

积极心理学视角下女大学生经前期情绪调节的策略研究

俞秋晨^{1,2} 周厚余^{1,2} 徐艳华^{1,2}

1. 杭州师范大学中国教育现代化研究院, 杭州;
2. 杭州师范大学经亨颐教育学院, 杭州

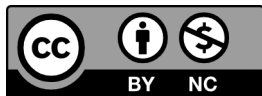
摘要 | 当前社会各界对于女性情绪的关注度仍然较低, 女性的情绪低落或焦虑有时甚至会被认为是矫情、抗压能力差等。然而在某些特定的时期, 女性并不能完全控制自己的情绪, 如女性在月经前的黄体期容易焦虑抑郁, 身体疼痛等, 这些是经前期综合征(PMS)的表现, 是受激素水平等多方面影响的结果, 并非故意为之。本研究旨在从积极心理学的视角探讨女大学生在面对经前期综合征时应该如何采取有效调节策略和措施来应对并管理焦虑、抑郁等情绪, 以帮助女大学生缓解经前不良情绪, 减少不良情绪带来的影响。

关键词 | 积极心理学; 经前期综合征; 情绪调节; Gross情绪调节理论; PERMA理论

Copyright © 2026 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/>



1 引言

在困扰女大学生群体身心发展不健康的诸多原因中, 经前期综合征(PMS)是当前女性群体中常见的疾病之一, 症状严重时, 临床诊断可能为经前期烦躁障碍(PMDD)。据已有调查显示, 经前期综合征在年轻女性中的发病率较高, 国内大学生中的发病率在24%~87% (张秀琴, 王冬燕, 2024), 并且在女大学生就医情况中, 经前期综合征是常见的症状, 与痛经、月经失调共同位居诸病之首(张先艳, 贾登红, 2005; 张丹丹等, 2016)。而随着互联网对女性知识的普及, 越来越多的女性也逐渐意识到困扰自己的消极情绪以及躯体不适正是来源于经前期综合征这一疾病。在患有经前期综合征的女性中, 实际症状非常严重、会选择去就医的女性较

少, 大多数中度症状或症状更轻的女性会更倾向于选择忍过这段时期。由于该疾病会诱发女性的一些不良情绪, 进而引发由不良情绪导致的身体不适, 而积极的心理品质的开发能够在很大程度上帮助女性缓解一些消极情绪, 并规避一些情绪带来的不良后果, 因此本文希望从积极心理学的角度, 帮助患有经前期综合征的女大学生进行情绪调节, 缓解情绪上的不适, 进而促进她们身心愉悦发展。

2 文献综述

2.1 国内研究现状

目前为止, 较少的学者会从心理学的视角来看待经前期综合征, 国内对于女性经前期综合征的研究大多从

基金项目: 杭州师范大学2025年“大思政课”示范教学团队项目。

通讯作者: 周厚余, 杭州师范大学教授, 研究方向: 各类人群体的心理健康与发展。

文章引用: 俞秋晨, 周厚余, 徐艳华. (2026). 积极心理学视角下女大学生经前期情绪调节的策略研究. *中国心理学前沿*, 8(6), 889-896.

<https://doi.org/10.35534/pc.0805132>

药学、临床医学,特别是中医学的角度展开应对方法,或探讨其病因与影响机制。侯璐璐、陈苕蓉等(2020)从奖赏进程失调的角度考察患经前期综合征女性与健康女性的差异,为理解经前期综合征女性奖赏进程失调的动态加工时程和神经震荡特征及其与情绪平衡性的关系提供了初步的神经生理证据。王帅菊(2021)通过对经前期综合征患者进行五行音乐中的角调干预,探讨其在临床中的应用效果,实验结果表明该音乐疗法对于干预经前期综合征情志异常疗效较好,可有效改善焦虑、抑郁状态及主要症状。刘思涵、朱茜茜等(2023)为了了解女大学生经前期综合征的发生情况及应对措施的现状,研究发现被试女大学生的患病率高,但应对方式单一。并提出应采取相应措施,降低该疾病的发生率。程族衍、陈奕冉等人(2023)探讨了催眠干预对经前期综合征女大学生负性情绪和生活质量的影响。研究结果显示,采用催眠干预能有效改善经前期综合征女大学生的焦虑和抑郁情绪,显著提升生活质量。张秀琴、王冬燕(2024)为了研究女大学生感知压力与经前期综合征的关系,通过分析发现抑郁在感知压力和PMS之间起部分中介作用,可以通过降低感知压力水平,改善抑郁情绪来减缓与预防大学生经前期综合征。

2.2 国外研究现状

国外学者对女性经前期综合征的研究较为广泛,除了集中在药学和临床医学领域外,也有部分学者从心理学、农业科学等角度进行研究。Sibel N等人(2023)针对患有经前期综合征但未达到经前烦躁障碍程度的患者探究了黄体期后期经前症状与日常反刍思维及感知压力的个体内部关联,研究表明在经前期综合征女性中,黄体期后期的经前期症状加剧大概率与每日反刍行为增加及感知压力升高相关。Yılmaz A F(2024)为探讨大学生人格特质与经前期综合征之间的关联性,对女大学生进行了一项横断面研究,发现外向与内向人格特质、情绪稳定与神经质倾向以及一致与不一致人格特质均为经前期综合征的统计学显著预测因子。研究结果表明三分之二的学生存在经前期综合征,且人格特质对其具有显著影响。Izadi S D等学者(2024)为了评估情绪聚焦疗法(EFT)对经前期焦虑障碍(PMDD)患者的疗效进行实验研究,结果表明该疗法可以作为缓解PMDD症状的有效治疗方法。这种治疗可以减轻PMDD女性的情绪调节困难,缓解抑郁和压力的症状。Lambert E等人(2025)对经前期烦躁障碍与经前期综合征中的情绪调节(ER)的相关研究做了比较系统的总结,并将结果整合到情绪调节扩展过程模型中。研究结果表明,PMDD和PMS患者在识别和选择ER阶段可能存在困难,如情绪反应增强和情绪识别方面的挑战。Balmumcu A等(2026)在文中提到,与气候变化相关的生态焦虑被认为是经前综合征(PMS)的风险因素,而规律的体育活动可以有效减轻与经前期综合征相关的身体和心理症状,并探讨了体育活

动对气候变化相关生态焦虑与经前综合征关系的调节作用。研究结果也表明了生态焦虑水平会影响经前期综合征症状,且体育锻炼对生态焦虑与经前期综合征之间的关系具有调节作用。在管理经前综合征的干预措施中,应考虑采用旨在减轻生态焦虑的心理社会干预手段,并通过生活方式调整促进体育锻炼。

3 核心概念和理论基础

3.1 核心概念界定

(1) 经前期综合征

经前期综合征(Premenstrual Syndrome, PMS)是一种周期性发作的疾病,全球范围内,受到PMS影响的育龄女性有20%~30%(HadaviBavili P & İlçioğlu K, 2024)。经前期综合征一般在月经周期的黄体期(即月经前7~14天)出现,在这个时期,机体会周期性地出现躯体、情感等方面的改变,其常见症状主要包括但不限于烦躁、焦虑、抑郁等情绪上的变化,以及腹部肿胀、乳房胀痛等躯体上的不适。而这些不适症状往往要等到女性月经开始后才能够得到逐步缓解(Funnell E L et al., 2024; 王卉等, 2014)。据统计,在PMS女性中,有3%~8%的女性症状表现得较为严重,临床诊断该症状为经前期焦虑障碍(PMDD)的表现,或称为经前期烦躁障碍(刘军平等, 2025)。

(2) 积极心理学

20世纪90年代末起,西方心理学领域的研究者们针对积极情绪、主观幸福感等课题掀起了研究的热潮。在此之前的传统心理学多以“问题导向”为主,并且过度注重心理障碍的研究,这股新兴的研究思潮则打破了这种单一的模式和局限。它侧重于挖掘人类自身所具备的积极因素和优良品质,对于人类如何获取幸福与实现长远的发展格外重视,由此推动心理学研究实现从消极被动应对到积极主动挖掘的范式转变(王静等, 2021)。

不少国外学者对积极心理学有自己独特的见解。在Sheldon K M和King L看来,积极心理学是一门研究人类自身潜力和美好品德的科学(Sheldon K M & King L, 2001)。美国心理学会前主席塞利格曼对于积极心理学的目标发表了自己的想法,他表示,帮助人们解决生活中遇到的难题的同时,促进人们培养和塑造自身的美好品质是积极心理学的目标(Seligman M E, 2002)。积极心理学还被称作是一门研究幸福的科学,相较于传统心理学,它以促进个体的主观幸福感为心理健康的主要目标,重点关注并且支持人们以追求幸福生活为内在动力。在心理健康领域的研究与实践中,积极心理学有许多优势,它以积极的视角来分析与看待个体的心理健康问题,这不仅能够有效预防、改善由消极负面心理引发的一系列心理困扰与疾病,更关键的是能够帮助个体培养出积极的心理品质,提升心理韧性,引导人们实现心

理层面的健康成长与发展(齐道喜,李然,2022)。

(3) 情绪调节

情绪(Emotion)是不断被个体所唤起、体验到的一种状态,个体情绪产生的形式往往分为两种,它有时是显意识的,也就是个体能够觉察到自身的情绪变化,有时又是无意识的,存在于个体的潜意识内,不能即刻意识到。在日常生活中,个体的情绪反应通常能够与外界的生活环境变化相适应,但同时,情绪也会与个体的日常生活环境和社交活动等产生冲突,这就需要个体通过情绪调节(Emotion Regulation)的方式,让自己主动去适应并应对生活中的各种矛盾变化。

对于情绪调节的定义,不同研究者给出了不同的界定。Gross将情绪调节定义为个体对具备的情绪类型、情绪产生时间,以及情绪体验方式和表达形式施加影响的整个过程(Gross J J, 1999a, 1999b, 2001, 2022)。情绪调节的过程动态且复杂,它涉及个体的行为表现、生理和心理等多方面的改变(王振宏,郭德俊,2003)。Thompson则在1991年指出,情绪调节是个体为了实现其目标,对自身的情绪反应进行监控、评估并及时调整修正的过程,这个过程是内在与外在共同作用下完成的(Thompson R A, 1991)。

3.2 理论基础

(1) Gross情绪调节理论

Gross认为,情绪调节并非只在情绪产生后才发生,而是以多样化的形式贯穿于情绪发生全过程的不同阶段。基于这一想法,他构建了情绪调节过程模型,将情绪调节分为五个方面:情景选择、情景修正、注意分配、认知改变和反应调整(王振宏,郭德俊,2003)。另外,Gross还重点强调了两种应用较为广泛的情绪调节方法:即认知重评和表达抑制,前者是一种想法上的改变,而后者是反应调整的一种(梁永平等,2014)。

认知重评(Cognitive Reappraisal, CR)是个体通过重新解释某个引发情绪的情境,改变对事件的看法,以此来调整情绪的策略。通过对情绪事件进行二次评价,个体能够转变情绪反应方向,从而减轻消极情绪带来的负面影响,同时强化积极情绪的体验。表达抑制(Expressive Suppression, ES)是在情绪已经产生后,通过主动控制或约束外在情绪表现,从而达到调节情绪目的的一种策略(Gross J J & John O P, 2003;任嘉欣,2025)。

(2) PERMA理论

PERMA理论由塞利格曼提出,是积极心理学中的重要理论之一。在他看来,个体要想拥有蓬勃发展且充实的幸福生活,需要具备五个要素:积极情绪(Positive Emotion)、投入(Engagement)、人际关系(Relationships)、意义(Meaning)和成就(Accomplishment),这五要素的英文首字母分别为P、E、R、M、A,因此被称为PERMA理论。该理论不仅

能够提升人们的愉悦感和满意度,还有助于提高人的生产力,提高身心健康水平,对社会和谐发展也具有重要积极作用(Seligman M E, 2011;林乃磊,秦爱君,2016)。

在PERMA理论中,积极情绪,通常在个体需求得到满足时产生,并伴随着愉悦的主观体验。积极情绪能让人保持积极向上与被认可的状态,这能激发个体的能动性,使人积极地去行动。相反的,消极情绪则会带来被否定的感受,从而降低个体的行动能力与动力(Fredrickson B L, 2001)。

投入即沉浸在具有吸引力的活动中,指的是完全沉浸在一项令人入迷的活动当中,达到高度专注的状态,这种状态下,人们往往会感到时间快速流逝了,也就是达到了Csikszentimihalyi所提出的心流状态(Flow),这样就进入了投入的人生(Engaged Life)。心流在某种程度上相当于人本主义心理学家马斯洛的“高峰体验”(任俊等,2009;Finneran C M & Zhang P, 2004)。

良好的人际关系是促进个体人格发展、提高社会适应能力的有效方式。然而在当前大学生群体中,人际交往却成了许多人实际遇到的问题。和谐的人际关系能够帮助大学生变得更加自信并获得归属感,还能在与同学的交往互动中释放压力,排解消极情绪,缓解他们内心的孤独与空虚(林乃磊,秦爱君,2016)。

人们在生活与社会实践中,始终在寻找属于自身生命的价值与目标,追求有意义的人生(Meaningful Life),并且愿意把超越自我的事物或信念当作理想并为之努力奋斗。意义疗法的开创者弗兰克认为,追寻生命意义是人类内在的基本动机,体验意义的存在是人不可或缺的一项心理需求(林乃磊,秦爱君,2016)。相关研究表明,充实完满的人生意义感能够减轻心理创伤,有效增加个体幸福感(任俊等,2009)。

成就体现的是个人对环境的控制程度,使人们意识到自己的活动具有意义的。当个体获得成就感后,能够拥有更多应对生活中各种挑战与阻碍的力量与底气。在人类社会不断发展的进程中,各类实践取得的成果能够减少未知带来的不确定感,缓解内心的矛盾与焦虑情绪,这对人类的心理发展有着重要价值。成就的重要作用还体现在它能让个体获得来自外界与他人的积极评价与认可,这对于提升个体的幸福至关重要。而人们在追求目标、取得成就的过程中所得到的幸福与满足感也能够推动人类社会与每一个体不断向前成长发展(林乃磊,秦爱君,2016)。

4 情绪调节策略

在本节中,笔者将从个体的角度,围绕Gross情绪调节理论的各个步骤、认知重评策略,以及PERMA理论中所包含的积极情绪、投入、人际关系、意义和成就这几个方面来讨论实际可操作的情绪调节策略。

4.1 认知重评

认知重评属于一种常见的情绪调节策略,即个体对情绪事件的意义进行重新解释和定义,从而改变情绪的产生(Aldao A et al., 2010)。已有研究均发现,个体习惯性采用认知重评策略与更少的负性情绪有关(Schafer J Ö et al., 2017; Spaapen D L et al., 2014),在实验室中引导被试进行认知重评也会有效减少消极情绪(Troy A S et al., 2013; Wu X F et al., 2019)。相对于表达抑制而言,认知重评属于一种更有效的减少负性情绪体验的情绪调节方式(郭晓栋等, 2023)。简单来说就是人们通过改变自己对某个可能引发消极情绪事件的看法来达到调节情绪的效果。例如,女大学生在黄体期由于激素水平波动容易产生焦虑情绪,这个时候如果突然有紧急的任务需要完成,那么可能导致她们没办法以平常心去对待。正如耶克斯多德森定律所显示的,如果以过高的动机去做一件事,过度焦虑和压力反而很难让她们好好完成,当这个任务没有完成好时,她们又往往会将原因归咎于自己能力出现了问题,责备自己控制不好情绪等等,这样的认知会导致她们越来越怀疑自己反复陷入消极情绪当中,那么这一类学生就需要进行认知重评的训练。对于这一件事,女生们首先需要承认其客观性,也就是先明白焦虑的源头来自激素水平的波动,这通常难以通过短期主观意志直接改变,但可以通过策略性调节加以管理。其次,需要学会转变思考方式,不要想自己有多失败,而是把客观因素融入进去,比如可以把原因归于自己由于经前期综合征,情绪不是很稳定,加上这个任务很突然,没有时间做更多更充足的准备,导致自己压力太大才没有做好。最后可以再给自己设想一个努力的方向,比如相信下次自己能够以更平和的心态去面对事情等。在学会认知重评的方法后,还需要不断反复练习,使之成为自己习惯性的思考方式。这一策略也与Gross情绪调节理论中的认知改变相呼应。

4.2 记录幸福小事

以往的研究表明,写作对于提升个体幸福感、维护身心健康及提高情绪调节能力具有积极作用(Smyth J M, 1998)。坚持记录并梳理幸福小事可以提升个体对积极情绪的敏感度,减少不必要的顾虑与担忧,同时增强个体的抗压能力与心理韧性(Fredrickson B L & Joiner T, 2002)。此外,这种积极情绪能够在人与人的互动中传递,从而逐渐形成积极情绪的良性循环,建立一个和谐向上的社会。因此,记录幸福愉快事件能够有效强化积极情绪体验,提升个体主观幸福感(王艳梅, 2009)。这一策略呼应了PERMA理论中的积极情绪(P)。患PMS的女生在黄体期容易产生消极情绪,这就更需要增加积极情绪在大脑中的占比。对于当下的女大学生们而言,这种策略比较好执行,因为她们不仅可以随时随地记录,受时间空间限制较少,而且还可以采取多样化的方式,如记在手机备忘录里、日记本里等,都可以根据个

人的喜好来实行。

笔者接触积极心理学课程以来,也尝试了每天记录三件幸福小事,一来每天只需要记录三件事,实行起来比较简单,二来完成这件事也没有什么压力,更容易坚持。从笔者的感受来看,这一行为的养成不仅能让自己在记录的当下感受到幸福快乐等积极情绪,在心情低落、状态不好时,回看自己所记录的点滴幸福对于缓解个人的负面情绪也有比较积极的效果。当然,这也不只是笔者一个人的感受,许多同学都发表了类似的观点,认为记录三件小事这一行为对自己的学习和生活都产生了正面作用。从记录幸福这一行为中产生的积极情绪能够让女性更加强大,增强心理韧性,帮助即使受到了PMS干扰的大学生也能够利用自己捕捉生活中幸福的能力和技巧让自己保持心理健康与平衡。

4.3 正念冥想

正念冥想(Mindfulness Meditation, MM)是以正念技术为核心的冥想练习方法,核心在于引导个体以开放与接纳的态度关注当下自身的身心状态。这种正念调节方式能够有效调节并减少个体的负性情绪、促进个体正性情绪的产生,对于各种身心问题能够发挥显著的干预效果(陈语, 赵鑫等, 2011)。将注意力集中于正念冥想时,人们往往能够将注意力从困扰自己的不适中转移出来,就像儿童发烧时,如果将注意力转移到了游戏或者电视上,他们往往就会忘记病痛。已有多项研究表明,长期坚持正念冥想或者参与以正念为内容的心理干预能够直接作用于情绪调节的注意分配环节,具体表现为增强个体对负性沉浸思维的认知控制能力(Ramel W et al., 2004),提升自我关注的注意能力(Goldin P et al., 2009),优化个体注意分配和调节能力(Slagter H A et al., 2008)等。考虑到大学生们可实施的场地和时间有限,而正念冥想对进行的场所没有什么特殊的需要,只需要找到一个如宿舍、空教室等安静且感到安全的场地就可以进行,通常也不需要耗费大量时间。但需要注意的是,正念冥想并不一种立刻让人感到十分开心的方法,它的目的是让正念者不被坏情绪和不适裹挟,理性地思考,得到内心的平静。当然,学生们除了在不合适的时候进行正念冥想外,在平时生活中也可以做一些例如正念进食葡萄干之类的练习,同样也能够帮助学生们调节情绪,并培养积极情绪。

4.4 运动

已有研究显示,运动具有广泛的适应性功能,可以缓解压力,减轻消极情绪(房蕊等, 2024)。此外,以每周3~5次的频率,每次30分钟时间的有氧运动可以减轻PMS的躯体和神经症状(Ravichandran H & Janakiraman B, 2022)。另外,一项针对女大学生群体的研究发现,对女大学生进行为期八周的运动干预能明显改善她们的焦虑、抑郁等情绪问题与心理压力(Shavaisi F et

al., 2024; 张坤昱, 张培珍, 2025)。

(1) 高策略技能运动

研究表明, 高策略技能运动如篮球、足球、羽毛球、乒乓球等更有利于促使学生在情绪应对时采用积极认知重评策略(郭玉江等, 2025)。对于大多数女生来说, 羽毛球、乒乓球是比较适宜也较为普遍的高策略技能运动, 大部分高校也会提供场地给这类球类运动。学生们不仅可以通过这种需要多人合作的体育运动获得良好的人际关系(R), 拓展与自己兴趣相投的交际圈, 还能够排解自己的压力和焦虑情绪, 从赢的结果中获得成就感(A)。但在运动的过程中还需要注意不要太剧烈, 应以自己可承受范围内的强度为主。

(2) 瑜伽

现有的研究发现, 做瑜伽可以起到改善身心健康状态、减轻疼痛的作用。也正因此, 瑜伽逐渐被更多身体容易疼痛以及有焦虑和抑郁等情绪不适的人群所青睐(Tsai S Y, 2016)。练习瑜伽主要有以下几个途径, 包括体育课选修瑜伽、通过社交媒体跟练, 以及自己进行一些简单的动作练习比如盘腿坐、猫式、婴儿式和一些腿部拉伸动作。没有接触过瑜伽的学生可以通过体育课选修或者自己按照社交网络上的分享做以上几个简单的动作来缓解情绪不适。

(3) 健步走

健步走是一项温和的中等强度的有氧运动, 它比平时走路略快的速度和舒服自然的姿势走路, 不会累到气喘吁吁, 所以不会耗费很多体力, 也不会让女生们感到非常疲惫, 适合女生身体脆弱的黄体期。世界卫生组织(WHO)在2020年指出, 成年人一周应至少做150分钟到300分钟的中等强度有氧运动, 或是至少75分钟到150分钟的剧烈强度有氧运动, 或者等量的中等强度和剧烈强度组合活动, 均可以获得巨大健康收益(World Health Organization, 2020)。还有其他研究表明, 至少中等强度的步行(即健步走)能够改善抑郁、焦虑情绪, 提升人群心理健康水平(Xu Z et al., 2024)。相对于其他中等强度的有氧运动来说, 健步走的优势在于不需要成本和专业器材来练习, 容易坚持, 大学生在校园里也可以选择操场或者其他空地, 每天在空余时间抽20分钟左右去完成。

(4) 游泳

Maged A M等学者在一项研究中发现, 游泳组女性情绪方面的一些不适症状有所缓解, 由此得出游泳对PMS患者的大部分躯体和精神症状有积极影响(Maged A M et al., 2018)。但游泳对于瑜伽、健步走等运动来说对场地有所要求, 有场地条件并且感兴趣的女生可以选择通过游泳来排解情绪。

(5) 八段锦

八段锦是一种低强度的有氧运动, 通过呼吸与动作的配合帮助人们平复情绪, 缓解身体不适, 类似于动态

的冥想。全程强度较低, 比较适合不爱跑跳、黄体期容易出现身体疼痛症状的女生。八段锦主要由八式动作组成, 动作比较简单, 完成整套动作只需要十分钟左右的时间。学生在练习八段锦时, 身体和心灵都能够得到放松, 获得片刻的宁静, 还可以使学生认真思考自己当下所面对的问题, 降低学生焦虑水平, 保证学生的身心健康(药宏慧, 2026)。

除去受到运动时大脑分泌出来的快乐激素的积极影响外, 当人们专注于运动时会发现时间过得特别快, 甚至会忘记时间, 这就是进入了心流状态。在这种状态下, 人们能提升运动的效率, 收获满满的成就感, 积极情绪提高了, 消极情绪也就自然消退了。

总的来说, 在这一章节提到的情绪调节策略中, 除了能够让女性认知得到一定程度的改变之外, 几乎所有的策略都能够帮助女性增加积极情绪、拥有完全投入其中的体验, 一些多人合作的运动还能够拓展女大学生的朋友圈, 获得良好的人际关系, 而以上这些策略所带来的正反馈还能够给自己带来更多成就感, 这也正是女大学生们在大学校园的学习、生活中所追求的一部分意义(M)。

5 结论

本文以积极心理学为视角, 聚焦于PMS女大学生的情绪起伏、敏感等问题, 通过梳理国内外相关研究成果与现状, 对有关概念和理论进行了界定, 并以Gross情绪调节理论和PERMA理论为基础, 提出了针对性较强的情绪调节策略, 旨在为缓解女大学生经前的焦虑、抑郁等负面情绪、促进女大学生身心健康发展提供行之有效的策略与方法。

参考文献

- [1] 张秀琴, 王冬燕. (2024). 女大学生感知压力与经前期综合征的关系: 抑郁的中介作用. *心理月刊*, 19(11), 92-94.
- [2] 张先艳, 贾登红. (2005). 女大学生心理健康状况与月经失调的关系. *中国妇幼保健*, 20(4), 504.
- [3] 张丹丹, 王丽娜, 林梅. (2016). 浅谈大学生经前综合症的病因及健康指导. *科技展望*, 26(32), 267.
- [4] 侯璐璐, 陈莅蓉, 周仁来. (2020). 经前期综合征与奖赏进程失调——来自脑电的证据. *心理学报*, 52(6), 742-757.
- [5] 王帅菊. (2021). 五行音乐之角调干预经前期综合征情志异常40例效果观察. *湖南中医杂志*, 37(6), 103-105.
- [6] 刘思涵, 朱茜茜, 童语哈, 等. (2023). 女大学生经前期综合征现状及应对措施的调查分析. *妇儿健康导刊*, 2(8), 61-63, 66.
- [7] 程族桁, 王奕冉, 肖裕芳, 等. (2023). 催眠干预对经前期综合征女大学生负面情绪和生活质量的改善效果评价. *中国校医*, 37(9), 641-643, 647.

- [8] 李嫣然, 徐旭娟, 陆伊, 等. (2025). 经前期综合征影响因素的研究进展. *牡丹江医科大学学报*, 46(4), 138–140, 104.
- [9] Sibel N, Tina D K, Florence I S, et al. (2023). Associations of premenstrual symptoms with daily rumination and perceived stress and the moderating effects of mindfulness facets on symptom cyclicality in premenstrual syndrome. *Archives of women's mental health*, 26(2), 167–176.
- [10] Yılmaz A F. (2024). The relationship between premenstrual syndrome and personality traits in university students. *Revista da Associação Médica Brasileira (1992)*, 70(7), e20231679.
- [11] Izadi S D, Salehe S M, Arash M R, et al. (2024). Emotion-focused therapy for women with premenstrual dysphoric disorder: a randomized clinical controlled trial. *BMC Psychiatry*, 24(1), 501.
- [12] Lambert E, Hunter M, Cocker H, et al. (2025). Emotion regulation in Premenstrual Dysphoric Disorder and Premenstrual Syndrome: a systematic review. *BMC psychology*, 13(1), 1289.
- [13] Balmumcu A, Öztürk H, Öztürk N, et al. (2026). The Moderating Effect of Physical Activity in the Relationship Between Eco-Anxiety and Premenstrual Syndrome. *Journal of evaluation in clinical practice*, 32(1), e70364.
- [14] HadaviBavili P, İlçioğlu K. (2024). Premenstrual syndrome and lifestyle: development and validity of a premenstrual syndrome quality-of-life scale. *Journal of Affective Disorders*, 362, 209–216.
- [15] Funnell E L, Martin-Key N A, Spadaro B, et al. (2024). Help-seeking behaviours and experiences for mental health symptoms related to the menstrual cycle: a UK-wide exploratory survey. *npj Womens Health*, 2, 2.
- [16] 王卉, 丁美红, 潘爱萍, 等. (2014). 医学高职女生经前期综合征的心理干预与健康指导. *护理研究*, (16), 2028–2030.
- [17] 刘军平, 蔡艳, 李家英, 等. (2025). 1990—2021 年全球育龄女性经前期综合征的疾病负担分析. *中国循证医学杂志*, 25(11), 1290–1295.
- [18] 王静, 霍涌泉, 魏晨晨, 等. (2021). 当前积极心理学变革的新趋向及理论价值. *心理学探新*, 41(4), 291–296.
- [19] Sheldon K M & King L. (2001). Why Positive Psychology Is Necessary. *American Psychologist*, 13, 14–16.
- [20] Seligman M E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C R Snyder & S J Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3–9). Oxford University Press.
- [21] 齐道喜, 李然. (2022). 积极心理学视角下大学生积极人格培养问题探究. *黑龙江高教研究*, 40(8), 112–116.
- [22] Gross J J. (2002). Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281–291.
- [23] Gross J J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 214–219.
- [24] Gross J J. (1999). Emotion and emotional regulation. In L A Pervin & O P John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and Research*(pp. 525–552). Guilford Press.
- [25] Gross J J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition & Emotion*, 13, 551–573.
- [26] 王振宏, 郭德俊. (2003). Gross 情绪调节过程与策略研究述评. *心理科学进展*, (6), 629–634.
- [27] Thompson R A. (1991). Emotion regulation and emotional development. *Educational Psychological Review*, 3, 269–307.
- [28] 梁永平, 乔艳阳, 王天龙. (2014). 高校学生情绪管理策略的新视角——基于Gross情绪调节理论的探析. *高等农业教育*, (4), 84–86.
- [29] 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(2), 348–362.
- [30] 任嘉欣. (2025). 经前期综合征女大学生心理健康状况现状及影响因素的研究[硕士学位论文]. 锦州医科大学.
- [31] Seligman M E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*(pp. 10–11). Simon and Schuster.
- [32] 林乃磊, 秦爱君. (2016). PERMA 理论对高职学生积极心理健康教育的启示. *工业技术与职业教育*, 14(1), 86–89.
- [33] Fredrickson B L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
- [34] 任俊, 施静, 马甜语. (2009). Flow研究概述. *心理科学进展*, 17(1), 210–217.
- [35] Finneran C M & Zhang P. (2004). Flow in computer-mediated environments: promises and challenges. *Communications of the Association for Information Systems*, 15(2), 82–101.
- [36] Aldao A, Nolen-Hoeksema S & Schweizer S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237.
- [37] Schafer J Ö, Naumann E, Holmes E A, et al. (2017). Emotion regulation strategies in depressive and anxiety symptoms in youth: A meta-analytic review. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(2), 261–276.

- [38] Spaapen D L, Waters F, Brummer L, et al. (2014). The Emotion Regulation Questionnaire: Validation of the ERQ-9 in two community samples. *Psychological Assessment*, 26(1), 46-54.
- [39] Troy A S, Shallcross A J & Mauss I B. (2013). A person-by-situation approach to emotion regulation: Cognitive reappraisal can either help or hurt, depending on the context. *Psychological Science*, 24(12), 2505-2514.
- [40] Wu X F, Guo T T, Tan T T, et al. (2019). Superior emotional regulating effects of creative cognitive reappraisal. *Neuroimage*, 200, 540-551.
- [41] 郭晓栋, 郑泓, 阮盾, 等. (2023). 认知和情感共情与负性情绪: 情绪调节的作用机制. *心理学报*, 55(6), 892-904.
- [42] Smyth J M. (1998). Written emotional expression: Effect sizes, outcome types, and moderating variables. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66, 174-184.
- [43] Fredrickson B L & Joiner T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13, 172-175.
- [44] 王艳梅. (2009). 积极情绪的干预: 记录愉快事件和感激的作用. *心理科学*, 32(3), 598-600.
- [45] 陈语, 赵鑫, 黄俊红, 等. (2011). 正念冥想对情绪的调节作用: 理论与神经机制. *心理科学进展*, 19(10), 1502-1510.
- [46] Ramel W, Goldin P R, Carmona P E, et al. (2004). The effects of mindfulness meditation on cognitive processes and affect in patients with past depression. *Cognitive Therapy and Research*, 28, 433-455.
- [47] Goldin P, Ramel W & Gross J. (2009). Mindfulness meditation training and self-referential processing in social anxiety disorder: Behavioral and neural effects. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 23(3), 242-257.
- [48] Slagter H A, Lutz A, Greischar L L, et al. (2008). Theta phase synchrony and conscious target perception: Impact of intensive mental training. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 21(8), 1536-1549.
- [49] 房蕊, 程文娟, 王蕊. (2024). 体育健身促进大学生心理繁荣: 自主支持感、自主管理策略、获得感与运动量的联合作用机制. *北京体育大学学报*, 47(5), 86-97.
- [50] Ravichandran H & Janakiraman B. (2022). Effect of aerobic exercises in improving premenstrual symptoms among healthy women: a systematic review of randomized controlled trials. *International Journal of Women's Health*, 14, 1105-1114.
- [51] Shavaisi F, Heydarpour S, Jalilian N, et al. (2024). The effects of positive psychology and physical activity on depression, anxiety, and stress among students with premenstrual syndrome: a single-blind, randomized controlled trial. *BMC Women's Health*, 24(1), 499.
- [52] 张坤昱, 张培珍. (2025). 运动对经前期紧张综合征女性不良情绪影响研究进展. *中国公共卫生*, 41(7), 867-871.
- [53] 郭玉江, 陈智豪, 汪海宁, 等. (2025). 体育锻炼和认知重评的双向关系: 基于长期追踪和日记法研究. *北京体育大学学报*, 48(5), 120-129.
- [54] Tsai S Y. (2016). Effect of yoga exercise on premenstrual symptoms among female employees in Taiwan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(7), 721.
- [55] World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.
- [56] Xu Z, Zheng X, Ding H, et al. (2024). The Effect of Walking on Depressive and Anxiety Symptoms: Systematic Review and Meta-Analysis. *JMIR Public Health Surveill*, 10, e48355.
- [57] Maged A M, Abbassy A H, Sakr H R S, et al. (2018). Effect of swimming exercise on premenstrual syndrome. *Archives of Gynecology and Obstetrics*, 297(4), 951-959.
- [58] 药宏慧. (2026). 八段锦教学降低大学生焦虑水平的实践研究. *武术研究*, 11(1), 70-72.

A Study on the Strategies of Emotional Regulation among Female College Students during the Premenstrual Syndrome from a Positive Psychology Perspective

Yu Qiuchen^{1,2} Zhou Houyu^{1,2} Xu Yanhua^{1,2}

1. Chinese Education Modernization Research Institute of Hangzhou Normal University, Hangzhou;
2. Department of Psychology, Jing Hengyi School of Education, Hangzhou Normal University, Hangzhou

Abstract: Currently, society still pays relatively little attention to women's emotional well-being. Women's feelings of low mood or anxiety are sometimes even perceived as being overly sensitive or lacking resilience. However, during certain specific periods, women cannot fully control their emotions—for example, many experience anxiety, depression, and physical discomfort before menstruation, which are symptoms of premenstrual syndrome (PMS) influenced by hormonal fluctuations and other factors, rather than intentional behavior. The study aims to explore, from the perspective of positive psychology, effective strategies and measures that female college students can adopt to manage and regulate anxiety and depression associated with PMS, helping them alleviate negative premenstrual emotions and reduce the adverse impacts these emotions may bring.

Key words: Positive psychology; Premenstrual syndrome; Emotional regulation; Gross's emotion regulation theory; PERMA theory