

中庸致和：情绪调节灵活性的作用^{*}

黄敏儿 唐淦琦 易晓敏 孙莎莎

中山大学心理学系

摘 要：本研究旨在探讨中庸影响社会适应之情绪调节灵活性的作用机制。首先，研究从评价灵活性和表达灵活性两个角度出发编制了情绪调节灵活性量表。量表有较好的内部一致性（ $r = 0.82$ ）和重测信度（ $r = 0.62$ ）。量表所测量的重评灵活性、重视灵活性、抑制灵活性、表达灵活性为4个独立维度。评价灵活性和表达灵活性与认知重评、认知灵活性、自我监控、认知策略中的计划聚焦、正向聚焦、正向重评等呈显著正相关。中介分析结果显示，认知评价灵活性在中庸整合思维与安适幸福感之间有显著的中介效应，情绪表达灵活性在中庸整合思维与社会支持感之间有显著的中介效应。这些结果表明，认知评价灵活性和情绪表达灵活性是中庸文化背景下提升安适幸福感和社会支持感的重要心理调控机制。

关键词：中庸 情绪调节灵活性 安适幸福感 社会支持感

一 引言

当今社会，多元文化日益交融，中华传统文化的核心——中庸，是否还在人们的日常生活中发挥作用？杨中芳（2010）所开创的中庸心理研究对此做出了肯定的回答。她认为，在为人处世时常常运用中庸思维，是个体获得心理健康和幸福感的關鍵。那么，中庸思维的这种作用，又是如何

^{*} 本研究由教育部人文社科规划一般项目（项目号：11YJA190006）和中山大学高校基本科研业务费专项基金（项目号：26000-3165001）资助。

实现的呢？本研究试图从情绪调节灵活性的角度来考察中庸思维促进个体适应的机制，以期进一步扩展中庸心理研究。

（一）中庸思维与个体适应

文化是源自社会历史发展的思维模式，表现在社会体制、人类实践活动及各类文化产品中（Kroeber & Kluckhohn, 1952）。跨文化研究表明，中西方文化的思维模式（包含心理与行为）之间存在显著差异。与北美相比，东亚人更倾向于整体和辩证思维（Peng & Nisbett, 1999）；有辩证的变化观（Ji, Guo, Zhang, Messervey, 2009）；集体主义较强，自我独立性较弱，更关注与他人的关系，有更强的自我批评观念（Markus, Uchida, Omoregie, Townsend, & Kitayama, 2006）。相应地，东亚人群在基因分布上有更多（约是北美人群的2倍）的社会敏感和情绪反应的基因，不过这些基因在东亚人那里并不像在北美那里产生更多的抑郁和焦虑（Way & Lieberman, 2010）。相反，最近有研究显示，生活在美国的东亚人比美国其他族群的人的免疫功能更强一些（Coe, Love, Karasawa, Kawakami, Kitayama, Markus et. al., 2011）。可见，文化不仅因袭社会发展的历史传统，还存在一定的生物遗传基础，并且不同文化与特定的适应相联系，正所谓“一方水土养一方人”。

因此，我们有理由相信，中国传统文化对现代中国人仍然具有重要的适应价值。中庸是中国传统文化的精髓。《中庸》首章开宗明义地说“不偏之谓中，不易之谓庸；中者，天下之正道；庸者，天下之定理。喜怒哀乐之未发，谓之中；发而皆中节，谓之和。中也者，天下之大本也。和也者，天下之达道也。”从为人处世角度看，中庸乃不偏不倚、中正恰当、淡定舒适、和谐有度、进退从容的信念/价值和思维模式。从情绪角度理解，当没有喜、怒、哀、乐等情绪时，情感处于平和冷静（中）的状态。当有了情绪反应时，则需要节制有度、调节恰当，这时为平衡和谐（和）。达到中与和的境界，天地便各在其位了，万物的生长就茂盛了。《中庸章句集注》说“游氏曰：以性情言之，则曰中和；以德行之言，则曰中庸。”这一段话把中庸思维与情绪表达的关系形象地描述出来。

在心理构念上，中庸是指导个体在应对具体生活事件时，如何思考、抉择及执行行动方案的元认知思维体系，内含天人合一、两极思维、后果思维、静观其变、不走极端、顾全大局、合情合理、以退为进8个子构念（杨中芳、赵志裕，1997）。在表达意见时，中庸思维促发“从多个角度来思考同一件事情，在详细考虑了不同看法后，选择可以顾全自我与大局的

行为方式”（吴佳辉、林以正，2005）。杨中芳（2009；2010）从集体文化思维和个人心理行为出发，多角度、多层面阐述了中庸实践思维体系的理论框架。在集体文化思维层面，中庸追求天、地、人整体和谐合一，阴阳、五行动态平衡，和以中为极。在个体心理思维层面，中庸影响人的感知、信念/价值及动机；渗透在具体事件处理过程中，表现为择前审思、策略选择以及执行方式等思考和选择过程。而且，中庸还强调事后反省，不断提升自我修养，以求无怨无悔和安心舒适。可见，在中国文化背景下，以“中”为美的中庸思维不仅大量存在于集体文化意识和人生哲学中，也时时渗透于每个具体社会事件的处理细节中。因此，我们可以从中庸处世信念/价值和中庸思维方式等角度界定和测量中庸（黄金兰、林以正、杨中芳，2012；吴佳辉、林以正，2005）。

以往研究表明，中庸思维是华人适应本土社会的内在调节机制。中庸思维预测较多的主观幸福感、安适幸福感、正向情绪和生活满意度，较少的困扰和抑郁（黄金兰、林以正、杨中芳，2012）。在冲突情境中，高中庸者倾向于采用更多的合作和妥协策略（王飞雪、伍秋萍、梁凯怡、陈俊、李华香，2006）。而且，中庸思维更容易被运用于较亲近的人际关系中（李华香，2005）。在情绪调节方面，郭侃和曾维希（2012）发现，中庸、认知重评、正向情绪三者之间存在正相关，并与负向情绪存在负相关。中庸调节了表情抑制与负向情绪之间的负相关，高中庸组的表情抑制与负向情绪之间没有显著相关。可见，中庸思维对心理舒适安宁、人际和谐、社会适应都具有积极作用。

（二）中庸思维与情绪调节灵活性

已有研究表明，中庸强调整体、大局、多方、长远、实效，当遭遇情绪事件时，中庸思维将渗入情绪调节过程，通过较多的重评，提升安适幸福感和社会支持感。而且，中庸思维可调节表情抑制对社会适应（例如，安适幸福感、社会支持感）的消极后果。较强的表情抑制（习惯）在有较高的中庸思维调节时，个体的安适幸福和社会支持感可维持在较好的水平（黄敏儿、唐淦琦、易晓敏，2011）。可见，中庸思维可渗入情绪调节过程（认知重评和表情抑制），产生文化影响。具体而言，在中庸思维影响下，情绪调节过程一方面可能需要认知评价角度与范畴的转换；另一方面则需要灵活调整情绪表达的程度。也就是说，中庸思维运用了认知调节和表情调节两方面的灵活调整能力。据此，我们引入情绪调节灵活性（Flexibility of Emotion Regulation, FER）这一概念，探讨情绪调节灵活性在中庸促进

社会适应时所发挥的作用。

灵活性也称变通性，一般指人们在注意、思考等认知过程上可灵活转换方向和范畴的自由度。认知灵活性是个体采用认知策略适应新环境的能力（Cañas, Quesada, Antolí, & Fajardo, 2003），是适应能力的一种重要体现（Payne, Bettman, & Johnson, 1993）。当缺乏认知灵活性时，个体行为将难以符合情境要求，出现适当行为的概率随之减少。认知灵活性的基本特征是注意力能够发生改变或者转移，从而引起认知策略以及行为的改变。认知灵活性是心理健康的重要方面（Kashdan & Rottenberg, 2010）。

在行为层面上，灵活应对是指个体能够表现出不同的行为来应对特定的情境。作为个体差异，应对灵活性是个体调整自己的行为目标来应对不同情境的能力（Ickes, Holloway, Stinson, & Hoodenpyle, 2006）。Cheng（2001）将应对灵活性定义为在不同的情境中调整认知评价和应对模式，并促使应对策略与情境很好地吻合，根据情境的形势调整合适的目标的能力。应对灵活性与心理功能有密切关联，可预测较好的正向情绪、乐观、社会支持、幸福感及利他行为（Rozanski & Kubzansky, 2005）。缺乏灵活性与抑郁症等心理疾病有很强的相关。认知灵活性的差异对双向抑郁有预测作用（Dickstein, Nelson, McClure et al., 2007）。对于抑郁症患者，增强认知灵活性是一种有效的疗法（Reilly, 1998）。外化行为障碍（externalizing disorders，例如攻击、冲动、不服从等）与较弱的认知灵活性有关（Usher, 2000）。解释灵活性（explanatory flexibility）与负向生活事件经历共同影响抑郁水平。在面对负向生活事件时，僵化不灵活的理解会导致更强的抑郁（Fresco, Rytwinski, & Craighead, 2007）。解释灵活性与应对灵活性共同对负向情绪有显著影响（Fresco, Williams, and Nugent, 2006）。可见，认知及行为上可灵活变通的能力有助于适应及身心健康。

情绪反映个体动机过程与环境互动时对各种关系的评价主题，或顺利、满意、获得，或威胁、挫折、失去等，尤其当遭遇重大威胁、机遇及重大事件时，将引起体内生理、行为及主观体验等多个范畴的协同反应，驱动机体进一步调节和适应。理性认知会有意无意地调控情绪，如再评（reappraisal）自己的处境、拿捏情绪表达（emotional expression）等。因此，认知及行为上的灵活通达将有助于情绪调节，帮助个体达到最佳状态。

相应地，在情绪研究领域，有情绪灵活性（emotional flexibility）和情绪调节灵活性（flexibility of emotion regulation）的研究，探讨情绪调节过程的灵活性在社会适应和心理健康中的作用。Calarco 和 Gurvis（2006）将情

绪灵活性放在领导适应能力的框架中,定义情绪灵活性为一种可以用不同的方法去调整自己及别人情绪的能力,主要涉及三个方面:第一,了解并管理自己的情绪;第二,运用情绪鼓舞和激发他人;第三,保持情绪与行动之间的平衡,允许有负向情绪的表达,但是却不允许沉溺于其中。可见,情绪灵活性实质上反映了情绪调节能力。

从情绪调节过程角度研究情绪灵活性,实质是考察情绪调节灵活性,看个体在不同的情境下可以灵活运用多种调节方式调节情绪的能力 (Bonanno, Papa, Lalande, Westphal, & Coifman, 2004; Barrett, & Gross, 2001)。情绪调节的功能是要顾及情境要求和个人动机及目标之间的平衡,促进目标实现,增进内心愉悦和人格的整合,促进成长 (Koole, 2009)。因此,调节方式/策略 (例如,认知调节和行为调节) 上的灵活转变可提高情绪调节的有效性。依据 Gross (1998) 的情绪调节过程模型,情绪调节方式/策略可被划分为两类:一类着重于认知评价环节,称为先前调节 (antecedent focused regulation),通过调整对处境的认知评价,从而改变后续的情绪反应。这类调节较多地属于认知调节。例如,换位考虑、长远考虑、大局考虑等。另一类着重于对情绪表达/展现范畴的调整,尤其是对情绪主要形态 (表情的、体验的,以及生理的) 的展现的调整,即反应调节。因此,从调节方式/策略上分类,可分为先前调节 (例如,认知重评) 和反应调节 (例如,表达调节)。相应地,情绪调节灵活性可以被定义为在认知重评和情绪表达调节方面灵活变化的能力,即包括认知重评灵活性和情绪表达灵活性两个方面。

日常社会生活中,人们常常需要有意无意地调整自己的情绪表达,拿捏言语措辞,调控表情行为。情绪表达展现个体情绪,促进社会/人际信息交流,调整自我内部的状态 (Ekman & Oster, 1979; Izard, 1990; Zajonc, Murphy, & Inglehart, 1989),发展和维持社会交往 (Darwin, 1872; Juslin & Laukka, 2003; Keltner, 1995)。然而,情绪表达的适应性发挥需要有一定的理性 (认知) 引导。认知使个体对环境有较准确的了解和把握,在一定程度上引导着情绪表达行为的内容与方式。情绪表达的恰当方式及内容需要拿捏 (精细认知) 实际情境需要,不合时宜的表达会带来负面后果 (Gross & Munoz, 1995; Kennedy-Moore & Watson, 2001)。不受控制的负面情绪表达,尤其是愤怒,是心血管疾病的一个严重影响因素 (Adler & Matthews, 1994)。情绪表达调节实质上是情绪的适应性激发了认知对表达的引导,是认知调节下进一步发展的情绪适应性。因此,情绪表达的灵活可塑性是情绪调节灵活性的一个方面。

情绪抑制也有一定的社会价值，尤其是在重视人际关系和社会等级的东亚社会文化背景下。在某些情况下，情绪抑制比情绪表达更加具有适应性 (Consedine, Magai, & Bonanno, 2002; Parrott, 1993)。隐藏自己情绪的能力对适应社会情境很有帮助。例如，在面试或者演讲的时候要极力掩饰焦虑和紧张的情绪，在冲突情境下要保持风度、抑制愤怒。情绪调节本质上已经考虑情境需要调整情绪表达。因此，情绪的展现需要具有可被理性掌控的灵活性。在某些情境下，调整负向情绪呈现的能力可以帮助维持和扩大社会网络，有助于形成较亲近的人际关系 (Levenson & Gottman, 1983)。可是，大量研究表明，抑制负向情绪不能有效缓解负向情绪，反而会引起更强的生理激活，情绪抑制会耗费更多的资源 (Gross & Levenson, 1993; Gross, 1998; 黄敏儿、郭德俊, 2002; 马淑蕾、黄敏儿, 2006); 情绪抑制将抑制情境刺激的记忆效果 (Richards & Gross, 2000); 与同伴交流时抑制情绪表达，将令互动不能顺利进行，而且会导致双方血压升高。表达抑制会导致较少的倾诉，负向情绪体验得以维持，不利于关系的发展 (Butler et al., 2003)。习惯于抑制情绪者在日常生活中体验较多的负向情绪、较少的正向情绪，人际关系较差，幸福感较低 (Gross & John, 2003)。可见，情绪表达或者抑制都有它适应的一面，也有其消极负面的一面。情绪抑制是很耗费能量、需要付出努力的调节方式。问题的关键不是表达好还是抑制好，而是是否能够在特定的时间、场合，对特定的人采用适当的方式 (Butler and Gross, 2004)。因此，情绪表达灵活性是情绪调节能力的重要方面，值得进一步研究。

情绪表达灵活性与社会适应密切相关。大学新生的情绪表达灵活性可用来预测其新生阶段的适应 (Bonanno, Papa, Lalande, Westphal, & Coifman, 2004)。情绪抑制的灵活性可预测人们的社会功能 (如社会支持、亲密关系等) (Srivastava, Tamir, McGonigal, John, & Gross, 2009)。父母的情绪表达较灵活更有利于其与孩子的沟通 (Hollenstein & Lewis, 2006)。

认知评价灵活性反映个体在评估情绪情境的过程中能考虑情境刺激，从多方面、多角度 (例如，换位、整体、长远等) 进行灵活转换、变化的能力。认知评价灵活性可增进对问题情境的认知，能更有效地解决问题，更长远地考虑。认知评价灵活性也可以从个体能不能在自然评估 (natural evaluation)、客观评价 (objective appraisal) 和认知重视 (maximized appraisal) 之间进行切换的难易程度上得到测量和验证。

认知重评 (reappraisal) 是对可能引起情绪的情境刺激进行认知再评，

尤其关注情境信息中客观中性的方面,作为对情绪刺激的补充评估,可拓宽对情绪情境的认知宽度。认知重评可以有效地减弱情境刺激诱发的负向情绪,包括主观报告、表情行为以及生理上的激活水平(Gross, 1998; 黄敏儿、郭德俊, 2002)。常采用认知重评者会体验到较多的正向情绪和较少的负向情绪。与低分组相比,在认知重评习惯上获高分者在面对压力事件时会更多地发掘事件中美好的一面(John & Gross, 2004)。认知重评试图从一种更全面、更积极的角度理解使人产生挫折、生气、厌恶等负向情绪的事件,或对情绪事件进行合理化,给自己更多安慰。

认知重评属于评价减弱型调节,相应地,认知重视则是一种评价增强型调节,如在个体评估情绪情境时,提高情境刺激与个人的关联,强调情绪情境的重要性,等等。认知重视可提高对情绪情境的认知评价,有可能引起更强的情绪。对正向情绪情境给予较多的重视可增强日常正向情绪,自我感觉更良好,产生更高的幸福感和自尊感。提高对负向情绪情境的认知评价可增强负向情绪的动力,从而激发和策动足够的心理资源(认知和行为投入),以应对不利情境。然而,若长时间处于负向情绪情境也可引起不恰当的认知重视,导致负向情绪持续增强,造成更大的情绪障碍。灵活转换认知评价角度,才能对情境有更好的理解和把握。

(三) 研究目的

本研究希望探讨中庸思维如何影响情绪调节灵活性,从而促进社会适应及身心健康。我们认为,中庸思维强调变通、考虑长远、顾全大局,讲究妥协,因此需要在认知评价上有更大的灵活性。另外,中庸思维也敬重权威、维持关系,而冲动情绪不利于维持关系,因此也需要在情绪表达调节上有更大的灵活性。总的看来,在解决人际冲突和社会问题时,中庸思维使认知评价更灵活,抑制冲动情绪表达,从而收获圆满的社会适应结果。

本研究分两部分:首先,编制情绪调节灵活性问卷,确定和检验题目的区分度及问卷测量的信效度;其次,检验情绪调节灵活性在中庸思维与社会适应之间的中介作用。研究从情绪调节过程角度界定情绪调节灵活性,即对可能引起情绪的情境在认知评价上的灵活性和情绪表达上的灵活性。认知评价灵活性是个体可从多角度、多方面客观认知现实的容易程度及可能性。较高的认知评价灵活性将助于获得更全面、理性的认知,找到更好的解决问题的方法。情绪表达灵活性则反映个体对自己情绪表达方面可灵活调整的容易程度。灵活调节情绪的能力将有助于社会互动中的个体

依据情境要求有效、恰当地管理自己的情绪表达。在结构上，情绪调节灵活性包括两个方面：评价灵活性与表达灵活性。评价灵活性包括重评灵活性与重视灵活性。表达灵活性包括情绪减弱表达的灵活性和情绪增强的灵活性。

二 研究方法

（一）研究样本

研究共收集了6个样本的数据。在问卷编制过程中，先抽取两个小样本（A、B），用于检测所编制题目的区分度和内部一致性（本文不报告这部分数据的分析结果）。问卷题目确定后，抽取样本C，确定问卷的内部一致性信度。样本D的数据用于检验问卷效度，样本E为重测信度数据。所有样本均来自中山大学学生。样本A： $N=50$ （25男，25女），年龄分布为21~30岁，有效问卷41份。样本B： $N=142$ （73男，69女），有效问卷136份，平均年龄为22.2（ $SD=2.085$ ）岁，分布在19~32岁。样本C： $N=176$ （89男，87女），有效问卷136份，平均年龄为21.92（ $SD=1.831$ ）岁，年龄分布为18~30岁。样本D： $N=431$ （186男，245女），平均年龄为18.95（ $SD=1.00$ ）岁，年龄分布为17~22岁。样本E：在样本D中随机抽取136人进行重测（1~2周内）。

（二）测量问卷

情绪调节灵活性问卷由表达灵活性和评价灵活性构成，分别从正、负向情绪入手进行测量。情绪表达灵活性包括5个题目（正向情绪表达灵活性、负向情绪表达灵活性、正向情绪抑制灵活性、负向情绪抑制灵活性、总体表达灵活性）。类似地，评价灵活性5个题目（正向情绪情境下增强评价的灵活性、负向情绪情境下增强评价的灵活性、正向情绪情境下客观再评的灵活性、负向情绪情境下客观再评的灵活性、总体评价灵活性）。例如，“我能够根据情境的需要表达或者控制自己的情绪”（情绪表达灵活性）。问卷采用李克特7点量表测量被试的认可程度，“1”表示完全不符合，“7”表示完全符合。

情绪调节问卷（ERQ）（Gross & John, 2003；王力、柳恒超、李中权、杜卫，2007）。问卷着重测量认知重评与表情抑制。共10个题目，采用李克特7点量表测量。“1”表示完全不同意，“7”表示完全同意。

认知情绪调节测量量表 CERQ (Garnefski & Kraaij, 2006; 魏义梅、刘永贤, 2008)。该量表共 18 个题目, 分成 9 个维度, 分别是自责、接受、沉思、正向聚焦、计划聚焦、正向重评、理性分析、灾难化、指责他人。

认知灵活性问卷 (Martin & Rubin, 1995)。该问卷共 12 个题目, 分成 3 个维度, 分别为意识、意愿、能力。

自我监控量表 (Snyder, 1974; 李峰、张德、张宇莲, 1992)。该量表有 25 个题目, 得分范围为 0 ~ 25 分。量表与社会焦虑呈负相关, 与我意识 (public self-consciousness) 和外倾性呈正相关 (Iwabuchi, Tanaka, & Nakazato, 1982)。

中庸信念/价值量表 (黄金兰、林以正、杨中芳, 2012)。该量表每题包括两个陈述句, 分别为符合中庸的陈述句与违反中庸的陈述句, 施测方式是请被试先在两个陈述句中选择认同的一个陈述句, 然后针对该陈述句选择同意的程度, 采用李克特 7 点量表, 1 表示非常不同意, 7 表示非常同意。问卷有 9 个题目。

中庸思维量表 (吴佳辉、林以正, 2005)。该量表包括 3 个维度, 分别为多方思考、整合性、和谐性, 总计 13 个题目。采用李克特 7 点量表测量, 1 表示非常不符合, 7 表示非常符合。其中有 3 个反向题, 将反向题反向计分, 所有题目分数相加得到中庸思维总分。问卷有 13 个题目, 简称为中庸-13。

安适幸福感量表 (Lee, Lin, Huang, & Fredrickson, 2013)。该量表采用李克特 5 点量表测量, “1”表示总不, “5”表示总是。第 5 和第 7 题为反向题。

社会支持量表 (Blumenthal, Burg, Barefoot et al., 1987; 黄丽、姜乾金、任蔚红, 1996)。该量表测量个体感知到的社会支持。采用李克特 7 点量表测量, “1”表示非常不同意, “7”表示非常同意。

日常具体情绪问卷 (DES-IV, Izard, Libero, Putnam, Haynes, 1993; 黄敏儿、郭德俊, 2001)。该问卷测量 12 种日常情绪体验的频率, 以反映日常情绪体验的个体差异。

三 结果

(一) 情绪调节灵活性量表的信效度

1. 信度分析

我们编制的情绪调节灵活性量表正式版本有 10 个题目, 分别测量评价

灵活性和表达灵活性。在评价灵活性子维度中下设4个题目，分别测量正/负向情绪情境下减弱调节的重评灵活性（reappraisal flexibility）和增强调节的同感/重视灵活性（empathetic flexibility），简称重视灵活性1个题目测一般（不分正负向）情绪情境下的评价灵活性。同样，表达灵活性子维度中，有4个题目分别测量正/负向情绪减弱表达灵活性（suppressive flexibility）和增强表达灵活性（exaggerative expressive flexibility），一个题目测量一般（不分正负向）情绪表达灵活性（具体题目见表1）。量表采用7点评定，在各子维度上将相应题目评定相加后除以题目数，得到的数值变化范围为1~7，1表示完全不符合，7为非常符合。

表1 情绪调节灵活性正式问卷题目

APF	我可以灵活地转换考虑问题的方式和角度,来增强或减弱自己的情绪
REF -	需要控制自己的负向情绪(例如愤怒、恐惧和厌恶等)时,我可以灵活地改变思考问题的角度
REF +	需要控制自己的正向情绪(例如快乐、惊喜和兴奋等)时,我可以灵活地改变思考问题的角度
EMF -	我可以从别人的角度考虑,感受他/她的痛苦、悲伤和愤怒等负向情绪
EMF +	如果想让自己高兴起来,我可以积极改变想法,往好的方面思考
EF	我能够根据情境的需要表达或者控制自己的情绪
SUF -	如果情境不允许我表达自己的负向情绪,例如愤怒、恐惧和厌恶等,我可以轻易地抑制和掩饰它
SUF +	在一些正式或严肃的特殊场合,我可以适当地抑制和掩饰自己的正向情绪,例如惊喜和兴奋等
EEF -	情境需要我表达自己的负向情绪,例如愤怒、悲伤和厌恶等,我可以把它充分地表达出来
EEF +	情境需要我表达自己的正向情绪,例如快乐、惊喜和兴奋等,我可以把它充分地展现出来

注：APF = appraisal flexibility，即评价灵活性；REF = reappraisal flexibility，即重评灵活性，简称重视灵活性；EMF = empathetic flexibility，即同感/重视灵活性，简称重视灵活性；EF = expressive flexibility，即表达灵活性；SUF = suppression flexibility，即减弱表达灵活性；EEF = exaggerative expressive flexibility，即增强表达灵活性 “-”表示负向情绪情境 “+”表示正向情绪情境。下同。

量表题目分析及信度分析的结果见表2。量表整体内部一致性系数（Cronbach’s Alpha 系数）为0.826（N=176）。评价灵活性内部一致性系数为0.763（N=176），表达灵活性内部一致性系数为0.611（N=176）。以

题目高分组（前 27%）的平均数除以 7（之所以将平均数除以 7，是因为评定等级为 7）与低分组（后 27%）的平均数除以 7 之差异得到鉴别力（D 值）。10 个题目的鉴别力范围在 0.31~0.47 之间。题目删除后的总相关范围在 0.8 左右。另外，重测信度（时隔 1~2 周）方面，总问卷重测信度为 0.622（ $N=136$ ），表达灵活性的前后测相关系数为 0.591（ $N=130$ ），评价灵活性的前后测相关系数为 0.613（ $N=133$ ）。结果表明问卷有较好的题目区分度、内部一致性及重测信度。

表 2 情绪调节灵活性问卷题目测量学指标（ $N=176$ ）

题目	$M \pm SD$	题总相关	题目删除后的 α 系数	鉴别力 D
评价灵活性 Cronbach's Alpha = 0.763				
APF	5.06 $\pm$ 1.15	0.638	0.798	0.382
REF -	5.07 $\pm$ 1.24	0.583	0.802	0.407
REF +	5.14 $\pm$ 1.19	0.583	0.803	0.389
EMF -	5.33 $\pm$ 1.25	0.587	0.802	0.401
EMF +	5.75 $\pm$ 1.03	0.474	0.814	0.325
表达灵活性 Cronbach's Alpha = 0.611				
EF	5.63 $\pm$ 1.06	0.502	0.811	0.313
SUF -	4.78 $\pm$ 1.32	0.389	0.824	0.452
SUF +	5.63 $\pm$ 1.11	0.631	0.799	0.343
EEF -	4.99 $\pm$ 1.42	0.335	0.832	0.471
EEF +	5.54 $\pm$ 1.13	0.462	0.815	0.349

2. 问卷结构

间卷题目确定之后，为了分析其结构效度和预测效度，研究抽取了一个更大的样本（ $N=431$ ；186 人为男性，245 人为女性；平均年龄为 18.95 岁， $SD=1.00$ 岁；年龄分布为 17~22 岁）。我们先做了两因素（评价灵活性、表达灵活性）模型的验证性因素分析，结果表明：相关系数为 0.87， $NFI=0.87$ ， $CFI=0.89$ ， $RMSEA=0.120$ ，模型拟合效果欠佳（见图 1）。在此结构中，情绪灵活性与评价灵活性的相关系数为 $r=0.906$ （ $p<0.001$ ），情绪调节灵活性与表达灵活性的相关系数为 $r=0.877$ （ $p<0.001$ ），表达灵活性与评价灵活性之间的相关系数为 $r=0.591$ （ $p<0.001$ ）。

考虑 10 个题目中有 2 个题目为不分正/负向情绪情境的评价灵活性和表

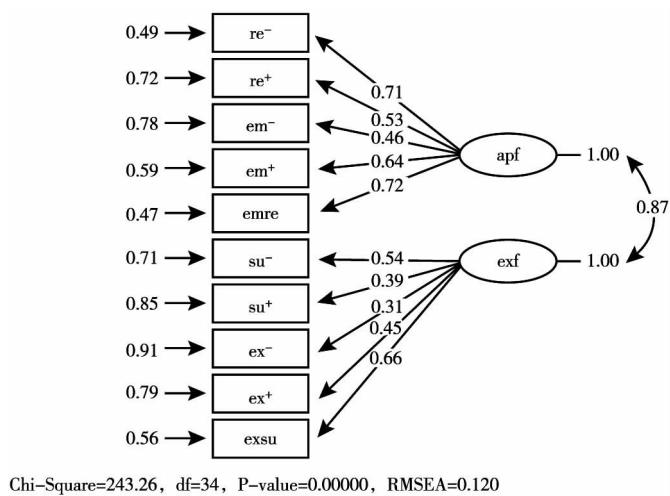


图 1 二因素模型验证性因素分析

注：su 代表减弱表达，ex 代表增强表达，re 代表重评，em 代表重视，emre 代表评价灵活性的题目，exsu 代表表达灵活性的题目，apf 表示评价灵活性，exf 表示表达灵活性 “-” 代表负向情绪情境 “+” 代表正向情绪情境。

达灵活性，第二次分析先剔除了这 2 个题目的数据，只分析剩下 8 个题目的结构。题目内容为表达灵活性之“减弱表达灵活性”和“增强表达灵活性”，重评灵活性之“重评灵活性”和“重视灵活性”，4 个测量角度加正负向情境共 8 个题目。4 结构的验证性因素分析结果：增强表达灵活性与其他 3 个结构的相关较低，其他 3 个结构之间的相关较高，拟合指数 $NFI=0.93$ ； $CFI=0.94$ 都大于 0.9； $SRMR=0.054$ ，小于 0.06； $RMSEA=0.087$ （接近 0.08），模型的拟合度较好（见图 2）。因此，问卷的 4 因素结构效度良好。

3. 效度分析

为了检验情绪调节灵活性测量与类似心理结构的测量之间的相关及对社会适应指标的预测作用，我们测量了情绪调节方式、情绪调节认知策略、认知灵活性、自我监控、中庸（中庸 -9 和中庸 -13）思维、社会适应（安适幸福感、社会支持感）以及日常正负向情绪。研究假设，情绪调节灵活性与认知重评、中庸思维、认知灵活性、自我监控以及情绪调节认知策略等积极认知调节结构之间存在显著相关，也可预测社会适应及良好情绪。

效度分析结果见表 3。①情绪调节灵活性与认知重评之间存在较高正相关，与表情抑制之间没有显著相关。②情绪调节灵活性与中庸思维、认

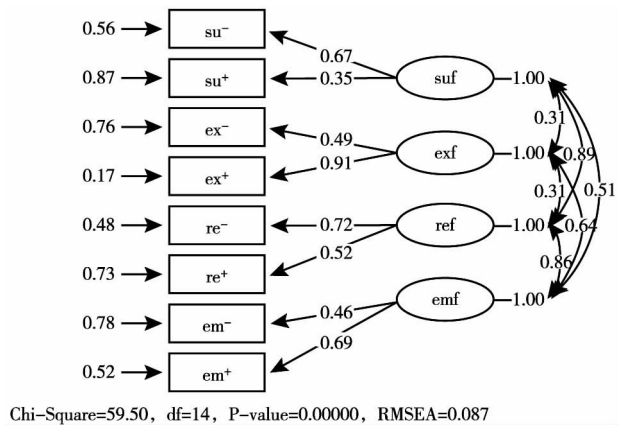


图 2 四因素验证性因素分析模型图

注：su 代表减弱表达，ex 代表增强表达，re 代表重评，em 代表重视，suf 代表减弱表达灵活性，exf 代表增强表达灵活性，ref 代表重评灵活性，emf 代表重视灵活性 “-” 代表负向情绪情境，“+” 代表正向情绪情境。

知灵活性、自我监控等包含较多心理灵活性的结构之间存在正相关。③情绪调节灵活性与正向聚焦、计划聚焦、正向重评等存在显著的正相关。④评价灵活性和表达灵活性在多数效标相关分析中存在较多的一致性，表明这两个维度之间区别不大。有区别的地方在于情绪调节认知策略方面的理性分析和指责他人。评价灵活性与理性分析呈显著正相关，与指责他人呈显著负相关；表达灵活性与理性分析和指责他人之间的相关均没达到显著水平。结果表明，评价灵活性与表达灵活性之间存在一定的区别。⑤效标分析显示，情绪调节灵活性与社会支持感、安适幸福感、正向情绪等都呈显著正相关，与负向情绪呈显著负相关。

表 3 情绪调节灵活性问卷的效度分析 (N = 431)

效 标		情绪调节 灵活性(总分)	评价 灵活性	表达 灵活性
情绪调节	认知重评	. 635 **	. 655 **	. 474 **
	表情抑制	- . 033	. 004	- . 072
中庸信念/价值		. 254 **	. 245 **	. 216 **
中庸整合思维		. 555 **	. 520 **	. 464 **
认知灵活性		. 537 **	. 483 **	. 469 **
自我监控		. 249 **	. 206 **	. 233 **

续表

	效 标	情绪调节 灵活性(总分)	评价 灵活性	表达 灵活性
情绪调节 认知策略	自 责	- 0. 057	- 0. 053	- 0. 041
	接 受	0. 054	0. 018	0. 092
	沉 思	- 0. 074	- 0. 079	- 0. 051
	正向聚焦	. 212 **	. 250 **	. 117 *
	计划聚焦	. 438 **	. 425 **	. 350 **
	正向重评	. 293 **	. 297 **	. 220 **
	理性分析	. 184 **	. 240 **	0. 073
	灾 难 化	- . 299 **	- . 323 **	- . 202 **
	指责他人	- 0. 087	- . 105 *	- 0. 040
社会支持感		. 327 **	. 249 **	. 342 **
安适幸福感		. 368 **	. 409 **	. 235 **
正向情绪		. 282 **	. 310 **	. 174 *
	兴 趣	. 210 **	. 254 **	. 105
	快 乐	. 296 **	. 303 **	. 206 **
负向情绪		- . 329 **	- . 274 **	- . 313 **
	悲 伤	- . 396 **	- . 368 **	- . 334 **
	愤 怒	- . 262 **	- . 190 *	- . 284 **
	厌 恶	- . 161 *	- . 116	- . 174 *
	轻 视	. 042	. 033	. 038
	恐 惧	- . 281 **	- . 238 **	- . 264 **
	内 疚	- . 175 *	- . 128	- . 186 *
	羞 愧	- . 126	- . 134	- . 084
	害 羞	- . 145	- . 102	- . 157 *
	内向敌意	- . 300 **	- . 269 **	- . 270 **

* $p < 0. 05$, ** $p < 0. 01$ 。

（二）中庸促进社会适应：情绪调节灵活性的中介效应

研究假设，情绪调节灵活性将在中庸思维与社会适应之间起到中介作用。为了检验这个假设，我们先对中庸思维（中庸信念/价值、中庸整合思维）、情绪调节灵活性（评价灵活性、表达灵活性）及社会适应测量（安适幸福感、社会支持感）进行相关分析（见表4）。结果显示，中庸思维、情绪调节灵活性、社会适应测量相互之间都存在显著的相关，评价灵活性和表达灵活性与安适幸福感和社会支持感之间的相关也达到显著。因此，可以进一步检验评价灵活性与表达灵活性在中庸思维与安适幸福感和社会支持感之间中介效应的显著性。

先依据原始假设创建一个结构方程来验证，即假设所有变量之间都存在相关，将所有变量同时放进模型，结果见图3。结果显示，并非所有变量

表 4 变量之间的相关矩阵

	中庸信念/ 价值	中庸整合 思维	评价 灵活性	表达 灵活性	安适 幸福感	社会支持感
中庸信念/价值	—					
中庸整合思维	.318 ***	—				
评价灵活性	.245 ***	.520 ***	—			
表达灵活性	.216 ***	.464 ***	.591 ***	—		
安适幸福感	.191 ***	.280 ***	.409 ***	.235 ***	—	
社会支持感	.175 ***	.332 ***	.249 ***	.342 ***	.309 ***	—

*** $p < 0.001$ 。

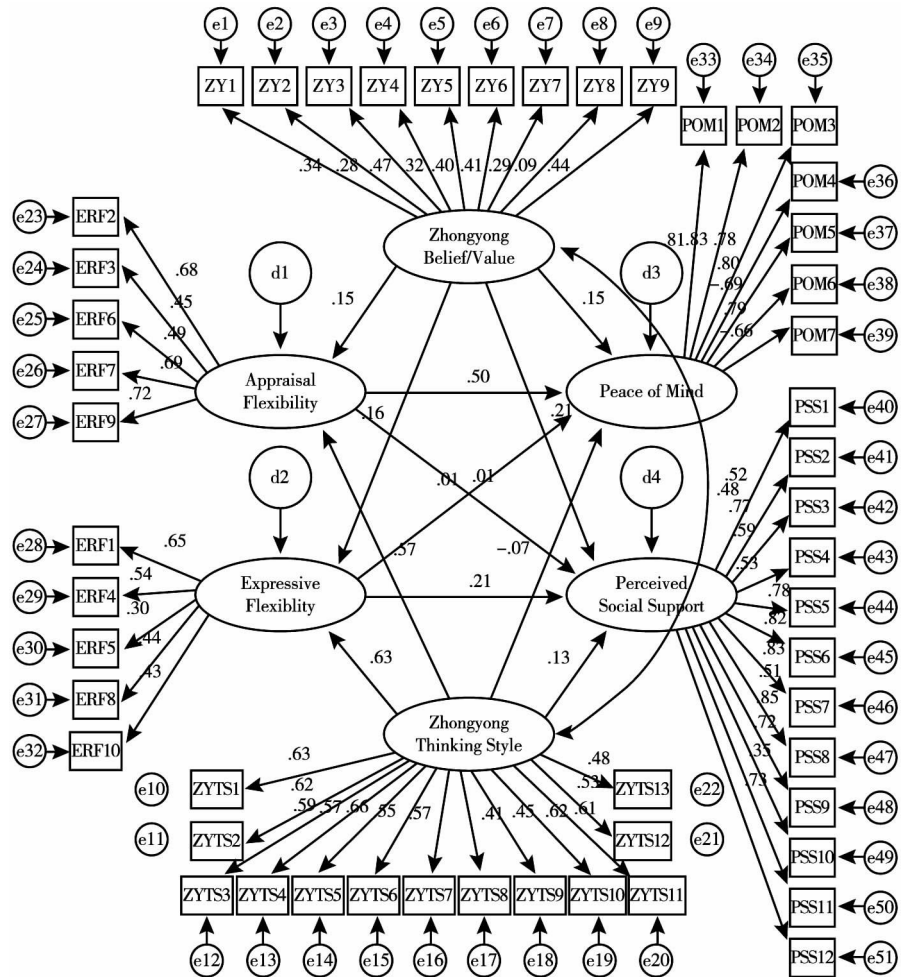


图 3 结构模型的初始结构结果

注: Zhongyong Belief/Value = 中庸信念/价值; Zhongyong Thinking Style = 中庸思维; Appraisal Flexibility = 评价灵活性; Expressive Flexibility = 表达灵活性; Peace of Mind 安适幸福感; Perceived Social Support 社会支持感, 下同。

之间的路径都达到显著。然后，将没有达到显著的路径剔除，得到一个修正模型（见图4）。从图4可见，评价灵活性在中庸-13与安适幸福感之间存在显著的中介效应，表达灵活性则在中庸-13与社会支持感之间有显著的中介效应。中庸信念/价值显著预测更高的安适幸福感和社会支持感，但是，情绪调节灵活性的中介效应不显著。表5报告了假设模型和修正模型所有变量之间的路径系数和模型拟合指数。表6为修正模型中介效应的检验数据。

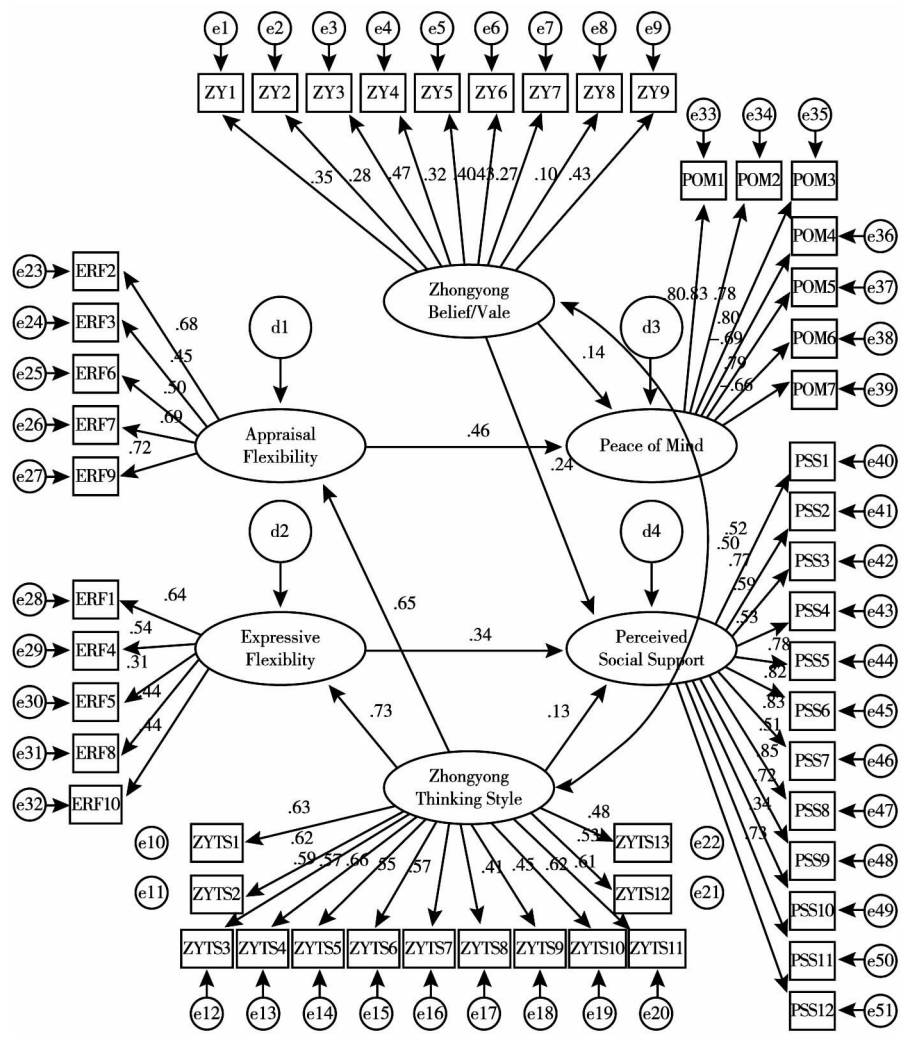


图4 结构模型的修正模型

表 5 模型的路径系数和拟合指数

路 径	假设模型			修正模型		
	<i>B</i>	<i>S. E.</i>	β	<i>B</i>	<i>S. E.</i>	β
中庸信念/价值→评价灵活性	0. 138†	0. 073	0. 153	—	—	—
中庸信念/价值→表达灵活性	0. 114†	0. 062	0. 161	—	—	—
中庸信念/价值→安适幸福感	0. 096†	0. 053	0. 150	—	—	—
中庸信念/价值→社会支持感	0. 182 *	0. 078	0. 207	0. 210 **	0. 072	0. 242
中庸思维→评价灵活性	0. 995 ***	0. 136	0. 575	1. 130 ***	0. 125	0. 652
中庸思维→表达灵活性	0. 848 ***	0. 118	0. 628	0. 959 ***	0. 109	0. 727
中庸思维→安适幸福感	-0. 092	0. 129	-0. 075	—	—	—
中庸思维→社会支持感	0. 218	0. 179	0. 130	—	—	—
评价灵活性→安适幸福感	0. 355 ***	0. 061	0. 498	0. 325 ***	0. 046	0. 459
评价灵活性→社会支持感	0. 014	0. 076	0. 015	—	—	—
表达灵活性→安适幸福感	0. 008	0. 091	0. 009	—	—	—
表达灵活性→感知社会支持	0. 261 *	0. 132	0. 209	0. 431 ***	0. 095	0. 338
$\chi^2 (df)$	2998. 860(1211)			3005. 057(1217)		
<i>NFI</i>	0. 791			0. 791		
<i>CFI</i>	0. 788			0. 788		
<i>RMSEA</i>	0. 059			0. 058		
$\Delta\chi^2 (df)$	6. 197(6)					

† $p < 0. 1$, * $p < 0. 05$, ** $p < 0. 01$, *** $p < 0. 001$ 。

表 6 修正模型的中介效应

自变量	中介变量	因变量	Sobel test(<i>Z</i>)
中庸思维	评价灵活性	安适幸福感	5. 567***
中庸思维	表达灵活性	社会支持感	4. 032***

*** $p < 0. 001$ 。

四 讨论

(一) 情绪调节灵活性的信度和效度

问卷编制过程抽取了多个样本，仔细检验题目内部一致性和区分度，优化问卷结构内部一致性和题目区分度，最终得到正式问卷（共 10 个题目）。问卷结构划分为“评价灵活性”与“表达灵活性”两个方面，各 5

个题目。评价灵活性包含重评灵活性与重视灵活性。表达灵活性包括减弱表达灵活性与增强表达灵活性。从正、负向情绪情境两方面测各灵活性程度。

正式问卷的整体 α 值和评价灵活性子量表的 α 值均在 0.7 以上, 说明内部一致性良好。表达灵活性子量表的 α 值在 0.6 左右, 处于可以接受的范围。题总相关结果显示 (所有题目的题总相关在 0.3 以上) 问卷信度良好。一般而言, α 大于 0.8 表示内部一致性极好, α 在 0.6 ~ 0.8 之间表示内部一致性较好, α 低于 0.6 表示内部一致性较差。在实际应用上, α 值至少要大于 0.5, 最好能大于 0.7 (Nunnally, 1978)。另外, α 大小与题目数有关。题目越多, α 值越大。如果题目数较少, α 值可能会低于 0.6 或 0.5 (蒋小花等, 2010)。本研究编制的问卷共 10 个题目, 子量表各含 5 个题目。因此 α 值的接受度可以降低一些。在重测信度方面, 一般来说, 相关系数大于 0.75 表示重测信度很好; 在 0.4 ~ 0.75 之间表示较好, 而低于 0.4 表示较差 (蒋小花等, 2010)。我们总体的重测信度达到 0.5 以上, 在可以接受的范围内。在区分度方面, 10 个题目的鉴别力都在 0.3 以上, 表明每个题目都具有良好的区分度。因此, 问卷具有良好的内部一致性、重测信度和区分度。

根据温忠麟、侯杰泰、马什赫伯特 (2004) 提出的指数准则, NFI 、 CFI 和 IFI 在 0.90 以上, $RMSEA \leq 0.08$, 表示模型拟合良好。从本研究结果看, 评价灵活性与表达灵活性的二因素模型拟合指数达不到理想的标准。其主要原因是评价灵活性与表达灵活性之间相关很高。对问卷做进一步分析, 删除了一般情绪情境 (不分正负) 不评价灵活性与表达灵活性两个题目后, 把问卷分成评价重视灵活性 (评价增强灵活性)、评价重评灵活性 (评价减弱灵活性)、表达抑制灵活性 (表情减弱灵活性) 与表情宣泄灵活性 (表情增强灵活性) 4 个子维度。四因素模型拟合指数达到了理想要求, 拟合度较好。4 因素结构方程分析结果显示, 增强表达灵活性与其他 3 个维度的相关较低, 而其他 3 个维度之间的相关较高。基于两因素模型和四因素模型的统计分析结果, 我们可以了解, 二因素模型拟合指数不好的原因, 是由于表达灵活性中的情绪增强灵活性与评价灵活性相关较高, 而与表情抑制灵活性相关较低。那么问卷的结构到底怎样才比较合适呢? 虽然四因素模型拟合度较好, 但是我们认为, 二因素模型比较符合研究的理论模型。

认知评价与情绪表达为两种不同类型的情绪调节策略, 它们所引起的情绪调节过程, 在情绪生理反应、表情行为及主观报告等范畴都会产生不

同的效果 (Gross, 1998; 黄敏儿、郭德俊, 2002)。评价灵活性与表达灵活性分别反映情绪调节过程中评价调整和表情调整的灵活性。评价灵活性与表达反应灵活性相关较高的原因, 可能是情绪调节灵活性受控于认知调控能力。情绪调节实质上是认知与情绪相互作用、相互调整, 促进情绪适应信息发挥作用的过程, 其主要目的: ①更好地推进当前目标动机行为进程, 以顺利实现重要目标; ②趋利避害, 追求快乐; ③追求更高层次的内心平安和人格整合 (Koole, 2009)。因此, 在文化信念/价值、思维方式及情境要求等认知调控下, 灵活调整对引起情绪的情境的评价, 同时灵活调整情绪表达程度, 拿捏分寸, 才能有效解决问题, 达到最佳调节状态。

从问卷的效度数据看, 情绪调节灵活性与积极适应的心理测量呈正相关, 与消极适应的心理测量没有显著相关。在情绪调节习惯上, 情绪调节灵活性与认知重评之间存在较高的相关, 而与表情抑制之间没有显著相关。与之呈正相关的认知思维结构还有认知灵活性、自我监控、正向聚焦、计划聚焦、正向重评以及中庸思维。可见, 情绪调节灵活性与积极认知策略及文化思维有密切关系。另外, 情绪调节灵活性还与良好适应指标, 包括安适幸福感、社会支持感有关, 它能预测较多的正向情绪, 较少负向情绪。另外, 在临床抑郁人群中, 情绪调节灵活性与抑郁的 SCL-90 自评症状 (强迫症、人际敏感、焦虑、敌对、偏执等) 之间存在显著负相关 ($-0.46 \sim -0.30$)。而且, 情绪调节灵活性在中庸因子 (自我收敛) 与抑郁症状之间存在显著中介效应 (高瞻、李新天、许律秦、李炳洁, 2013)。也就是说, 情绪调节灵活性强者, 抑郁症状较弱。中庸因子通过较高的情绪调节灵活性预测较低的抑郁症状。

研究表明, 情绪调节灵活性所测量的评价灵活性和表达灵活性与积极认知策略在结构上有较高的相关, 并可预测良好适应和积极健康的心态。

(二) 情绪调节灵活性作为中庸促进社会适应的机制

研究检验了情绪调节灵活性在中庸与社会适应之间的中介效应。结果显示, 情绪调节灵活性在中庸整合思维 (即中庸-13 题) 与社会适应之间的中介作用达到显著。研究采用两个问卷测量中庸思维。中庸整合思维问卷 (中庸-13) (吴佳辉、林以正, 2005) 注重测量社会冲突情境下的中庸整合思维。中庸信念/价值量表 (中庸-9) (黄金兰、林以正、杨中芳, 2012) 旨在测量中庸处世信念/价值。基于修正模型的中介检验结果, 中庸整合思维以评价灵活性为中介增进了安适幸福感, 同时通过表达灵活性预测较高的社会支持感。也就是说, 中庸整合思维通过评价灵活性 (对情绪

情境评价的灵活调整) 可以增强个体的安适幸福感, 促进内心安宁。同样, 中庸思维通过表达灵活性 (情绪表达的灵活调整) 增进社会支持感。另外, 中庸信念/价值显著地预测社会支持感。

中庸思维强调从多角度思考问题, 在详细考虑不同看法后, 选择可以顾全自己与大局的行为方式, 相应的量表着重测量意见表达情境下的多方思维、整合性、和谐性等中庸文化思维结构 (吴佳辉、林以正, 2005)。情绪调节灵活性可以使中庸思维更好地渗透于情绪调节过程, 对社会适应有更好的促进作用。认知评价灵活性可以使个体对情绪/问题情境有更全面、多角度的评价, 因此, 更有利于内心的和谐与安宁。表达调节灵活性则使个体在情绪表达上可以更好地依据情境的特点和要求, 展现恰当的表情, 因此, 对人际关系和社会支持有更多的维持促进意义。换言之, 所谓中庸之道, 乃持两端, 把握中道, 以期不偏不倚。不偏的前提是持两端, 就是最激进和最保守的意见都要考虑到, 然后达到不偏不倚的最佳效果。另一方面, 中庸之道提倡恰当、有节制地表达情绪, 以达到一种社会/人际和谐的状态。

研究表明, 情绪调节灵活性是中庸整合思维促进社会适应的有效中介。研究采用两个问卷从不同角度测量了中庸思维, 结果表明, 中庸思维需要以情绪调节灵活性为中介促进社会适应。而中庸信念/价值则不需要以情绪调节灵活性为中介来促进社会适应。关于这个结果, 有以下理解。一方面, 与问卷的测量角度有关。中庸-13 着重测量中庸思维的和谐整合性, 因此, 需要较高的情绪调节灵活性为中介; 另一方面, 中庸-9 着重测量中庸信念/价值, 因此, 情绪调节灵活性没有被检测出有显著的中介效应。中庸涉及个体思维的多个层面。因此, 其不同角度的测量及其相应的作用机制也需要更多的研究来检验与阐述。

综上, 本研究编制了情绪调节灵活性量表, 检测了情绪调节灵活性在中庸与社会适应 (安适幸福感和社会支持感) 之间的中介效应, 说明情绪调节灵活性与评价灵活性有更多的关联。不过, 本研究的结果基于问卷测量方法, 不能严格地检验因果关系。将来的研究可考虑采用认知实验范式研究情绪调节灵活性以及中庸思维在情绪调节过程中的作用。

参考文献

高瞻、李新天、许律秦、李炳洁, 2013, 《抑郁患者情绪调节灵活性的作用》, 《中

国健康心理学杂志》第9期,第1294~1296页。

郭侃、曾维希,2012,《大学生中庸思维在情绪调节和情绪间的作用》,《中国健康心理学杂志》第7期,第1101~1103页。

黄金兰、林以正、杨中芳,2012,《中庸信念/价值量表之修订》,(台北《本土心理学研究》第38期,第3~14页。

黄丽、姜乾金、任蔚红,1996,《应对方式、社会支持与癌症病人心身症状相关性研究》,《中国心理卫生杂志》第4期,第160~161页。

黄敏儿、郭德俊,2001,《大学生情绪调节方式与抑郁的研究》,《中国心理卫生杂志》第6期,第438~441页。

黄敏儿、郭德俊,2002,《原因调节与反应调节的情绪变化过程》,《心理学报》第4期,第371~380页。

黄敏儿、唐淦琦、易晓敏,2011,《中庸致和的情绪调节之道》,第七届华人心理学家学术研讨会,台北,9月1~3日。

蒋小花、沈卓之、张楠楠、廖洪秀、徐海燕,2010,《问卷的信度和效度分析》,《现代预防医学》第3期,第429~431页。

李峰、张德、张宇莲,1992,《心理控制源与自我监控在预测中的交互作用》,《心理学报》第3期,第261~266页。

李华香,2005,《人际冲突中的中庸行动研究》,中山大学心理学系硕士学位论文。

马淑蕾、黄敏儿,2006,《情绪劳动:表层劳动与深层劳动,哪一种效果更好?》,《心理学报》第2期,第262~270页。

王飞雪、伍秋萍、梁凯怡、陈俊、李华香,2006,《中庸思维与冲突情境应对策略选择关系的探究》,(香港《科学研究月刊》第16期,第114~117页。

王力、柳恒超、李中权、杜卫,2007,《情绪调节量表的信度和效度研究》,《中国行为医学科学》第9期,第846~848页。

魏义梅、刘永贤,2008,《认知情绪调节量表在大学生中的初步信、效度检验》,《中国心理卫生杂志》第4期,第281~283页。

温忠麟、侯杰泰、马什赫伯特,2004,《结构方程模型检验:拟合指数与卡方准则》,《心理学报》第2期,第186~194页。

吴佳辉、林以正,2005,《中庸思维量表的编制》,(台北《本土心理学研究》,第24期,第247~299页。

杨中芳,2009,《传统文化与社会科学结合之实例:中庸的社会心理学研究》,《中国人民大学学报》第3期,第53~60页。

杨中芳,2010,《中庸实践思维体系探研的初步进展》,(台北《本土心理学研究》第34期,第3~96页。

杨中芳、赵志裕,1997,《中庸实践思维初探》,第四届华人心理与行为科际学术研讨会,台北,5月29~31日。

Adler, N., & Matthews, K. (1994). Health psychology: Why do some people get sick and some stay well? *Annual Review of Psychology*, 45, 229-259.

Blumenthal, J. A., Burg, M. M., Barefoot, J., Williams, R. B., Haney, T., & Zimet, G. (1987). Social support, Type A behavior, and coronary artery disease.

Psychosomatic Medicine 49, 331 – 340.

Bonanno, G. A., Papa, A., Lalande, K., Westphal, M., & Coifman, K. (2004). The ability to both enhance and suppress emotional expression predicts long-term adjustment. *Psychological Science*, 15, 482 – 487.

Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, 3, 48 – 67.

Butler, E. A., & Gross, J. J. (2004). Hiding feelings in social contexts: Out of sight is not out of mind. In P. Philippot & R. S. Feldman (Eds.), *The regulation of emotion*. (pp. 101 – 126). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Calarco, A., & Gurvis, J. (2006). Flexible flyers: A leader's framework for developing adaptability. *Leadership in Action*, 25, 14 – 16.

Cañas, J. J., Quesada, J. F., Antolí, A., & Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*, 46, 482 – 501.

Cheng, C. (2001). Assessing coping flexibility in real-life and laboratory settings: A multimethod approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 814 – 833.

Coe, C. L., Love, G. D., Karasawa, M., Kawakami, N., Kitayama, S., Markus, H. R., ... Ryff, C. D. (2011). Population differences in proinflammatory biology: Japanese have healthier profiles than Americans *Brain, Behavior, and Immunity*, 25, 494 – 502.

Consedine, N., Magai, C., & Bonanno, G. A. (2002). Moderators of the emotion inhibition-health relationship: A review and research agenda. *Review of General Psychology*, 6, 204 – 238.

Darwin, C. (1872). *The expression of emotions in animals and man*. New York: Philosophical Library.

Dickstein, D. P., Nelson, E. E., McClure, E. B., Grimley, M. E., Knopf, L., Brotman, M. A., ... Leibenluft, E. (2007). Cognitive flexibility in phenotypes of pediatric bipolar disorder. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 46, 341 – 355.

Ekman, P., & Oster, H. (1979). Facial expressions of emotion. *Annual Reviews of Psychology*, 30, 527 – 554.

Barrett, L. F., & Gross, J. J. (2001). Emotion intelligence: A process model of emotional representation and regulation. In T. J. Mayne & G. A. Bonanno (Eds.), *Emotions: Current issues and future directions* (pp. 286 – 310). New York: Guilford.

Fresco, D. M., Rytwinski, N. K., & Craighead, L. W. (2007). Explanatory flexibility and negative life events interact to predict depression symptoms *Journal of Social & Clinical Psychology*, 26, 595 – 608.

Fresco, D. M., Williams, N. L., & Nugent, N. R. (2006). Flexibility and negative affect: Examining the associations of explanatory flexibility and coping flexibility to each other and to depression and anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 30, 201 – 210.

Garnefski, N. , & Kraaij, V. (2006) . Cognitive emotion regulation questionnaire-development of a short 18-item version (CERQ-short) . *Personality and Individual Differences* , 41 , 1045 – 1053.

Gross, J. J. (1998) . Antecedent-and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology* , 74 , 224 – 237.

Gross, J. J. , & John, O. P. (2003) . Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology* , 85 , 348 – 362.

Gross, J. J. , & Levenson, R. W. (1993) . Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology* , 64 , 970 – 986.

Gross, J. J. , & Munoz, R. F. (1995) . Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice* , 2 , 151 – 164.

Hollenstein, T. , & Lewis, M. D. (2006) . A state space analysis of emotion and flexibility in parent-child interactions. *Emotion* , 6 , 656 – 662.

Ickes, W. , Holloway, R. , Stinson, L. L. , & Hoodenpyle, T. G. (2006) . Self-monitoring in social interaction: The centrality of self-affect. *Journal of Personality* , 74 , 659 – 684.

Iwabuchi, C. , Tanaka, K. , & Nakazato, H. (1982) . A study of the self-monitoring scale. *Japanese Journal of Psychology* , 1 , 54 – 57.

Izard, C. E. (1990) . Facial expressions and the regulation of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology* , 58 , 487 – 498.

Izard, C. E. , Libero, D. , Putnam, P. , & Haynes, O. (1993) . Stability of emotion experiences and their relations to traits of personality. *Journal of Personality and Social Psychology* , 64 , 847 – 860.

Ji, L. J. , Guo, T. , Zhang, Z. , & Messervey, D. (2009) . Looking into the past: Cultural differences in perception and representation of past information. *Journal of Personality and Social Psychology* , 96 , 761 – 769.

John, O. P. , & Gross, J. J. (2004) . Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and lifespan development. *Journal of Personality* , 72 , 1301 – 1334.

Juslin, P. N. , & Laukka, P. (2003) . Communication of emotions in vocal expression and music performance: Different channels, same code? *Psychological Bulletin* , 129 , 770 – 814.

Kashdan, T. B. , & Rottenberg, J. (2010) . Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review* , 30 , 865 – 878

Keltner, D. (1995) . Signs of appeasement: Evidence for the distinct displays of embarrassment, amusement, and shame. *Journal of Personality and Social Psychology* , 46 , 441 – 454.

Kennedy-Moore, E. , & Watson, J. C. (2001) . How and when does emotional expression help? *Review of General Psychology* , 5 , 187 – 212.

Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23, 4–41.

Kroeber, A. L., & Kluckhohn, C. (1952). Culture: A critical review of concepts and definitions. In *Papers of the Peabody Museum of American Archeology and Ethnology*, 47, Cambridge, MA: Harvard University Papers.

Lee, Y. C., Lin, Y. C., Huang, C. L., & Fredrickson, B. L. (2013). The construct and measurement of peace of mind. *Journal of Happiness Studies*, 14 (2), 571–590.

Levenson, R. W., & Gottman, J. M. (1983). Marital interaction: Physiological linkage and affective exchange. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 587–597.

Markus, H. R., Uchida, Y., Omoregie, H., Townsend, S., & Kitayama, S. (2006). Going for the gold: Models of agency in Japanese and American contexts. *Psychological Science*, 17, 103–112.

Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76, 623–626.

Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill.

Parrott, W. G. (1993). Beyond hedonism: Motives for inhibiting good moods and for maintaining bad moods. In D. M. Wegner & J. W. Pennebaker (Eds.), *Handbook of mental control* (pp. 278–308). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Payne, J. W., Bettman, J. R., & Johnson, E. J. (1993). *The adaptive decision maker*. New York: Cambridge University Press.

Peng, K., & Nisbett, R. (1999). Culture, dialectics, and reasoning about contradiction. *American Psychologist*, 54, 741–754.

Reilly, C. E. (1998). Cognitive therapy for the suicidal patient: A case study. *Perspectives in Psychiatric Care*, 34, 26–31.

Richards, J. M., & Gross, J. J. (2000). Emotion regulation and memory: The cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 410–424.

Rozanski, A., & Kubzansky, L. D. (2005). Psychologic functioning and physical health: A paradigm of flexibility. *Psychosomatic Medicine*, 67, S47–S53.

Snyder, M. (1974). Self-monitoring of expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 30, 526–537.

Srivastava, S., Tamir, M., McGonigal, K. M., John, O. P., & Gross, J. J. (2009). The social costs of emotional suppression: A prospective study of the transition to college. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96, 883–897.

Usher, C. J. (2000). Cognitive flexibility in adolescents with externalizing disorders. *Dissertation Abstracts International [Section] B: The Sciences and Engineering*, 60, 4924.

Way, B. M., & Lieberman, M. D. (2010). Is there a genetic contribution to cultural differences? —Collectivism, individualism and genetic markers of social sensitivity. *SCAN*, 5, 203–211.

Zajonc, R. B., Murphy, S. T., & Inglehart, M. (1989). Feeling and facial effereence: Implications of the vascular theory of emotion. *Psychological Review*, 96, 395–416.

Zhongyong Thinking Mode Facilitates Social Adaptation: Mediating Effect of Emotion Regulation Flexibility

Huang Miner Tang Ganqi Yi Xiaomin Sun Shasha
Department of Psychology, Sun Yat-sen University

Abstract: The study aimed to investigate how emotion regulation flexibility mediated the effect of zhongyong thinking mode on social adaption. At first, we developed a scale of Emotion Regulation Flexibility (ERF) to measure cognitive reappraisal flexibility and expressive flexibility of emotional behaviors. The reliability of the ERF scale was tested by using indexes of items internal Cronbach's Alpha ($r = 0.83$) and retest reliability ($r = 0.62$). The ERF scale measured four factors, namely, up-/down-reappraisal flexibility, up or down expressive flexibility. We found that ERF was closely correlative with a group of positive cognitive regulatory strategies, including cognitive reappraisal, cognitive flexibility, self-monitoring, and positive cognitive regulation strategies of plan focus, positive focus, positive reappraisal, which sounded concerning with cognitive flexibility mostly. Most importantly, through a meditative effect analysis, cognitive reappraisal flexibility significantly meditated the coefficient of correlation between zhongyong thinking mode and peace of mind, and expressive flexibility mediated the coefficient of correlation between zhongyong thinking mode and perceived social support. The study suggested that ERF may be a key modulating mechanism of zhongyong thinking mode facilitating social adaptation.

Keywords: Zhongyong Thinking Mode, Emotion Regulation Flexibility, Peace of Mind, Perceived Social Support