

# 起点和目的地、距离和方向: 在情感中的旅程 调节过程

布伦特。斯科特  
尼克希尔沙斯蒂  
罗素e。约翰逊  
密歇根州立大学

法德尔k。马塔  
乔治亚大学

约翰r。霍伦贝克  
密歇根州立大学

关于情绪调节和情绪劳动的文献已经产生了相当多的关于人们如何调节情绪表现的相对有效性的知识。相比之下,学者们忽略了个体在情绪调节尝试之前所感受到的情绪相对于他们试图展示的情绪的重要性。在情绪调节过程中,考虑个体的情感起源和目的地,得出了距离和方向都是必须融入情感调节理论和研究的基本概念。因此,我们将情绪调节重新概念化为一个涉及距离、方向和旅行方式的共同相互作用的旅程。从情感的循环模型中,我们引入了“情绪距离”和“情绪方向”的概念,来绘制个体当前感受到的情绪和个体试图通过情绪调节来显示的情绪之间的差异。我们描述了情感距离和情绪方向如何增强与情绪调节相关的结构和理论,并解释了对距离、方向和旅行方法的综合考虑是如何充分理解调节情绪的内在后果。

在工作和家里,有亲密的伙伴和完全陌生的人,我们经常面对的情况是,我们所感受到的情绪不是我们想要表现出来的情绪。情绪调节,以及它在工作场所更具体的标签,情绪劳动,是指个人在特定情况下试图改变自己的情绪表现的过程(Gross, 1998, 2013; 霍克希尔德, 1983)。在他们的核心上,情绪调节和情绪劳动的结构都是关于缩小感觉情绪(例如,失望)和期望的情绪表现之间的差距。g., 幸福因此,个人可以采用集中的策略,如深度行动,即根据期望的表现(e.g., 回忆起一段愉快的回忆,改变感觉情绪从失望到幸福)。或者,他们可以

采用以反应为中心的策略,如表面行动,即在不改变潜在感受的情况下改变显示器(e.g., 假装幸福,同时继续感到失望; 2000; 格兰迪和梅洛伊, 2017; 格罗斯, 1998; 霍克希尔德, 1983)。荟萃分析总结研究这些策略的后果的演员揭示了一个一致的画面,深层代理受益和表面行为伤害各种指标的幸福,例如,工作满意度,压力,和表现,任务和情感表现(胡尔谢格&谢, 2011; 穆勒等人, 2013; 梅斯默-马格努斯, 德丘奇, & 瓦克斯, 2012)。

尽管已经出现了大量的文献,关于当他们的情绪错位时,个体如何培养期望的情绪表现的相对有效性,但个体目前所感受到的特定情绪

我们真诚地感谢马拉维卡·森为本文提供的数据。

与试图展示相比，两者之间差距的本质一直被忽视了。用类比说，情绪调节类似于旅行。它有一个起源（一种最初的感觉到的情感），一个目的地（一种想要的情感展示，它不同于感觉到的情感），和一种旅行的方法（一种情绪调节策略，比如表面行为）。与进行一次旅行一样，共同考虑情感的起源和目的地导致了一个关键的原则，即距离和方向都是充分理解一个特定旅程的本质所必需的。也就是说，我们认为，一些情绪控制的旅行比其他的“更远”，因为它们涉及到在更不同的情绪状态之间的旅行。例如，从幸福到兴奋，从快乐到兴奋需要走一段更大的“距离”。此外，起源和目的地很重要，因为

some “directions” are more difficult to travel relative to others. 例如，我们认为，从愤怒到兴奋的情绪调节旅程与走向相反方向的旅程在本质上是不同的。

如果情绪调节类似于一次旅行，那么公平地说，学者们关注的是旅行的方法。e.，深度行为与 surface acting) while ignoring distance and direction,

which limits the ability of theory and research to fully compare and contrast the processes. 更直接地说，情绪调节和情绪劳动文献可以比作大量文献，研究人员试图通过只考虑某人乘坐的飞机类型来确定穿越不同时区（即“时差”）的影响。Yet to fully understand jet lag, 只知道这个距离(i. e., 较长的旅行会产生更多的时差反应。e., 从西到东的旅行会造成更多的时差反应)。将距离和方向的概念纳入理论和研究将代表一个根本性的改变我们认为情绪调节的方式，因为它会承认的考虑情绪个人调节和从就好像不是更重要的比个人如何调节情绪。

因此，我们的目标是重新概念情绪调节<sup>1</sup>作为一种旅程或过程，涉及距离、方向和旅行方法的联合相互作用。为我们的理论化提供一个基础，

<sup>1</sup>就像我们之前的其他人一样。Gross, C. T. (2005; C. T. ' , Van Kleef, & Sy, 2013), 主要指情绪调节，一个包含更具体的情绪劳动概念（见Gross, 2013）。

我们从情感的循环模型中提取（施洛斯伯格，1941, 1952; 参见拉森和迪纳，1992; 罗素，1980; 沃森和特勒根，1985），它根据它们的动态和激活水平，在圆圈的周长上排列特定的情绪状态。我们使用循环模型来确定情感的起源和目的地，定义情感距离和情感方向的概念，并理解为什么以及在什么条件下，情感航行对个人来说或多或少是“费力的”。特别是，我们解释了距离、方向和旅行方法的不同组合如何影响文献中最常见的两种结果类别：幸福，例如，包括领域满意度、倦怠、疲劳、影响和表现，例如，任务表现、退缩行为和情绪表现（奶奶，2000; 奶奶和梅洛伊，2017; 胡格 & Schewe, 2011）。通过证明距离、方向和旅行方法对于充分理解情绪调节的本质和本质都是至关重要的，我们的框架基于现有理论出发并改变了目前已知的情绪调节，并为这一复杂现象提供了更全面的解释。

### 影响周围

最初由施洛斯伯格（1941, 1952）提出的环绕情感模型假设情感经验的结构可以被一个圆圈捕获，在这个圆圈周围的不同点上有特定的、离散的情绪。任何两种情绪，或情感状态之间的差异，都被认为是随着它们在圆圈周围彼此之间的距离的增加而增加的。根据经验，当情绪之间的分离达到90度时，它们之间的正相关性应该较小。间隔90度的情绪彼此之间是不相关的。g., 兴奋和放松)，而分开180度的情绪彼此呈负相关(e. g., 兴高采烈和缓慢)。

在之前的研究中，学者们提出了两个主要的双相情感障碍维度，它们支配着情感周围的离散情绪的排序。这两个基本维度的主要概念化是由罗素（1980）和沃森和特勒根（1985）提供的。罗素（1980）

假设一个评估(或快乐-不满)维度,运行于东西走向,捕捉到效价和一个唤醒维度,运行于南北走向,并捕捉到激活。沃森和特勒根(1985)提出了一组替代的维度,标记为积极情感和消极情感,通过旋转评估和唤醒维度45度来获得。

这两种概念化共同产生了八类情感体验,其中包含各种离散的情感(Larsen & Diener, 1992; 雷明顿, 法布里加, & 维瑟, 2000)。从正北开始,顺时针移动,包括(1)无价/高活化(e.g., (2)正效价/高激活(e.g., (3)积极的效价/中激活.g., (4)正效价/低激活率(e.g., (5)没有效价/低激活(e.g., (6)负价/低活化.g., (7)负效价/中激活.g., 和(8)负效价/高激活(e.g., (见图1)。测试影响环境的研究普遍支持这一提议的结构。事实上,在他们的荟萃分析中。(2000: 298)得出结论:“环绕环境的模型仍然是情感结构的可行表现。”<sup>2</sup>

Although the concept of arousal and activation with情感体验的强度有关,理论上,任何在情感周围的情感都可以或多或少地体验到。例如,尽管愤怒在激活维度上高于悲伤,但一个人在特定时刻经历愤怒的强度可能低于他经历悲伤的强度(例如,在悲伤的时候)。因此,激活和强度是相关的,但有不同的特征(费尔德曼·巴雷特&罗素,1999; Reisenzein, 1994)。虽然我们的理论考虑了强度,但我们主要关注效价和激活,作为情感距离和情绪方向的关键驱动因素,因为这些概念是区分离散情绪的基础。

<sup>2</sup>主要的例外是那些被认为是高或低激活但没有效价(e.g., 活跃和不活跃)。这些州(在北极和南极)倾向于与它们有一种有效的关联,高激活情绪倾向于积极效价,而低激活情绪倾向于消极效价。

#### 定义情感距离和情绪方向

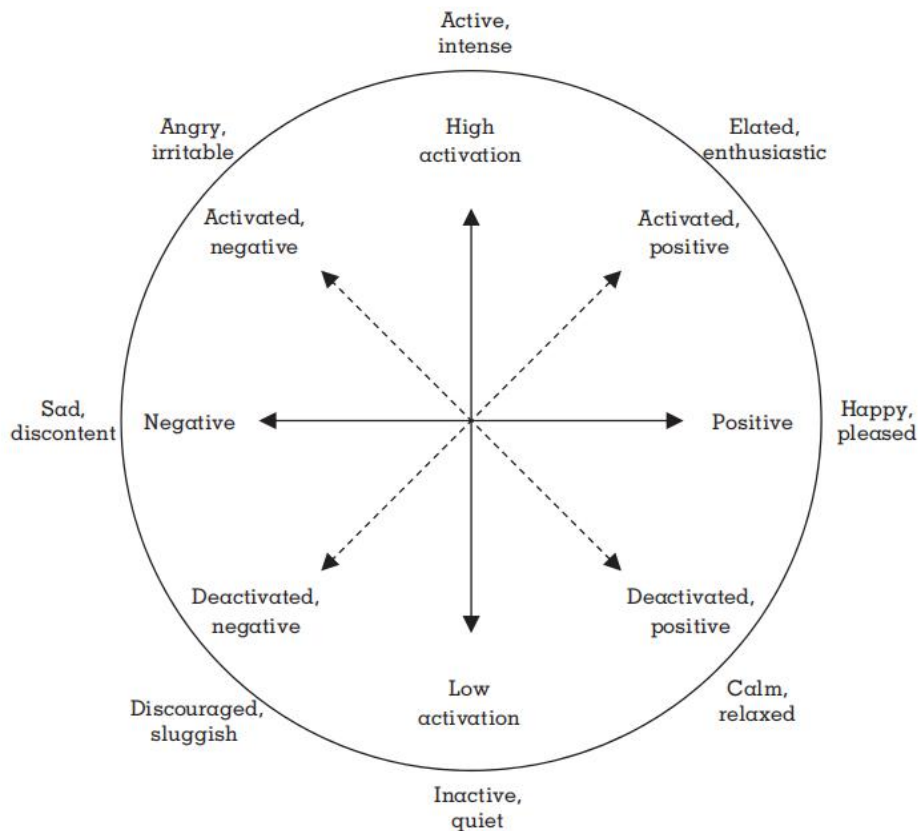
情感循环所规定的效价和激活度的差异为情感距离和情绪方向的概念化奠定了基础。情绪距离是指个体当前感受到的情绪之间的间隔和激活)。e., 以及个体通过情绪调节的过程(即目的地)最终表现出的情绪。情绪由几个相互关联的组成部分组成,包括面部和身体表情、自主变化、主观感觉和行动准备状态(Ekman, 1973; Frijda, 2007)。因此,在不同的情感起源和目的地之间的效价和激活增加了,个人必须做出更大的调整来实现他们想要的显示,无论使用何种旅行方式(即,表面或深层作用)。因此,例如,一个经历沮丧的人,他使用情绪调节来产生热情的表现(一种积极的效价,高激活的情绪)“旅行更进一步”,可以说,与一个经历平静的人相比,他们同样地使用情绪,监管产生了热情,因为前员工改变了他们的va-而后的员工只改变他们的激活水平。

情绪方向是指一个个体为达到期望的显示所采取的途径(根据效价和激活)——具体来说,在情绪调节过程中,效价是积极的还是消极的改变,和/或激活是增加、维持或减少的。情感方向对于区分等距离的旅行尤为重要。例如,一个经历沮丧的人谁使用情绪调节来产生热情的表现(i.e., 从消极到积极的状态,从一个激活状态到激活状态)采取定性不同的旅行比个人经历热情使用情绪

regulation to generate a display of discouragement (也就是说,从一个积极的消极状态和激活状态激活状态),尽管两个旅行是等价的情感距离。

将情绪距离和情绪方向概念化为效价和激活的差异的函数(而不是在

图1  
影响周围

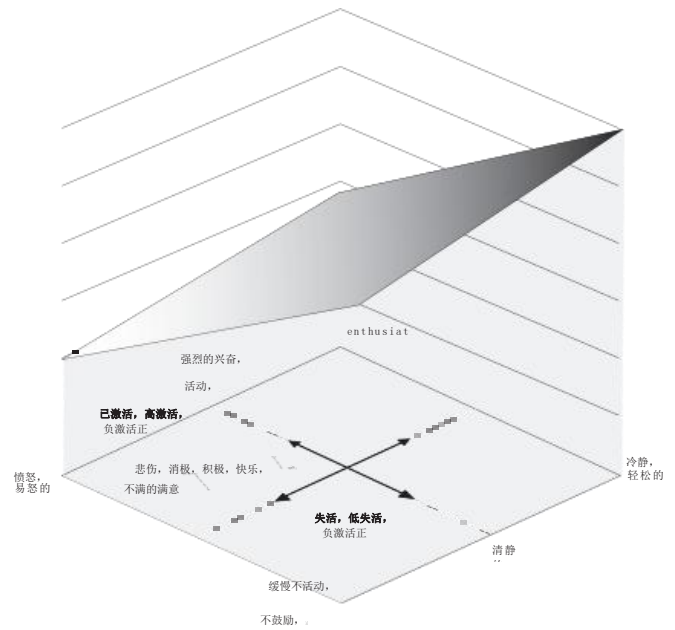


两种情绪的分离程度)为情绪调节过程提供了更高的理论精度。例如,从幸福到悲伤到从平静到愤怒的程度是相等的(两者相差180度),但前者只需要改变价,而后者需要改变价和激活,因此被定义为更遥远。另一个例子是,虽然从兴奋到平静到从平静到兴奋的距离是相等的,但由于它们的方向,这两次旅行被定义为不同的,因此会对调节器产生不同的影响。因此,我们对情绪距离和情绪方向的概念表明,当从情绪调节的角度来看,情绪周围不应该被描述为一个平的圆,而是描绘成一个地形正方形(见图2和图3)。在这两幅图中,左边的地图显示了自上而下的透视图(用黑色和白色实线虚线表示的示例旅程),而右边的地图显示了高程

观点正方形的形状捕捉到了沿着对角线的旅程需要最大的距离,因为效价和激活都被改变到运动范围。例如,如果一个人的情感来源是愤怒(即,西北角),那么他就是一个平静的目的地(i.e.,东南角)将比地图上的其他任何一个情感目的地都要远——如果地图上保持一个圆圈,这个概念就不会被捕捉到。

地形反映了一些人的观点  
tations are more difficult because they involve traveling "uphill" (i.e. 而其他的旅程则更容易,因为它们涉及到 traveling "downhill" (i.e., 从黑暗到黑暗的旅程 较轻的阴影)。正如我们在一开始所指出的,一个情绪调节的综合理论必须认识到一个给定旅程的所有三个组成部分的共同相互作用:距离、方向和方法。旅行因此,图2和图3描述了如何 地图的地形变化取决于个人是使用表面作用(图2)还是深层作用(图3)作为旅行的方法。具体来说,表面作用与深度作用的使用

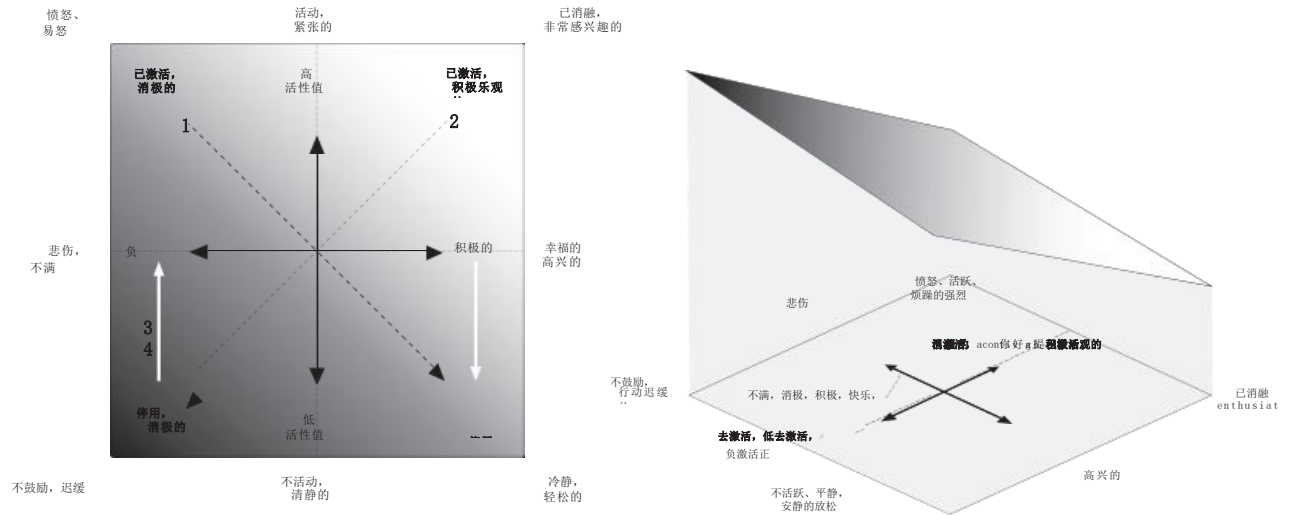
以表面为旅游方式的情绪调节旅程地形图<sup>a</sup>



<sup>9</sup>左边的地图描绘了自上而下的视角（“北”代表高激活活跃、强烈和例子的旅程），而同时显示海拔视角（with journeys from light to dark shading being more “uphill” and difficult movements from dark to light shading being more “downhill” and difficult），从地图的西南角实现一个通畅的地形。

图3

以深度作用为旅游方式的情绪调节旅程的地形图<sup>a</sup>



<sup>a</sup>左边的地图描绘了自上而下的视角（“北”代表高激活-活跃、强烈-和虚线黑色和实白线表示的旅程），而右边的地图显示了海拔的视角（从较浅到较暗的阴影更“上坡”和困难，从较暗到较浅的阴影运动更“下坡”和更少困难），从地图的东南角看，以实现地形的地形。

表1  
Related Constructs and Their Consideration of the Elements Involved in the Emotion Regulation Journey

情感情绪调节旅程中的元素					
构造	情感起源	情感的目的地	情感上的距离，情感上的方向		旅行方式
情绪-显示不一致	隐式：不等价于目的地，但不识别差异 隐式：不等价于目的地，但不识别差异	隐式：不等于起源，但不承认的差异 隐式：不等于起源，但不承认的差异	隐的，但差异没有被承认	未识别	显式：由表面作用而不是深层作用产生的
情绪规则失调	显式，但是仅限于负面影响	显式，但是限制在真正的感觉积极的影响	隐的，但差异没有被承认	未识别	隐含的：表面作用或深层作用可能是需要
影响转移	显式，识别差异	未识别	未识别		未识别
影响自旋			未识别	明确的，但与一个方向（消极到积极），只与真正的情感相关 未识别	未识别

会改变山峰和山谷所在的位置。由于我们下面讨论的原因，从西北到东南的旅程将特别困难。相比之下，当使用深度作用时，从东北到西南的旅程将特别困难——如果地图保持平坦（或圆形），这个概念就不会被捕捉到。在接下来的章节中，我们使用图2和图3来说明我们的方法与现有的结构和理论如何不同，我们提出了新的命题，挑战关于情绪调节的内在后果的传统智慧。

情感距离和情感  
方向与a -VIS相关结构  
和理论

表1并列出了我们的框架的中心元素(i.e., 情绪起源、情感目的地、情感距离、情感方向和旅行方式)，具有表面上相似的构念，一直是情感和情绪调节的研究主题——即情绪失调、情感转移和情感旋转。表2将这些相同的元素与管理领域中占主导地位的、同行评审的概念框架以及相关学科(i.e., 社会心理学，社会学)的组织性

学者们主要来自于理解情绪调节和情绪劳动。<sup>3</sup>在每个表中，我们将注意到组成我们的框架的元素是否被显式地、隐式地或根本不被识别，我们将在下面详细阐述这些比较。

与表面上相似的人进行比较  
结构

就表面上相似的结构而言，我们从情感不和谐开始，这两种类型已经被确定和讨论过。情绪显示不和谐发生在情绪调节之后，发生在情绪不匹配时（霍克希尔德，1983；泽贝，2000），而情绪规则不和谐发生在情绪调节之前，发生在情绪不符合显示要求时（拉菲利和萨顿，1989；参见霍尔曼、马丁内斯-伊尼戈和托特德尔，2008，泽贝，2000）。这既是对冲突的改革，也是在个人内部产生的紧张感。g.，汉弗莱，阿什福斯和迪芬多夫，2015年）。尽管每个结构都含蓄地认识到情感的起源和目的地彼此不同（否则，没有不和谐的感觉

<sup>3</sup>根据科学网站的数据，这9篇文章总共被引用了超过5000次。

表2  
突出的理论框架及其对情感相关要素的思考  
调节行程

情感情绪调节旅程中的元素					
出版	情感起源	情感目的地	情感的 距离	情感方向	旅行方式
霍奇希尔德（1979）	隐含的，但是 不存在差异 公认的	显式：可以有 所不同	不识别不识别：识别表面作用和深层作用		
拉菲利和萨顿 （1989）	隐的，但差异没有被承认	显式：无法识别 是 正或 消极的	无法识别无法识别无法识别		
阿什福斯和汉弗莱（1993）	隐的，但差异没有被承认	显式：可以有 所不同	不识别不识别：识别表面作用和深层作用		
沃顿和埃里克森 （1993） 莫里斯和费尔德曼 （1996） 毛（1998）	隐的，但差异没有被承认 隐的，但差异没有被承认 隐的，但差异没有被承认	显式：可以有 所不同 显式：可以有 所不同 显式：可以有 所不同	未识别未识别不 识别	未识别未识别不 识别	隐的，但差异没有被承认 隐的，但差异没有被承认 显式的：识别不同的 方法
格兰迪（2000年）	隐的，但差异没有被承认	显式：可以有 所不同	不识别不识别：识别表面作用和深层作用		
Diefendorff & Gosserand （2003）	隐的，但差异没有被承认	显式：可以有 所不同	隐的，但差异没有被承认	不被识别的，明确的：识别表面作用和深层作用	
McClellan（2005）	隐的，但差异没有被承认	显式：可以有 所不同	不识别不识别：识别表面作用和深层作用		

，这两种结构都没有明确考虑起源和目的地的可变性，以及它们的特定组合将如何影响所经历的不和谐的数量。因此，这两种结构都不承认不同的情感距离和方向对演员的影响。

由于情绪-显示不和谐发生在情绪调节之后，它的存在或不存在取决于个体所使用的旅行方式（Zerbe，2000）。特别是，由于表面行为保持了表现和感觉情感之间的差距，而深层行为消除了这种差距，情绪表现失调是由表面行为产生的，而不是深度行为（e.g.，Hu¨lsheger & Schewe，2011）。当使用表面作用作为旅行的方法时，由于感觉和表现之间的差异而产生的距离anddirectionshouldpredictthedegreeofemotiondisplay不一致。然而，当前对情绪展示的观点

不和谐没有考虑到不同的起源和目的地的组合如何影响情绪的感觉——显示不和谐，因此，将所有的旅行视为等价的。

举例说明，考虑到图2左侧所示的“自上而下”地图，其中表面作用用于物质旅行。一个员工（Danerys）用黑色虚线箭头（箭头1和2）表示，而另一个员工（Jon）用白色实线箭头（箭头3和4）表示，每个箭头表示个人的情感旅程。在每一种情况下，与乔恩相比，丹妮莉丝总是在她当前的情绪和与她想要的情绪相关的表现之间面临着更大的差距。目前的情绪显示不和谐框架假设丹妮莉丝和乔恩仅仅因为使用了表面表演就会经历等量的紧张，而乔恩很少会经历什么不和谐，因为他的潜在感觉（e.g.，和展示（例如，悲伤）比丹妮莉丝的更接近。g.，生气的



和caam; 比较图2中箭头3和箭头1)。方向也应该很重要:例如,如果丹妮莉丝积极积极的话,她的旅行,因为前一次旅行让她潜在的感情保持一致(见亚伯拉罕,1998,莫里斯和费尔德曼,1996; 比较图2中的箭头2和箭头1)。因此,它是情感上的距离和方向,并结合了旅行的方式(i.e., 表面作用),它产生的情绪表现失调的程度。因此,我们的框架通过解释母亲旅行中的差异来增强情感-显示不一致的结构,考虑到情感-显示不一致只能解释旅行方式之间的差异,这一点很重要。

转向情绪规则失调,它发生在情绪调节之前,代表了一种人-角色冲突的形式,即个体价值观之间的不匹配(i.e., 典型的感情感受),以及特定的情感表现要求(莫里斯&费尔德曼,1996; 拉菲利&萨顿,1989; Zerbe, 2000)。因此,情绪规则的不一致表明需要一种旅行的方法。然而,它本身并不表明一个将被利用和一个旅行将发生(i.e., 个体将使用表面作用或深层作用来覆盖一段距离,并向一段方向移动,以消除不匹配)。相反,情绪规则的不一致很可能会预测一个特定个体在旅行时旅行的典型距离和方向。g., 一个账单收集人,高度积极的影响,将倾向于从东北到西北,以获得债务人的遵守)。因此,与旅行的方法一样,距离和方向应该成为解释情绪规则失调对幸福感和表现指标的影响的关键机制(cf. Huilshager & Schewe, 2011)。

影响转移模型(布莱多、施密特、弗雷斯, &库公司, 2011; 参见布莱多、罗辛&弗雷斯, 2013), 假设特定时期内积极和消极影响的动态相互作用会影响员工行为。例如, Bledow等人。(2011)发现,减少消极的影响,然后增加积极的影响,有利于工作投入。同样,杨、Simon、王和郑(2016)观察到,积极和消极情绪的同时增加都会提高任务表现。虽然影响转移模型明确地认识到其重要性

在方向上,他们只关心从消极的影响到积极的影响的转变。更重要的是,它们被限制在真实的或感觉到的情绪的变化上,这不仅可能发生在没有有目的的情绪调节的情况下,而且也会排除情感航行导致不真诚的表现的情况。除了这一基本差异之外,情感距离和方向还超越了情感转移模型对积极和消极情感的关注的二分法,通过表示个体在情感周围的离散情绪之间的运动,包括那些具有相同效价的情绪(e.g., 热情和平静)。

最后,情感旋转(比尔, 特罗加科斯, 韦斯, & Dalal, 2013)是一种个体差异,反映了一个人在情感周围体验不同情绪状态的程度。与神经质不同(Beal & Handour, 2011), 那些情绪低的人状态变化低,在有限的情绪(平静、快乐)之间波动,而那些情绪高的人经历不同的状态(愤怒、热情、冷静、迟缓、悲伤等)。在相对较短的时间内。因此,情感旋转明确且只关注情绪起源的可变性——它与情绪调节本身无关。然而,作为一种个体差异,它对情绪调节发生时所移动的距离和方向都有影响。随着一个人的情绪旋转水平的降低,情绪距离和方向的可变性也同样会减少,因为情绪起源从一个时间点到下一个时间点变得更加稳定。无论上下文是否由单一显示规则占主导地位(e.g., 账单收藏家的愤怒; 萨顿, 1991)或一个存在多个展示规则的地方,通过经历类似的情感起源,情绪低的人应该更容易开发常规和脚本,减少他们旅行所需的努力(阿贝尔森, 1976; 阿什福斯和汉弗莱, 1993)。事实上,这可以解释为什么Beal等人。(2013)发现,情绪旋转水平低的个体对情绪调节行为的消耗较少。

#### 与情绪调节与情绪劳动理论的比较

转到表2, 关于情绪调节的理论的一个基本原则是存在

最初的情感。e.，不同于所期望的情感表现。e.，一个目的地)的类型和/或强度。事实上，如果起源和目的地是相同的，那么就需要通过一种旅行的方式来进行管理(迪芬多夫和戈塞兰德，2003年)。虽然情感起源的重要性在情绪调节的理论框架中已经得到了含蓄的认识，但不同的起源对情绪调节过程的影响却没有被发现。相反，学者们普遍认为，个体在尝试情绪调节之前正在经历某种负面情绪。例如，Hu<sup>11</sup>lsheger和Schewe(2011: 366)指出，通过表面表演，“个体将继续体验这种非常消极的情绪”，但深刻的表演“将消极情绪变成了积极的情绪”。不过，这是一种过于简单化的做法，因为诸如事件(韦斯和克罗潘扎诺，1996)和性格(埃尔斯沃斯和谢勒，2003)等因素可以在个体中引发图2和图3中所示的任何情感起源。

相比之下，情感目的地在现有的概念框架中得到了明确的关注，考虑到目的地是情绪调节的目标，这也许并不是奇怪的。例如，沃顿和埃里克森(1993; 参见莫里斯和费尔德曼，1996，拉菲利和萨顿，1989)指出，情况根据显示规则而不同(Ekman, 1973)，他们确定了个人可能需要显示的三个主要情绪组：综合(积极情绪，如幸福和骄傲)，区分(negativeemotionssuchas fearandanger)，andmasked(中立)。另一个例子是，Cte(2005)承认不同情绪目的地的重要性，理论认为接受者对积极和消极情绪表现的反应不同，这些表现通过深度表演被强化或削弱，这反过来又影响演员的紧张水平。

理论框架当然已经认识到了旅行方法的重要性。在许多作品中，比如霍克希尔德(1979)、格罗斯(1998)和Grandey(2000)的开创性作品，这种认可明确的，区分了策略(e.g.，表面表演和深层表演)，个人使用它们来缩小感觉情感和期望的表现之间的差距。在其他研究中，已经暗示了一种旅行方法，但没有讨论过不同旅行方法之间的差异(e.g.，莫里斯和费尔德曼，

1996年;沃顿商学院和埃里克森商学院，1993年)。对旅行方式的不平衡强调已经产生了数百项实证研究，绝大多数集中在涉及积极情感目的地(例如，客户服务员工)，比较表面表演和深层表演的效果(胡<sup>11</sup>谢格&谢韦，2011;卡迈耶-穆勒等人，2013;梅斯默-马格努斯等人，2012)。

然而，没有一种理论明确地将不同的情感起源和目的地之间的点联系起来，以识别个体情感旅程的距离和方向的多样性。如果减少情感起源和情感目的地之间的差距是情感调节的一个基本方面(迪芬多夫，克罗伊尔，&戈塞兰，2005)，那么合理的理由应该考虑这个差距的大小和性质——以及个人用来消除它的方法。

#### 情感距离和情感方向的重要性

在描述了情感距离和情绪方向的概念后，我们现在提出了关于这些概念在影响参与情绪调节的参与者的幸福感和表现中发挥的关键作用的命题。在解释为什么情绪调节对幸福感和表现有下游影响时，理论和研究已经确定了几个关键的近端机制：努力/资源消耗(i.e.，消耗)，调节导致的潜在情绪，以及行为者感受到和观察者感知到的不真实(e.g.，Cte<sup>11</sup>”，2005;格兰迪&加布里埃尔，2015年;胡<sup>11</sup>格&Schewe，2011)。我们的总体观点是，通过考虑这些近端机制如何共同受到特定旅程的所有三个要素的影响：距离、方向和旅行方法，可以获得对情绪调节的个人内在后果的更全面的理解。

#### 耗竭

在其核心上，情绪调节包括通过计划、努力和控制来实现的资源支出(莫里斯和费尔德曼，1996;参见布罗斯里奇和李，2002)。当感觉情绪和期望显示之间的差距被识别时，注意力资源被分配到减少差距，更大的资源支出发生在

差异较大(迪芬多夫和戈瑟兰德, 2003年)。有趣的是, 在文献中, 关于哪种旅行方式(i. e., 表面作用或深层作用)需要更多的注意力资源, 因此, 消耗更大, 一些学者主张表面作用(e. g., 比尔, 特罗加科斯, 韦斯, &格林, 2006; 格兰迪和梅洛伊, 2017; 格罗斯, 1998; 理查兹, 2004)和其他主张深度表演(例如, 阿什福斯和汉弗莱, 1993; 卡迈耶-穆勒雷塔尔, 2013; 刘, 普拉蒂, 佩雷威, &费里斯, 2008)。

我们认为, 这些相互矛盾的观点的出现, 是因为旅行的方式并不是在情绪调节事件中所涉及的精力和注意力资源(以及随后的消耗)的主要决定因素。相反, 主要的决定因素是旅程中所涉及的情感距离和方向。无论个体如何减少感觉到的情感和表现出的情感之间的差距(e. g., 通过表面作用或深层作用), 这样做要求他们在某个方向“旅行”, 走了一段距离, 并因此消耗了资源。如果没有间隙, 或者如果有间隙存在但被忽视, 那么就没有进行“旅行”, 个人继续表达他们的感受, 而没有任何努力修改他们的显示。因此, 个体旅行的情绪距离和方向反映了情绪调节的程度, 因此, 是情绪调节过程中消耗的努力和注意资源的重要预测因素。这并不是说旅行的方式不重要; 相反, 表面作用或深层作用的使用是一种边界条件, 它触发了其他机制的存在, 将情绪调节与幸福感和表现联系起来。

从情绪距离开始, 无论使用情绪调节策略, 需要个人对情绪的多个维度做出改变(e. g., 反向效价和激活)将需要伟大的适应和自我控制, 因此, 比只需要轻微调整的事件更大程度地消耗注意力资源(e. g., 在保持效价的同时, 略微提高激活度)。这种微小的调整反过来需要比不作调整更多的努力。为了说明这一点, 我们回到图2和图3, 其中两位经理丹妮莉丝(用标记1的虚线黑色箭头表示)和Jon(用标记4的实心白色箭头表示)需要对a显示冷静

高度焦虑给下属和下属同事造成问题的下属。丹妮莉丝从一种愤怒的状态开始, 因为她刚刚来自一个有争议的会议, 她的老板告诉她她将被转移, 而乔恩从一种幸福的状态开始, 因为他刚刚被老板告知他要被提升了。

如果丹妮莉丝的表面作用是缩小差距(图2), 那么她必须扭转她的显示的效价(e. g., 从消极、愤怒的表情向愤怒的表情转变为积极、平静的表情。)以及她显示的激活水平(e. g., 从更活跃、愤怒的表情转向不那么活跃、平静的表情, 用更安静、平静的语气说话, 放松她的姿势, 等等。; 参见埃克曼和罗森博格, 2005年, 瓦克尔, 1977年), 所有这些同时都抑制了一种与她表现出的情绪很大不同的情绪。相比之下, 如果乔恩表面表现出冷静, 他只需要降低他显示的激活水平(e. g., 表现起来更放松, 缓慢, 悠闲), 同时保持一个积极的状态。尽管这两种情感旅行都使用相同的旅行方式, 丹妮莉丝必须做的许多改变将需要比乔恩需要的更多的努力和消耗更多的资源, 从而降低幸福感和表现(Hobfoll, 1989)。

如果丹妮莉丝和Jon deep act, 类似的论证也适用(参见图3)。个人深度行动的一种方式是通过思考产生他们希望感受到的情绪的事件或记忆来部署注意力(Grandey, 2000; 格罗斯, 1998; 霍克希尔德, 1983)。然而, 因此个体就会表现出情绪状态依赖的记忆, 这样他们就更容易回忆起与他们所经历的状态在情感上一致的信息(Bower, 1981)。克服这种自然趋势需要付出更多的努力(Oullette&Wood, 1998)。因此, 缩小在效价和激活方面不同的情绪之间的更大差距(e. g., 从愤怒到平静)对个人来说是更费力的。g., 从幸福到平静)。

因此, 随着个人旅行的情感距离的增加, 消耗将会增加, 损害幸福感和表现。有一些间接的经验证据支持这一观点, 因为研究表明, 显示自然感觉的情绪(没有

情感距离被覆盖)与更大的幸福有关(迪芬多夫等人, 2005; 马特内兹-伊尼戈, 托特代尔, 阿尔奥尔福尔, & 霍尔曼, 2007; 参见阿诺德、康纳利、沃尔什和马丁·吉尼斯, 2015, 加德纳, 费舍尔, & 亨特, 2009)和表演(胡·希格、朗、沙韦, 2015), 与使用表面表演或深度表演(包括一些情感距离)相比。图2和图3中相同的正方形形状反映了沿着对角线的旅行, 无论旅行的方法如何, 都需要 the maximum distance and are the most depleting (e.g., 箭头1和箭头2中的丹妮莉丝的旅程比箭头3和4中的乔恩的旅程更疲惫。

转向情绪的方向, 从一个更活跃的情绪转向一个更不活跃的情绪(i.e., 在图2和图3中, 从北到南), 无论使用何种旅行方式, 都比从一个不那么活跃的情绪移动到一个更活跃的情绪更需要努力和消耗。如果使用表面表演, 那么个人不仅必须显示所需的情感, 而且必须抑制他们的真实情感(Grandey, 2000; 总值, 1998)。然而, 尽管人们试图压制情绪, 但情绪还是可能会泄露出去(埃克曼, 1992; 波特 & 布林克, 2008)。有趣的是, 有研究表明, 情绪泄漏更有可能发生在更活跃和更强烈的情绪中, 因为隐藏这些情绪会减少注意资源(波特, 布林克, & 华莱士, 2012: 26)。这一观点的支持也来自萨顿(1991)对账单收集者的研究, 他发现向债务人(他们经常引起收藏家的愤怒)传达冷静(一种低活跃的情绪)是收集者最挣扎的情绪规范。因此, 当使用表面作用时, 移动到一个较少激活的显示器将比移动到一个更多激活的显示器对参与者的危害更大。同样的逻辑也适用于使用表面作用来降低相同情绪的强度(e.g., 从强烈的热情到温和的热情)。

当使用深度表演时, 也会出现类似的模式, 尽管这种模式不是因为隐藏更多激活的情绪更困难。相反, 深度行动的效果可归因于实际降低唤醒水平与提高唤醒水平所面临的挑战。自主神经系统活动被认为是情绪的一个基本组成部分(前观点见Kreibig, 2010)。作为周围神经系统的一部分, 自主神经系统负责神经支配

内部器官(如心脏、肺)和腺体。g., 并被分为交感神经分支和副交感神经分支。而交感神经分支的功能是释放能量, 为身体的行动做好准备。g., 增加心率和呼吸), 副交感神经分支的功能是保存和恢复能量(e.g., 降低心率, 刺激消化能力)。与交感神经分支进化以促进生存的观点一致(Porges, 2001), 它是一个更快、可活动的系统, 而副交感神经分支是一个较慢、受抑制的系统(Ernst, 2014)。

重要的是, 已经观察到不同情绪之间的自主反应的显著差异。一般来说, 更多激活的情绪与更大的交感神经活动相关, 而较少激活的情绪与更大的副交感神经活动相关。具体来说, 在经历更活跃的阴性反应时, 心率更高。g., 愤怒、恐惧和厌恶)和积极的情绪(例如, 兴奋), 但在较少激活的消极情绪的体验中, 它会较低。g., 令人沮丧的是)和积极的(e.g., 冷静)的情绪。情绪的激活水平也与呼吸和皮肤电活动呈正相关(Kreibig, 2010)。

乍一看, 个体更频繁地努力冷静自己, 而不是冷静自己, 这表明它可能需要更多的努力来通过深度行动来提高激活。然而, 神经心理学研究表明, 下调情绪(i.e., 转移到一个不那么活跃的状态)通过深层行动策略, 如重新评估, 比上调情绪更费力。特别是, 重新评估激活了与工作记忆和注意力有关的前额叶皮层区域, 从更强烈和更强烈的状态到更强烈的状态激活了更多数量和力量的区域(莫拉韦兹, 博德, 德ntl, & 赫尔克伦, 2017)。这些区域的更大激活表明需要额外的认知和注意力资源(Morris, 勒克莱尔, & 肯辛格, 2014; Urry & Gross, 2010)。当深度作用于低激活时, 个体必须花费资源在身体和精神上减轻交感神经系统——一个为适应和生存而进化了数千年的系统——并启动较慢的副交感神经系统。因此, 它需要更多的努力和精力来安定下来自己, 而不是炒作自己, 我们期望这在使用深度表演的情况下也适用

为了降低相同情绪的强度(e.g.,从强烈的愤怒到轻微的愤怒)。

回到图2和3,每个地图的地形反映了情绪变化的概念从北到南更“上坡”和消耗,因为他们涉及降低消耗,而旅程从南到北方更多的“下坡”和减少消耗,因为他们涉及提高激活。因此,例如,乔恩从东到东南的旅行(例如,从高兴到平静下来,努力让一个担心的下属安定下来;见箭头4)将比他从西南到西的旅行更容易消耗精力。g.,为了表示对错过晋升的同事的支持,从迟缓到悲伤;见箭头3)。因此,我们认为情绪距离和情绪方向对消耗表现出主要的、附加的效应,从而导致以下命题。

命题1:情绪距离和情绪方向共同决定了情绪调节旅程的消耗,随着(a)距离的增加和/或(b),方向从更活跃的状态到更不激活的状态,无论旅行方法(i.e.,表面作用或深层作用)。

### 潜在情绪

如前所述,在试图理解为什么情绪调节会影响幸福感和表现时,学者们指出潜在的情绪是一个关键机制。特别是,人们认为表面表演会产生负面的情绪,这将损害健康和表现,而深刻的表演会产生积极的情绪,这有利于幸福和表现(e.g.,Hu, Isheger & Schewe, 2011)。事实上,研究表明,表面作用与消极情绪的增加有关,而深层行为与积极情绪的增加有关(e.g.,斯科特和巴恩斯,2011年)。然而,这些发现是专注于单一情绪方向的人为产物——即,一个人从一个消极的情绪起源旅行到一个积极的情感目的地。因此,旅行的方法不足以确定由于情绪调节努力而留下的情绪的效价;相反,它是旅行的方法与情感方向的结合。

从一种消极的情绪旅行到一种积极的情绪。e.,在图2和图3中从西到东)和从积极情绪到消极情绪(i.e.,在图2和图3中,从东到西)对情绪调节的内在后果具有重要意义。根据幸福的享乐模型,个体更喜欢体验积极情绪,而不是消极情绪(托雷森、卡普兰、巴斯基、沃伦和德切尔蒙特,2003;韦格纳和佩蒂,1994)。从神经学的角度来看,积极情绪更受欢迎,因为它们与多巴胺水平的增加有关,多巴胺是一种与奖励相关的神经递质(Ashby, Isen, & Turken, 1999)。因此,individualsistoapproachsituations that elicit positive情绪的自然倾向,避免了引起负面情绪的情况(希金斯,1997)。

这个基本的享乐原则——人们更喜欢快乐而不是痛苦(弗洛伊德,1950/1920)——当人们考虑情感方向和旅行方式的不同组合时,它是至关重要的。如果使用表面表演,个体的潜在情绪就会保持不变。研究表明,并不是通过面部反馈引起相应情绪的情绪的虚假显示(Tomkins, 1962),自我报告的经验和原始情绪的生理迹象都不会因为表面作用而减弱(Gross, 1998; 格罗斯和利文森,1997)。事实上,试图掩盖情绪可能会导致加剧情绪的讽刺效果(Scott & Barnes, 2011)。因此,如果个体目前正在经历一种负面情绪(e.g.,他们假装表现出一种积极的情绪。g.,幸福),他们的事情减少了消极的情绪,这是痛苦的经历。相反,如果个体目前正在经历一种积极的情绪(e.g.他们假装出一种消极情绪(如愤怒),他们继续享受着感受积极情绪带来的享乐好处。

从控制理论的角度来看(参见迪芬多夫和戈瑟兰,2003),我们期望假装负面情绪的即时个人内部结果是有益的,因为假装的展示可以让演员在完成一个目标的同时继续感到积极的内心(e.g.,在谈判中假装愤怒来恐吓对手;辛纳瑟和蒂登斯,2006年)。在这种情况下,假装一个消极的情绪服务于多个更高层次的目标(i.e.,满足一种展示规则并保持一种令人愉快的享乐状态),这比实现一个单一的目标更有益。因此,在一个消极的情况下

与产生积极情绪表现的情况相比，通过表面表现产生的情绪表现将个人提供更大的享乐利益。与这个观点相一致的是，Glomb和Tews（2004）发现，假装消极情绪比假装积极情绪更不令人疲惫。

图2中的地形说明了这些想法，其中使用表面作用作为旅行的方法。当情感目的地是假装的，那么从西到东的旅行更“上坡”，对个人来说更糟糕，因为他们潜在的情绪仍然很消极。相比之下，从东到西的旅行更“下坡”，对个人来说更好，因为他们潜在的情绪仍然是积极的。因此，例如，丹妮莉丝从西北到东南的旅行（见箭头1）将比她从东北到西南的旅行（见箭头2）更有害。

如果使用了深度作用，则会发生相反的情况。如果个体目前正在经历一种积极的情绪，并且他们深入采取行动培养一种消极的情绪，那么他们就会有意创造一种厌恶的情绪。相反，如果个人目前经历了消极情绪，并且他们采取深度行动产生积极情绪，那么他们应该体验到深度表演所产生的促进幸福感的好处（至少是这个术语）（Scott&Barnes, 2011）。因此，与培养消极情绪的情况相比，通过深层行动培养积极情绪将个人提供更大的享乐利益。

图3中的地形说明了这些想法，其中使用了深度作用作为旅行的方法。当情感目的地通过深度行动产生和感受到时，那么从东到西的旅行更“上升”，对个人来说更糟，因为他们不道德的情绪变得消极。相比之下，从西到东的旅行更“下坡”，对个人来说更好，因为他们的内心情绪变得积极。因此，例如，丹妮莉丝从东北到西南方向的旅行（见箭头2）将比她从西北到东南方向的旅行（见箭头1）更有害。

总的来说，正如学者们指出的，情绪调节过程的潜在情绪是（e. g., Hu''lsheger&Schewe, 2011），一个将情绪调节与幸福感和表现联系起来的重要机制。

事实上，感觉情绪的力量影响assessmentsofwell-beingthroughtheirimpactonthe记忆的检索和注入判断（e. g., 鲍尔, 1981; 福加斯, 1995; Thoresen等人, 2003年），以及通过引出控制优先于其他问题的行动准备状态（e. g., 比尔, 韦斯, 巴罗斯, 和麦克德米德, 2005年; Frijda, 2007），应该会导致表面作用比深层作用更有益的情况（i. e., 当旅程包括从东到西移动时）。因此，情感方向的结合挑战了表面表演是坏的，深层表演是好的共识（Grandey & Gabriel, 2015）。因此，我们关于情感方向和旅行方法的论点导致了以下命题。

命题2：情绪方向和旅行方式共同决定了情绪调节旅程中所感受到的潜在情绪。当使用表面行为（深层行为）时，从消极情绪到积极情绪的旅程更有害（更有益），而当使用表面行为（深层行为）时，从积极情绪到消极情绪的旅程更有益（更有害）。

### 在真实性

除了消耗和潜在的情感，最终的真实性——演员和观察者感知到的——也会受到情感距离和情感方向的影响。如上所述，表面作用的createsfeelingsofdissonanceandinauthenticityin演员本身，而深层作用不是（e. g., Grandey&Gabriel, 2015; Hu''lsheger&Schewe, 2011）。因此，当旅行的方式是表面行为时，情感距离会增加这些感觉，因为在显示和潜在的情绪之间产生了更大的差距。抑制自己的真实情绪，同时表现出不同的情绪会造成紧张感（Beal et al., 2006; 格罗斯, 1998），所以情感传播的距离越大，紧张感就越大。因此，例如，与Jon的两次旅行（见箭头3和4）相比，丹妮莉丝的两次旅行（见箭头1和2）应该会产生更大的不和谐和不真实感，因为丹妮莉丝的情感起源和目的地

比Jon的更更大(在价和激活方面)。

情感上的方向也应该很重要。如果表面行为后留下的情绪与个人的情感倾向不一致,那么不真实的感觉应该得到加强。两个候选特征是外向性和神经质,因为积极情绪的体验是外向性的核心,而消极情绪的体验是神经质的核心(Watson, 2000)。为考试

那么,如果丹妮莉丝是高度外向的,那么她从愤怒到平静的旅行(见箭头1)应该会引起比她从兴奋到沮丧的旅行引起更大的不真实感,因为在前一次旅行中潜在的情感(i.e., 愤怒)与她积极的天性更不一致。相反,如果丹妮莉丝非常神经质,那么她从兴奋到沮丧的旅行应该比她从愤怒到平静的旅行引起更强烈的真实感,因为在前一次旅行中潜在的情感(i.e., “兴奋”)与她天生的消极性格更不一致(参见亚伯拉罕, 1998, 和莫里斯和费尔德曼, 1996)。这些

arguments are consistent with theories of trait-behavior consistency (见利特尔, 2000, 和莫斯科维茨 & Cte ‘, 1995), 规定当他们的行为和感觉“超性格”时, 他们会对他们的幸福造成压力和伤害(利特尔, 2000: 96)。因此, 需要共同考虑情感距离、情感方向和旅行方法, 以充分理解何时以及在多大程度上的不和谐和不真实感发生。

就观察者而言, 虽然我们的理论关注的焦点是情绪调节的个人内部后果, 但这些后果并不是在真空中发生的, 也可以由个人内部的过程来塑造。特别是, 根据Cte ‘s (2005) 的社会互动模型, 表现出不真实的情绪会引起接受者的不良反应。如上所述, 当情感展示通过表面表演来实现时, 感觉到的情感会不由自主地表达和“泄露”, 表现为短暂的微表达(Ekman, 1992; 波特 & Brinke, 2008)。情绪距离应该会影响这一过程, 因为与更相似的情绪相比, 泄露的情绪表达对观察者来说更不真实, 导致较低质量的互动和

对演员的健康和表现产生不利影响。

泄露和假装的特定情绪将取决于情绪的方向。如果激活情绪更有可能泄漏和检测相比失效情绪(波特 et al., 2012), 然后旅行从北到南(见图2)将导致更大的感知的真实性的观察者相比旅行从南方到北方。就价格而言, 大量的文献表明, 人们善于识别虚假的积极情绪的表现, 如幸福, 这涉及肌肉收缩(埃克曼、戴维森、弗里森, 1990), 更不对称(埃克曼、哈格、弗里森, 1981年)和不规则(赫斯、卡帕斯、麦克雨果、克莱克和兰泽塔, 1989年)。

相比之下, 人们不太擅长区分负面情绪的真实和不真实表达, 表现并不比偶然好(Porter & ten Brinke, 2008)。相反, 人们倾向于相信这样的展示是真实存在的(戈塞林, 基鲁亚克, 和多尔, 1995)。这种偏见的存在可能是因为从表面上考虑负面情绪有好处(Gosselin et al., 1995)。负面情绪意味着需要立即关注的问题, 因此, 认真对待它们而不是摄入它们更有适应性(Taylor, 1991)。在这一点上, 研究表明, 个体会回忆和更关注消极情绪的表现, 而不是积极情绪的表现(Dashborough, 2006)。因此, 与从东到西的旅行相比, 从西到东的旅行将导致观察者更大的不真实性感知。一起, 这表明, 例如, 丹妮莉丝的表面行动从西北到东南如图2所示(见箭头1)尤其可能被视为不真实的他人和引起不良接收器反应, 因为这个旅程涉及(a)试图抑制更激活情绪可能泄漏和(b)假装积极的情绪, 更有可能被发现是假的。

命题3: 情绪距离、情绪方向和旅行方式共同决定了情绪调节旅程中所感受到的不真实程度。当表面作用时(但是

非深度表演)被使用, 演员/感觉的真实性增加, 随着(a)距离的增加和/或(b)的方向是更多的特质不一致。

命题4: 情绪距离、情绪方向和旅行方式共同决定了观察者在情绪调节旅程中感知到的不真实程度。当使用表面作用(但不是深度作用)时, 观察者/对不真实性的感知随着(a)距离的增加而增加, 并且/或(b)的方向是从非自激活的负状态到无激活的正状态。

## 总结

综上所述, 我们的理论提出, 情绪距离、情绪方向和旅行方式的不同组合影响着关键机制(i. e., 将情绪调节与演员的幸福感和表现联系起来。消耗是受距离和方向(但不是旅行方式)的影响, 潜在的情绪受到旅行方向和方式(但不是距离)的影响, 而不真实(行动者体验和观察者感知)受到距离、方向和旅行方式的影响。当一起考虑时, 图2和图3和由此得出的命题指向了个体调节情绪的“最坏情况”。当表面作用被用作旅行的方法(图2), “山的山峰”, 也就是说(由最黑暗, 最高的地区), 位于东南部, 和最坏的情况下(危害福利和性能)发生的旅行(箭头1所示), 丹妮莉丝从西北到东南。这种行程需要最大的距离, 包括降低激活度(命题1), 叶子情绪消极(提案2)。此外, 这个最大值是有害的, 加上特定的方向(i. e., 试图隐藏一个激活的消极情绪, 同时假装一个积极的情绪显示)会引起强烈的无知的感觉。丹妮莉丝的生活(命题3), 以及对丹妮莉丝的不真实性的看法。合作合作伙伴(提案4)。相反, 当使用深度表演作为旅行的方法时

(图3), “山峰”位于西南部, 最坏的情况发生在丹妮莉丝从东北到西南方向的旅行(如箭头2所示)。虽然对不真实的感觉和感知通过深度行动被消除, 但这种旅行需要最大的距离, 包括降低激活(命题1), 并将感觉情绪改变为消极情绪(命题2)。总的来说, 我们的理论说明了如何只有通过共同考虑距离、方向和旅行方式, 才能对个人的情绪调节旅行进行更全面的理解。

## 讨论

我们对情绪调节的个人内部后果的了解, 是由于比较了一些特定的策略, 即当他们的自然感觉失调时, 他们会改变他们的情绪表现。尽管情绪调节理论已经认识到(含蓄或明确地)情感起源和目的地在人内部和人之间是不同的, 但不幸的是, 情感距离和方向的概念被忽视了。当然, 当我们试图理解个体在调节情绪时会发生什么时, 我们应该考虑个人调节的情绪。如果我们不考虑在共同考虑情感起源和目的地时存在的距离和方向上的丰富差异, 那么我们就忽略了“情绪调节”中的“情绪”元素。

## 理论意义

我们的重点是, 要充分理解一个情绪调节的旅程, 就必须考虑这个旅程的所有三个要素: 距离、方向和旅行方法。一个人如果不知道一个人去了哪里、来自哪里以及他们是如何到达那里的, 就无法理解这次旅行的影响。通过利用情感环境作为起始基础, 根据距离和方向绘制情绪旅程, 我们的模型更加全面和包容, 因为它捕捉了更全面的情绪调节情况, 并不仅解释了差异



在情绪调节策略之间,以及在调节和不调节之间。将聚光灯转向距离和方向,从根本上改变了关于情绪调节的学术对话——迄今为止,这种对话一直专注于旅行方式之间的比较。

首先,我们的理论提出,情感距离和情感方向,而不是旅行的方式,使情绪调节努力和消耗。这一概念与现有理论的预测完全不同,通过将焦点从旅行方法转移到被忽视的临界距离和方向预测器上,它有助于解决关于表面作用或深度作用是否更消耗的争论。其次,我们认为

emotional direction and method of travel determines the valence of the underlying emotion that remains as a 的结合是情绪调节的结果。这导致了这样的预测,即根据方向,表面作用有时比深度作用更好,这与目前的共识相反(见Grandey & Gabriel, 2015)。最后,我们的理论断言,我们需要理解何时(以及在何种程度上)不真实(如行动者和观察者所感受到的)发生。这也代表了一个根本性的转变,因为目前围绕不真实的对话只关注旅行方式之间的差异。因此,现存的理论无法对情绪调节事件中的不真实程度做出更微妙的预测。

我们所发展的理论也以其他方式挑战和扩展了现有的理论。例如,莫里斯和费尔德曼(1996)提出,当情绪表现出来时,需要更大的努力。e., 目的地)是频繁的,并涉及到更多种类的情绪。他们还指出,当情绪表现被限制在他们的范围内时,不和谐的感觉更有可能出现,因为这“只是增加了预期情绪与真实感受情绪冲突的机会”(Morris & Feldman, 1996: 994)。然而,这些主张都是不完整的。如我们所表明的那样,目的地的频繁转移是否需要努力,将取决于旅行的距离和/或方向。此外,更多种类的情感目的地只会增加努力和调节,而有限的情绪范围只会增加不和谐,如果你的情感起源不一致。以a为例

一个单一显示规则普遍存在的上下文(e.g., 对账单者的愤怒;萨顿,1991年)。一个情绪旋转水平高的员工,或一个面临各种积极和消极事件的员工,将需要大量的情绪调节和努力,因为他们的情绪起源通常会离开他们的情感目的地。如果个体的特质消极情感能力很高,或者消极事件是他们工作中的常态,那么他们就会经历什么不和谐,因为他们的情感来源通常与他们的情感目的地相匹配。

另一个例子是,Cte(2005)理论认为,接受者对表面反应不利,降低行为者的幸福感。然而,如果演员旅行的距离较低(e.g., 演员从温和的幸福旅行到兴奋),然后接收者不应该意识到演员的行为不真实,并因此做出不利的反应。行为人的情感来源和目的地决定了压抑的情绪被泄露,以及在表面行动尝试中表现出的情绪,从而影响接受者感知行为不真实的程度。Cte'(2005)还提出,使用深度行动来抑制愤怒和蔑视等负面情绪,可以减少压力。虽然接收者可能会对最终的显示做出良好的反应,但如果行动者使用深度表演进行一段漫长的旅程去追求不那么活跃或强烈的情绪,那么与这次旅行相关的消耗应该会减轻或抵消接收者反应的任何积极影响。

## 经验意义

除了理论之外,对情感距离和情感方向的认识应该促使我们重新回顾过去的实证发现。一个主要的例子是研究表明,表面表演是“坏的”,而深度表演是“好的”(例如,格兰迪和加布里埃尔,2015;胡...lsheger & Sghewe, 2011)。这种共识的出现是因为研究人员忽略了距离和方向,而是在涉及积极情感目的地的单一情境中将表面行为和深层行为之间进行比较。我们的框架表明,无论一个给定的情绪调节旅程是“好的”还是“坏的”,都不需要同时考虑该旅程的所有三个要素。如果在一次旅程中,距离很短,包括一个更容易的“下坡”跋涉,以获得更活跃的情绪,并离开潜在的

情绪是积极的，但在另一段旅程中，距离很长，涉及更艰难的“上坡”徒步激活情绪，留下潜在的情绪是消极的，那么这些因素肯定很重要。它们结合产生一种情况，表面

acting to accomplish the former trip is “good” and deep作用完成后一次旅行是“糟糕的”。

作为另一个例子，研究检查稳定的特征对情绪调节过程的影响表明，那些高消极情绪更有可能使用表面作用，而那些高积极情绪更有可能使用深层行为或自然感觉情绪的表达（Kammeyer-Mueller et al., 2013）。这与对瞬态影响的研究相一致，该研究表明，人们在感觉消极时更有可能表现出来，在感觉积极时更有可能出现深度行为（托特德尔&霍尔曼，2003）。因此，发现个人高消极情感体验低幸福感和性能时调节他们的情绪，而个人在积极情感体验高幸福感和性能在调节他们的情绪（穆勒 et al., 2013），很可能是一个工件的情感距离和特定情感方向的人。也就是说，在积极的表现情境下，那些消极情绪高的人会更走得远，这更容易消耗人，他们使用表面行为的倾向会导致潜在的消极情绪。相比之下，那些积极情绪的人接近他们的情感目的地，and their proclivity to use deep acting 维持或强化了潜在的积极情绪。对于情绪状态也可以提出类似的情况，即与深层行为相比，表面行为造成更大的伤害是对距离和方向的人为影响（i.e., 在积极的展示情境中，如果人们在感觉消极时表现得更多，那么他们就会有更远的旅行，而旅行的方向会让他们潜在的情绪更消极）。

#### 实际意义

在实践方面，我们的框架表明，一个特定的个体所面临的情感距离和方向应该决定旅行的方式。除了避免在我们的数据中所示的最坏情况外，如果个人需要显示消极的情况，激活演示（e.g., 愤怒，焦虑），当他们感到积极，停用

情绪（e.g., 冷静，放松），然后使用表面表演应该是最有利于幸福和表现。换句话说，当个体在情感周围从东南到西北旅行时，应采用表面作用。相反，如果个体需要表现出积极的、激活的情绪（e.g., 当他们感到消极，失去时，g., 无聊，行动迟缓），然后使用深部表演应该是最有益的。换句话说，当个人从西南到东北旅行时，应采取深度行动。

第二个实际含义与情绪调节的结果有关，它应该随着情绪距离和旅行方向的变化而变化。以两名员工——泰利昂和珊莎为例——，他们的工作需要创造性的思维和产出。因为体验高激活的积极情绪通常有助于创造过程（阿马比尔，巴尔萨德，穆勒，&斯塔夫，2005；弗雷德里克森，1998年），泰利昂和珊莎进行了深度表演，使自己进入热情的情感状态。虽然两人都成功地达到了这样的状态，但提利昂最初的感觉是平静，而珊莎的感觉是悲伤。因此，珊莎旅行的情感距离更大，这需要效价的改变和激活的增加（而提利昂只需要增加他的激活水平）。不幸的是，珊莎的旅程需要更多的努力和关注，使她感到疲惫不堪，并在随后的创造性行为方面处于劣势（见约翰逊，穆拉文，唐纳森，&林，2018）。因此，提利昂将产生更多的创造性的想法和输出，尽管他和珊莎都处于高激活的积极情绪状态。其他充满影响的工作行为（例如，公民身份、声音和适得其反的行为；约翰逊、托伦蒂诺、罗多曼，2010；李和艾伦，2002）同样应该受到员工的情绪差异的影响，超出了他们当前的情绪状态。

#### 测试我们的框架

除了上述影响外，我们的框架也有可能刺激未来的研究。第一步将是通过实证测试我们的框架，以确定其预测效度。在实验室环境中，这可以通过实验诱导各种情绪来实现

影响周围环境,然后通过表面作用或深层作用来指导个体进行displayemotionsthatdifferindistanceanddirection。最初,学者们应该关注与我们的框架相关的关键运动(i.e.,然后最终应该研究更复杂的运动(i.e.,西北偏东南方向,东北偏西南方向)。在实地环境中,使用经验抽样方法,即在短时间内对个人进行多次调查(e.g.,每天两次,持续两周),可以让学者们在个体内部的基础上捕捉到情感距离的影响(见Beal,2015)。使用这种方法的学者将受益于包括可能对他人同时表现出积极和消极情绪的职业(e.g.,经理、教练、警察等)。主观的、自我报告的测量可以通过要求个人报告他们改变其显示的效价和激活水平的程度(来评估情绪距离),以及他们在特定方向上改变其显示的程度(e.g.,从消极到积极,从更活跃到更不活跃)。

更好的是,情感上的距离和方向应该通过捕捉事件(e.g.,通过事件偶发经验抽样),其中向另一个个体显示出一种情绪,并评估个体在事件发生前感受到的特定情绪,以及在该事件发生期间显示出的特定情绪。例如,个人可以提供原始典型的情感列表图2和图3所示,要求选择最好的情感代表他们感觉在交互之前,以及最好的情感代表他们显示的情感交互。对他们经历和表现出情绪的程度的评估将被编码成连续的测量,捕捉效价和激活的变化,以及这些变化的方向。

例如,一个人报告他们正在经历愤怒”在很大程度上”但显示平静”在很大程度上”将编码为情感距离高于另一个人报告他们正在经历愤怒”在很大程度上”但显示失望的“很大程度上”或“在小程度上,”因为前者改变的危險和激活水平显示,而后者改变激活。虽然我们

规定了效价和激活都有助于情绪距离,通过分别对效价和激活进行编码,研究人员将能够确定其中一个因素是否比另一个因素更有影响(i.e.,它们的相对重要性)或探索价变化和激活之间相互作用的可能性。或者,效价和激活可以结合成一个单一的距离分数。对于方向,应该对所做的特定更改进行编码(e.g.,运动是从正到消极还是反之,运动是从激活到失活还是反之)。

虽然我们敦促学者们在情绪调节过程中评估距离和方向,但这仍然不包括在给定事件中使用的旅行方式。有趣的是,最常用的表面行为和深层行为的测量方法并没有参考所表现出的特定情感(这只是强化了我们的观点,即文献忽略了情感的起源和目的地)。例如,表面行动措施包括语句如“我只是假装有我需要显示的情绪”和“我假装我的情绪,”而深行动措施包括状态如“我试图体验的情感我必须显示”和“我努力感觉我需要展示的情绪”(奶奶,2003;参见迪芬多夫等人,2005)。因此,这些策略的现有措施将与我们上述关于情绪差异和方向的措施的建议很好地匹配,而不管具体的情绪目的地。

在分析方面,使用多项式回归和响应面分析(e.g.,爱德华兹,2002年)将允许研究人员研究情绪距离、情绪方向和情绪调节策略对诸如努力和消耗、不和谐、不真实以及随后的幸福感和表现等结果的联合影响。对情绪调节过程的所有三个方面的联合检查,将使学者们能够确定它们的相对重要性,最终形成反映所积累的证据的地形图和反应面。从实证研究中得出的实际地图可能表明,理论上的距离是相等的(e.g.在美国,从西北到西南的旅行与从东北到东南的旅行的距离相等)并不是(就它们对演员的影响而言),这将改变广场

每个地图的形状。同样地，这也可能是激活的变化(i.e., 从北到南或从南到北的旅行(就其对行为者的影响而言)并不是效价的变化。e., 从东到西或从西到东的旅行), 这将改变每张地图的地形。从本质上说, 学者应该确定距离和方向的影响是相加的(如我们所提出的)还是交互式的和更复杂的, 这将改变图2和图3所示的表面(e.g., 从平坦的到弯曲的)。

### 扩展我们的框架

除了直接测试我们的命题之外, 学者们还可以通过几种方法来扩展我们的框架。例如, 在讨论情绪方向的重要性时, 我们关注的是从积极情绪到消极情绪的运动(反之亦然), 但没有对中性情绪做出具体的预测。中立通常被描述为冷静、克制和缺乏强烈的感情(e.g., 莫里斯和费尔德曼商学院, 1996年; 沃顿商学院和埃里克森商学院, 1993年)。根据定义, 它缺乏一个明确的效价(i.e., 其他阳性阴性)。在激活方面, 中性并不是强烈的感觉, 因此, 代表了一种比激活状态更失活的状态(Rubin & Talarico, 2009), 将它放在靠近南方的影响周围。因此, 我们期望我们涉及情感距离的命题通常适用于中性情绪的表现(e.g., 当涉及到中性情绪时, 一个人可以进行遥远的情感旅行, 而且旅程仍然在消耗殆尽)。然而, 我们怀疑, 当最终的展示涉及中立时, 我们提出的关系会更弱。也就是说, 当使用表面作用时, 将价从负改变到中性对个体的危害比将价从负改变到正要小, 因为在前一种情况下移动的距离更小。当使用深度作用时, 效价从正到中性的harmfultoindividualsthanchangingvalencefrom正到负, 因为在前一种情况下, 距离较少, 感觉情绪的消极较小。

研究人员还应该检查各种情况个人感觉情感矛盾, 因为有证据表明, 人们可以感到快乐和悲伤的时间(Larsen & McGraw, 2011)。尽管这种苦乐参半的情况是例外, 而不是常态, 但它们将对我们的框架产生有趣的影响。它

可能是如果一个人的情感起源包含了一个人的情感目的地的元素, 那么情感距离就会减少, 因为一个目的地的一部分已经到达。然而, 如果一个人的情感来源和情感目的地之间没有重叠, 那么情感旅程可能会特别困难, 因为个人会与相互冲突的情感作斗争, 并试图实现一个不同的表现。学者们应该通过捕捉不仅是个体在情绪调节尝试之前感受到的主导情绪, 而且还要捕捉个体感受到其他次要情绪的程度来检验这些可能性。

在发展我们关于涉及效价变化的方向的论点时, 我们假设大多数人更喜欢体验积极的情绪, 而不是消极的情绪。尽管这一假设与幸福的享乐模型相一致(Thoresen等人, 2003; 韦格纳和佩蒂, 1994), 特征一致性的概念(见利特尔, 2000和莫斯科维茨和克特, 1995)和自我验证(Swann, 1983)表明, 一些个体(e.g., 那些神经质高的人)比其他人更适应消极状态。此外, 自我监控等特征可能会减轻旅行的影响, 无论方向如何, 因为highselfmonitorsaremorecomfortablewithchangingtheir情绪显示以满足特定情况的需求(Scott, 巴恩斯, & Wagner, 2012)。因此, 与情绪表现和经验相关的个体差异可能是我们的框架的重要边界条件, 因此是值得未来研究的课题。

### 结论

我们的理论框架表明, 我们可以通过将情绪调节概念化为一个人所旅行的距离和方向的旅程, 而不是一个人的旅行方式, 而不仅仅是自己的旅行方式。e., 表面和深层作用)。到目前为止, 现存的文献忽视了人们的情感起源, 并假设了一套有限的情感目的地, 从而混淆了人们情感的效价和激活的可能变化。由于个体在每天所经历的各种情绪以及在特定情况下需要表达的情绪, 他们在某些情况下可能很遥远, 在其他情况下可能很接近

他们所走的具体路线在某些情况下可能很困难,而在其他情况下则很容易。当代理论清楚地表明,对这些 differences in emotional distance and emotional direction 的共同考虑对人们随后的福祉和表现具有很大的解释力。我们希望我们的理论框架能够激励组织学者走更少旅行的道路,以构建一个更广泛、更完整的关于个人在工作中所面临的情感旅程的地图。

## 参考文献

- Abelson, R. P. 1976. 态度形成和决策中的脚本处理。在 J. S. 卡罗尔 & J. W. 佩恩 保险公司 (修订版), 认知和社会行为: 33-45 岁。新泽西州希尔斯代尔: 劳伦斯  
埃尔蒙姆协会。
- 亚伯拉罕, R. 1998. 组织中的情绪失调: 前因子、后果和主持人。遗传学、社会学和一般心理学专著, 124: 229-246。
- Amabile, T. M., Barsade, S. G., 穆勒, J. S. 和 Staw, B. M. 2005. 在工作中的影响和创造力。《行政科学季刊》, 50: 367-403。
- 阿诺德, K. A., 康奈利的变体 C. E., 沃尔什, M. M., 和 Martin Ginis, K. A. 2015. 领导风格, 情绪调节, 和职业倦怠。《职业健康心理学杂志》, 第 20 期: 481 - 490。
- 阿什比, F. G., 伊森, A. M. & Turken, A. U. 1999. 一种关于积极情感及其对认知的影响的神经心理学理论。《心理评论》, 106: 529-550。
- Ashforth, B. E., & 汉弗莱, R. H. 1993. 服务角色中的情感劳动: 身份认同的影响。管理学院评论, 18: 88-115。
- Beal, D. J. 2015. ESM 2.0: 组织研究中经验抽样方法的最新现状和未来潜力。《组织心理学与组织行为学年度回顾》, 2: 383-407。
- Beal, D. J. 和 Ghandour, L. 2011. 日常工作场所变化的稳定性、变化和稳定性的影响。《组织行为学杂志》, 32: 526-546。
- Beal, D. J., Trougakos, J. P., 韦斯, H. M. & Dalal, R. S. 2013. 影响旋转和情绪调节过程。《应用心理学杂志》, 98: 593-605。
- Beal, D. J., Trougakos, J. P., 韦斯, H. M. 和格林, S. G. 2006. 情绪劳动中的情景性过程: 对情感传递和调节策略的感知。《应用心理学杂志》, 91: 1053-1065。
- Beal, D. J., 韦斯, H. M., Barros, E., & 麦克德米德, S. M. 2005. 情感影响表现的情景性过程模型。《应用心理学杂志》, 90: 1054-1068。
- 布莱多, 罗辛, K., 和弗雷斯, M. 2013. 一个对情感和创造力的动态视角。《美国管理学院学报》, 56: 432-450。
- 布莱多, 施密特, 弗雷斯, 〃, 和库内尔, 〃. 2011. 工作投入的情感轮班模式。《应用心理学杂志》, 96: 1246-1257。
- 鲍尔。H. 1981. 情绪和记忆。美国心理学家, 36: 129-148。
- 布罗瑟里奇, C. M. 和李, R. T. 2002. 测试情绪劳动动态的资源保护模型。职业健康心理学杂志》, 7: 57-67。
- Čte', S. 2005. 情绪调节对工作压力影响的社会互动模型。管理学院评论, 30: 509-530。
- 〃他, s., 范克莱夫, G. A., & Sy, T. 2013. 情绪调节在组织中的社会效应。在一个。A. 格兰迪, J. M. Diefendorff, & D. E. Rupp (电子版), 21 世纪的情感劳动: 对工作中情绪调节的不同观点: 79-100。纽约: 劳特利奇。
- Dasborough, M. T. 2006. 对领导行为的情绪反应中的认知不对称性。领导季度, 17: 163 - 178。
- Diefendorff, J. M., 克罗伊尔, M. H., & Gosserand, R. H. 2005. 情绪劳动策略的维度和前因。《职业行为学杂志》, 66: 339-357。
- Diefendorff, J. M., & Gosserand, R. H. 2003. 理解情绪劳动过程: 一个控制理论的视角。《组织行为学杂志》, 24: 945-959。
- 爱德华兹, J. R. 2002. 差异分数的替代方法: 多项式回归分析和响应面方法。在 F. Drasgow & N. W. 施密特 出版社 (修订版), 在测量和数据分析方面的进展: 350-400 年。旧金山: Jossey 贝斯。
- 埃克曼, P. 1973. 面部表情的跨文化研究。在 P. Ekman (修订版), 达尔文和面部表情: 一个世纪的研究综述: 169-222。纽约: 学术出版社。
- 埃克曼, P. 1992. 说谎言: 在市场、政治和婚姻中的欺骗线索。纽约: 诺顿。
- 艾克曼, P., 戴维森, R. J. 和弗里森, W. V. 1990. 杜氏微笑: 情感表达和大脑生理学: II。《人格与社会心理学杂志》, 58: 330 - 342。
- 埃克曼, P., 哈格, J. C., & 弗里森, W. V. 1981. 情感上和刻意的面部行为的对称性。精神生理学, 18: 101-106。
- 埃克曼, P., & 罗森博格, E. L. 2005. 面部揭示了什么: 使用面部动作编码系统 (FACS) 对自发表达的基础和应用研究 (第二版)。纽约: 牛津大学出版社。
- 埃尔斯沃斯, P. C., & 谢勒, K. R. 2003. 情感评估过程。在 R. J. 戴维森, K. R. Scherer 和 H. H. 金匠公司 (修订版), 情感科学手册: 572-595。牛津: 牛津大学出版社。
- 恩斯特, G. 2014. 心率变异性。纽约: 斯普林格维拉格。
- 费尔德曼·巴雷特, L., & 罗素, J. A. 1999. 当前影响的结构: 有争议的共识和新兴的共识。心理科学的当前方向, 8: 10-14。
- Forgas, J. P. 1995. 情绪和判断: 影响输液模型 (AIM)。《心理公报》, 117: 39-66。
- Fredrickson, B. L. 1998. 积极的情绪有什么好处呢? 一般心理学综述, 2: 300-319。

- 弗洛伊德, S. 1950. (最早于1920年首次出版。) 超越了快乐的原则。纽约: 利弗利特。
- 弗里贾达, N. H. 2007. 情感法则。劳伦斯·埃尔鲍姆联合公司。
- 加德纳, W. L., 费舍尔, D., & 亨特, J. G. 2009. 情感劳动和领导力: 对真实性的威胁? 《领导力季刊》, 20: 466-482。
- 格隆, T. M., & Tews, M. J. 2004. 情感劳动: 一种概念化和规模的发展。职业学报, 64: 1-23。
- 戈瑟林, 基鲁亚克, G., 和多尔, F. Y. 1995. 行为者情感交流中面部表情的组成部分与识别。《人格与社会心理学杂志》, 68: 243-267。
- 格兰迪。A. 2000. 工作场所的情绪调节: 一种概念情绪劳动的新方法。《职业健康心理学杂志》, 第55: 95-110页。
- 格兰迪。A. 2003. 当“表演必须继续下去”时: 表面表演和深层表演作为情感疲惫和同伴相关服务提供的决定因素。《管理学院评论》, 46: 86-96。
- 格兰迪。A., & 加百利 A. S. 2015. 处于十字路口的情感劳动: 我们将从这里走向何方? 《组织心理学与组织行为学年度回顾》, 2: 323-349。
- 格兰迪。A., & 梅洛伊, R. C. 2017. 心脏状态: 情绪劳动作为情绪调节的回顾和回顾。《职业健康心理学杂志》, 第22期: 407-422。
- 格罗斯, J. J. 1998. 以前期和反应为中心的情绪调节: 对经验、表达和生理的不同后果。《人格与社会心理学杂志》, 74: 224-237。
- 格罗斯, J. J. 2013. 情感劳动的概念化: 一个情绪调节的视角。在一个。A. 格兰迪, J. M. Diefendorff, & D. E. Rupp (电子版), 21世纪的情感劳动: 工作中情绪调节的不同视角: 288-294。纽约: 劳特利奇。
- 格罗斯, J. J. 和莱文森, R. W. 1997. 隐藏的感觉: 抑制消极和积极情绪的急性影响。异态心理学杂志, 106: 95-103。
- 赫斯, U., 卡帕斯, A., 麦克雨果, G. J., 克莱克, R. E., & 兰泽塔, J. T. 1989. 自发微笑和姿势微笑的编码和解码分析: 面部肌电图的使用。《非语言行为杂志》, 13: 121-137。
- 希金斯, T. E. 1997. 超越快乐和痛苦。美国心理学家, 52: 1280-1300。
- Hobfoll, S. E. 1989. 资源的保护: 一种将压力概念化的新尝试。美国心理学家, 44岁: 513-524。
- 霍奇希尔德。R. 1979. 情感工作, 感觉规则, 和社交构造《美国社会学杂志》, 55: 551-575。
- 霍奇希尔德。R. 1983. 管理的心。伯克利出版社: 加州大学出版社。
- 霍尔曼 D., 马丁内斯-伊尼戈, D., & 托特德尔, P. 2008. 情感劳动、幸福和表现。在S. 卡特赖特和C. 库珀 (电子版), 牛津大学的组织福利手册: 331-355。牛津: 牛津大学出版社。
- Hu''lsheger, U. R., 朗, J. W. B., Schewe, A. F., & Zijlstra F. R. H. 2015. 在工作中调节情绪是有回报的: 关于服务工作中情绪调节和客户提示的日记和干预研究。《应用心理学杂志》, 100: 263-277。
- Hu''lsheger, U. R. & Schewe, A. F. 2011. 关于情感劳动的成本和收益: 一个对30年研究的荟萃分析。《职业健康心理学杂志》, 16: 361-389。
- 汉弗莱, R. H., Ashforth, B. E., & Diefendorff, J. M. 2015. 情感劳动的好一面。组织学报, 36: 749-769。
- 约翰逊, R. E., 穆拉文, 唐纳森, 林, S. -2018. 在工作组织中的自我控制。在D. L. 费里斯, R. E. 约翰逊和C. 塞剂 (版), 《在工作中的自我: 基本理论和研究》: 119-144。纽约: 劳特利奇。
- 约翰逊, R. E., 托伦蒂诺, L., Rodopman, O. B., & Cho, E. 2010. 我们 (有时) 不知道自己的感受: 用一种隐性的特质情感测量来预测工作行为。人事心理学, 63: 197-219。
- 卡迈耶-穆勒, J. D., 鲁本斯坦 A. L., 长, D. M., Odio, M. A., 巴克曼职业名称 B. R., 张, W., & Halvorsen Ganepola, M. D. K. 2013. 话语情感和情感劳动的元分析结构模型。人事心理学, 66: 47-90。
- Kreibig, S. D. 2010. 情绪中的自主神经系统活动: 一篇综述。生物心理学, 84: 394-421。
- 拉森, J. T. & McGraw, A. P. 2011. 复杂情绪的进一步证据。《人格与社会心理学杂志》, 100: 1095-1110。
- 拉森。J. 和迪纳, E. 1992. 环绕情感模型的承诺和问题。人格与社会心理学评论: 情感, 13: 25-59。
- 李, K., & 艾伦, N. J. 2002. 组织公民行为与 workplace 偏差: 情感和认知的作用。应用心理学杂志, 87: 131-142。
- 小, B. R. 2000. 自由的特征和个人背景: 扩展一个幸福的社会生态模式。在W. B. 沃尔什 & K. H. Craik (电子版), 人-环境心理学: 新的方向和观点 (第二版): 87-116。劳伦斯·埃尔鲍姆联合公司。
- 刘, 耶, 普拉蒂, L. M., Perrewe', P. L. 和费里斯, G. R. 2008. 情感资源与情感劳动的关系: 探索性研究。《应用社会心理学杂志》, 38: 2410-2439。
- 马尼尼, D., 托特德尔, 阿尔科弗尔, C. M. 和霍尔曼, D. 2007. 情绪劳动和情绪疲惫: 人际关系和人际关系之间的机制。《工作与压力: 国际工作、健康与组织杂志》, 21: 30-47。
- 梅斯默-马格努斯, J. R. DeChurch L. A., & 蜡 A. 2012. 将情感劳动超越表面和深层的行为: 一个不一致-一致的视角。组织心理学评论, 2: 6-53。

2020年,斯科特、阿瓦斯蒂、约翰逊、马塔和霍伦贝克,445年

- 莫拉韦茨 C., 博德, S., Derntl, B., & Heerkeren, H.R. 2017. 策略、目标和刺激物质对情绪调节的神经机制的影响: 功能磁共振成像研究分析。《神经科学和生物行为评论》, 72: 111-128。
- 莫里斯, J. A., & 费尔德曼 D.C. 1996. 情感劳动的维度、前因因素和后果。《管理学院评论》, 21: 986-1010。
- 莫里斯, J. A., 莱克勒克 C.M., & Kensinger, E.A. 2014. 效价和分散注意力对认知重评价过程的影响。《社会认知和情感神经科学》, 9: 1952 - 1961。
- 莫斯科维茨, S., & Cte', S. 1995. 人际关系特征能预测情感吗? 三个模型的比较。《人格与社会心理学杂志》, 69: 915-924。
- 欧莱特, J. A., & 木材, W. 1998. 日常生活中的习惯和意图: 过去的行为预测未来行为的多个过程。《心理通报》, 124: 54 - 74。
- 乔治, S. W. 2001. 多迷走神经理论: 社会神经系统的系统发育基础。《国际精神生理学杂志》, 42: 123-146。
- 波特, S., 和十布林克, L. 2008. 在谎言之间的解读: 在普遍的面部表情中识别隐藏的和伪造的情绪。《心理科学》杂志, 19: 508-514。
- 波特, S., 十布林克, L., 和华莱士, B. 2012. 秘密和谎言: 欺骗性面部表情的非自愿渗漏作为情绪强度的一种功能。《非语言行为杂志》, 36: 23-37。
- 拉菲利, A., 和萨顿, R. I. 1989. 组织生活中情感的表达。对组织行为学的研究, 11: 1 - 42。
- Reisenzein, R. 1994. 快乐-唤醒理论和情绪的强度。《人格与社会心理学杂志》, 67: 525 - 539。
- 雷明顿, N. A., Fabrigar, L.R. 和Visser, P. S. 2000. 重新审视情感的周边模型。《人格与社会心理学杂志》, 79: 286-300。
- 理查兹, J. M. 2004. 隐藏感情的认知后果。《心理科学近期趋势》, 13: 131 - 134。
- 鲁宾, D. C., & 塔拉里科, J. M. 2009. 情感的维度模型的比较: 来自情感、原型事件、自传体记忆和词汇的证据。《记忆》, 17: 802-808。
- 拉塞尔, J. A. 1980. 一种情感的循环模型。《人格与社会心理学杂志》, 第39: 1161-1178页。
- 施洛斯伯格. 1941. 一种用于判断面部表情的量表。《实验心理学杂志》, 第29期: 497 - 510。
- 施洛斯伯格. 1952. 用二个维度来描述面部表情。《实验心理学杂志》, 44: 229-237。
- 斯科特, B. A., & 巴恩斯 C.M. 2011. 对情绪劳动、情感、工作退缩和性别的多层次的实地调查。《管理学会杂志》, 54: 116-136。
- 斯科特, B. A., 巴恩斯, C. M. & Wagner, D. T. 2012. 变色龙或一致吗? 情绪劳动变异性和自我监测的多层次调查。《管理学会杂志》, 55: 905-926。
- 锡纳瑟尔, M., 和蒂登斯, L. Z. 2006. 生气, 甚至得到更多: 愤怒的表达何时以及为什么在谈判中有效。《实验社会心理学杂志》, 42: 314 - 322。
- 萨顿, R. I. 1991. 维持对所表达情绪的规范: 票据收款人的案例。《行政科学季刊》, 36: 245-268。
- 斯旺, W. B., 小. 1983. 自我验证: 使社会现实与自我和谐相处。在J. 疏和A. G. 格林沃尔德股份有限公司 (修订版), 社会心理学对自我的观点, 第1卷。2: 33 - 66. 希尔斯代尔, 新泽西州: 劳伦斯·埃尔鲍姆联合公司。
- 泰勒, S. E. 1991. 积极事件和消极事件的不对称效应: 动员-最小化假说。《心理公报》, 110: 67-85。
- Thoresen C. J., 卡普兰, S. A., Barsky, A. P., 沃伦, C. R., & de切尔蒙特, K. 2003. 工作认知和态度的情感基础: 一个元分析的回顾和整合。《心理公报》, 129: 914-945。
- 汤姆金斯. S. 1962. 情感、意象和意识。第1卷: 积极的影响。纽约: 施普林格。
- 托特德尔公司和霍尔曼公司. 2003. 客户服务角色中的情绪调节: 测试一种情绪劳动模式。《职业健康心理学杂志》, 8: 55-73。
- 厄里, H. L. & Gross, J. J. 2010. 老年人的情绪调节。《心理科学的当前方向》, 19: 352-357。
- 沃森, D. 2000. 情绪和气质。纽约: 吉尔福德出版社。
- 沃森 D., & Tellegen, A. 1985. 走向一种经双方同意的情绪结构。《心理公告》, 98: 219-235。
- Waxer, P. H. 1977. 对焦虑的非语言线索: 对情绪泄漏的检查。《异常心理学杂志》, 86: 306 - 314。
- 韦格纳, D. T. & Petty, R. E. 1994. 跨情感状态的情绪管理: 享乐偶发性假说。《人格与社会心理学杂志》, 66: 1034 - 1048。
- 韦斯, H. M., & Cropanzano, R. 1996. 情感事件理论: 对工作中的情感体验的结构、原因和后果的理论讨论。《组织行为学的研究》, 18: 1-74。
- 沃顿商学院. S. 和埃里克森, R. I. 1993. 在工作和家里管理情绪: 理解多种情感角色的后果。《管理学院评论》, 18: 457-486。
- 杨, L. Q., 西蒙, L. S., 王, L., & 郑, X. 2016. 是为了拓展业务还是保持专注? 情感转移可以不同地预测组织公民行为和任务表现。《应用心理学杂志》, 101: 831-845。
- Zerbe W. J. 2000. 情绪失调和员工的幸福感。在N. M. Ashkanasy (修订版), 工作场所的情绪: 研究、理论和实践: 189-214. 韦斯特波特: Quorum图书公司/格林伍德出版集团。

布伦特A.斯科特(scott@msu.edu)是弗雷德里克·S.阿迪曾是密歇根州立大学伊莱·布罗德商学院的管理学教授。他获得了博士学位。D.来自佛罗里达大学。他的研究重点是情绪和情绪、组织公正和幸福感的作

尼希尔·阿瓦斯蒂(awastyni@broad.msu.edu)他是密歇根州立大学的一名博士生。他的研究兴趣包括情绪和情绪、员工幸福感和团队。

拉斯塞尔·约翰逊(约翰逊@msu.edu)他是密歇根州立大学伊莱·布罗德商学院的管理助理教授。他获得了博士学位。D.来自阿克伦大学。他的研究考察了构成工作态度和行为基础的动机、正义和基于领导的过程的作用。

卡德尔K. Matta (fmatta@uga.edu)他是乔治亚大学特里商学院管理学系的助理教授。他获得了博士学位。D.来自密歇根州立大学。他的研究重点是组织公正、领导成员交流和情绪。

约翰德沃德Hollenbeck (jrh@broad.msu.edu)曾任密歇根州立大学特聘教授和伊莱布罗德布罗德商学院管理学教授。他获得了博士学位。D.在纽约大学的管理专业。他的研究重点是团队决策、动机、选择和人员流失。



管理学院评审的版权是管理学院的财产，未经版权所有者明确书面许可，其内容不得被复制或通过电子邮件发送到多个网站或发布到列表服务器上。然而，用户可以打印、下载或发送电子邮件的文章供个人使用。