

关心关爱视角下情绪变化动态管理的心理干预策略

赵永红 袁冠 张家铭

新疆工程学院

DOI:10.12238/er.v8i5.6093

摘要: 本文旨在探讨关心关爱视角下情绪变化的动态管理及其心理干预策略。通过分析情绪识别与表达、情绪调节策略以及社会支持系统等方面的不足,结合情绪调节理论和关心关爱理论,提出了情绪识别与表达训练、情绪调节技能培养和建立支持性社会网络等干预策略。研究发现,情绪调节策略的缺乏和社会支持系统的不足是导致情绪管理困难的主要因素,因此,通过有效的训练和社会支持的整合,个体能够显著提高情绪调节的能力,进而改善心理健康和社会适应能力。本研究为今后的情绪调节干预和社会支持系统建设提供了实践性参考。

关键词: 情绪调节; 关心关爱理论; 情绪识别; 社会支持系统

Psychological Intervention Strategies for Dynamic Management of Emotional Changes from the Perspective of Care and Love

Yonghong Zhao, Guan Yuan, Jiaming Zhang

Xinjiang Institute of Engineering

Abstract: This paper aims to explore the dynamic management of emotional changes and its psychological intervention strategies from the perspective of caring. By analyzing the shortcomings of emotion recognition and expression, emotion regulation strategies and social support systems, combined with emotion regulation theory and caring theory, intervention strategies such as emotion recognition and expression training, emotion regulation skills training and establishment of supportive social networks were proposed. The study found that the lack of emotional regulation strategies and the lack of social support systems are the main factors leading to emotional management difficulties. Therefore, through effective training and integration of social support, individuals can significantly improve the ability of emotional regulation, thereby improving mental health and social adaptability. This study provides a practical reference for future emotional regulation intervention and social support system construction.

Keywords: emotion regulation, the theory of caring, emotion recognition, social support system

前言

情绪变化是人类日常生活中不可避免的现象,其动态管理对个体心理健康至关重要。近年来,随着社会节奏的加快和生活压力的增加,情绪问题日益突出,对个人和社会造成了深远影响。《健康中国行动(2019—2030年)》明确提出,要将心理危机干预和心理援助纳入各类突发事件应急预案和技术方案,并加强心理危机干预和心理援助队伍的专业化、系统化建设。此外,国家卫生健康委办公厅发布的《心理援助热线技术指南(试行)》强调,热线咨询员应提供规范的心理疏导和危机干预服务,为来电者提供准确、有效的信息,并在必要时推荐其他适当的求助资源。在此背景下,关心关爱视角下的情绪变化动态管理显得尤为重要。通过关注个体的情绪变化,并采取有效的心理干预策略,可以促进个体心理健康,提升社会整体福祉。

一、心理干预策略的理论基础

(一) 情绪调节理论

情绪调节是指个体通过认知、行为和生理反应等多种方式对情绪体验进行控制和调节的过程。Gross(1998)提出的情绪调节过程模型将其分为五种策略:情境选择、情境修改、注意分配、认知重评和表达抑制。情境选择指个体主动选择能引发特定情绪的情境;情境修改是指个体在情境中采取行动,以改变情境以调节情绪;注意分配涉及选择性地关注特定信息来影响情绪反应;认知重评则是通过重新解释情境或事件来改变情绪体验;表达抑制则是通过抑制情绪的外在表现来控制情绪。情绪调节理论的另一个重要维度是生理调节,近年来的研究表明,情绪调节不仅限于认知和行为的调整,还包括生理反应的调节,如通过深呼吸、放松等方式控制情绪反应的生理表现。此外,情绪调节也有自动化的特点,个体往往在无意识的情况下采取习惯性或自动化的方式进行

调节。情绪调节的研究方法多种多样，包括自我报告、实验室任务和生理监测等，通过这些方法，研究者得以深入探讨情绪调节的不同策略及其效果。

（二）关心关爱理论

关心关爱理论（Care Ethics）是一种伦理学理论，强调人际关系和情感在道德判断和行为中的核心地位。该理论起源于20世纪下半叶的女性主义伦理学，主要由心理学家卡罗尔·吉利根（Carol Gilligan）提出。吉利根在其著作《不同的声音：心理学理论与妇女发展》中，批评了传统伦理学过于强调抽象原则和普遍性，提出了以关心和责任为基础的道德发展观。关心关爱理论的核心观点是，道德行为应关注具体的人际关系和情感纽带，而非仅仅依赖于抽象的规则或原则。该理论强调，个体在道德决策中应考虑他人的需求和情感，注重关心和责任的实践。此外，关心关爱理论还关注权力、性别和社会结构对道德判断的影响，强调在道德实践中考虑这些因素的重要性。关心关爱理论与传统伦理学的主要区别在于其强调关系和情感的重要性，而非仅仅依赖于抽象的道德原则。该理论认为，道德行为应基于具体的人际关系和情感纽带，强调关心和责任的实践。此外，关心关爱理论还关注权力、性别和社会结构对道德判断的影响，强调在道德实践中考虑这些因素的重要性。

一者

二、关心关爱视角下情绪变化动态管理过程中存在的问题

（一）情绪识别与表达困难

情绪识别与表达困难是许多心理和社会适应问题的根源，个体在识别自己和他人的情绪的过程中可能遇到显著的障碍，这些困难可能源自多方面的原因。生理因素方面，大脑结构和功能的异常可能导致情绪识别与表达的困难。例如，情感处理区域、语言区域及其相关神经递质的失调可能导致个体在处理情绪信息时出现障碍，这种生理基础直接影响情绪反应的理解和表达。此外，心理因素，尤其是述情障碍（Alexithymia），是导致情绪识别困难的重要原因之一。述情障碍是一种人格特征，表现为个体在情绪感知和描述上的严重困难。患有述情障碍的人通常难以理解自己和他人的情绪，缺乏同理心，并且在社交互动中很难准确回应他人的情绪状态，这种情绪识别障碍使得他们在社会交往中面临困难，进而影响他们的心理健康和人际关系。文化背景也是影响情绪识别与表达的一个重要因素。研究表明，文化差异在情绪识别中起着重要作用，个体在识别同一文化背景下的情绪时通常更加准确，而面对不同文化背景的情绪时，识别能力则显著下降。这表明，文化的差异会影响情绪的感知方式和表达方式，尤其是在跨文化交流中，情绪理解的偏差往往会导

致误解和冲突。社会环境和教育背景同样会影响情绪识别与表达的能力。缺乏有效的情绪教育和支持性社交环境的个体，往往在情绪表达和识别上遇到困难，这使得他们在面对压力和困境时缺乏有效的应对方式。情绪识别与表达的困难不仅限于个体在情绪处理上的障碍，还可能影响到其心理健康、社交能力和整体幸福感，成为心理治疗和干预的一个重要领域。

（二）情绪调节策略的缺乏

情绪调节策略的缺乏是许多心理健康问题的根源，尤其是在面对情绪困扰时，个体缺乏有效的情绪调节方法。

情绪调节的困难与个体的情绪过度反应、情绪压抑以及情绪失控等表现密切相关。尤其是在经历情绪困扰时，缺乏有效调节策略的个体往往表现出情绪的长期不稳定，这种情绪波动容易引发一系列心理健康问题。在情绪调节的研究中，个体通常依赖两种主要的调节策略：情绪抑制和认知重评。情绪抑制指的是通过抑制情绪表达或内心体验来减少情绪的外在表现，而认知重评则是通过改变对情境的解释来改变情绪的体验。然而，许多情绪困扰较重的个体往往不擅长使用这些策略，或是过度依赖抑制，而忽视了通过更积极的认知策略来调节情绪。特别是在某些心理障碍群体中，情绪调节能力的不足尤为明显。抑郁症患者常常会陷入消极的情绪状态，并表现出较低的情绪调节能力，这可能进一步加剧情绪低落的症状，形成恶性循环。焦虑症患者则可能过度担忧并无法有效地将情绪从焦虑状态转变为平稳状态，从而影响日常生活和社会功能。文化因素也可能影响情绪调节策略的应用。不同文化背景下，个体对情绪的认知和表达有着不同的社会化期望。在一些强调情绪控制的文化中，个体可能更倾向于压抑情绪，而在其他文化中，情绪表达被视为重要的社交工具，这种文化差异可能影响个体在情绪调节上的方式选择。

（三）社会支持系统的不足

社会支持系统在个体应对情绪困扰和压力时发挥着至关重要的作用。然而，许多人在面临情绪问题时，由于社会支持的缺乏，往往无法获得及时的帮助或有效的情感支持，从而加剧了他们的情绪困扰。社会支持的不足表现在多个层面，首先，缺乏亲密的社会关系可能导致个体在遭遇情绪困扰时感到孤立无援。特别是在现代社会，随着城市化进程的加速和人际关系的疏远，许多人尤其是老年人和青少年群体，难以建立起稳定和互助的社会支持网络。社交隔离的现象使得个体无法通过与他人的互动来减轻负面情绪，长期缺乏情感支持可能会导致情绪调节的困难，增加情绪问题的发生率。此外，社会支持系统的不足还与个体的社会阶层、文化背景及其生活环境息息相关。研究显示，低社会经济地位的个体

往往面临更为严重的社会支持缺失,这使得他们在面对生活压力时缺乏有效的情绪应对资源。而文化差异则可能导致不同群体对社会支持的需求和认知存在差异,某些文化背景下的个体可能更倾向于压抑情绪,而在面对情绪困扰时寻求社会支持的方式较为有限。

三、关心关爱视角下情绪变化动态管理的心理干预策略

(一) 情绪识别与表达训练

在情绪识别方面,应加强个体对自身情绪的觉察能力。情绪调节理论指出,情绪识别是情绪调节的前提,因此,可以通过情绪觉察训练来帮助个体提高对情绪变化的敏感度。例如,可以利用情绪日志记录、情绪识别任务以及情境模拟等方法,帮助个体识别不同情境下产生的情绪反应。通过不断的练习,个体能够逐渐熟悉并掌握各种情绪的表现形式,从而提高情绪识别的准确性。

在情绪表达训练方面,可以结合关心关爱理论来设计训练方案。关心关爱理论强调情感的交流与支持,在情绪表达方面尤为重要。个体应学习在适当的社交环境中表达自己的情感,尤其是在面对负面情绪时。为此,情绪表达训练可以通过角色扮演、情感交流练习和情绪表达的技巧指导等方式进行。为了帮助个体更好地应用情绪识别与表达训练,社会支持系统的整合也应纳入训练设计中。通过建立一个支持性较强的社交网络和家庭环境,个体在情绪识别与表达的训练过程中,能够获得更多的反馈和支持,从而加快训练效果的提升。

(二) 情绪调节技能培养

认知重评是一种有效的情绪调节策略,它要求个体在面对负面情绪时,能够改变对情境的看法和解释,从而减轻情绪的负面影响。通过系统的训练,个体可以学会在情绪困扰中进行认知重评,从而避免情绪的过度激烈反应,减少情绪波动对心理健康的负面影响。关心关爱理论为情绪调节技能的培养提供了重要的社会支持视角。该理论强调情感交流和支持在人际关系中的作用。在此基础上,情绪表达技能的培养也成为情绪调节训练中的关键部分。通过有效的情绪表达,个体能够与他人分享情感,获得支持,从而有助于情绪的缓解与管理。通过这两种技能的结合,个体能够在面对情绪困扰时更加从容地应对,避免情绪调节的缺乏对其心理健康产生负面影响。

(三) 建立支持性社会网络

根据关心关爱理论,社会支持不仅仅是情感的提供者,它还是情绪调节的外部资源。该理论强调,个体在面对情绪困扰时,通过社会支持可以获得情感上的慰藉和认同,这对情绪调节具有重要作用。在情绪调节的过程中,支持性社会网络可以提供情感支持、信息支持和实际帮助,这些都有助于个体应对压力、减轻负面情绪。特别是在现代社会,随着人际关系的疏远和社交隔离现象的加剧,建立并维持一个稳定、互助的社会支持网络显得尤为重要。个体可以通过家庭、朋友、同事等社交圈来获得情感上的支持,这种支持能够有效缓解情绪困扰并促进情绪管理的能力。同时,低社会经济地位群体往往面临更大的社会支持缺失,因此,构建一个公平且包容的社会支持系统尤为重要。通过促进社会资源的公平分配,尤其是为弱势群体提供更多的情感支持和帮助,能够在一定程度上解决社会支持系统的不足问题,从而有效提高个体的情绪调节能力和心理健康水平。

结语

情绪调节能力不足与社会支持系统缺乏密切相关,影响个体情绪管理和心理健康。通过情绪识别与表达训练、情绪调节技能培养和建立支持性社会网络等策略,可以有效提升个体的情绪调节能力。关心关爱理论和情绪调节理论为情绪管理提供了理论支持,尤其在改善个体的情绪管理与心理健康方面具有重要意义。

[参考文献]

- [1]Zhang Min,卢家楣,Tan Xianzheng,等.情绪调节策略对推理的影响[D].WanFang,2008.
- [2]刘红梅.中学生情绪调节策略特点及其与人际关系的相关研究[D].西南大学,2010.
- [3]李英武,方平,车宏生.情绪调节策略对决策的影响[C]//全国教育与心理统计测量学术年会.0[2025-02-21].
- [4]胥兴春.认知情绪调节策略研究述评及其展望[J].江苏师范大学学报:哲学社会科学版,2014,40(1):6.
- [5]安翠林,蒋重清,刘颖.情绪调节策略对认知影响之研究述评[J].中外健康文摘,2009,6(05X):3.
- [6]齐娜娜,罗晓芳,王强.情绪调节策略对青少年激情犯罪的预防作用——基于 Gross 情绪调节过程理论[J].现代交际:下半月,2014.

作者简介:

赵永红(1995—)、女、汉、甘肃、硕士研究生、职称 无、研究方向 思想政治教育