

情绪弹性研究的现状与展望*

张 敏

(淮北师范大学教育学院, 淮北 235000)

摘要: 情绪弹性是指个体产生积极情绪以及从消极情绪体验中快速恢复的能力, 是当前情绪心理学研究的新课题。情绪弹性研究对丰富情绪心理学理论、了解情绪能力在情绪信息加工过程中的调节作用具有重要的理论与实践意义。文章阐述了情绪与心理弹性的关系、情绪弹性的内涵与外延, 情绪弹性与情感风格、情绪智力等相关概念的关系, 以及情绪弹性与人格、情绪调节、自我效能等相关研究的现状, 并就未来研究予以了展望。

关键词: 情绪弹性; 积极情绪能力; 情绪恢复能力; 心理弹性

中图分类号: B841

文献标识码: A

一、前言

心理弹性(resilience)是当前国际心理学界研究的热点问题。尽管研究者根据各自的研究取向从结果(Masten & Obradovic, 2006)、过程(Richardson, 2002)、能力(Connor & Davidson, 2003)等角度对心理弹性进行了概念界定, 并没有形成一个统一而明确的定义, 但所有心理弹性的定义都包含了两个必不可少的方面, 即: (1) 经历过重大的负性生活事件; 以及(2) 能从重大负性生活事件中恢复或积极适应于逆境并发展良好。由于负性生活事件伴随着个体的情绪体验, 因而情绪与心理弹性之间必然存在着密切的关系。Block把那些比其他人更容易产生积极情绪的人称为高心理弹性者, 他们会从压力和消极情绪体验中迅速有效地恢复, 并灵活地改变以适应环境, 就像弹性金属那样伸缩弯曲但却不会损坏(Block & Kremen, 1996)。Fredrickson等人研究发现, 高心理弹性者更倾向于解释事件的积极意义, 能更多地体验到积极情绪, 消极情绪的持续时间也越短, 低心理弹性者则表现出更多的消极情绪, 对日常生活中的压力事件较为敏感(Fredrickson, Tugade, Waugh, et al., 2003; Bonanno, Papa, & O'Neill, 2002)。Tugade和Fredrickson采用高压力性任务来诱发被试的负性情绪, 发现高心理弹性的个体在压力性任务前和任务中报告了更多的愉快、兴趣这样的正性情绪(Tugade & Fredrickson, 2004)。Ong等人也发现, 心理弹性高的寡妇比心理弹性低者会体验到更多的正性情绪(如, 平静)和更少的负性情绪(如, 焦虑), 前者具有更为复杂的情绪能力, 能在压力状态下有效区分经验到的正性情绪和负性情绪; 进一步研究发现, 高度复杂的情绪能力是高心理弹性者良好适应的重要功能, 心理弹性高的寡妇更有可能保持积极的情绪经验, 并迅速从日常的生活压力中恢复过来(Ong, Bergeman, Bisconti, et al., 2006)。反过来, 积极情绪又能起到缓解个体压力体验的作用, 帮助高心理弹性者快速从压力状态中恢复(Fredrickson, 2003); 帮助个体建构成功应对重大负性生活事件所必需的心理资源, 并作为保护性因素帮助个体更好地应付逆境(Fredrickson, 2003; Tugade, Fredrickson, & Barrett, 2004)。

二、情绪弹性的概念及构成要素

与心理弹性一样, 情绪弹性(emotional resilience)作为一个心理学专门术语也经

*基金项目: 教育部人文社科研究项目“青少年情绪弹性的理论与实证研究”(编号: 09YJCXLX010)

常出现在国外

学术文献中。在现有为数不多的涉及情绪弹性术语的学术文献中，大多数把情绪弹性与心理弹性看作是同一种心理现象，对情绪弹性的概念界定仍然围绕着定义心理弹性的几种取向，对情绪弹性的理论和实证研究也都遵循着心理弹性的研究思路(Denny, Clark, Fleming, et al., 2004; Hammond, 2004; 丁乃姝, 石文典, 2009)。但有少部分能力取向的研究者主张把心理弹性与情绪弹性区分开来，认为心理弹性的范畴更广，由多种因素构成，其中情绪弹性是构成心理弹性必不可少的重要成分之一。Davidson等人就明确指出，“The ability to generate positive emotions and recover quickly from negative emotional experiences is known as emotional resilience”(Davidson, 2000; Siegel, 2007)。因此，情绪弹性是指个体产生积极情绪以及从消极情绪体验中快速恢复的能力，它包含了两层含义，由两个基本要素构成(张敏, 卢家楣, 2010)：一是面对负性情绪刺激时，个体能够产生积极情绪的能力(积极情绪能力, the ability to generate positive emotions)；二是个体即便经验到了负性情绪，也能快速从负性情绪体验中恢复过来的能力(情绪恢复能力, the ability to recover from negative emotional experiences)。

作为构成情绪弹性的两个基本要素，积极情绪能力与情绪恢复能力之间存在着必然的内在联系。

Fredrickson曾采用压力任务，使被试产生焦虑体验，同时伴随心率、心血管活动和血压升高这样的生理反应。之后，用电影诱发被试的欢乐、满足、悲伤等三种情绪，结果发现，在两种正性情绪条件下(欢乐和满足)的被试，心血管活动恢复到基线的速度要明显快于控制条件下的被试，而在悲伤条件下，被试的心血管恢复速度最慢。据此，Fredrickson认为，正性情绪产生在安全的环境中，一般不会像负性情绪那样会产生具体的行动倾向(如恐惧引发逃跑，愤怒引发攻击)，所以正性情绪可以通过取消对具体行动的准备，有效地撤消负性情绪的体验和生理唤醒，并能够帮助其较快地恢复到正常情绪状态(Fredrickson & Tugade, 2000; Fredrickson, 2001)。

不仅如此，积极情绪能力与情绪恢复能力还有着其特定的神经生物学基础。研究表明，能否产生积极的情绪与大脑中的多巴胺递质关系密切，多巴胺递质多的个体更能产生积极情绪(Isen, 2002)；而大脑左半球的前额皮层则与情绪恢复能力密切相关，前额皮层的强烈激活预示着接受负性情绪刺激后的快速恢复，左侧前额皮层基线激活水平比右侧基线激活水平高的个体更容易从负性情绪或紧张状态中恢复过来(Tomarken, Davidson, Wheeler, et al., 1992)。

三、情绪弹性与相关概念的关系

(一) 情绪弹性与情感风格

在Davidson的研究中，情感风格是用来解释个体情绪系统方面所表现出来的个别差异的一个概念。Davidson认为，人类情绪的一个显著特点就是当面对同样的情绪刺激时，不同的个体所产生的情绪反应在性质与强度上不同，应付情绪刺激的方式也不同，表现出个体的差异性，这种差异就叫情感风格(Davidson, 1998, 2000)。例如，在情绪反应的恢复性方面，某些情绪反应被引发之后，有的个体恢复得很快，有的则恢复得比较慢(张敏, 卢家楣, 谭贤政, 2008)。Davidson等人的惊恐反应实验表明，恐惧图片引发的某些个体的恐惧感持续时间长，表现出持续的心率升高，持续的皮肤电改变，而有些个体在情绪反应的这些生理指标上恢复得很快(Davidson, 2000; LeDoux, 2000)。同样，面对相同的

负性情绪刺激，不同个体的情绪弹性也存在差别，情绪弹性较低的个体容易受到负性情绪刺激的干扰，更容易产生强烈的负性情绪体验，一旦产生负性情绪又不容易从中摆脱出来，为负性情绪所困扰；而高情绪弹性个体则不容易受到负性情绪刺激的干扰，即便产生了负性情绪也容易从中解脱出来。从这个角度来说，情绪弹性的个体差异同时也体现了情感风格的个体差异(王振宏，郭德俊，2005)。因而，情绪弹性与情感风格之间是存在关联的，情绪恢复能力既是情绪弹性的构成要素，又是情感风格的指标之一；二者之间又存在着明显的区别，即积极情绪能力是情绪弹性的独有成分。

(二) 情绪弹性与情绪易感性

情绪易感性专指人们在执行认知活动时受情绪影响的程度特征，情绪易感性高的个体在执行认知活动时更容易受情绪影响，情绪易感性低的个体则反之(蒋重清，杨丽珠，2006)。因此，情绪弹性与情绪易感性也是既有关联又有区别的。其关联在于二者分别从不同的角度考察个体能否经受住情绪刺激的干扰，情绪弹性着眼于个体抵御负性情绪刺激的能力，情绪易感性着眼于个体认知活动受情绪干扰的心理特性；区别则在于前者更多地强调个体应付负性情绪刺激的能力，后者更多地强调个体认知活动中受情绪干扰的程度特性。

(三) 情绪弹性与情绪智力

情绪智力简言之就是个体操作情绪的能力(卢家楣，2005)，尽管其内涵与外延仍处于争论中，单就操作对象来说，无论是操作自己的情绪、他人的情绪、自己与他人之间的情绪还是他人与他人之间的情绪，情绪智力都是以情绪本身作为操作对象(对已经存在的情绪进行观察、理解、评价、表达、调控等)，而情绪弹性是既以情绪刺激的意义为操作对象(先对某种情绪刺激进行认知评估，再提取其积极意义，进而产生积极情绪，反映的是个体的积极情绪能力)，又以情绪本身为操作对象(快速恢复已经存在的某种情绪，反映的是个体的情绪恢复能力)；就操作的情绪或情绪刺激的性质来说，情绪智力不仅反映了个体操作正性情绪的能力，也反映了个体操作负性情绪的能力，而情绪弹性仅仅反映了个体应对负性情绪刺激以及从负性情绪体验中恢复的能力；就操作对象的范围来说，情绪智力涉及的对象不仅包括自己的情绪，还包括他人的情绪、自己与他人的情绪以及他人与他人的情绪，而情绪弹性仅仅是以与自身相关的情绪或情绪刺激为操作对象。因此，情绪弹性与情绪智力之间是既有关联又有区别的。一些研究也为二者之间的关系提供了相关的证据，如Salovey等人就认为，情绪恢复能力是情绪智力的重要成分(Salovey, et al., 1995)；Augustine等人则认为，情绪调节能力(情绪智力的一个重要方面)是影响情绪弹性的一个重要因素(Augustine & Hemenover, 2008)。

四、情绪弹性的相关研究

尽管目前国内心理学界针对情绪弹性的具体实证研究尚未出现，国外学术界也是大多把情绪弹性与心理弹性当作同一概念加以研究，但由于情绪弹性涉及积极情绪能力和情绪恢复能力两种基本的情绪能力，与之相关的研究并不少见，主要集中于以下几个方面。

(一) 情绪弹性与性别

情绪的性别差异包含着特异的生物、社会、文化差异，一直是情绪领域中的研究热点。Bagozzi等人的研究表明，人们在正性情绪和负性情绪的体验方式和体验结构上存在着文化和性别差异。美国大学生体验到的正性情绪和负性情绪之间存在负相关，而中国大学生体验到的正性情绪与负性情绪之间则存在正相关，反映出不同文化背景下人们体验情绪和表达情绪的方式不同；在同一文化中，无论是美国大学生还是中国大学生，女性体验到的正

性情绪与负性情绪的相关程度都高于男性，反映出在情绪体验和表达方面具有明显的性别差异(Bagozzi , Wong , & Yi , 1999)。

不仅在体验和表达情绪的方式上存在性别差异，在情绪能力方面也存在着明显的性别差异。Wild 等人研究发现，女性可能比男性更容易受到负性情绪的干扰，女性更倾向于对负性情绪刺激作出反应(Wild , Erb , & Bartels , 2001)，反映出男性在负性情绪刺激面前比女性具有更高的积极情绪能力；徐景波等人则发现，性别对情绪生理指标的基础值有影响，女性在心率(HR)基值上高于男性，在指端脉搏容积(FPV)基值上低于男性，反映出女性的情绪恢复能力明显低于男性(徐景波，孟昭兰，王丽华，1995)。

(二) 情绪弹性与人格特质

大量实证研究发现，外倾和神经质的人格特质与情绪的关系最为密切，正性情绪的感受性与“大五”人格中的“外倾性”(extraversion)特质有关，而负性情绪的感受性则与“大五”人格中的“神经性”(neuroticism)特质有关，其相关程度大概在0.4~0.6之间(Watson , 2002)。Larsen 和 Ketelaar 采用不同的情绪诱发技术来研究人格特质与情绪之间的关系，结果发现，在诱发正性情绪(如快乐)的过程中，外倾性与正性情绪之间存在高相关，外倾者比内倾者更可能去体验正性情绪，但在诱发负性情绪(如恐惧)的过程中外倾者和内倾者体验到的负性情绪的数量没有差异；在诱发负性情绪的过程中，神经质与负性情绪之间存在高相关，神经质者比情绪稳定者体验到更多的负性情绪，但二者在诱发正性情绪(如快乐)的过程中体验到的正性情绪的数量也没有差异(Larsen & Ketelaar , 1991)。这一结果表明，面对相同的情绪刺激，外倾者能体验到更多的正性情绪，神经质者则体验到更多的负性情绪。Watson 的研究也发现，神经质与恐惧、悲伤、内疚、敌意等负性情绪相关较高，而外倾性与快乐、满足等正性情绪相关密切(Watson , 2002)。Shulman 等人的研究发现，外倾者和情绪稳定者表现出正性情绪慢速衰退，负性情绪快速衰退；内倾者和神经质者表现出负性情绪慢速衰退，正性情绪快速衰退(Shulman , Angustine , & Hemenover , 2006)。Suls 等人采用每天记日记的研究方法，也发现神经质对负性情绪的持续时间有预测作用(Suls , Green , & Hillis , 1998)。Fredrickson 等人研究发现，高特质敌意预测了愤怒情绪产生后较慢的生理恢复(Fredrickson & Tugade , 2000)。国内黄敏儿等人的研究也发现，高外倾者有更多的正性情绪，高神经质者有更多的负性情绪(黄敏儿，郭德俊，2003)。人格特质是影响情绪弹性的重要因素，高外倾者可能具有更高的积极情绪能力，能更快地从负性情绪中恢复过来，而高神经质个体则容易受负性情绪刺激的干扰，情绪恢复的速度相对较慢。

(三) 情绪弹性与自我效能

Abraham 研究发现，自我效能与工作中的情绪经验密切相关，高自我效能感的个体在工作时能体验到较多的正性情绪，而低自我效能感的个体则体验到更多的负性情绪(Abraham , 2000)；Gundlach 等人的研究表明，自我效能与情绪智力存在着较为密切的关系，自我效能感高的个体其情绪智力水平也相应较高；反之，自我效能感低的个体其情绪智力的水平则比较低(Gundlach , Martink , & Douglas , 2003)；吕爱芹等人的研究发现，自我效能与情绪智力、职业成熟度之间均存在密切关联，并在情绪智力与职业成熟度之间起着中介的作用(吕爱芹，王明姬，林菡，等，2008)。Beverley 等人则在深入考察了自我效能与情绪能力的关系后认为，自我效能具有重要的情绪功能，不仅影响情绪的发生、发展等动态过程，还会影响到与情绪的适应功能(即情绪能力)相关联的适应结果，这种情绪功能实质上就表现为一种情绪能力。由此，Beverley 等人提出了“情绪自我效

能”(emotional self-efficacy)的概念,并发展出一个“情绪自我效能量表”(emotional self-efficacy scale),用以评估自我效能的情绪功能(Kirk, Schutte, & Hine, 2008)。

(四) 情绪弹性与情绪调节

情绪调节是发动、避免、抑制、维持或调整个体内在感受状态的发生、形式、强度或持续时间、与情绪相关的生理过程、与情绪相关的目标以及与情绪相关的行为伴生物的过程,通常服务于完成个体的目标(Eisenberg, Spinrad, & Smith, 2004)。情绪调节主要包括两个方面:一是调节反映主要心境特点的具体情绪(如高兴、痛苦),即情绪类型的调节;二是对情绪的强度、稳定性、维持和恢复等方面进行调节,即情绪特性的调节(Thompson, 1990)。研究表明,情绪调节对个体的情绪恢复能力产生重要影响。Shulman等人在成功诱发被试负性情绪的条件下,让具有不同人格特质的被试采用积极重评、分心恢复、保持关注和想法列举等4种情绪调节策略来完成5分钟的写作任务。实验结果发现,分心恢复是最有效的情绪恢复策略,在分心条件下,神经质与情绪恢复能力存在着显著的负相关,个体的神经质程度越低,其负性情绪下降的程度越大;但在四种策略条件下,外倾性人格特质都没有预测情绪恢复能力(Shulman, Angustine, & Hemenover, 2006; Curtis & Cicchetti, 2003)。Nolen-Hoeksema等人也发现,沉思的反应方式能够延长抑郁情绪(Nolen-Hoeksema, et al., 1993)。

(五) 情绪弹性与心理健康

情绪弹性与抑郁、焦虑等负性情绪关系密切,较低的情绪弹性是许多情感障碍和精神疾病发生的基础,为情绪障碍和精神病的易发性埋下潜在的危险(Davidson, 1998),如抑郁、焦虑、躁狂等心理异常现象,从现象学上理解就是情绪弹性缺失造成的(王振宏, 郭德俊, 2005)。Davidson认为抑郁、焦虑等心境障碍与不能充分、快速地恢复负性情绪密切相关,例如抑郁症患者不能主动趋近积极的目标,焦虑症患者不能摆脱紧张事件所引发的紧张状态,恐怖症患者不能摆脱恐怖的情绪体验(Davidson, 2003)。

五、小结与展望

通过对零散的情绪弹性相关研究的回顾和梳理,可以发现,为数不多的研究考察了心理弹性与情绪的关系,对情绪弹性进行了概念界定,考察了情绪弹性的构成要素与性别、人格特质、情绪调节、自我效能等心理因素的关系,对深入研究情绪弹性具有重要的借鉴意义。但由于当前的研究大多从心理弹性的视角研究情绪弹性,没有形成系统的情绪弹性理论框架,往往把构成情绪弹性的两个因素割裂开来加以研究,并且主要集中于构成情绪弹性的情绪恢复能力方面,忽视了积极情绪能力的相关研究。虽然情绪弹性与个体因素的关系是当前情绪弹性相关研究的热点,但由于研究者各自从单一因素考察其与情绪弹性的相互关系,缺乏多因素的综合研究,不能全面反映情绪弹性与其他心理因素之间的内在联系。更为重要的是,情绪弹性的相关研究表明,情绪弹性对个体的心理健康、社会适应等方面产生重要的影响,这可能与情绪弹性会导致个体不同的情绪反应,进而对情绪刺激的认知加工产生影响有关,即具有不同情绪弹性的个体在情绪信息加工过程中可能会存在不同的认知特点,这种认知特点的差异性又是影响个体心理健康与社会适应的直接原因,但目前却缺乏这方面的研究。

因此,在今后的研究中需要从以下几个方面进行拓展:第一,把积极情绪能力和情绪恢复能力作为一个有机整体,在情绪弹性理论的整体框架下加以系统探讨,这是情绪弹性研究的必然趋势。第二,从个体背景因素和心理因素等多个角度系统考察个体因素对情绪弹

性的影响,以弥补已有单方面因素考察的不足。第三,深入探讨情绪弹性与情绪信息加工之间的关系,以揭示不同情绪弹性个体情绪信息加工过程中呈现的不同认知特点。

参考文献

- 丁乃妹,石文典.(2009).试论情绪弹性. *心理学探新*, 29, 18-21
- 黄敏儿,郭德俊.(2003).外倾和神经质对情绪的影响. *心理科学*, 26, 1047-1051
- 蒋重清,杨丽珠.(2006).情绪易感性辨析. *心理科学*, 29, 668-670
- 卢家楣.(2005) [对情绪智力概念的探讨](#). *心理科学*, 28, 1246-1249
- 吕爱芹,王明姬,林茜, [施俊琦](#).(2008).大学生职业成熟度与情绪智力:自我效能的中介作用. *北京大学学报(自然科学版)*, 44, 271-276
- 王振宏,郭德俊.(2005).情感风格及其神经基础. *心理科学*, 28, 751-753
- 徐景波,孟昭兰,王丽华.(1995).正负性情绪的自主生理反应实验研究. *心理科学*, 18, 134-139
- 张敏,卢家楣,谭贤政.(2008).情感风格及其心理功能. *中国卫生事业管理*, 7, 487-489
- 张敏,卢家楣.(2010).青少年情绪弹性问卷的研究报告. *心理科学*, 33, 24-27
- Abraham, R. (2000). The role of job control as a moderator of emotional dissonance and emotional Intelligence-outcome relationships. *The Journal of Psychology*, 134, 169-184
- Augustine, A.A., & Hemenover, S. H. (2008). [On the relative effectiveness of affect regulation strategies: A meta-analysis](#). *Cognition & Emotion*, 23, 1181-1220
- Bagozzi, R.P., Wong, N., & Yi, Y. (1999). The roles of culture and gender in the relationship between positive and negative affect. *Cognition & Emotion*, 13, 641-672
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resilience: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 349-361
- Bonanno, G.A., Papa, A., & O'Neill, K. (2002). Loss and human resilience. *Applied & Preventive Psychology*, 10, 193-206
- Connor, K.M., & Davidson, R.T. (2003). Development of a new [resilience](#) scale: the Connor-Davidson [Resilience](#) Scale (CD-RISC). *Depress Anxiety*, 18, 76-82
- Davidson, R.J. (1998). [Affective Style and Affective Disorders: Perspectives from Affective Neuroscience](#). *Cognition & Emotion*, 12, 307-330
- Davidson, R.J. (2000). Affective style, psychopathology, and resilience: brain mechanisms and plasticity. *American Psychologist*, 55, 1196-1214
- Davidson, R.J. (2003). Affective neuroscience and psychophysiology: Toward a synthesis. *Psychophysiology*, 40, 655-665
- Denny, S., Clark, T.C., Fleming, T., & Wall, M. (2004). Emotional Resilience: Risk and Protective Factors for Depression Among Alternative Education Students in New Zealand. *American Journal of Orthopsychiatry*, 74, 137-149
- Eisenberg, N., Spinrad, T.L., & Smith, C.L. (2004). Emotion-related regulation: Its conceptualization, relations to social functioning, and socialization. In: Philippot, P., Feldman, R.S. (Eds.), *The regulation of emotion*. London: Lawrence Erlbaum Associates, 277-306
- Fredrickson, B.L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226
- Fredrickson, B.L. (2003). The value of positive emotions. *American Scientist*, 91, 330-335
- Fredrickson, B.L., & Tugade, M. (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion*, 24, 237-258
- Fredrickson, B.L., Tugade, M.M., Waugh, C.E., & Larkin, G.R. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 365-376
- Gross, J.J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13, 551-573
- Gundlach, M.J., Martink, M.J., & Douglas, S.C. (2003). Emotional intelligence, causal

- reasoning, and the self-efficacy development process. *International Journal of Organizational Analysis*, 11,:229-246
- Hammond, C. (2004). Impacts of Lifelong Learning upon Emotional Resilience, Psychological and Mental Health: Fieldwork Evidence. *Oxford Review of Education*, 30,551-568
- Isen, A.M. (2002). *The handbook of positive psychology*. Oxford:Oxford University Press,135-136
- Kirk, B.A. , Schutte, N.S. , &Hine, D.W. (2008). Development and preliminary validation of an emotional self-efficacy scale. *Personality and Individual Differences*, 45,:432-436
- Larsen, R.J. , & Ketelaar, T. (1991). Personality and susceptibility to positive and negative emotional states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61,132-140
- LeDoux, J.E. (2000). Emotion circuits in the brain. *Annual Review of Neuroscience*, 23,155-184
- Masten, A.S. , & Obradovic, J. (2006). Competence and resilience in development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094,13-27
- Ong, A.D. , Bergeman, C.S. , Bisconti, T.L. , & Wallace, K.A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*. 91,730-49
- Richardson, G.E (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58,307-321
- Salovey, P. , Mayer, J.D. , Goldman, S.L. , Turvey, C. , Palfai, T.P. , & Pennebaker, J.W. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the trait meta-mood scale. In (Ed.), *Emotion, disclosure, and health*. Washington, DC: APA , 125-154
- Shulman, T.E, Angustine, A.A. , & Hemenover, S.H. (2006). Studies in affect regulation: Linking affective chronometry and repair ability. In: *Psychology of Modods: New Research*. Editor: Clark, A.V. , 117-142
- Siegel, D.J. (2007). *Psychotherapy from the Inside Out: The Brain of the Mindful Therapist*. The Justice Institute, Vancouver, BC, 8-9
- Suls, J. , Green, P. , & Hillis, S. (1998). Emotional reactivity to everyday problems, affective inertia, and neuroticism. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24,127-136
- Tomarken, A.J. , Davidson, R.J. , Wheeler, R.E. , & Doss, R.C. (1992). Individual Differences in anterior brain asymmetry and fundamental dimensions of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 676-687
- Thompson, R.A. (1990). Emotion and self-regulation. In: Thompson R.A. (Ed), *Socio-emotional development*, Vol.36: Nebraska Symposium on Motivation. Lincoln: University of Nebraska Press, 367-467
- Tugade, M.M. , & Fredrickson, B.L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotion experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86,320-333
- Tugade, M.M. , Fredrickson, B.L. , & Barrett, L.F. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*, 72,1161-1190
- Watson, D. (2002). Positive Affectivity: The Disposition to Experience Positive Emotional States. In C.R. Snyder, S. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press, 106-119
- Wild, B. , Erb, M. , & Bartels, M. (2001). Are emotions contagious? evoked emotions while viewing emotionally expressive faces: quality, quantity, time course and gender differences. *Psychiatry Research*, 102,109-124

The Research on Emotional Resilience: A Critical Review

ZHANG Min

(Education Science College,Huaibei Normal University,Huaibei 235000,China)

Abstract : The ability to generate positive emotions and recover quickly from negative emotional experiences is known as emotional resilience,and it has become a new research topics in emotional psychology.The researches on the emotional resilience have both practical and theoretical significance on enriching the theory of emotional psychology,understanding the emotional ability and the regulating function of emotional ability on processing of emotional information.The paper expounds the relationship between emotion and resilience,the connotation and extension of the emotional resilience,the relationship between emotional resilience and other concepts such as affective style,emotional intelligence,and so on;illustrates the present studies between emotional resilience and other psychological factors such as personality,emotion regulation and self-efficacy,and the future study of the emotional resilience.

Keywords: emotional resilience, the ability to generate positive emotions,
the ability to recover from negative emotional experiences,resilience