

跨文化视角下哀伤中的情感表达研究

王 淼

广西师范大学, 桂林

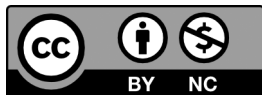
摘 要 | 丧失所爱之人常引发严重哀伤反应，部分人会发展成延长哀伤障碍。过去的研究发现，情感表达在丧亲哀伤中作用重大，能减轻痛苦、增强情感联系、促进心理适应，且与心理健康密切相关，延长哀伤患者存在情感表达缺陷，不同群体的丧亲后情感表达与社交适应表现各异。跨文化研究表明，文化信仰和丧葬习俗显著影响哀伤表达。研究虽取得进展，揭示了情感表达的重要作用，但仍存在情感表达具体形式的作用机制不明确、非西方文化研究不足、特殊人群研究欠缺、对真实生活中情感表达动态变化捕捉不足、文化心理机制探讨不够、与心理健康关系未厘清等问题。未来研究应加强跨文化研究、扩大特殊人群样本、厘清与心理健康的关系，为哀伤干预提供更好的方法和依据。

关键词 | 丧亲；延长哀伤；情感表达；跨文化研究

Copyright © 2025 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



丧失所爱之人，是大多数人的生命历程中普遍会遭遇的一种极具情感压力的事件（刘建鸿，李晓文，2007），在经历亲人或朋友去世后，丧亲者会出现一系列严重的哀伤反应，比如一系列身心健康问题，包括身体上出现头痛、头晕和消化不良等症状，心理上出现自杀意念、孤独和失眠等。

近年来，国内研究者也开始关注丧亲与哀伤领域，从不同方面进行了越来越多的探索，比如相关量表的编制与修订（何丽等，2013；尉玮等，2014），哀伤的影响因素（谢秋媛等，2014；唐苏勤等，2014），丧亲者应对策略（徐洁等，2011），哀伤反应的质性研究（何丽等，2014；唐信峰等，2013），以及对丧亲者进行的干预研究（盛艳蕾等，2024；唐苏勤等，2025）。对于大多数人来说，在6个月后哀伤反应会逐渐减弱，但少数人会在6~12个月内无法调节自己的哀伤情绪，经历严重持续的悲伤，称为延长哀伤障碍。

延长哀伤障碍作为一种长期且难以缓解的哀伤形式，常伴随强烈的情感困扰和功能失调，其干预策略成为近年来研究的重点。哀伤者在职业环境中情感表达的复杂性，指出组织空间的社会建构既可能为哀伤表达提供机会，也可能因性别、工作地位等因素而受到限制（Bauer C J et al., 2018）。这一发现强调了环境因素在延长哀伤干预中的重要性，同时也暗示了传统心理干预可能需要更多地考虑哀伤者的社会身份和所处环境。

在干预方法上，研究者发现了创造性艺术疗法在延长哀伤干预中的潜力，通过同伴协作的创造性表达可以降低哀伤水平，增强社会支持。与逝者进行想象性对话的歌唱干预能够引发深刻的情感表达，促进哀伤解决（Iliya & Harris, 2016）。这两项研究共同表明，创造性艺术疗法可能为延长哀伤干预提供新的途径，特别是在促进情感表达和意义重构方面表现出了独特优势。

然而，延长哀伤的干预也需要考虑个体差异。研究

作者简介：王淼，广西师范大学学生，研究方向：心理咨询及危机干预。

文章引用：王淼. (2025). 跨文化视角下哀伤中的情感表达研究. *中国心理学前沿*, 7(8), 1015–1018.

<https://doi.org/10.35534/pc.0708164>

强调,在创伤性脑损伤患者的哀伤工作中,需要为每个患者量身定制干预方案。这一观点与先前的研究发现相一致,后者通过个案研究展示了针对青少年延长哀伤的个性化干预策略,包括情感识别与表达技能训练、系统性家庭调整和心理教育。这些研究共同强调了延长哀伤干预中个性化方法的重要性,同时也暗示了现有标准化干预方案可能存在的局限性。

延长哀伤不仅影响个体的心理健康,还与其应对策略、社会适应及文化背景密切相关,情感表达在这一情感过程中扮演着重要的角色。

1 情感表达在丧亲哀伤中的作用

近年来,研究者逐渐开始关注情感表达在哀伤中的作用,探究其与个体心理健康状态、延长哀伤反应以及跨文化差异之间的内在联系。一方面,通过公开表达哀伤,丧亲者能够减轻内心的痛苦和孤独感,增强与他人的情感联系;另一方面,情感表达也有助于丧亲者更好地接受现实,逐步走出哀伤阴影,重新融入社会生活。情感表达在丧亲哀伤中的重要性已被广泛探讨,研究表明其与个体的应对策略及心理适应密切相关,有研究强调了情感功能(包括情感意识、表达和调节)在哀伤应对中发挥着核心作用,通过构建“生产性—非生产性情感处理”模型,能够进行生产性情感处理的丧亲者更有可能在六个月内找到丧失的意义,从而表现出更好的心理适应。

丧亲哀伤中的情感表达在心理健康中的作用是哀伤研究中的重要议题。尽管哀伤可能引发抑郁,但两者与情境的不同关联意味着不能仅凭表达上的相似性将其等同(Francis et al., 2015)。这一观点强调了情感表达在哀伤与心理健康关系中的复杂性,提示研究者需要更细致地分析情感表达的功能性意义。博南诺(Bonanno)的研究进一步深化了这一讨论,他发现负面和正面情感表达对丧偶适应具有预测作用,即使在控制了自我报告的情绪、哀伤和健康水平后,这种关系依然存在(Bonanno et al., 1997)。这表明,情感表达在丧亲后的心理健康调整中可能扮演着中介角色。这两项研究都强调了情感表达在心理健康中的重要性,为理解丧亲哀伤的心理机制提供了重要见解。

延长哀伤患者在情感表达的增强和抑制方面存在显著缺陷,相较于无症状的丧亲者和已婚成年人,他们更倾向于抑制情感表达。这一发现揭示了情感表达灵活性在哀伤适应中的关键作用,同时也表明情感表达的缺陷可能与延长哀伤的发展密切相关。

在关于丧亲后的情感表达的研究中,孤独感的表达与社交适应是很多研究者十分看重的一个方面。丧亲哀伤中的孤独感与社交适应是理解个体在失去亲人后心理调适过程的重要维度,孤独感不仅源于与逝者的分离,还可能因社会支持的缺乏或社交网络的断裂而加剧。孤独感的表达方式可能因个体特征而异,而社交适应的挑

战在特殊群体中尤为显著(Bonell-pascual, 1999)。比如备受关注的大学生群体在丧亲后的孤独感与社交适应问题,研究发现,大学生在失去一级亲属、二级亲属或亲密朋友后,往往需要在哀伤与学业之间寻求平衡(Shea & Bistricean, 2022)。在儿童及其家庭的丧亲经历中,家庭成员之间的沟通和情感表达对于缓解孤独感和促进社交适应至关重要(Arnold et al., 2025)。老年人在丧亲后的孤独感与社交适应也是研究的重点之一。研究发现,老年人通过音频和视觉功能表达情感、维持与逝者的关系,并将哀伤转化为积极情绪(Ng R & Indran, 2023)。综上所述,丧亲后的情感表达与社交适应在哀伤中的表现因个体特征、文化背景和社会环境而异。尽管不同群体的研究提供了丰富的视角,但仍存在一些方法论上的局限性。

2 跨文化视角下的丧亲哀伤研究

跨文化研究进一步揭示了情感表达与应对策略的文化差异性,通过对比不同文化背景下的哀伤表达,研究者发现,尽管存在“核心哀伤过程”,但文化信仰和丧葬习俗显著影响了个体的情感反应和应对方式。例如,在我国的丧葬仪式中,丧葬礼乐不仅有悲戚的,还会有一些锣鼓、鞭炮的声音来冲淡生者的悲伤,从而调整心态,乐观面对失去死者后的生活(郑怡然等, 2016)。而西方主流的丧葬仪式则是在宗教气息浓厚的肃穆氛围中进行,为死者祈求罪之赦免等。不同文化背景下,对于哀伤情绪的公开展现与情感抑制的态度存在显著差异,这些文化差异不仅塑造了个体在情感表达上的独特模式,而且可能深刻影响着其心理调适的过程与路径(宋瑶, 2013)。

丧亲哀伤的情感表达在不同文化背景下呈现出显著的差异,这不仅体现在情感表达的方式上,还涉及文化规范对哀伤行为的塑造作用。通过比较德国瑞士裔和中国丧亲者的情感表达行为与规则,德国瑞士裔丧亲者比中国丧亲者更倾向于公开表达情感,而中国丧亲者则认为在与亲近的人相处时应表现出比实际更多的情感,但在独处时则更倾向于表达情感。这种“社会疏离倾向”在中国样本中尤为明显,表明文化背景不仅影响情感表达的方式,还可能影响丧亲者在社会互动中的情感调节策略。除此之外,文化差异还体现在对特定情感类型的表达上,尽管不同文化背景下的丧亲者都倾向于表达更多积极情感(如爱/喜爱)和较少表达强烈的负面情感(如责备/内疚、愤怒),但德国瑞士裔丧亲者比中国丧亲者更倾向于表达多种情感类型,包括快乐/幸福、爱/喜爱、悲伤、愤怒和否认。这一发现表明,文化不仅影响情感表达的频率,还可能影响情感表达的多样性和复杂性。

然而,文化对哀伤表达的影响并非孤立存在,而是与其他社会和心理因素相互作用。有研究表明,丧偶者的孤独感与情感表达的调节能力之间存在关联,而这种

关联可能受到哀伤程度的影响。研究区分了情感孤独、社会孤独和集体孤独三个维度,发现情感表达的调节能力在不同孤独维度上表现出不同的模式。因此,文化对哀伤表达的影响可能需要结合个体的心理状态和社会支持网络来综合理解。

在特定文化背景下,丧亲者的情感表达还可能受到社会规范的限制,尤其是在性别角色较为传统的文化中,比如印度北部男性的围产期丧亲经历,揭示了男性在这一文化背景下所面临的情感表达困境。研究发现,男性在围产期丧亲后的情感表达往往被社会忽视或贬低,导致他们的哀伤经历被“剥夺权利”(Cassidy, 2023)。这一现象不仅反映了文化对男性情感表达的压制,还揭示了文化规范如何通过性别角色塑造丧亲者的情感表达方式。由此可知,文化对丧亲哀伤的情感表达具有深远影响,但这种影响并非单一或静态的,而是与个体的心理状态、社会支持网络,以及性别角色等因素相互作用。

3 讨论

综上所述,丧亲哀伤中的情感表达研究已取得显著进展,这些研究揭示了情感表达在哀伤应对、延长哀伤干预中的重要作用。研究表明,情感表达不仅与个体的心理适应密切相关,还受到文化背景、社会规范和个体特征的深刻影响。

尽管研究已从多个角度探讨了情感表达的功能和机制,但仍存在一些关键问题尚未解决。例如,情感表达的具体形式(如面部表情、语言表达等)在不同情境下的作用机制尚不明确,且现有研究多集中于西方文化背景,缺乏对非西方文化中情感表达模式的深入探讨。此外,针对特殊人群(如物质使用障碍患者、老年人、儿童等)的研究仍显不足,限制了研究结论的普适性和针对性。现有研究多依赖自我报告或实验室观察,缺乏对真实生活中情感表达动态变化的捕捉(Meyers, 2023; Beaunoyer et al., 2020)。而且,目前关于哀伤的跨文化研究多集中于情感表达的差异性,对其背后的文化心理机制探讨不足(Eisma, 2018)。除此之外,针对特殊人群的研究样本量较小,且缺乏长期追踪数据,难以全面揭示情感表达在这些群体中的独特作用。情感表达与心理健康的关系尚未完全厘清,特别是情感表达在不同情境下的功能差异及其对心理健康的长期影响仍需进一步探索。

针对以上不足,未来的研究可以从以下几个方面展开。首先,加强跨文化研究,深入探讨文化背景对情感表达的影响机制,并开发适用于不同文化的评估工具(熊婉婷等, 2023)。其次,应扩大特殊人群的研究样本,结合定量与定性方法,探索情感表达在这些群体中的独特作用及其干预策略。最后,进一步厘清情感表达与心理健康的关系,特别是情感表达在不同情境下的功能差异及其对心理健康的长期影响。

4 总结

本文综述了丧亲哀伤中情感表达的研究进展,指出丧失所爱之人会引发严重的哀伤反应,通过公开表达哀伤,丧亲者能够减轻内心的痛苦,增强与他人的情感联系,更好地接受现实并融入社会生活。然而,延长哀伤患者在情感表达的增强和抑制方面存在缺陷,孤独感与社交适应也是重要议题。跨文化视角下的丧亲哀伤研究表明,文化背景显著影响个体的情感反应和应对方式,情感表达在不同文化背景下呈现出显著差异。尽管研究已取得显著进展,但仍存在关键问题尚未解决,如情感表达的具体形式在不同情境下的作用机制、非西方文化中情感表达模式的探讨、特殊人群的研究不足等。未来研究应加强跨文化研究,扩大特殊人群的研究样本,进一步厘清情感表达与心理健康的关系,为哀伤干预提供新的途径和方法。未来研究有望为丧亲哀伤中的情感表达提供更全面、深入的理解,并为相关干预策略的制定提供科学依据。

参考文献

- [1] 刘建鸿, 李晓文. (2007). 哀伤研究: 新的视角与理论整合. *心理科学进展*, (3), 470-475.
- [2] 何丽, 王建平, 唐苏勤, 尉玮, 谢秋媛. (2013). 复杂哀伤问卷修订版的信效度. *中国临床心理学杂志*, 27(12), 937-943.
- [3] 尉玮, 王建平, 何丽, 谢秋媛, 唐苏勤. (2014). 哀伤认知问卷在中国丧亲者样本中的修订. *中国临床心理学杂志*, 22(2), 246-250, 255.
- [4] 谢秋媛, 王建平, 何丽, 尉玮, 唐苏勤, 徐慰. (2014). 延长哀伤障碍是独立的诊断吗?——和创伤后应激障碍、抑郁、焦虑的关系. *中国临床心理学杂志*, 22(3), 442-446.
- [5] 唐苏勤, 何丽, 刘博, 王建平. (2014). 延长哀伤障碍的概念、流行病学和病理机制. *心理科学进展*, 22(7), 1159-1169.
- [6] 徐洁, 陈顺森, 张日昇, 常美玲. (2011). 复杂哀伤的诊断和预防干预. *中国临床心理学杂志*, 19(5), 708-710.
- [7] 何丽, 唐信峰, 朱志勇, 王建平. (2014). 殇痛: 失独父母哀伤反应的质性研究. *中国临床心理学杂志*, 22(5), 792-798.
- [8] 唐信峰, 贾晓明. (2013). 农村丧亲个体哀伤反应的质性研究. *中国临床心理学杂志*, 21(4), 690-695, 680.
- [9] 盛艳蕾, 胡露红, 何丽, 王倩云. (2024). 丧亲者哀伤辅导及其干预模式的研究进展. *护理研究*, 38(5), 843-848.
- [10] 唐苏勤, 彭闻捷, 余茵琪, 符仲芳. (2025). 丧亲人群网络化心理干预效果的系统综述与元分析. *心理科学进展*, 33(2), 256-291.
- [11] Bauer, J. C., & Murray, M. A. (2018). "Leave Your Emotions at Home": Bereavement, Organizational

- Space, and Professional Identity. *Women's Studies in Communication*, 41(1), 60–81.
- [12] Iliya, Y. A., & Harris, T. L. (2016). Singing an imaginal dialogue: A qualitative examination of a bereavement intervention with creative arts therapists. *Nordic Journal of Music Therapy*, 25(3), 248–272.
- [13] Francis, L. E., Kyriotakis, G., O'Toole, E. E., Bowman, K. F., & Rose, J. H. (2015). Grief and risk of depression in context: the emotional outcomes of bereaved cancer caregivers. *Omega*, 70(4), 351–379.
- [14] Bonanno, G. A., & Keltner, D. (1997). Facial expressions of emotion and the course of conjugal bereavement. *Journal of abnormal psychology*, 106(1), 126–137.
- [15] Bonell-Pascual, E., Huline-Dickens, S., Hollins, S., Esterhuyzen, A., Sedgwick, P., Abdelnoor, A., & Hubert, J. (1999). Bereavement and grief in adults with learning disabilities. A follow-up study. *The British journal of psychiatry: the journal of mental science*, (175), 348–350.
- [16] Shea, M., & Bistricean, C. (2022). Understanding bereavement among college students: Implications for practice and research. *International Dialogues on Education Journal*, 8(1), 59–94.
- [17] Arnold, K. T., Mandell, D. S., & Hankerson, S. H. (2025). Implementing a Grief Support Program in a Black Church to Support the Mental Health Needs of People in Bereavement. *Psychiatric services (Washington, D.C.)*, 76(1), 105.
- [18] Ng, R., & Indran, N. (2023). Videos about older adults on TikTok. *PLOS ONE*, 18(8), e0285987.
- [19] 郑怡然, 柳葳, 石林. (2016). 丧葬仪式对丧亲者哀伤反应的影响. *中国临床心理学杂志*, 24(4), 695–701, 679.
- [20] 宋瑶. (2013). 从丧葬仪式差异看中西文化的生死观. *长春教育学院学报*, 29(14), 13, 15.
- [21] Cassidy P. R. (2023). The Disenfranchisement of Perinatal Grief: How Silence, Silencing and Self-Censorship Complicate Bereavement (a Mixed Methods Study). *Omega*, 88(2), 709–731.
- [22] Meyers T. (2023). Grief, but different. *Lancet* (London, England), 401(10387), 1490–1491.
- [23] Beaunoyer, E., Hiracheta Torres, L., & Maessen, L. (2020). Grieving in the digital era: Mapping online support for grief and bereavement. *Patient Education and Counseling*, 103(12), 2515–2524.
- [24] Eisma M. C. (2018). Public stigma of prolonged grief disorder: An experimental study. *Psychiatry research*, (261), 173–177.
- [25] 熊婉婷, 吴和鸣, 陈静. (2023). 延长哀伤障碍的诊断评估与治疗研究进展. *神经损伤与功能重建*, 18(4), 213–215, 226.

A Review of Emotional Expression in Grief from a Cross-cultural Perspective

Wang Miao

Guangxi Normal University, Guilin

Abstract: The loss of a loved one often triggers severe grief reactions, and some people may develop prolonged grief disorder. Previous studies have found that emotional expression plays a significant role in bereavement grief, reducing pain, enhancing emotional connections, promoting psychological adaptation, and being closely related to mental health. Patients with prolonged grief disorder have deficiencies in emotional expression, and the emotional expression and social adaptation of different groups after bereavement vary. Cross-cultural studies have shown that cultural beliefs and funeral customs significantly influence grief expression. Although research has made progress and revealed the important role of emotional expression, there are still problems such as the unclear mechanism of specific forms of emotional expression, insufficient research on non-Western cultures, lack of research on special populations, insufficient capture of the dynamic changes of emotional expression in real life, insufficient exploration of cultural psychological mechanisms, and unclear relationships with mental health. Future research should strengthen cross-cultural studies, expand samples of special populations, and clarify the relationship with mental health to provide better methods and basis for grief intervention.

Key words: Bereavement; Prolonged grief; Emotional expression; Cross-cultural research