中国心理学前沿
2025 年 8 月第 7 卷第 8 期

创造性认知重评的情绪调节优势

周 洁[1] 李柏文[2]

1．新疆师范大学心理学院，乌鲁木齐；
2．晟禾教育咨询服务有限公司，济南

摘　要 | 目的：旨在比较创造性认知重评与传统认知重评策略的情绪调节效果及其迁移性。方法：42名健康大学生被随机分为三组：创造性认知重评组（学习高创造性重评语句）、传统认知重评组（学习低创造性重评语句）和无认知重评组。实验包括学习阶段（仅前两组学习针对5张负性图片的重评策略）和测试阶段（所有被试对19张新负性图片自主生成重评策略并评估其调节有效性）。以情绪调节后的愉悦度评分为重评效果指标。结果：三组重评效果存在显著差异（F=49.07，p<0.05）。事后检验表明，创造性认知重评组的效果（127 ± 12）显著优于传统认知重评组（98 ± 25）和无认知重评组（65 ± 12）。结论：创造性认知重评策略不仅能有效调节情绪，且其效果能够迁移到新的负性刺激情境中，并显著优于传统认知重评策略。

关键词 | 创造性认知重评；迁移；情绪调节

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/

1　引言

在情绪调节策略中，认知重评被认为是有效的方法之一。认知重评是指当刺激出现后，个体通过重新解释刺激或重构情绪事件的意义从而使得大脑对事件有不同的认知和解释（刘玉娟 等，2025）。但是，以安慰为主、单一可预期的常规认知重评策略很难引导成功的认知重构，无论是自己思考还是他人建议，缓解负性情绪的效果均不明显（武晓菲 等，2022）。基于此，研究者提出创造性认知重评这一更好的情绪调节策略（Wu et al.，2019），该策略指一种具有高度创造性的、适配于当前情绪刺激的、新颖独特的解读。在情绪调节过程中，个体在将该认知与刺激情境进行联合时会豁然开朗，产生类似于“啊哈!”的顿悟体验。比如当看到一幅张着血盆大口的毒蛇照片时为了减轻自己的恐惧情绪可以想象这条蛇正在唱海豚音。

在实验室情境中研究者通常用视频、语音或图像操纵个体的消极情绪，一张消极情绪图片通过创造性的重构可以被赋予幽默、积极的含义。近年来，网络上盛行“抽象梗”，反映出人们在面临挫折和困境时更加积极的处事态度，这种跳脱常规逻辑的逻辑，总能让人“莫名奇妙地笑了一下”。创造性认知重评或许与幽默感有着异曲同工之处，能让安慰的内容独出心裁、别具一格。基于以上背景姚雨佳等（2025）采用行为学实验和事件相关电位（ERP）技术考察不同人际距离和认知重评创造性对人际情绪调节效果的影响。结果发现不管创造性认知重评策略的提供者是好友还是陌生人，在使用创造，性认知重评策略后，个体的愉悦度和唤醒度均显著

通讯作者：周洁，新疆师范大学心理学院研究生，研究方向：发展与教育心理学。
文章引用：周洁, 李柏文. (2025). 创造性认知重评的情绪调节优势. *中国心理学前沿, 7*(8), 1055–1059.
https://doi.org/10.35534/pc.0708171

大于常规性认知重评策略，同时产生更大的LPP波。上述结果进一步表明，相较于人际距离，认知重评策略的创造性在人际情绪调节中发挥更大的作用。

迁移指将特定的认知观点或技能应用于其他活动或情境的过程。作为一种有效的表征转化策略，创造性认知重评不仅展现出持久的情绪调节效应，而且能够在不同情境之间发生迁移（武晓菲 等，2022）。现有研究从记忆角度入手探究创造性认知重评迁移的影响因素，认为个体在接受创造性或幽默性认知重评后，其对负性刺激的认知偏好降低，进而导致对负性刺激的记忆减弱（Kugler & Kuhbandner，2015），这表明创造性认知重评是一种具备可记忆性与可习得性的情绪调节策略，为其迁移应用提供了基础。

探讨认知重评的创造性应用对负性情绪调节效果的影响，有助于个体在现实生活中更有效地运用情绪调节策略，从而提升心理健康水平。对个体而言，当处于情绪低谷时，若能以更具创造性的视角解读自身处境，或寻求心理咨询以获得他人富有创造性的认知重评建议，将更有效地缓解消极情绪、激发积极情绪。对国家而言，普及和推广这种创造性情绪调节能力，有助于提升国民心理健康素养，进而塑造自信积极、乐观向上的社会风貌。

基于上述分析，本研究将创造力与认知重评相结合，聚焦于比较不同情绪调节策略的情绪调节效果，从而为提升大学生的情绪调节能力提供有力的理论依据与实践建议。

2 对象与方法

2.1 被试

本研究采用随机抽样法从高等院校大一至大四年级的学生中选取42名大学生，将其随机分配到三组，其中无认知重评组14人，传统认知重评组13人，创造性认知重评组15人。所有被试均为右利手，视力或矫正视力正常，无精神类疾病，无特质性抑郁、焦虑，实验结束后给予被试一定的报酬。

2.2 研究材料

2.2.1 学习材料

从国际情绪图片库里筛选5张负性图片，其平均效价为2.89（SD=1.58），平均唤醒度为5.12（SD=2.12）。为了获得不同创造性的认知重评材料，招募了10名对实验感兴趣的心理学研究生志愿者，要求他们尽可能对选取的负性图片进行具有创造性的认知重评并将产生的认知重评策略写在纸上，每张图片产生一个认知重评想法。之后将所有志愿者写下的认知重评策略录入电脑，请5名心理学专业教师对所有认知重评策略的创造性和适宜性进行李克特9点评分，创造性是指该认知重评想法的新奇与出乎意料的程度（1代表“没有创造性”，9代表“非常有创造性”）（王琦，2020）。然后分别筛选高创造性语句（在创造力9点评分量表中，5名评分者的评分均值大于等于7）和低创造性语句（在创造力9点评分量表中，5名评分者的评分均值小于等于3）各一条作为本研究的学习材料。

2.2.2 实验材料

从国际情绪图片库（IAPS）中选取19张图片作为实验图片。图片的平均效价为2.86（SD=1.60），平均唤醒度为5.12（SD=2.2）。

2.2.3 实验设计

本研究采用单因素三水平被试间实验设计，探究创造性认知重评和传统认知重评的迁移效应，其中自变量为组别，包括三个水平（传统认知重评组v.s. 创造性认知重评组v.s. 无认知重评组），因变量为被试在进行情绪调节后的情绪调节有效性自评得分。

2.2.4 研究程序

实验分为两个阶段：学习阶段和测试阶段（Papousek et al.，2017）。

在学习阶段向被试呈现5张负性图片，让两组被试分别学习高创造性语句和低创造性语句，即分别学习创造性认知重评策略和传统认知重评策略，学习完毕后对其进行愉悦度评分，接着进入测试阶段。无认知重评组直接进入测试阶段。

在测试阶段，首先在屏幕中央呈现红色“+”注视点，提醒被试集中注意力。实验要求被试逐一查看19张消极图片，并在30，000ms内大声描述他们对每张图片生成的认知重评策略。描述完毕后按下按钮“1”，之后屏幕上呈现一张认知重评有效性的评分图片，若被试无法在30，000毫秒内生成认知重评策略，则会显示下一张图片，并要求被试尽可能快地回答对下一张图片的认知重评策略。在按下按钮后，屏幕上立即出现9点评分有效性量表（1=完全无效，9=非常有效），要求被试对认知重评策略调节图片诱发的消极情绪的有效性程度进行评分。

3 结果

利用SPSS 27.0对两组认知重评效果进行独立样本*t*检验，结果如表1所示。

表 1 主观情绪体验的平均数和标准差（$M \pm SD$）

Table 1 Mean and standard deviation of subjective emotional experience ($M \pm SD$)

组别	N	$M \pm SD$	F	p
创造性认知重评组	15	127 ± 12		
传统性认知重评组	13	98 ± 25	49.07	<0.05
无认知重评组	14	65 ± 12		

对被试的情绪主观评分进行单因素三水平（创造组 × 常规组 × 无重评组）方差分析。结果发现，三组被试重评得分F=49.07，p<0.05，说明重评得分存在显著性差异。进一步进行事后检验分析发现，创造性认知重评组的得分显著高于传统认知重评组（p<0.05）和无认知重评组（p<0.05），说明创造性认知重评组在学习过程中发生了迁移。

4 讨论

本实验结果发现创造性认知重评组和传统认知重评组情绪调节前后愉悦度评分差值显著高于无重评组，说明认知重评是一种有效的情绪调节策略，这与以往研究结果一致（刘玉娟 等，2025；肖程元 等，2024；许有云 等，2024）。更进一步的，我们发现在两组认知重评中创造性认知重评策略的情绪调节效果显著由于传统认知重评策略，这回应了我们的研究问题，说明创造性认知重评策略是一种可学习可迁移的情绪调节策略（姚海娟，王琦，2023）。另一方面，Zhu等（2023）朱莉莉等（2023）探讨情绪重评与创造力关系的一项研究发现，更多的使用认知重评来调节情绪可以增加个体创造力，该研究要求被试先完成重评倾向量表和抑制倾向量表，表明他们对诸如“我通过改变我对所处情况的认知来调节我的情绪”或者“我通过不表达情绪来控制我的情绪”的同意程度，结果表明使用更多认知重评相较于表达抑制会具有更高的创造力，并且Zhu等研究者认为创造力和灵活有趣的思维并不单单基于人的性格，而是可以很容易地改变和转变。因此，像重新评估这样的方法可以提高我们在工作和其他环境中的创造力，这与我们的研究结果一致：即创造性认知重评会表现出更好的迁移效应。

情绪问题是我们每天都会面临的问题，不恰当地调节处理方式会加剧个体的负性情绪，引发身心障碍（Hermans et al.，2014）。传统认知重评颇有些“大道理我都懂，但仍过不好这一生”的意味。作为近年来新兴起的负性情绪调节策略，创造性认知重评强调个体对负性生活事件的超越常规思维的创新性理解，这一过程可能通过“顿悟”实验，顿悟问题解决与认知重评相似，两者都涉及从多个角度思考问题，解释事件。在神经层面创造性认知重评可能通过杏仁核、双侧海马、伏隔核/腹外侧纹状体等脑区域的激活进而促进个体对负性生活事件进行心理重构和心理表征转换，从而实现对负性情绪更有效及更持久的调节（武晓菲 等，2022）。本研究结果表明创造性认知重评确实能有效地缓解个体的负面情绪，增加对负性事件的愉悦情绪，这与前人研究的结果一致（肖程元 等，2024；赵源 等，2022）。Wu（2019）武晓菲等（2019）的研究发现个体在使用创造性认知重评之后能使个体对负面情绪图片的评分从消极评价变成积极评价，这可能是由于创造性认知重评突破了思维定势，类似于顿悟中的“啊哈效应”，使得个体能从更加积极乐观的角度看待负性情绪图片。

相比于普通的认知重评，创造性认知重评能够引导个体以更积极的视角理解当前情境，从而改变其情绪反应，并往往伴随“豁然开朗”的感知和“啊哈！”式的顿悟体验。例如，当在路上行走被鸟屎落到头上时，产生“这是上天赐予的天分”这样的想法，往往比常规解释更能带来情绪上的愉悦。心理过程同样需要创新，高水平的创造性认知重评有助于个体突破对情绪情境的固有理解，推动认知结构的重构与心理表征的转变。这不仅能够缓解负面情绪、促进情绪向积极方向转化，还能够在不同情境中实现迁移应用，达到触类旁通的效果。在课堂教学实践中，教师可引导学生运用创造性认知重评对学习困境或失败经历进行意义重构。例如，当学生在解决复杂问题时屡次受挫，教师可帮助学生将“失败”重新建构为“发现更多可能性的过程”，从而由消极情绪转向好奇与探索动机。在语文或艺术类课程中，通过鼓励学生对文本、图像进行多义解读，也有助于培养其认知灵活性和意义生成能力。此外，在小组合作或班级管理中，引导学生以建设性视角看待人际冲突，例如将分歧视为互补而非对立，能够有效提升社会情感技能与团队协作质量。创造性认知重评的教育启示不仅体现在情绪调节层面，更关乎整体教育理念的更新。它要求教育者重视学生认知的主动性与建构性，推动教学从“知识传递”向“意义创造”转变。教师需营造开放、包容且支持创新的课堂氛围，允许学生表达非典型观点，并通过对情绪事件的创造性重构，增强其心理韧性和学习自主性。从更广泛的课程设计角度看，融入认知重评训练有助于实现认知与情感的协同发展，尤其在创新教育、生涯教育及心理健康教育中具有明显的应用潜力。未来教育工作者可进一步结合学科特点设计系统性的认知重评干预方案，例如通过叙事练习、角色扮演或跨情境迁移任务，帮助学生发展更具适应性的情绪与认知策略。这不仅有助于缓解学生的学业压力与焦虑情绪，更可为其长期发展注入创造性的心理资源。

本研究通过简单训练引导被试习得创造性认知重评策略，并促进其迁移至现实生活中的负性情绪调节情境，构建“学以致用”的情绪调节模式。这一模式有效激活了创造性认知重评在实践中的调节效能，并突破了传统认知重评面临的两难困境：既克服了自发重评效果不佳、操作难度大的局限，也规避了诱发重评生态效度低的问题。然而本研究也存在一些不足：首先，本研究在学习训练时的试次数太少可能导致学习结果不稳定；其次本研究仅从行为学角度比较了不同认知重评策略的有效性，未来研究可以通过核磁、ERP等神经生理手段探讨策略发生时的脑活动差异。

https://doi.org/10.35534/pc. 0708171

创造性认知重评策略为心理咨询工作者对负性情绪的调节提供了新视角。目前对于该策略的研究仍处于初级阶段，未来研究者可以聚焦于如何促进个体自主生成创造性认知重评策略，为个体进行情绪调节提供新方法。

5 结论

创造性认知重评是一种可学习、可迁移的情绪调节策略，且迁移效果显著优于传统认知重评策略。

参考文献

[1] Hermans, E. J., Henckens, M. J. A. G., Joëls, M., & Fernández, G. (2014). Dynamic adaptation of large-scale brain networks in response to acute stressors. *Trends in Neurosciences, 37*(6), 304–314.

[2] Kugler, L., & Kuhbandner, C. (2015). That's not funny! – but it should be: effects of humorous emotion regulation on emotional experience and memory. *Frontiers in Psychology,* (6), 1296.

[3] Papousek, I., Weiss, E. M., Perchtold, C. M., Weber, H., de Assunção, V. L., Schulter, G., … Fink, A. (2017). The capacity for generating cognitive reappraisals is reflected in asymmetric activation of frontal brain regions. *Brain Imaging and Behavior, 11*(2), 577–590.

[4] Wu, X., Guo, T., Tan, T., Zhang, W., Qin, S., Fan, J., & Luo, J. (2019). Superior emotional regulating effects of creative cognitive reappraisal. *Neuroimage,* (200), 540–551.

[5] Zhu, L. Y., Bauman, C. W., & Young, M. J. (2023). Unlocking creative potential: reappraising emotional events facilitates creativity for conventional thinkers. *Organizational Behavior and Human Decision Processes,* (174), 104209.

[6] 刘玉娟, 刘鑫梅, 王超, 程黎. (2025). 家庭支持、认知重评和心理韧性对社交焦虑的影响：超常儿童与常态儿童的比较. *中国临床心理学杂志,* (4), 763–769, 836.

[7] 姚海娟, 王琦. (2023). 认知重评的创造性对负性情绪调节的影响. *心理学探新, 43*(6), 535–541.

[8] 姚雨佳, 颜之悦, 林慧慧, 陈静全, 宣雨阳. (2025). 人际距离和策略创造性对人际情绪调节的影响. *心理学报, 57*(1), 125–134.

[9] 武晓菲, 肖风, 罗劲. (2022). 创造性认知重评在情绪调节中的迁移效应及其神经基础. *心理科学进展, 30*(3), 477–485.

[10] 王琦. (2020). *认知重评的创造性对大学生情绪调节效果的影响* (硕士学位论文). 天津师范大学.

[11] 肖程元, 赵世瑞, 袁加锦. (2024). 积极认知重评对负性信息传播的调控及多维证据. *心理学报, 56*(11), 1471–1488.

[12] 许有云, 张环, 刘亚鹏. (2024). 公正世界信念、家庭社会经济地位和认知重评对青少年共情的有调节的中介作用. *中国临床心理学杂志, 32*(5), 1071–1074, 1079.

[13] 赵源, 宋欢, 刘电芝. (2022). 创造性认知重评与发散思维的关系. *中国健康心理学杂志, 30*(11), 1750–1755.

The Emotional Regulation Advantages of Creative Cognitive Re-evaluation

Zhou Jie[1] Li Bowen[2]

1. School of Psychology, Xinjiang Normal University, Urumqi;
2. Shenghe Education Consulting Service Co., Ltd., Jinan

Abstract: Objective: To compared the efficacy and transferability of creative cognitive reappraisal (CCR) versus traditional cognitive reappraisal (TCR) for emotion regulation. Methods: Forty-two healthy university students were randomly assigned to three groups: a CCR group (trained with highly creative reappraisal statements), a TCR group (trained with low-creativity reappraisal statements), and a no-reappraisal control group. The experiment consisted of a learning phase (only CCR and TCR groups learned strategies for 5 negative pictures) and a test phase (all participants generated reappraisal strategies for 19 novel negative pictures and rated their effectiveness). Emotion regulation effectiveness was measured by the evaluation that after reappraisal. Results: Results revealed a significant difference in regulation effectiveness among the three groups (F=49.07, p<0.05). Post-hoc tests showed that the CCR group exhibited significantly higher effectiveness (127±12) compared to the TCR group (98±25) and the control group (65±12). Conclusion: These findings indicate that CCR is an effective emotion regulation strategy whose effects transfer to novel negative stimuli and significantly outperform those of TCR.

Key words: Creative cognitive reappraisal; Transfer; Emotion regulation

https://doi.org/10.35534/pc. 0708171