

# 混合情绪能促进心理健康吗？<sup>\*</sup>

孙五俊<sup>1,2</sup> 姜媛<sup>3</sup> 方平<sup>\*\*1</sup>

(<sup>1</sup>首都师范大学心理学院, 北京, 100048) (<sup>2</sup>河南师范大学教育学部, 新乡, 453007)

(<sup>3</sup>北京体育大学心理学院, 北京, 100084)

**摘要** 积极和消极情绪的同时体验, 即混合情绪, 是生活中常见的情绪状态。健康应对的共激活模型、情绪动态模型和积极比模型一致认为混合情绪与心理健康之间呈现非线性的关系, 适当的混合情绪有利于个体在困境中全面加工和整合信息, 寻求意义, 获得控制感, 进而实现健康应对和心理症状改善, 获得幸福感。未来研究应关注对非线性关系的精确描述; 低压力或非压力情境下混合情绪的意义; 混合情绪促进心理健康的内外部机制; 以及混合情绪体验和能力的培养研究。

**关键词** 混合情绪 心理健康 理论模型 实证支持 调节效应

## 1 前言

日常生活中, 同时体验到积极和消极情绪的情况普遍存在, 如, 展望未来时的喜忧参半, 追求目标中的苦乐相随, 收获成功后的五味杂陈等, 以 Larsen 为代表的研究者将其定义为“混合情绪”(Berrios et al., 2018a; Burkitt et al., 2019; Larsen, 2017)。评估空间模型 (evaluative space model, ESM) 理论认为混合情绪是积极和消极情绪系统共同激活的产物 (Cacioppo & Berntson, 1994), 与独立激活模式下产生的单纯情绪 (积极或消极情绪) 相比, 具有不同的神经网络 (Henderson & Norris, 2013)、生理反应 (Kreibig et al., 2015) 和主观体验 (Heavey et al., 2017)。根据以往研究, 学者可以轻易地得出积极情绪促进健康, 消极情绪破坏健康的结论, 但这种既有积极成分又有消极成分的情绪状态会如何影响心理健康, 人们却知之甚少, 是一个情绪与健康研究领域值得关注的新问题。

混合情绪对心理健康是促进还是妨碍, 一个关

键性的问题在于相反效价情绪的共现, 及其带来的矛盾感会如何影响个体行为。虽然有研究发现混合情绪会使个体在不同程度上产生不适感, 在决策中产生犹豫和负面决策意向 (Bee & Madrigal, 2013; Penz & Hogg, 2011)。但更多研究表明混合情绪是目标追求或做出重大决策时的必要体验, 有助于个体整合复杂信息, 增加自我控制努力和创造性的解决问题 (Berrios et al., 2018b; Kung & Chao, 2019; Mejía & Hooker, 2017); 组织危机沟通中的混合情绪表达也被给予更高的真诚感知和更多的同理心 (Xiao et al., 2018)。混合情绪在个体认知、决策和人际方面的积极意义, 为心理健康提供了良好的基础, 但鉴于它本身的矛盾特征, 对心理健康的促进作用或许存在不同情境或条件下的可变性。因此, 从分析混合情绪促进心理健康的理论模型和实证依据着手, 寻找其潜在的调节因素, 呈现混合情绪与心理健康关系的细节和规律, 或许可以为情绪与健康的相关研究提供新的视角。

\* 本研究得到北京市社会科学基金项目 (17JYB009) 的资助。

\*\* 通讯作者: 方平, E-mail: pfang2007@126.com

DOI:10.16719/j.cnki.1671-6981.20210132

## 2 混合情绪促进心理健康的理论模型

### 2.1 健康应对的共激活模型 (the co-activation model of healthy coping)

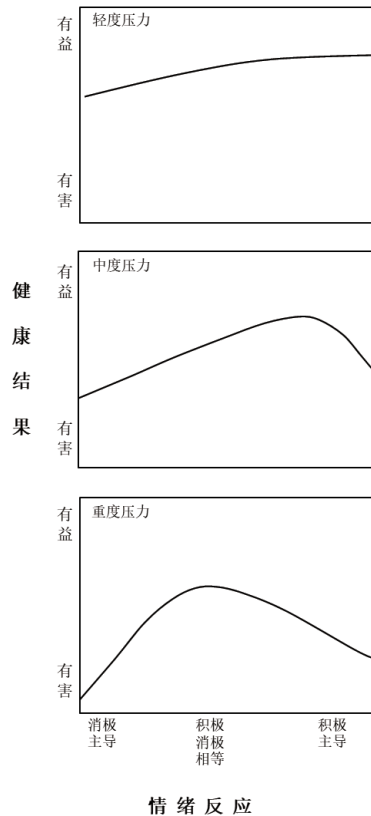


图1 健康应对的共激活模型 (Larsen et al., 2003)

Larsen 等学者发现混合情绪在解决压力事件中起着至关重要的作用，从而提出了健康应对的共激活模型 (Larsen et al., 2003)。该模型认为“共同激活”的混合情绪状态可以促进在压力环境下的感知和工作记忆过程，使人在以解决问题为取向的压力应对中保持足够清晰的思维，从压力事件中找到意义，获得对生活的控制感，从而将逆境转化为优势 (Berrios et al., 2018a; Braniecka et al., 2014)。“共同激活”存在一个最佳的平衡点，达到这个点就可以实现最有益的健康结果，这个平衡点可以用积极情绪的最佳比例表示： $\text{积极比例} = \text{积极} / (\text{积极} + \text{消极})$  (Larsen et al., 2003)。最佳平衡点因压力的严重程度而不同，随着压力强度的增加，积极情绪的最优比例将会减小 (如图1所示)。健康应对的共激活模型描述了不同压力情境下混合情绪的作用模型，将混合情绪视为个体朝着健康应对迈出的重要而有益的一步，强调压力应对中混合情绪对个体认知和态度的积极作用，较好地解释了创伤适应、问题聚焦应对中复杂情绪对认知和行为的作用机制

问题 (Braniecka et al., 2014; Coifman et al., 2007)。但该模型将只是目光锁定在压力情境下，认为混合情绪对压力和逆境更有意义，并未涉及非压力情境下混合情绪的功能。

### 2.2 情绪动态模型 (the dynamic model of affect)

该模型认为情绪加工是一个连续统一体，存在从简单无差别的单维加工到复杂高度差别的多维加工的变化，个体在压力事件中感受到的不确定性程度决定了情绪加工的方式 (Reich et al., 2003)。一般而言，高压会导致个体信息处理能力降低，积极和消极情绪倾向于塌缩成单维的两极结构，呈现负相关关系；低压力水平下，情感系统可以进行复杂的信息处理，这时的积极和消极情绪处于解耦状态 (uncoupling)，功能是相对独立，允许同时激活和同时体验 (混合情绪)。动态模型认为，压力情境下个体体验混合情感的能力对个体的健康有益 (Davi et al., 2004)，与单维两极结构相对应的单纯情绪相比，这种解耦状态让人即使是在有压力的情况下也能自由地获得积极的体验和健康的情绪状态。情绪动态模型从探索情绪结构的动态变化入手，在论证混合情绪存在合理性的基础上，讨论其对心理健康的作用和功能，特别强调混合情绪的体验能力 (或差异性) 在个体压力应对中的影响。该模型同健康应对的共激活模型一样关注压力情境下的混合情绪问题，虽没有提出较为精细的数学模型，但却对混合情绪的产生和功能做了系统的阐述，并得到了实证研究的支持。有证据表明混合情绪体验的个体差异与心理弹性，以及丧亲期间的恢复水平有关 (Coifman et al., 2007; Reich et al., 2003)。

### 2.3 积极比模型 (the model of positivity ratios)

拓延-构建理论 (the broaden-and-build theory) 认为，积极情绪对心理健康的作用在于它可以拓展人们瞬间的认知和行为能力，构建和增强个人资源 (Fredrickson, 1998, 2013)，但积极情绪并非越多越好，适当伴随的消极情绪具有适应性功能，一个重要的衡量指标就是积极比，即个体一段时间内体验到的积极与消极情绪之间的比值 (Fredrickson, 2013; Fredrickson & Losada, 2005)。积极比模型认为，积极比和健康有效的心理功能之间并不是简单的线性关系，只是一定范围内越高越好。如，积极比与员工创造力 (Rego et al., 2012)、压力状态下的最佳功能 (Shrira et al., 2010) 之间存在经典的倒 U 型关系，较高的积极比在一定程度上预示着更健康的心

理功能,但超过这个程度,就会下降。与前两个理论不同,积极比模型立足于积极心理学视角,突破压力情境的局限,将混合情绪放在一个更广泛的范围讨论,增强了其理论的普适性;同时,积极比模型也提出了混合情绪和心理健康的非线性关系,在一定程度上验证了学者对二者关系的基本认识。

### 3 混合情绪促进心理健康的实证支持

心理健康是一个内涵丰富的概念,涉及多个领域和多个层面(刘华山,2001;Sirgy,2019)。现有相关研究发现混合情绪至少在三个领域发挥积极的作用。

#### 3.1 混合情绪与压力应对

实验性证据表明,同时体验积极和消极情绪可能是处理生活困境的理想方法(Braniecka et al., 2014; Tugade & Fredrickson, 2004)。在压力情境中,与负性事件相关的消极情绪不可避免,与此伴随的积极情绪可以通过降低消极情绪的生理唤醒起来改变消极体验,增强应对压力的心理资源,提高应对效率。一项关于混合情绪和压力应对的系统性研究为此提供了较全面的证据,研究通过实验证实了混合情绪在压力应对中的动机功能和信息功能(Braniecka et al., 2014)。就动机功能而言,混合情绪能促进以问题解决为导向的行为,而不是逃避,能促使更快地针对问题进行决策;在信息功能方面,混合情绪可以引发更好的叙述组织和自我知识可达性,有利于个体理解自己当前的情绪体验。同时纵向数据也进一步表明,具有混合情绪体验倾向的个体比单纯情绪体验倾向个体更能适应新生活环境转变的压力。

压力应对中,混合情绪体验的一个重要优势是,它只是降低了消极情绪的唤醒程度,并没有消除消极情绪,所以并不会干扰情绪的信息功能,甚至在一定程度上还可以促进信息的全面和深入加工(Fong, 2006; Rees et al., 2013)。有研究发现意义事件结束诱发的辛酸(快乐和悲伤的混合体验)会使人们更关注积极的刺激,而不是消极刺激(Ersner-Hershfield et al., 2009),这种积极效应将会有助于个体的情绪调节过程(敖玲敏等,2013)。Rees等学者也发现混合情绪可以增加个体对其他观点的接受能力和对替代视角的接受度,从而使个体在进行与预测和估计相关的认知加工时提高判断的准确性(Rees et al., 2013)。而且同时体验积极和消极情绪的个体或小组更善于识别概念之间的不寻常关

系,对创造性问题解决和决策有重要的意义(Fong, 2006; Kung & Chao, 2019)。

压力事件或逆境往往意味着不利因素与机会并存。从情绪能力的角度看,对生活中的困难时刻做出复杂情绪反应的能力,可以被视为是一种调节痛苦的有效方式,进而培养心理韧性,维护身心健康(Braniecka et al., 2014; Hershfield et al., 2013)。

#### 3.2 混合情绪与幸福感

幸福感包括实现论幸福感和享乐论幸福感,实现论幸福感与目标实现和从事有意义活动密切相关(刘蕾等,2019; Ryan & Deci, 2001),而这些活动在面对目标冲突或复杂目标情境时会受到威胁。混合情绪对实现论幸福感的作用在于能够帮助个体在目标实现的过程中全面考虑目标冲突的积极和消极特征,平衡复杂事件的多个方面,促进意义的创造过程,最终获得幸福感体验(Berrios et al., 2017; Berrios et al., 2018a)。Berrios等人(2017)发现,虽然目标冲突对不同场合下的生活目的具有负向预测作用,但对于混合情绪体验较多的个体而言,这种负面影响表现较弱。混合情绪体验调节了目标冲突对幸福感生活目的维度的负面影响,而且这种调节作用显著高于特质水平的积极或消极情绪。

混合情绪对实现论幸福感的积极影响常通过意义寻求(searching for meaning)过程来实现。寻找生活中的意义是个体试图减少目标感知与期望或信念之间差异的过程(Park, 2010),可以引起主体对自我更大的接受度,对成长的感知,以及对整体信念或目标的改变,这些是促进实现论幸福感的重要因素。与单纯的积极和消极情绪相比,混合情绪特有的信息功能更有利于意义的发现和创造过程(Berrios et al., 2018b; Kung & Chao, 2019),进而增加实现论幸福感的体验。

#### 3.3 混合情绪与心理治疗

在心理治疗领域,混合情绪体验被视为防止精神症状形成的一个保护性因素(王曼等,2016; Adler & Hershfield, 2012)。研究发现混合情绪可以调节焦虑和心理压力的关系,只有在积极和消极情绪共现水平较低的情况下,焦虑与心理压力才呈现正相关(Bodner et al., 2015)。基于丧亲群体的访谈研究表明(Coifman et al., 2007),与有抑郁症状的被试相比,有恢复能力的被试在每次访谈中同时体验积极和消极情绪的频率更高。失去亲人时,混合情绪体验与更健康的丧亲之痛有关(Folkman, 1997; Folkman &



Moskowitz, 2000)。

有意识地培养和增加混合情绪体验可以预期心理症状的改善。以心理治疗门诊患者为对象的纵向干预也表明 (Adler & Hershfield, 2012)，在控制快乐和悲伤独立影响的条件下，混合情绪体验与下一个评估点的心理健康状况有显著关联，说明心理治疗中混合情感体验在时间上先于心理症状的改善，对心理健康具有独特的预期效力。在面对逆境时，混合情绪可能不会带来立即的好处，但随着时间的推移，它与心理健康之间的联系会逐渐显现出来 (Mejía & Hooker, 2017)。在心理治疗中诱发或培养混合的情感体验，实现积极情绪和消极情绪成分的平衡与协调，促使个体真正适应多变的内外部世界，或许是提高患者心理健康水平的重要途径之一 (张楠，罗峥，2009; Adler & Hershfield, 2012; Braniecka et al., 2014)。

#### 4 个体与文化特征的调节效应

混合情绪对心理健康的积极意义虽然得到了来自理论和实证研究的支持，但研究者也发现二者之间的关系是复杂的、非线性的 (Fredrickson, 2013; Larsen et al., 2003)，个体本身对混合情绪冲突性和矛盾感的容忍度和处理能力，可能是影响混合情绪与心理健康之间关系的关键变量。与容忍度和处理能力有关的个体与文化特征，包括认知方式、情绪和文化特点等，在混合情绪促进心理健康的过程中具有不同程度的调节作用。

##### 4.1 认知方式

解释水平理论 (construal level theory, CLT) 认为人们可以在抽象的高水平层面或具体的低水平层面解释信息 (Trope & Liberman 2003)。信息解释的抽象层次不同，个体对混合情绪产生的反应也不同。在高解释水平下，个体对冲突的包容性更强，更可能采用较灵活和有创造性的处理方式 (Förster et al., 2004)；高解释水平所引发的心理距离的增加，也会缓和人们体验混合情绪的强度和生动程度 (Wong & Bagozzi, 2005)。因此，高解释水平个体在面对混合情绪情境时，不会产生太多不适感，对具有混合效价的刺激也具有更积极的态度 (Hong & Lee, 2010)。如，在目标冲突的混合情境下，高解释水平个体可能会更多地使用整合和引入更高层面价值观的策略，减少多目标追求引发的冲突和混合情绪，更倾向于采用综合性的方案同时推进多个有意义的

目标 (Mejía & Hooker, 2017)。

##### 4.2 混合情绪体验模式

Oceja 和 Carrera 两位学者 (2009) 认为，根据积极和消极成分的同步性和强度，混合情绪可分为四种不同的体验模式：顺序型（一先一后）、优势型（同时发生，一强一弱）、反向型（同时发生，一增一减）和高度同步型（同时发生，皆强）。四种体验模式带给个体的不适感程度不同，高度同步型的体验模式最易引发矛盾和紧张，可能会降低个体的适应性功能 (Braniecka et al., 2014; Carrera & Oceja, 2007)。更有效的体验模式是将混合情绪中的积极和消极成分进行有效的整合，找到一个词来描述，如怀旧、辛酸、敬畏等，这将有助于调节矛盾感，减少紧张。Braniecka 等人 (2014) 在研究混合情绪对压力应对的影响时就发现，与顺序型和高度同步型等非整合的混合情绪体验模式相比，整合的混合情绪体验模式（辛酸）能在压力情境中表现出更好的动机功能和信息功能。

##### 4.3 文化

人们是否认为特定情绪是可取的，在很大程度上取决于他们的文化模式 (Mesquita et al., 2014)。具有辩证思维和集体主义文化的亚洲人认为，不同效价的情绪之间（如，快乐和悲伤）是可以兼容的，而西方人则倾向于认为这些情绪是互相冲突的 (Grossmann & Ellsworth, 2017; Schimmack et al., 2002)。不同文化背景下，个体对混合情绪接受和容纳度的差异决定了对混合情绪的体验及行为反应模式。Miyamoto 和 Ryff (2011) 在关注文化差异的背景下研究混合情绪对幸福感的积极影响。结果显示，与美国被试相比，日本被试体验混合情绪的频率更高；适度体验混合情绪的日本被试报告了更好健康状况和更少不健康症状。

#### 5 未来研究展望

与单纯情绪相比，混合情绪系统涉及不同效价情绪的多种组合，有其自身独有的灵活性和矛盾性，对心理健康的影响机制也更复杂。就目前研究来看仍有一些重要的问题尚未清楚，需在未来研究加以关注：(1) 混合情绪与心理健康之间非线性关系的精确描述。现有研究关于非线性关系的结论多数还停留在理论推理的层面上 (Fredrickson, 2013; Larsen et al., 2003)，未来研究应通过实验设计和数据分析精确描述混合情绪和心理健康之间的函数关

系,并检验这一函数关系是否具有跨情境的稳定性。

(2) 低压力情境或非压力情境下混合情绪对心理健康的影响。高压情境下混合情绪的作用与意义目前已经得到了较多学者的关注,包括丧亲、目标冲突、危机处理以及心理症状改善等(Adler & Hershfield, 2012; Coifman et al., 2007; Xiao et al., 2018)。低压力情境(如适应、人际交往)和非压力情境(如娱乐、消费)下,混合情绪对心理健康的影响是否会呈现出不同的作用效果和影响机制,还需有针对性的研究加以验证。(3) 详细探讨混合情绪促进心理健康的内外部机制。包括不同情境下可能存在的中介变量,以及一些个体性、情境性和背景性因素对混合情绪与心理健康关系的影响,进一步明确混合情绪会在何时以何种方式对心理健康产生何种影响。(4) 混合情绪的体验和能力的培养研究。从发展的视角看,混合情绪体验可能暂时会令人烦恼,但随着时间的推移,由此而累积的对复杂情绪的开放性和处理能力可能会带来健康和自我实现(Mejia & Hooker, 2017)。未来研究可以在现有理论和实证研究成果的基础上,探讨提高混合情绪体验和治理能力的方法与途径,并通过干预性研究验证其可行性。

### 参考文献

- 敖玲敏, 吕厚超, 庞雪. (2013). “悲喜交加”的概念、测量及相关研究述评. *心理科学进展*, 21(9), 1643-1650.
- 刘华山. (2001). 心理健康概念与标准的再认识. *心理科学*, 24(4), 481, 480.
- 刘蕾, 孙俊俊, 姜媛, 方平. (2019). 幸福感测量指标体系的评价与展望. *中国特殊教育*, 2, 66-73.
- 王曼, 黄敏儿, 谢永标. (2016). 情绪复杂性对精神症状的影响途径及干预技术. *心理科学进展*, 24(1), 66-72.
- 张楠, 罗峥. (2009). 在心理治疗中审视积极与消极情绪的关系及作用. *心理学探新*, 29(4), 88-92.
- Adler, J. M., & Hershfield, H. E. (2012). Mixed emotional experience is associated with and precedes improvements in psychological well-being. *PLoS ONE*, 7(4), e35633.
- Bee, C. C., & Madrigal, R. (2013). Consumer uncertainty: The influence of anticipatory emotions on ambivalence, attitudes, and intentions. *Journal of Consumer Behaviour*, 12(5), 370-381.
- Berrios, R., Totterdell, P., & Kellett, S. (2017). Individual differences in mixed emotions moderate the negative consequences of goal conflict on life purpose. *Personality and Individual Differences*, 110, 18-22.
- Berrios, R., Totterdell, P., & Kellett, S. (2018a). When feeling mixed can be meaningful: The relation between mixed emotions and eudaimonic well-being. *Journal of Happiness Studies*, 19(3), 841-861.
- Berrios, R., Totterdell, P., & Kellett, S. (2018b). Silver linings in the face of temptations: How mixed emotions promote self-control efforts in response to goal conflict. *Motivation and Emotion*, 42(6), 909-919.
- Bodner, E., Shrira, A., Bergman, Y. S., & Cohen-Fridel, S. (2015). Anxieties about aging and death and psychological distress: The protective role of emotional complexity. *Personality and Individual Differences*, 83, 91-96.
- Braniecka, A., Trzebińska, E., Dowgiert, A., & Wytykowska, A. (2014). Mixed emotions and coping: The benefits of secondary emotions. *PLoS ONE*, 9(8), e103940.
- Burkitt, E., Watling, D., & Cocks, F. (2019). Mixed emotion experiences for self or another person in adolescence. *Journal of Adolescence*, 75, 63-72.
- Cacioppo, J. T., & Berntson, G. G. (1994). Relationship between attitudes and evaluative space: A critical review, with emphasis on the separability of positive and negative substrates. *Psychological Bulletin*, 115(3), 401-423.
- Carrera, P., & Ocejja, L. (2007). Drawing mixed emotions: Sequential or simultaneous experiences?. *Cognition and Emotion*, 21(2), 422-441.
- Coifman, K. G., Bonanno, G. A., & Rafaeli, E. (2007). Affect dynamics, bereavement and resilience to loss. *Journal of Happiness Studies*, 8(3), 371-392.
- Davis, M. C., Zautra, A. J., & Smith, B. W. (2004). Chronic pain, stress, and the dynamics of affective differentiation. *Journal of Personality*, 72(6), 1133-1160.
- Ersner-Hershfield, H., Carvel, D. S., & Isaacowitz, D. M. (2009). Feeling happy and sad, but only seeing the positive: Poignancy and the positivity effect in attention. *Motivation and Emotion*, 33(4), 333-342.
- Folkman, S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. *Social Science and Medicine*, 45(8), 1207-1221.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Stress, positive emotion, and coping. *Current Directions in Psychological Science*, 9(4), 115-118.
- Fong, C. T. (2006). The effects of emotional ambivalence on creativity. *The Academy of Management Journal*, 49(5), 1016-1030.
- Förster, J., Friedman, R. S., & Liberman, N. (2004). Temporal construal effects on abstract and concrete thinking: Consequences for insight and creative cognition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(2), 177-189.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2013). Updated thinking on positivity ratios. *American Psychologist*, 68(9), 814-822.
- Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60(7), 678-686.
- Grossmann, I., & Ellsworth, P. C. (2017). What are mixed emotions and what conditions foster them? Life-span experiences, culture and social awareness. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 15, 1-5.
- Heavey, C. L., Lefforge, N. L., Lapping-Carr, L., & Hurlburt, R. T. (2017). Mixed emotions: Toward a phenomenology of blended and multiple feelings. *Emotion Review*, 9(2), 105-110.
- Henderson, S. E., & Norris, C. J. (2013). Counterfactual thinking and reward processing: An fMRI study of responses to gamble outcomes. *NeuroImage*, 64, 582-589.
- Hershfield, H. E., Scheibe, S., Sims, T. L., & Carstensen, L. L. (2013). When feeling bad can be good: Mixed emotions benefit physical health across adulthood. *Social Psychological and Personality Science*, 4(1), 54-61.
- Hong, J. W., & Lee, A. Y. (2010). Feeling mixed but not torn: The moderating role of construal level in mixed emotions appeals. *Journal of Consumer Research*, 37(3), 456-472.
- Kreibig, S. D., Samson, A. C., & Gross, J. J. (2015). The psychophysiology of mixed emotional states: Internal and external replicability analysis of a direct

- replication study. *Psychophysiology*, 52(7), 873-886.
- Kung, F. Y. H., & Chao, M. M. (2019). The impact of mixed emotions on creativity in negotiation: An interpersonal perspective. *Frontiers in Psychology*, 9, 2660.
- Larsen, J. T. (2017). Introduction to the special section on mixed emotions. *Emotion Review*, 9(2), 97-98.
- Larsen, J. T., Hemenover, S. H., Norris, C. J., & Cacioppo, J. T. (2003). Turning adversity to advantage: On the virtues of the coactivation of positive and negative emotions. In L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds.), *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology* (pp. 211-225). Washington, DC; USA: American Psychological Association Press.
- Mejía, S. T., & Hooker, K. (2017). Mixed emotions within the context of goal pursuit. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 15, 46-50.
- Mesquita, B., De Leersnyder, J., & Albert, D. (2014). The cultural regulation of emotions. In J. J. Gross (Ed), *The handbook of emotion regulation* ( pp. 284-304). New York: Guilford Press.
- Miyamoto, Y., & Ryff, C. D. (2011). Cultural differences in the dialectical and non-dialectical emotional styles and their implications for health. *Cognition and Emotion*, 25(1), 22-39.
- Oceja, L., & Carrera, P. (2009). Beyond a single pattern of mixed emotional experience. *European Journal of Psychological Assessment*, 25(1), 58-67.
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257-301.
- Penz, E., & Hogg, M. K. (2011). The role of mixed emotions in consumer behaviour: Investigating ambivalence in consumers' experiences of approach - avoidance conflicts in online and offline settings. *European Journal of Marketing*, 45(1-2), 104-132.
- Rees, L., Rothman, N. B., Leavy, R., & Sanchez-Burks, J. (2013). The ambivalent mind can be a wise mind: Emotional ambivalence increases judgment accuracy. *Journal of Experimental Social Psychology*, 49(3), 360-367.
- Rego, A., Sousa, F., Marques, C., & Cunha, M. P. E. (2012). Optimism predicting employees' creativity: The mediating role of positive affect and the positivity ratio. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 21(2), 244-270.
- Reich, J. W., Zautra, A. J., & Davis, M. (2003). Dimensions of affect relationships: Models and their integrative implications. *Review of General Psychology*, 7(1), 66-83.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.
- Schimmack, U., Oishi, S., & Diener, E. (2002). Cultural influences on the relation between pleasant emotions and unpleasant emotions: Asian dialectic philosophies or individualism-collectivism? *Cognition and Emotion*, 16(6), 705-719.
- Shrira, A., Palgi, Y., Wolf, J. J., Haber, Y., Goldray, O., Shacham-Shmueli, E., & Ben-Ezra, M. (2010). The positivity ratio and functioning under stress. *Stress and Health*, 27(4), 265-271.
- Sirgy, M. J. (2019). Positive balance: A hierarchical perspective of positive mental health. *Quality of Life Research*, 28(7), 1921-1930.
- Trope, Y., & Liberman, N. (2003). Temporal construal. *Psychological Review*, 110(3), 403-421.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333.
- Wong, N. Y., & Bagozzi, R. P. (2005). Emotional intensity as a function of psychological distance and cultural orientation. *Journal of Business Research*, 58(4), 533-542.
- Xiao, Y., Hudders, L., Claeys, A. S., & Cauberghe, V. (2018). The impact of expressing mixed valence emotions in organizational crisis communication on consumer' s negative word-of-mouth intention. *Public Relations Review*, 44(5), 794-806.

# Can Mixed Emotions Promote Mental Health?

*Sun Wujun<sup>1,2</sup>, Jiang Yuan<sup>3</sup>, Fang Ping<sup>1</sup>*

(<sup>1</sup> School of Psychology, Capital Normal University, Beijing, 100048)(<sup>2</sup> Faculty of Education, Henan Normal University, Xinxiang, 453007)

(<sup>3</sup> School of Psychology, Beijing Sport University, Beijing, 100084)

**Abstract** In daily life, experiencing both positive and negative emotions is common, which is defined as "mixed emotions" by researchers. According to the Evaluative Space Model Theory, mixed emotion experience is the product of co-activation, and there are different neural mechanisms, physiological responses, and subjective experiences compared to the pure emotions generated under the independent activation mode. The uniqueness of mixed emotions poses a new challenge to the study of emotions and health, which is a new problem worthy of attention. The positive meaning of mixed emotions in individual cognition, decision-making and interpersonal relationship provides a good foundation for mental health. However, given its own contradictory characteristics, there may be variability in different situations or conditions in promoting mental health.

The theory that mixed emotions promote mental health comes from three aspects. The Co-activation Model of Healthy Coping describes how mixed emotions work in different stressful situations, and better explains the mechanism of complex emotions on cognition and behavior in trauma adaptation and problem-focused coping. On the basis of justifying the existence of mixed emotions, the Dynamic Model of Affect discusses their functions on mental health, especially emphasizing the influence of the difference of mixed emotions experience on stress response. The Model of Positivity Ratios breaks through the limitation of studying only in stressful situations, and puts mixed emotions into a broader discussion.

Mixed emotions promote mental health mainly in stress coping, happiness and psychotherapy. In stress coping, mixed emotions are conducive to reducing negative experiences brought by stressful events, promoting the integration and processing of complex information, and problem-solving oriented behaviors, as well as improving coping efficiency. The effect of mixed emotions on happiness lies in that it can help individuals comprehensively consider the positive and negative characteristics of goal conflicts in the process of goal achievement, potentially promote the process of meaning creation, and finally obtain happiness experience. Mixed emotions are also seen as a protective factor against the formation of psychiatric symptoms and can predict the improvement of psychological symptoms during treatment.

Although the positive effects of mixed emotions on mental health have been supported by theoretical and empirical studies, many scholars have found that the relationship between them is complex and non-linear. The individual's tolerance and ability to deal with the conflict and ambivalence of mixed emotions may be the key variable affecting the relationship between mixed emotions and mental health. Individual and cultural characteristics related to tolerance and handling ability of mixed emotions, including construal level, mixed emotion experience pattern and cultural differences, have moderating effects on different degree in the process of mixed emotion promoting mental health.

Some important issues in the relationship between mixed emotions and mental health have not been fully discussed in current studies, which need to be paid attention to in future studies: (1) An accurate description of the non-linear relationship between mixed emotions and mental health; (2) To determine whether mixed emotions have different effects and mechanisms on mental health in low-stress situations and non-stress situations; (3) The internal and external mechanisms of mixed emotions promoting mental health should be discussed in detail; (4) research on the cultivation of the ability to experience and deal with mixed emotions.

**Key words** mixed emotions, mental health, theory model, pathway, moderator effects