

学校编码: 10384

— 分类号 — 密级 —

学 号: 25720141151828

— UDC —

带格式的: 无下划线

— III —

厦 门 大 学

硕 士 学 位 论 文

如何应对挑战?

——情绪管理策略与主观幸福感对正向思维的影响

How to handle your challenges?

Effects of Emotion Regulation Strategy and Subjective

Well-being on Positive Thinking

吴 琳

指导教师姓名: 郭建鹏 副教授

专业名称: 发展与教育心理学

论文提交日期: 2017 年 月

论文答辩时间: 2017 年 月

学位授予日期: 2017 年 月

答辩委员会主席:

评 阅 人:

2017年3月

厦门大学学位论文原创性声明

本人呈交的学位论文是本人在导师指导下，独立完成的研究成果。本人在论文写作中参考其他个人或集体已经发表的研究成果，均在文中以适当方式明确标明，并符合法律规范和《厦门大学研究生学术活动规范（试行）》。

另外，该学位论文为（）课题（组）的研究成果，获得（）课题（组）经费或实验室的资助，在（）实验室完成。（请在以上括号内填写课题或课题组负责人或实验室名称，未有此项声明内容的，可以不作特别声明。）

声明人（签名）：

年 月 日

厦门大学学位论文著作权使用声明

本人同意厦门大学根据《中华人民共和国学位条例暂行实施办法》等规定保留和使用此学位论文，并向主管部门或其指定机构送交学位论文（包括纸质版和电子版），允许学位论文进入厦门大学图书馆及其数据库被查阅、借阅。本人同意厦门大学将学位论文加入全国博士、硕士学位论文共建单位数据库进行检索，将学位论文的标题和摘要汇编出版，采用影印、缩印或者其它方式合理复制学位论文。

本学位论文属于：

1. 经厦门大学保密委员会审查核定的保密学位论文，
于 年 月 日解密，解密后适用上述授权。

2. 不保密，适用上述授权。

（请在以上相应括号内打“√”或填上相应内容。保密学位论文应是已经厦门大学保密委员会审定过的学位论文，未经厦门大学保密委员会审定的学位论文均为公开学位论文。此声明栏不填写的，默认为公开学位论文，均适用上述授权。）

声明人（签名）：

年 月

厦门大学博硕士论文摘要库

摘要

正向思维是一种积极应对挑战的能力。培养学生如何积极应对多重挑战，对其身心健康的发展有重要意义。情绪管理方式和主观幸福感作为影响学生正向思维发展的两个关键因素，探究它们对正向思维的作用机制，能够帮助学生了解自身情绪管理过程，并指导教师有效提升学生应对挑战的能力。

为考察学生在情绪管理策略、主观幸福感和正向思维上的发展现状与内部关系，了解不同类型学生在三者上的异同。本研究采用自编《学生情绪管理、主观幸福感与正向思维问卷》对厦门市某大学附属中学部初二年级、高二年级及其本科部大三年级共 504 名学生进行问卷调查。本研究得出以下结论：

第一，在情绪管理策略方面。学生在适应性策略和非适应性策略上同步发展，都以高中为折点显著下降，说明高中是学生情绪管理发展的关键期。进入大学后，男生的非适应性策略显著下降，女生则大幅上升，说明应重视大学女生的情绪管理指导。

第二，在主观幸福感方面。不同性别与年级的学生在主观幸福感上没有显著差异，但不同人格类型和同伴关系在主观幸福感上具有显著差异，说明应关注“神经质人格学生”和“受排斥学生”的心理健康问题。

第三，在正向思维方面。学生的正向思维以大学为折点显著下降，说明大学生将面对较多现实挑战。同伴关系对学生正向思维的影响随着学段上升而减小，说明同伴支持对中学生克服困难、迎接挑战有重要意义。

第四，情绪管理策略、主观幸福感和正向思维三者相关。学生越倾向使用适应性策略，其主观幸福感和正向思维越好；而越倾向使用非适应性策略，其主观幸福感越不好。说明学生管理情绪的方式与其心理健康水平有关。

第五，主观幸福感在情绪管理策略与正向思维的关系中起调节作用。当学生处于高幸福感时，不论使用什么情绪管理策略都能够提升其正向思维；但当学生处于低幸福感时，使用适应性策略对其积极应对挑战有很大帮助，使用非适应性策略却会使其陷入困境。这说明选择合适的情绪管理方式来应对困境，对于低幸福感学生很重要。

基于以上结论，本研究提出了如下对策和建议：首先，促进学生认识自身情绪，引导其合理使用情绪管理策略；其次，关注不同学段学生情绪管理特征，有针对性地帮助其建立应对挑战的能力；最后，侧重培养低幸福感学生应对挑战能力，鼓励其运用适应性策略应对挑战、而避免运用非适应性策略。

关键词：情绪管理策略；正向思维；主观幸福感

厦门大学博硕士论文摘要库

Abstract

Positive thinking is a kind of positive response to challenges. Training students to handle multiple challenges has great significance for the development of physical and mental health of students. Emotion Regulation and subjective Well-Being, as the two key factors, affecting the development of students' positive thinking. Therefore, exploring their mechanism to positive thinking, which would help the students to understand their own emotional regulation process as well as instruct teachers to enhance students' ability.

This study aims to investigate the internal relationship among students' emotion regulation strategy, subjective Well-being and positive thinking as well as to understand the similarities and differences between different types of students. A questionnaire survey was conducted in this study among 504 students from different study period--middle school, high school and university. The conclusions of this study are as follows:

Firstly, the development of the adaptive strategies and maladaptive strategies is on synchronization, both have a significant reduction in high school, indicating that high school is the key period for the development of students' emotional regulation. After entering the University, the utilization of maladaptive strategies of boys significantly decreased, while the girls increased significantly, indicating the importance of college girls' emotional regulation guidance.

Secondly, different gender and grade had no significant difference in subjective Well-Being, however different personality and peer relationship have significant differences in subjective Well-Being that should be concerned about the psychological health problems of "the neuroticism" and "the excluded students".

Thirdly, The positive thinking of college students is significantly reduced, which means that college students will face more realistic challenges. The

influence of peer relationship on students' positive thinking decrease with the study period increase, which indicates that peer support is of great significance to handle challenges.

Fourthly, the more students tend to use adaptive strategies, the better development of their subjective Well-being and positive thinking. However, more inclined to use maladaptive strategies would not have such influence. It shows that the strategies students regulate their emotions is related to their mental health.

Fifthly, Subjective Well-Being plays a moderating role in the relationship between emotion regulation strategies and positive thinking. When students are in high sense of happiness, no matter what strategies can promote the positive thinking; but when students are in low sense of happiness, the use of adaptive strategies has great help to handle challenges; the use of maladaptive strategies would make trouble worse. It is very important for the students with low happiness to choose the appropriate way to deal with the difficulties.

Taking all these conclusions into account, this study put forward the following countermeasures and suggestions: firstly, promote students' understanding of their own emotions, guide them to rational use of emotional regulation strategy; secondly, pay attention to the characteristics of students' emotion regulation, help them to establish its ability to deal with the challenges; finally, focus on the cultivation of students ability to cope with the challenges of students in low sense of happiness. Encourage them to use adaptive strategy to meet the challenges, and avoid the use of maladaptive strategies.

Key Word: Emotion Regulation Strategy; Positive Thinking; Subjective Well-being

目录

1. 绪论	1	域代码已更改
1.1 研究背景	1	域代码已更改
1.2 研究问题	2	域代码已更改
1.3 核心概念	2	域代码已更改
1.4 研究意义与创新	3	域代码已更改
2. 文献综述	4	域代码已更改
2.1 情绪管理策略研究	4	域代码已更改
2.1.1 概念界定	4	域代码已更改
2.1.2 情绪管理策略的分类	5	域代码已更改
2.1.3 情绪管理策略的影响因素	7	域代码已更改
2.2 主观幸福感研究	9	域代码已更改
2.2.1 概念界定	9	域代码已更改
2.2.2 主观幸福感的理论建构	9	域代码已更改
2.2.3 主观幸福感的影响因素	10	域代码已更改
2.3 正向思维研究	12	域代码已更改
2.3.1 概念界定	12	域代码已更改
2.3.2 正向思维的特点	12	域代码已更改
2.3.4 正向思维与心理健康	13	域代码已更改
2.4 情绪管理策略、主观幸福感与正向思维的关系研究	1413	域代码已更改
2.4.1 Grandey 情绪管理模型	1413	域代码已更改
2.4.2 情绪管理与正向思维的关系研究	15	域代码已更改
2.4.3 主观幸福感与正向思维的关系研究	16	域代码已更改
2.4.4 情绪管理、主观幸福感与正向思维的关系研究	17	域代码已更改
3 研究方法	18	域代码已更改
3.1 研究对象	18	域代码已更改
3. 2 研究工具	18	域代码已更改
3.2.1 个人信息收集	19	域代码已更改
3.2.2 情绪管理策略问卷 (ERQ)	19	域代码已更改
3.2.3 牛津幸福感问卷简短版 (SVOHQ)	2625	域代码已更改
3.2.4 正向思维量表 (PTS)	2625	域代码已更改

3.3 数据收集.....	26	域代码已更改
3.4 数据分析.....	27 26	域代码已更改
4 研究结果与分析.....	28	域代码已更改
4.1 情绪管理策略.....	28	域代码已更改
4.1.1 学生情绪管理策略的整体情况.....	28	域代码已更改
4.1.2 情绪管理策略的差异研究.....	29	域代码已更改
4.1.3 情绪管理策略的学段与性别的交互作用.....	32	域代码已更改
4.1.4 小结.....	33	域代码已更改
4.2 主观幸福感.....	33 34	域代码已更改
4.3 正向思维.....	36	域代码已更改
4.3.1 学生正向思维的整体.....	36	域代码已更改
4.3.2 正向思维的差异研究.....	37	域代码已更改
4.3.3 学段与同伴交往之间的交互作用.....	39	域代码已更改
4.3.4 小结.....	42	域代码已更改
4.4 情绪管理策略、主观幸福感与正向思维三者关系.....	42	域代码已更改
4.4.1 情绪管理策略、主观幸福感和正向思维三者的相关关系分析.....	42	域代码已更改
4.4.2 主观幸福感在情绪管理策略和正向思维关系中的调节作用.....	43	域代码已更改
4.4.3 小结.....	47	域代码已更改
5 讨论与结论.....	48	域代码已更改
5.1 讨论.....	48	域代码已更改
5.1.1 学生情绪管理策略整体与特征分析.....	48	域代码已更改
5.1.2 学生主观幸福感的整体和特点分析.....	50	域代码已更改
5.1.3 学生正向思维的特征分析.....	52	域代码已更改
5.1.4 学生情绪管理策略、主观幸福感和正向思维的关系.....	54	域代码已更改
5.2 结论.....	55	域代码已更改
5.3 对策与建议.....	56	域代码已更改
5.3.1 引导学生合理使用情绪管理策略.....	56	域代码已更改
5.3.2 针对不同学段学生采取不同的策略.....	57	域代码已更改
5.3.3 侧重培养低幸福感学生的应对挑战能力.....	57 58	域代码已更改
5.4 研究不足与展望.....	58	域代码已更改
附录:.....	59	域代码已更改
参考文献:.....	65	域代码已更改
致谢:.....	74	

Contents

Chapter 1 Introduction	1
1.1 Research Background	1
1.2 Research Questions	2
1.3 Definition of Key Concepts	2
1.4 Significance and innovation of Study	3
Chapter 2 Literature Review	3
2.1 Research on Emotion Regulation Strategy	4
2.1.1 Concepts definition	4
2.1.2 The classification of Emotion Regulation Strategy	5
2.1.3 The affect factors of Emotion Regulation Strategy	7
2.2 Research on Subjective Well-Being	9
2.2.1 Concepts definition	9
2.2.2 Subjective Well-being's theoretical modeling	9
2.2.3 The affect factors of Subjective Well-being	10
2.3 Research on Positive Thinking	12
2.3.1 Concepts definition	12
2.3.2 Charastics of Positive Thinking	12
2.3.4 The relation between of Positive Thinking and happiness	13
2.4 Research on Relationship among three variables	13
2.4.1 Grandey's frameworks of Emotion Regulation Strategy	13
2.4.2 Relationship between Emotion Regulation Strategy and Positive Thinking	15
2.4.3 Relationship between Subjective Well-being and Positive Thinking	16
2.4.4 Relationship among Emotion Regulation Strategy 、 Subjective Well-being and Positive Thinking	17
Chapter 3 Methods	18
3.1 Sample	18
3.2 Instruments	18

域代码已更改

域代码已更改

域代码已更改

域代码已更改

域代码已更改

3.2.1 Personal info.....	19
3.2.2 Emotion Regulation Questionnaire.....	19
3.2.3 Shorter Version of the Oxford Happiness Questionnaire.....	24
3.2.4 Positive Thinking Scale	24
3.3 Data collection	26
3.4 Data analysis	26
Chapter 4 Results	28
4.1 Emotion Regulation Strategy.....	28
4.1.1 Descriptive.....	28
4.1.2 Difference.....	31
4.1.3 Interaction.....	31
4.1.4 Summary	33
4.2 Subjective Well-Being.....	33
4.3 Positive Thinking.....	35
4.3.1 Descriptive.....	35
4.3.2 Difference.....	36
4.3.3 Interaction.....	37
4.3.4 Summary	40
4.4 Relationship among Emotion Regulation Strategy 、 Subjective Well-being and Positive Thinking.....	41
4.4.1 Correlation.....	41
4.4.2 Moderation	42
4.4.3 Summary	46
Chapter 5 Discussion and Summary.....	47
5.1 Discussion.....	47
5.2 Conclusions.....	54
5.3 Implication	55
5.4 Limitation and Prospect.....	57
Appendixes:	59
Referance:	65
Acknowledgement:.....	74

1.绪论

1.1 研究背景

联合国儿童基金会 2011 年的世界儿童状况报告中提到：“青少年今后所生活的世界，维系着当今人类和他们的后代，他们正处于一个充满挑战的十字路口。”^①作为青少年的主力军，学生不可避免地会受到来自生理发展、家庭发展以及社会发展等的多重挑战。^②能否积极应对挑战对学生身心健康的发展有重要意义。^③

同时，个体应对挑战的能力与策略形成于儿童与青少年时期 (Peterson, Steen, 2005)。^④面对困难，不同的学生表现出不同的应对状态。为什么有的人能够把困难当作挑战，迎难而上？而为什么有的人却深陷其中无法自拔？这是否与他们管理自身情绪的方式有关？又是否与他们的幸福程度有关？

针对这些问题，国内外专家和学者进行了一系列探索。Alessandri 和 Tisak (2012) 关于青年人职业表现的研究中得出，不同的情绪管理策略会影响个体在职业中的正向思维能力；黄絢质 (2011) 关于台湾青少年正向思维和正向情绪的研究得出，正向情绪能够预测学生的正向思维能力；^⑤Glan Vittorio Caprara 等人 (2010) 关于意大利青少年正向思维情况的研究得出，主观幸福感能够正向预测个体的正向思维。^⑥

积极心理学泰斗 Seligman 认为，对正向思维的研究应以系统取向的角度去

^① 联合国儿童基金会. 2011 年世界儿童状况报告. (2012)

^② 赵鑫, 张润竹, 周仁来. 青少年情绪调节的发展规律与影响因素. 中国临床心理学杂志, . (2014) 第 22 卷, 第 4

^③ 孟万金, 官群, Richard Wagner. 幸福课堂基本标准与评价核心指标——幸福教育标准与评价系列研究之一. 中国特殊教育, (2), 94-96

^④ Seligman, M. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, Positive Psychology Progress[J]. *American Psychologist*, (2005). 60(5).

^⑤ 黄絢质, 青少年正向思维、正向情绪与学习动机的关系研究 [D]. 国立台湾大学, 2011

^⑥ Caprara, G.V, Steca, Alessandri et al. Human optimal functioning: The positive orientation: Explorations on what is common to life satisfaction, self-esteem, and optimism, *Epidemiologia e psichiatria sociale*, 2010, 19, 63-71.

探讨、理解。^①而综述前人研究成果发现，作为积极应对挑战的思维和能 力，个 体的正向思维虽然分别受到其管理自身情绪的方式和其感觉到的幸福程度影响， 但相关研究并没有指出后两者是如何同时对正向思维产生影响。因此，本研究将 对此问题进一步探究。

1.2 研究问题

问题 1: 学生的情绪管理策略、主观幸福感和正向思维情况如何？

问题 2: 不同学段、性别、自评人格和同伴关系的学生在情绪管理策略、主观幸福感和正向思维上是否存在显著差异？

问题 3: 学生情绪管理策略、主观幸福感和正向思维三者之间的关系如何？

问题 4: 情绪管理策略对正向思维的影响是否受到主观幸福感的调节作用？

1.3 核心概念

本研究的三个核心概念分别为情绪管理策略、主观幸福感和正向思维。

情绪管理策略是指个体通过改变自己情绪体验的持续时间和品质来产生与 维持情绪并调整其强度、频率的过程。^②它又分为适应性情绪管理策略与非适应 性情绪管理策略（以下简称：适应性策略与非适应性策略）。适应性策略是指应 用积极情绪减轻情绪压力的情绪管理策略。非适应性策略是指应用焦虑、抑郁情 绪应对情绪压力的情绪管理策略。^③

主观幸福感是指个体根据自定的标准对其生活质量的整体评价。^④

正向思维是指个体将困难看作能够克服的挑战，并推进自身适应环境变化， 以积极的态度面对消极事件。^⑤

^① Seligman M E, Csikszentmihalyi M. Positive Psychology: an Introduction, American Psychologist.

^② Gross. J. J., & Thompson, R. A. Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), Handbook of emotion regulation New York: Guilford Press. (2007)

^③ Amelia Aldao, Susan Nolen-Hoeksema, Susanne Schweizer. Emotion-regulation strategies across psychopathology: A Meta-analysis review. Clinical Psychology Review, (2010)30, 217-237.

^④ Ryan R M and Deci EL. On happiness and human potentials: A review of re- search on hedonic and eudemonic well-being. Annual Reviews of Psychology, 2001.

^⑤ Hong, Zuway R. Lin, Huann-Shyang; Lawrenz, Frances P. Effects of an Integrated Science and Societal Implication Intervention on ProMoting Adolescents' Positive Thinking and EMotional Perceptions in Learning Science. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE EDUCATION, . (2012) vol.34, 329-252

1.4 研究意义与创新

本研究从理论角度出发，进一步明晰了情绪管理策略、主观幸福感、正向思维三者之间的关系，验证了 Grandey 提出的情绪管理过程模型，丰富正向思维相关研究。

从实践角度出发，本研究为学生和教师提供了有益参考。它可以帮助学生更好地认识自己的情绪管理过程。同时，为教师帮助学生改善其情绪管理方式提供实际指导。

本研究创新性在于，将情绪管理策略分为适应性策略与非适应性策略进行研究，横断性地探究了情绪管理策略在各学段的运用特征，并验证了主观幸福感在情绪管理策略与正向思维关系中的调节作用。

2. 文献综述

2.1 情绪管理策略研究

2.1.1 概念界定

第一类概念以 Gross、Thompson 为代表，认为情绪管理是个体为了作出符合社会要求的行为反应，对情绪进行的监督、评价和重新修正，从而作出适应性的社会性情绪。这里说的情绪管理与个体的心理健康与社会适应能力等有着紧密的相关。^{①②③}

第二类概念以 Dodge 和 Brenner 为代表，从情绪管理过程中的某个特征入手。Dodge 强调过程特征，认为当个体的情绪与所处情境不相符合时，个体会通过一系列策略来调节情绪。他同时认为，情绪问题产生的原因就在于个体不能成功调节情绪以应对应激性生活事件。Brenner 强调监管特征，认为任何监管情绪的努力都属于情绪管理策略。^④

第三类概念以 Martin 为代表，认为情绪管理是为个体发展服务的，能够使个体向有利于自身发展的方向进步。有学者指出，情绪管理使一个与自身密切相关的互动过程，不仅仅是被动适应环境。^⑤

综上所述，情绪管理（Emotion Regulation）指个体通过改变自己情绪体验的轻度、持续时间和品质来产生与维持情绪并调整其强度、频率的过程。而情绪管理策略（Emotion regulation strategy）是这个过程中，个体运用一定的行为策略与机制，使情绪在主观感受、表情行为和生理反应等方面发生一定的变化。

① Gross, J. J., & John, O. P. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well being. *Journal of Personality and Social Psychology*, (2003) 85, 348-362.

② Gross, J. J. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, (1998)2, 271-299.

③ John, O. P., Gross, J. J. Healthy and unhealthy emotion regulation: personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 2004, 72 (6) , 1301 - 1334.

④ Larsen, R. J. Toward a science of mood regulation. *Psychological inquiry*, 2000, 11 (3) , 129 - 141.

⑤ Martin, R. C. , Dahlen, E. R. Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*, 2005, 39 (7) , 1249 - 1260.

Degree papers are in the "[Xiamen University Electronic Theses and Dissertations Database](#)". Full texts are available in the following ways:

1. If your library is a CALIS member libraries, please log on <http://etd.calis.edu.cn/> and submit requests online, or consult the interlibrary loan department in your library.
2. For users of non-CALIS member libraries, please mail to etd@xmu.edu.cn for delivery details.

厦门大学博硕士论文摘要库