

探究不同情緒調適方式之隱藏代價

陳金定（國立體育學院師資培育中心副教授）

近幾年來，情緒調適(emotional regulation)問題受到重視：一方面，研究(例如Milligan, Waller, & Andrews 2002)不斷指出，不當情緒對身心健康有不良影響；另一方面，因情緒調適不當，而引發的種種社會案件層出不窮，例如因憤怒而傷人，因憂鬱而自殺。

「控制情緒」幾乎是每個人從小至大，不斷被耳提面命的要求。「控制情緒」其實便是「調適情緒」。由於很少人被教導如何控制情緒，因此，「壓抑情緒」便成為被普遍使用的方式。

「壓抑情緒」是諸多調適情緒的方法之一，而且不被認為是適當的情緒調適方式。至於其他的情緒調適方式，雖被鼓勵使用，然其適用性卻很少被探討，而其隱藏的負面代價也很少被檢驗。

每一種情緒調適方式，都有其優缺點，只要應用得當，都能發揮正面效果，避免負面影響。本文將先論及情緒的正面功能與情緒調適的定義，再從情緒的歷程，說明不同情緒調適方式的隱藏代價。

壹、情緒調適

情緒具有一些功用(例如Greenberg & Safran, 1990; Greenberg & Paivio, 1997)，包

括：第一，協助當事人適應；第二，反映當事人的需要；第三，促使當事人採取行動解決問題；第四，影響當事人的記憶與思考；第五，協助當事人瞭解自己，也協助他人瞭解當事人；第六，有助於增進人際關係，例如親密關係。

情緒雖具有以上的正面功能，但是，不適當的情緒反應會傷害自己與他人，例如競技比賽時因過度緊張，而影響正常的表現；DSM-IV(精神疾病統計與診斷手冊)第一軸與第二軸中，某些疾病跟情緒異常有關(Gross, 1999; Gross & Levenson, 1997)。因此，藉助適當的方式調適情緒，成為適應環境的必要措施。

情緒調適是一種過程。這種過程藉由機體因素、心理因素與外在因素之互動，來監控、評價與修正情緒之運作，使個人對情境有適當之反應，達成適應環境之目標(陳金定，民87)。情緒調適也是一種能力，這種能力的發揮，在於個人是否能夠因時、因地、因情境的需要，變通的使用最適當的情緒調適方式，協助個人有效地適應環境。

從情緒調適失調的特徵，可以更清楚地架構出何謂「適當的情緒調適」。Cole、Michel 與 Teti(1994)認為，情緒調適失調有以下的特徵：(1)無法集聚所有相

關的情緒訊息；(2)情緒強度與持續時間不當；(3)無法依情境流暢、順利轉變情緒；(4)情緒反應不符合文化要求；(5)無法統整衝突的情緒；(6)無法使用口語表達情緒；(7)情緒的後設認知能力不足。

總而言之，情緒調適可能作用於情緒歷程的任何階段，也涉及不同情緒調適方式的彈性使用。適當的情緒調適，會讓個人的情緒反應具有以下的特徵，包括：正確地覺察情緒訊息、適當的情緒強度與持續時間、依情境不同而轉變情緒、情緒表達符合文化的規範、能兼容衝突的情緒、能清楚地表達出情緒、具有適當的情緒後設能力。

貳、情緒調適之類型

情緒歷程中有五種要素最常在各種不同理論中被談論，包括：(1)對象、原因、發生的事件(objects, causes, precipitating events)、(2)評估(appraisal)、(3)生理上的變化(physiological changes)、(4)行動趨勢/行動/表達(action tendencies/action/expression)、(5)調適(regulation)(李鈺華、許湘翎譯，民92)。這五個要素構成情緒歷程的五個階段如下：起因事件(對象、原因、情境)→評估→生理上的變化→表達行為→調適。

「調適階段」雖然放在最後，但是「調適作用」可能發生在情緒歷程的任何階段。

情緒調適的方式很多，不同的學者有不同的看法。Gross(1998a, 1999)，提出「情緒交感模式(a consensual model of emotion)」，將情緒調適方式分為兩類：一類稱為「焦點在事前的情緒調適(antecedent-focused emotion)」，調適作用產

生在情緒反應傾向充分被觸發之前。這種情緒調適類型是將潛在的情緒情境作另一番詮釋，使之具有的情緒強度降低(Scherer, 1984)，例如將「即將到來的比賽」詮釋成「多一次練習的機會」。此種情緒調適類型，稱之為「再次評量(reappraisal)」。「再次評量」會改變接下來的情緒處理過程，包括降低當事人體驗到的情緒與情緒表現行為(Gross & John, 2003)。

「再次評量」的情緒調適方式包括：「選擇情境(situation selection)」是指接近或逃避接觸起因事件，以調適當事人的情緒。例如常有火爆衝突的夫妻，避免論及雙方意見不同的主題，以減少雙方的衝突。

「修正情境(situation modification)」是指採取積極行動，改變可能引發強烈情緒的某部分起因事件。例如老師上課時，一些同學不斷製造噪音，於是老師請這些同學安靜。

「注意力選擇」是指使用分心、專注、盤繞(rumination，即揮之不去)、注意力轉換等方式，逃離或專注於起因事件的某部分刺激，以調適可能引發的情緒。例如不注意某人兇惡的眼神，來降低自己的恐懼；將注意力轉移到讓自己愉悅的事物上，以避免不愉快情緒的產生。

「認知改變」是指改變對起因事件的詮釋，例如將別人的批評詮釋為「愛之深，責之切」，以調適原先可能的情緒反應。

另一類稱為「焦點在事後的情緒調適(response-focused emotion regulation)」，調適作用產生在情緒被感受到之後。這類情緒調適方式通常抑制表達情緒的行

為，來達到情緒調適的目的，此過程稱為「表達性壓抑(expressive suppression)」。

以上兩類情緒調適類型因作用在不同的情緒階段歷程，而對當事人有不同的影響(Gross, 1998b)。

在繼續闡述本文之前，有必要對「壓抑」該名詞進一步說明。「壓抑」在心理學上有兩個英文名詞：suppression與repression。不同學者對兩名詞的意義是否相同，有不同的看法。Wegner(1989)認為，兩者的意義不同，repression意味著受壓抑的材料無法被找回，而suppression指的是當事人不去想這些受壓抑的材料。

Erdelyi(1990)則持不同的看法。他認為suppression與repression這兩個字所指的意涵沒有區別。他從閱讀Freud相關的書籍中發現：Freud將此兩名詞互用；Freud沒有堅持repression為潛意識歷程，而且曾提到自我防衛(包括repression)可以是意識或潛意識歷程。因此，本文將採用Erdelyi(1990)的看法，認為兩者的意義相同，並將壓抑界定為意識上不去想這些受壓抑的材料。

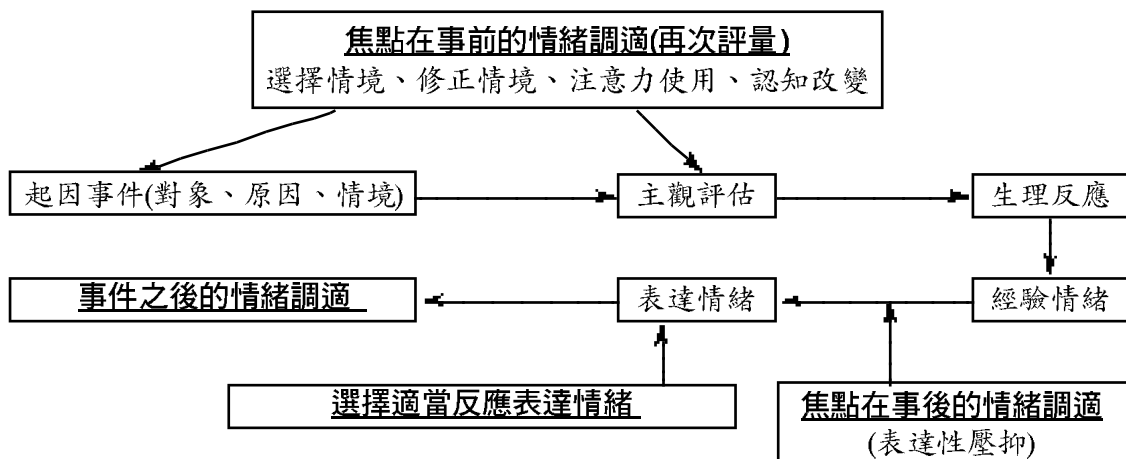
除了Gross(1998a, 1999)的分類外，

Thompson、Flood與Lundquist(1995)提出六種情緒調適方式：(1)因腦神經成熟，而有能力控制情緒；(2)透過注意過程，選擇與控制輸入的訊息來調適情緒；(3)尋求外界資源來調適情緒；(4)改變情緒喚起訊息的詮釋，例如自我防衛中的合理化、否認；(5)重新詮釋情緒喚起的內在訊號，例如將情緒引發的快速心跳，詮釋為正常反應；(6)依據情境、個人目標，選擇適當的反應表達情緒。

在以上的情緒調適方法中，第(2)、(4)屬於「焦點在事前的情緒調適」，而第(5)屬於「焦點在事後的情緒調適」。第(6)則不屬於「焦點在事前或在事後的情緒調適」。

另一類情緒調適類型，是當事人在當下或許壓抑情緒，或許無法壓抑情緒而讓情緒出現，但沒有機會真正表達情緒。在事後因為情緒仍然揮之不去，於是藉著一些方式來減弱情緒的強度，例如尋求外界資源、運動、散心、旅遊等，即第(3)。

茲將情緒歷程與情緒調適類型圖示(圖一)如下。



圖一：情緒歷程與情緒調適型態

總而言之，情緒調適類型可分為四類：「焦點在事前的情緒調適」、「焦點在事後的情緒調適」、「選擇適當反應表達情緒」與「事件之後的情緒調適」。

參、不同情緒調適方式的隱藏代價

依據「情緒交感性模式」，不同類型的情緒調適，所消耗的認知能量不同，對當事人造成的影響也就不同。

Richards 與 Gross(2000)的研究發現：(1)表達性壓抑者對情緒經驗的記憶較差；(2)高程度的表達性壓抑者對生活中的人際對話之記憶，有較多的錯誤，也較不可能記住生活中情緒調適的經驗。

Gross與John(2003)的研究顯示：跟再次評量者比較，表達性壓抑者(1)意識到自己不是真誠的人，對情緒的覺察程度降低；(2)容易被負面情緒反撲與盤繞；(3)缺乏修補負面情緒的能力(修補是指以樂觀的態度因應，以及以分散注意力的方式改善負面情緒)；(4)容易以負面言詞評量情緒、低估自己的調適情緒能力；(5)每天經歷到更多的負面經驗；(6)不容易跟他人分享正面與負面情緒，逃避親密關係，獲得的社會支持較少；(7)較低的幸福感。

以上的研究似乎支持「表達性壓抑」對當事人的身心健康有不良的影響，這一點也反映在其他的研究上(例如 Gross & Levenson, 1997; Pennebaker, Hughes, & O'Heeron, 1987)。不過，「再次評量」的負面效果，則值得商榷。

「再次評量」的情緒調適方式會降低個人體驗到的情緒與情緒表達行為，這些效果可能有礙個人的適應與問題解

決。依據情緒智商理論，在某些情境下，情緒有促進思考的作用(Salovey & Mayer, 1990)，例如快樂的情緒有助於創造性與歸納性推理(Isen, Johnson, Mertz, & Robinson, 1985)，而悲傷情緒有助於演繹性推理(Salovey, Hsee, & Mayer, 1993)。此外，情緒還具有前面所述的各項功能，降低體驗到的情緒，等於削弱了情緒的正面作用。

因此，以上研究結果只能反映：「在某種情況下，再次評量的情緒調適方式，可能比表達性壓抑有較多的正面效果」。至於「再次評量」在其他情境的適用狀況，以及跟其他情緒調適方式之比較，則有待更進一步的研究。

每一種情緒調適方式，都有其優缺點，當事人選用情緒調適方式時，必須考慮處境、目的、個人特質、個人資源、想要的結果與願意付出的代價。情緒調適方式的好壞，不在於情緒調適方式本身，而在於使用者運用之妙。能夠因時、因地、因目的，彈性地選用，而非執著於固定的一種，才能發揮情緒調適的功效。以下說明不同情緒調適方式的隱藏代價。

一、「焦點在事後」的情緒調適型態(表達性壓抑)

「表達性壓抑」雖然可以降低情緒表達行為，但是無法降低當事人體驗到的情緒，並且造成情緒反撲(rebound)與盤繞等問題。

Wegner(1994)曾提出「心理控制的反向歷程理論(the ironic process theory of mental control)」來說明表達性壓抑造成反撲與盤繞現象之過程。

反向歷程理論(ironic process theory)認為，有意圖的心理控制，須透過兩種心理過程來完成：

(1)操作歷程(the operating process)：搜尋達成理想目標的心理訊息，例如要壓抑不愉快情緒時，便需要尋找跟不愉快情緒相反的訊息，或中性的訊息。「操作歷程」的運作是在個人的覺察之內，非自動化歷程，需耗費較多的認知能量。

(2)反向監控歷程(the ironic monitoring process)：搜尋顯示目標失敗的心理訊息，以便再次啟動「操作歷程」，例如進行表達性壓抑時，搜尋到不愉快訊息的訊號，代表壓抑失敗，須再次啟動「操作歷程」。因此「反向監控歷程」對失敗訊息特別敏感。此歷程的運作在個人的覺察之外，屬於自動化過程，所用的認知能量少於「操作歷程」。

心理控制的成功關鍵，在於是否有足夠的認知能量。當認知能量因為某些原因而不足時(例如壓力、分心、認知工作過多)，有意圖的心理控制不只會中斷，而且會產生反向效果(the ironic effect)。這是因為「操作歷程」被中斷時，「反向監控歷程」仍可以正常運作以偵測目標失敗的訊息。當目標失敗的訊息一再被偵測到後，這些訊息便容易浮現於意識中，最後導致當事人心理控制失敗，而讓原先受壓抑的情緒一再浮現。

不只是壓抑情緒，壓抑思想也會經歷相同的歷程(Wegner, Schneider, Carter, & White, 1987)。有時候壓抑思想的目的，在於壓抑跟此思想有關的情緒，當壓抑力量去除後，受壓抑的情緒便會強烈地反撲(Roemer & Borkovec, 1994; Wegner, 1994)，甚至引起當事人的焦慮或憂鬱

(Roemer & Borkovec, 1994)。這可能是闖入思想(intrusive thought，例如PTSD)與強迫性行為形成的機制(Rachman, 1982; Roemer & Borkovec, 1994; Wegner, 1989)。

不管是壓抑情緒或思想，都會影響身心健康，例如強迫性行為(Wegner, 1989)、憂鬱與焦慮(Wegner & Zanakos, 1994)、惡化心理異常問題(Spinhoven & Willem van der Does, 1999)。

此外，壓抑情緒是一種意志行為，需要消耗自我能量。由於自我能量有限，當個人採取表達性壓抑之後，之後的活動表現便受到不良的影響(Baumeister, Bratslavsky, Muraven, & Tice, 1998)。

二、焦點在事前的情緒調適類型(再次評量)

「再次評量」的調適型態以「選擇情境」、「修正情境」、「注意力使用」、「認知改變」等四種方式為主。

第一，「選擇情境」是指接近或逃避接觸起因事件，以調適當事人的情緒。執行選擇與自我控制的歷程，會因為消耗認知能量，而影響接下來的活動動機與表現(Baumeister, Bratslavsky, Muraven, & Tice, 1998)。此外，在有些情境下，逃避該面對的情境，只會讓原先的問題惡化。例如夫妻間的衝突，如果不思解決，只是以逃避來處理，親密關係便會受損(林佳玲，民89)。

第二，「修正情境」是指採取積極行動，改變可能引發強烈情緒的某部分起因事件。採行這種情緒調適方式時，有四種可行的策略：要求對方改變、改變自己、透過改變自己來改變對方、雙方協調各讓一步。

「要求對方改變」，這等於要對方承認錯誤而讓步。這種方式通常激起對方的防衛，而出現適得其反的效果。一般而言，諮商中來求助的當事人，通常認為他人是問題的始作俑者，期望諮商師提供有效方式改變對方。在現實生活中，這種策略最難有效果，但是卻最常被使用。

「改變自己」，這種情緒調適方式或許比「改變對方」較容易做到，但是也不容易實行，因為等於要個人先讓步或承認自己有錯而先改變。

在現實生活中，能夠自我反省，發現自己有錯而主動改變者並不多。有些人迫於情境的壓迫，採行此種情緒調適方式，因為被迫改變，而帶起更強烈的負面情緒。

「透過改變自己來改變對方」的情緒調適方式並不容易實施。第一，這種策略的第一步便是「改變自己」，然而改變自己的目的在「改變他人」。因為當事人並非真正想「改變自己」，而無法持久偽裝「改變自己」；另一方面，他人是否會因此而改變很難預測，因此此種策略很少被使用。

「雙方協調各讓一步」，基於公平性原則，這種策略最常被鼓勵使用。不過，這種策略並非操之在我，只要對方不願意，就無法進行。這種「雙方協調各讓一步」的提議被對方拒絕後，可能引起另一方更強的情緒反彈。或是協調過程中，引爆更複雜、更強烈的情緒。

第三，「注意力的使用」，使用這種策略時，當事人並沒有逃避情境，而是將注意力專注在情境中不會引發情緒的訊息上，以避免情緒的產生，或降低

情緒的強度。這種方法就像「選擇情境」一樣，具有暫時性的正面效果，不過可能被當作逃避問題的方法，例如注意不重要的細節，而忽略關鍵性的訊息。

第四，「認知改變」是指改變對起因事件的詮釋，例如將別人的侵犯行為詮釋為「對方的關心」或「對方不是故意這樣做」。有時候這種策略會造成欺騙自我的「善意謊言」。

「再次評量」的調適方式雖然不被認為壓抑情緒，但是，卻可能涉及壓抑作用。

「壓抑」可能作用在「焦點在事前」，也可能作用於「焦點在事後」。一般研究上所謂的壓抑者(suppressor)，是指低焦慮與高防衛者(Weinberger, Schwartz & Davidson, 1979)。Mendolia、Moore 與 Tesser(1996)從其研究上發現：壓抑者採用的壓抑方式是將自己與經驗隔離，或降低對經驗的敏感度。這種壓抑方式，可能跟「選擇情境」與「注意力使用」等情緒調適方式有關。換句話說，這類壓抑屬於「焦點在事前的壓抑」。

事實上，某些類型的自我防衛，跟「焦點在事前的壓抑」或「焦點在事後的壓抑」有關。例如使用隔離(isolation)或理性化(intellectualization)自我防衛時，是將相關經驗的情感部分給予壓抑；在取代(displacement)作用中，當事人將某些思想或衝動，導向不會引起當事人困擾的目標人物上(或其他物品)，同時壓抑對原先目標人物的衝動；在合理化作用中，當事人壓抑真正的理由；在投射作用中，當事人避掉威脅性的情緒與思想，並且壓抑真正擁有被投射特質的主角(即當事人本人)(Erdelyi, 1990)。總而言

之，某一些自我防衛，都涉及到壓抑作用，而壓抑作用可能出現在「焦點在事前」或「焦點在事後」的歷程。

不管是「焦點在事前」或「焦點在事後」的壓抑，並非只有負面作用，也有正面效果。如果此時此刻，壓抑是最佳的情緒調適方式，當事人採用壓抑面對便無可厚非。但是，當事人必須清楚覺察自己內在的情緒，並在事後以適當的方式處理。

要發揮情緒的正面功能，當事人得要有足夠的情緒訊息，以構成情緒的正確意義與情緒強度，「再次評量」的情緒調適類型，可能削減了必要的情緒訊息，使得當事人扭曲了情緒的意義與降低情緒的強度，也減少情緒對當事人的可能助益。

三、選擇適當反應表達情緒

(一)表達情緒的目的

壓抑思想或情緒對身心健康有不良影響，相反地，表達情緒或思想對身心健康有正面的影響。這種看法在一些研究上獲得支持(例如Greenberg & Stone, 1992; Pennebaker & Beall, 1986)。不過，表達情緒的方式須得適當。表達情緒的方式不適當，也同樣必須付出相當的代價，例如人際關係受損；引起自己的罪惡感、羞愧感。

表達情緒的目的，除了抒解情緒外，最重要的是解決問題。沒有解決問題的抒解情緒，只具有暫時性的效果，每當問題一出現，同樣的情緒便跟著來。

情緒背後隱藏一些需求，當事人表達情緒之後，隱藏在情緒背後的需求才會出現，需求出現之後，當事人才知道

要處理的問題為何(Greenberg & Paivio, 1997)。不過，或許有人有疑惑：為什麼一般人在表達情緒之後，情緒背後的需求卻無法跳躍而出，讓當事人清楚問題所在？

這可以從兩方面來談：第一，有關需求的問題。每個人對某些需求的接納度，因為成長經驗之不同，而有不一樣的狀況。例如「性需求」，容易被一般人所不齒，而被排斥在覺察之外。當情緒背後的需求，不能為當事人所接納，當事人抒解情緒時，自然無法同時覺察到相關需求的存在，甚至藉著抗拒面對該類情緒，來逃避面對該需求。

第二，情緒類型的問題。Greenberg、Rice 與Elliott(1993)將情緒分為四種：

(1)原級情緒(primary emotions)：個人對此時此刻情境的直接反應，這類情緒能協助當事人適應環境。只有這類情緒的抒解，才能帶出當事人的內在需要。有時候因受某些因素的影響(例如不敢面對性需求)，當事人否認或隔離該類情緒的存在，相關的需求也被排除在個人的覺察之外。

(2)次級情緒(secondary emotions)：當原級情緒不能被他人接納時，個人不得不以衍生的情緒取代，取代的情緒被稱為「次級情緒」，例如男人往往以憤怒取代害怕情緒。次級情緒是自我防衛下的產物，抒解次級情緒，無法協助當事人覺察真正的需求，因此有礙問題的解決。

(3)工具式情緒(instrumental emotional)：個人為了達成某種目的而故意表現的情緒，這是一種操弄式的情緒，例如使用哭泣來博得同情。一開始當事人可能知道自己的情绪是偽裝而成，不過，久而

久之習慣成自然，而取代原始情緒，同時也無法覺察真正的需求。

(4) 習得之不適應情緒：這類情緒一開始是對環境的適當反應，不過事過境遷後，個人面對類似而不具傷害性的刺激時，仍沿用舊情緒反應模式。這種情緒反應模式，反而讓個人適應不良，無法滿足需求。

如果當事人抒解的是「次級情緒」、「工具式情緒」與「習得之不適應情緒」，或許可以暫時安頓情緒，但是卻無法解決問題，甚至連情緒抒解的感覺也沒有。這就是為什麼有些人在抒解或表達情緒之後，卻沒有輕鬆的感覺，或是因為問題一再重現，而一再經歷相同的情緒。

如果當事人調適情緒的目的在於解決問題，便需要花很多心力與勇氣，才能找回原始情緒與瞭解需求。這個歷程，如果有諮商的協助，便可縮減摸索的痛苦。

(二) 表達情緒的方式

最常見的表達情緒方式是口語表達，也就是在情緒出現的當下，以適當的言詞與肢體語言表達自己的情緒。

要能達到積極適應的情緒表達，不但要顧到自己的需要，也要照顧對方的需求，因此表達情緒時需要適當的溝通技巧，而這技巧有賴耐心的訓練與練習。

四、事件之後的情緒調適類型

這一類型情緒調適方式，是由於當事人當時沒有機會表達情緒，或表達的非原始情緒，因為情緒仍盤旋不去，只得藉助一些方式來調適，包括：尋求外界資源、書寫、藝術(例如繪畫、音樂、

舞蹈)、旅遊、參加活動分散注意力。

這些事後的情緒調適方式仍具有正面的作用，例如讓當事人書寫出創傷中的事件與情緒，或只是書寫創傷經驗中的情緒，對免疫功能、自律神經等都有正面的影響(Pennebaker, Kiecolt-Glaser, & Glaser, 1988)；負面的情緒可以透過助人行為得以釋放(Salovey, Hsee, & Mayer, 1993)。

以上有些方式可以治本(例如尋求諮商協助)，而有些方式只能治標(例如散心、分散注意力)，兩者所付出的心力不同，效果也不一樣。如果問題重複發生，當事人可能得選擇治本的方法。

肆、結語

情緒調適是促進身心健康的必要條件之一。情緒調適的方式很多，本文依據一些學者的看法，將情緒調適的類型分為「焦點在事前的情緒調適」、「焦點在事後的情緒調適」、「選擇適當反應表達情緒」、「事件之後的情緒調適」等四類。

每一類型的情緒調適包括不同的方式，而各方式各有其優缺點，本文著重在缺點方面。第一類，「焦點在事前的情緒調適」是作用在情緒歷程的前面階段，降低當事人的情緒經驗與表達，如果使用不當，可能成為當事人逃避問題的方式；第二類，「焦點在事後的情緒調適」主要採用壓抑的方式抑制情緒的表達，這種方式容易造成情緒反撲與盤繞，或心理疾病。

第三類，「選擇適當反應表達情緒」是指當事人必須經驗情緒與表達情緒，不過，當事人體驗與表達的情緒必須是

原始情緒，而且表達情緒的方式必須適當；第四類，「事件之後的情緒調適」是指在情緒事件之後，當事人才採用一些方式抒解情緒。這些方式有些只能治標，有些則能治本，治標只有暫時性效果，而治本比治標得付出更多的努力。

只有在最適當的時機，選用最適當的情緒調適方式，並且隨著當事人外在環境的變化，彈性變換不同的情緒調適方式，才有最佳的情緒調適效果。

參考文獻

- 李鈺華、許湘翎譯(民92)：《情緒溝通》。台北：洪葉。
- 林佳玲(民89)：《夫妻依附風格、衝突因應策略與婚姻滿意度之相關研究》。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文。
- 陳金定(民87)：《依附行為與情緒調適能力之因果模式探討暨情緒調適團體對不安全依附者依附相關變項之實驗研究》。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所博士論文。
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1252-1265.
- Cole, P. M., Michel, M. K., Teti, L. O. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. In N. A. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation: Biological and behavioural considerations* (pp. 73-100). *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3, No.240).
- Erdelyi, M. H. (1990). Repression: The mechanism and the defense. In D. M. Wegner & J. W. Pennebaker (Eds.), *Handbook of mental control* (pp.126-148). Englewood Cliffs, NJ: A Simon & Schuster Company.
- Greenberg, L. S., & Paivio, S. C. (1997). *Working with emotions in psychotherapy*. New York: The Guilford Press.
- Greenberg, L. S., Rice, L. N., & Elliott, R. (1993). *Facilitating emotional change: The moment-by-moment process*. New York, NY: The Guilford Press.
- Greenberg, L. S., & Safran, J. D. (1990). Emotional change processes in psychotherapy. In R. Plutchik & H. Kellerman (Eds.), *Emotion, psychopathology and psychotherapy* (pp. 59-85). San Diego, CA: Academic Press.
- Greenberg, M. A., & Stone, A. A. (1992). Writing about disclosed versus undisclosed traumas: Immediate and long-term effects on mood and health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 75-84.
- Gross, J. J. (1998a). The emerging field of emotion regulation: An integrative view. *Review of General Psychology*, 2, 271-237.
- Gross, J. J. (1998b). 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. (1999). Emotion and emotion

- regulation. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (2nd ed., pp. 525-552). New York: Guilford Press.
- 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. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 95-103.
- Isen, A. M., Johnson, M. S., Mertz, E., & Robinson, G. F. (1985). The effects of positive affect on the unusualness of word association. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 1413-1414.
- Mendolia, M., Moore, J., & Tesser, A. (1996). Dispositional and situational determinants of repression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 856-867.
- Milligan, R. J., Waller, G., & Andrews, B. (2002). Eating disturbances in female prisoners: The role of anger. *Eating Behaviors*, 3, 123-132.
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 274-281.
- Pennebaker, J. W., Hughes, C. F., & O'Heeron, R. C. (1987). The psychophysiology of confession: Linking inhibitory and psychosomatic processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 781-793.
- Pennebaker, J. W., Kiecolt-Glaser, J. K., & Glaser, R. (1988). Disclosure of trauma and immune function: Health implications for psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 239-245.
- Rachman, S. (1982). Part I. Unwanted intrusive cognitions. *Advances in Behaviour Research & Therapy*, 3, 89-99.
- 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.
- Roemer, L., & Borkovec, T. D. (1994). Effects of suppressing thoughts about emotional material. *Journal of Abnormal Psychology*, 103, 467-474.
- Salovey, P., Hsee, C. K., & Mayer, J. D. (1993). Emotional intelligence and the self-regulation of affect. In D. M. Wegner & J. W. Pennebaker (Eds.), *Handbook of mental control* (pp. 258-277). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.
- Scherer, K. R. (1984). On the nature and function of emotion: A component process approach. In K. J. R. Scherer & P. Ekman (Eds.), *Approaches to emotion* (pp. 293-318). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

- Spinhoven, P., & Willem, van der Does, A. J. (1999). Thought suppression, dissociation and psychopathology. *Personality and Individual Differences*, 27, 877-886.
- Thompson, R. A., Flood, M. F., & Lundquist, L. (1995). Emotional regulation: Its relationships to attachment and developmental psychopathology. In D. Cicchetti & S. L. Toth (Eds.), *Emotion, cognition and representation* (pp. 261-300). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Wegner, D. M. (1989). *White bears and other unwanted thoughts*. New York: Viking Press.
- Wegner, D. M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101, 34-52.
- Wegner, D. M., Erber, R., & Zanakos, S. (1993). Ironic processes in the mental control of mood and mood-related thought. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1093-1104.
- Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., & White, T. L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 5-13.
- Wegner, D. M., & Zanzkos, S. (1994). Chronic thought suppression. *Journal of Personality*, 62, 615-640.
- Weinberger, D. A., Schwartz, G. E., & Davidson, R. J. (1979). Low-anxious, high-anxious, and repressive coping styles: Psychometric patterns and behavioral and physiological responses to stress. *Journal of Abnormal Psychology*, 88, 369-380.