

心理灵活性与健康研究综述

王琨¹, 齐冰²

(1.保定学院 教育系,河北 保定 071000; 2.河北大学 教育学院,河北 保定 071002)

摘 要:心理灵活性涵盖了人类能力的广阔范围。概括心理灵活性的理论框架,总结心理灵活性有益于健康以及精神病理中心理灵活性缺乏现象的研究成果,提出相关研究领域的未来发展趋势。

关键词:心理灵活性;执行功能;自我调解;心理弹性;心理健康

中图分类号:B842

文献标志码:A

文章编号:1674-2494(2015)02-0086-07

实现心理健康是人类生存的最重要的目标之一。心理学家提供很多理论来解释如何实现心理健康。他们指出亲密关系、控制感和胜任感的重要性,强调个体的行为、目标、价值观的自由选择权。但是当人们应对日常生活中的挑战时,这些静态的方法不能很好地把握动态的、变化的和特定情境的行为。

心理灵活性是影响心理健康的重要因素之一,心理灵活性对于日常的幸福感和持续的心理健具有重要意义,它已经成为积极心理学领域中的一匹黑马^[1]。然而,对于这个课题的研究是支离破碎的,几乎没有人尝试去综合研究,被忽视的一个直接的原因是很难给它一个明确的定义。在过去研究中,关于认知灵活性的研究被冠以不同的名称,如自我弹性、执行控制、反应调节和自我调节等;近来,研究者又提出了认知灵活性和心理灵活性的概念来研究特定的心理内容^[2-3]。Kashdan 和Rottenberg 试图用心理灵活性来整合不同的灵活性及与其相关的内容,指出:“心理灵活性关系到大量的随时间展开的动态过程,这反映为以下几点:(1)一个人是如何适应不断变化的情境要求的;(2)一个人如何重新组织心理资源;(3)一个人如何转换观点和视角;(4)如何调节竞争期望、需要、生活领域。因此,对于认知灵活性的定义必须包含人类与其生活情境之间的不断相互作用,而不是集中于特定个人内部的内容。”^[4]

本文从 Kashdan 和 Rottenberg 提出的广义心理灵活性概念出发,从心理灵活性的理论基础、心理灵活性对健康的促进、精神病理与不灵活及本领域的研究趋势几方面进行阐述。

一、心理灵活性的理论构建

心理学家从三方面来解释心理灵活性的理论基础:执行功能、默认的认知状态和人格特质的角度。

1. 执行功能

执行功能反映了优化整合认知能力的大脑回路(尤其是额叶)的活动性。例如,执行控制允许一个人重新聚焦或者迅速地转换认知定势从而转变注意,这是自我控制和目标导向的关键因素。执行功能

收稿日期:2014-10-21

基金项目:保定学院本科教学工程建设项目“应用心理学实验教学示范中心”(Sy20130403);保定学院教学改革研究项目立项课题“应用心理学专业课程试题库建设及试用”(2014010201)

作者简介:王琨(1973-),女,河北保定人,副教授,教育学硕士,主要从事教育心理学与心理健康研究。

为自我调节提供了关键的神经心理学的支持。

任何特定活动或情境的特殊要求都需要注意控制,注意什么就决定了我们意识的内容。注意控制使注意维持和转换到情境中关键的信息上。没有这些技巧,我们就会受制于相对被动的自下而上的加工策略。例如,一个有条理的、谨慎的人在多数情境中往往是有责任感和克制力的,然而,当某个情境中需要大胆、勇敢的行动时,这个谨慎的人的主导反应就会变得有问题。换句话说,注意控制离开了行为发生的环境,不能说一个行为比另一个更好。一个人被描述成心理灵活的人,他更容易寻求变化,使用自上而下的加工策略。他能意识到情境要求,能组织与优先考虑与情境相适应的策略,而不是依赖优势的、自动的反应策略。

执行功能也包括工作记忆、信息加工速度和行为抑制能力。这些同样与心理灵活性有关。如,一个强大的短时记忆容量允许个体从心理上表征复杂情境的多个方面,这对帮助个体选择情境适宜的反应是重要的。总的来看,健全的执行功能对调整反应以适应环境并获得预期的结果是关键的。没有充足的注意能力、挫折忍耐力和记忆力,人们就不能去识别哪些情境线索是最重要的,哪些反应在特定情境中有优势。

2. 默认的认知状态

人类确实表现出了一种想要快速得到关于自己、他人和世界的结论,而这是建立在有限的信息和错误知觉的基础上的^[4]。为了获得心理灵活性,人们必须在当前认知努力的投入和为未来心理能量的保存之间保持微妙的平衡。我们能够获得这种平衡的最基本的方式是通过刻板印象和定势。

当我们对他人作出判断时,很少通过大量的信息,来获取他能否胜任、是否聪明和值得信任等信息。我们依靠启发式,比如刻板印象,作出如何对待他人的有效决定。启发式方法可以在遇到某人后的几秒钟开始运行。我们对他人迅速形成印象往往是有益的。不幸的是,这些刻板印象对于改变是非常抵制的。这样就会出现问題,因为易得的行为线索对于推断他人的性格来说通常是不相干的,且我们经常夸大我们所能支配信息的价值^[5]。

很少有人能随时调集心理灵活性而无视视觉任务中默认的心理状态。这方面的支持研究来自“变化盲”的研究。研究表明,大多数人难以识别当前视野中发生的较大变化,这时候发生变化的客体不是完全的注意焦点,这种现象称为“变化盲”^[6]。这方面的研究表明了刻板注意的普遍性和知觉的局限性现象。

专家们经常试图把旧的模式应用在新的情况,因为对自己的能力过于自信,而忽略情境信息。例如,心理学家与一个人会谈,这人被指派为应聘者或是患者。要求心理学家运用自己的专业知识,判断被试的人格。当被告知来人是求职者时,心理学家确定他们是健康的;当被告知来人是病人时,心理学家确定他们正在经历着严重的精神障碍^[7]。可见,人们对当前的情境和全貌相对不敏感,这时候人们可能依赖先前的知识和经验。先前知识干扰人们领会独特、新异情境的差异的能力。

寻求默认心理状态对心理灵活性是必要的,因为这提供了一个人在未知环境中足够的加工速度。但这些默认的精神状态也有不利的一面,即人们通常不能觉察到当前环境中的新异的差别和机会,这会损坏心理灵活性。

3. 人格结构

心理灵活性也非常依赖于个体的人格特质,如大五人格结构中的神经质、积极情感、自我控制和经验的开放性。

神经质指的是较频繁、强烈的和易于体验消极情绪的倾向,并持续较长的时间。神经质得分高的人不太愿意根据反馈修正他们的行为,即使有明确的证据表明他们行为无效。事实上,当消极的思想和感情存在时,神经质得分高的人倾向于持续的自我关注,牺牲更多的适应性行为,如问题解决和对有价值的目标投入努力^[8]。高神经质的人在策略选择上的损伤,可能是因为体验过度的负面情绪、回

避或对情绪的担心,使执行功能超负荷,从而不能修正思想和行为^[9]。

积极的情感体验拓宽思维、行为和执行功能的能力。通过实验室诱导积极情绪之后,人们扩大了注意的范围,增强了工作记忆,提高了创造力,对新的知识和观点更加开放。例如,体验积极情绪的执业医师在诊断之前考虑大量的可供选择的假设^[10];被诱导感受到积极情绪的大学生不易觉察到面孔的种族差异^[11];在商务谈判中,积极情绪的人更可能聆听辩论,仔细考虑,并妥协获得双方满意的结果^[12]。积极情绪改变了人们看问题的视角,采取了更好的认知策略。

为了更灵活,人们需要对内部经验和外部事件保持开放。一个对经验开放的人考虑多种观点,而不是被单一的视角控制,因此变得更善于发现通向目标的多种路径。在五种人格特质中,只有对经验的开放性与创造性、发散性思维正相关^[13]。开放好奇与灵活的思维和行为相关的证据来自于对模糊的容忍性和对闭合需求的研究。面对不确定性和模糊状态时,高认知闭合个体总是急切地寻找信息或带有暗示的各种线索,以快速对目标事物作出判断,并固守自己的判断;在面对新信息时,较不愿吸收与原有信息不一致的新信息,也不善于根据新信息来调整自己的观点,也较难被说服^[14]。

在自我控制之下的认知过程,加强了灵活性。最引人注目的是对延迟满足和自我控制的研究。很明显,一些延迟满足能力抵制冲动、控制思想和情感,是获得灵活行为习惯的需要;没有这些技能,个体的行为就会由不可预测的环境力量所支配。当自我控制的努力过度时,自我控制能力也可能限制心理灵活性。先前的自我控制努力可能会降低心理灵活性必要的神经系统的能力^[15]。

二、心理灵活性有益于健康的证据

认知灵活性对人类的健康是有益的,这种益处不仅仅使人避免精神疾病,而且使人类达到良好的身心健康状态。

1. 心理和行为反应的转换与健康

心理灵活性体现在心理和行为反应的转换方面,如自我调节。自我调节一直是心理学上一个热门课题。大量研究表明某些特殊策略的价值,如认为接纳和认知重评比压抑更优越。然而,修正反应使其与情境更好适应的能力是重要的^[16]。任何调节策略是否都能提供益处,这取决于情境和我们秉持的价值观和目标。这点可以从以下研究获得证据。

Cheng 的研究是个体对环境压力的灵活应对促进健康的很好的例证。他采用日记法,要求大学生记录每日压力生活事件、采用的应对策略及应对是否是成功。结果表明,30%的参与者在压力事件是否为期望中的、是否可控的和影响大小三方面表现出高度变化倾向;在采用问题指向还是情绪指向的应对方式上也表现出了变化性。有趣的是,评价及应对策略的变化性与应对效果呈正相关。更为重要的是,相比于刻板的坚持特定的应付方式(如积极的问题指向)的人们,表现应对灵活的30%的人们有更好的调节能力,在一周的时间内表现较少的焦虑和抑郁症状^[17]。

自我弹性也反映了心理灵活性。Block 将心理弹性定义为“一种个体改变自身以适应多变环境的行为倾向和从压力情境中恢复的能力”。通过这个定义,可以明显看出自我弹性和心理灵活性的相似。自我弹性的儿童和青少年的性格特征包括:活力、好奇、探索、自我复原、自信、创造力、丰富的有意义的经验和能力更好地迎接挑战,并且能快速地从压力事件中恢复^[18]。自我弹性最低的代表性特征有:刻板、重复的策略去处理压力,不适宜的情绪表达和面对未知、挑战性环境时的不安。这都有利于对心理灵活性理解。

在 Hayes 的接受与承诺疗法模型中,心理灵活性强调与此时此刻的思想和情感联结,依赖于当时的情境,在改变与坚持某种行为之间保持灵活,进而实现有价值的结果。为了验证 ACT 以心理灵活性为核心的心理健康模型, Hayes 等研究者编制了接纳与行动问卷。研究发现心理灵活性总是与积极结果正相关,从而证明了 ACT 模型的设想,即高心理灵活性与更好的生活质量及其他积极的结果变量之

间具有紧密关系^[19]。

此外,心理灵活性可以持续增加注意力以使个人在社会互动中受益。Cegala 的研究表明,灵活性高的个体比那些缺少认知灵活性的个体在社会互动中更专注、更有洞察力和易反应性^[19]。而且,O'Keefe 和 Delia 报告了拥有高灵活性的个体能够产生更多社会互动将如何发展的假设,这样使灵活性成为有效社会交流的组成部分^[20]。Martin 和 Anderson 发现高灵活性个体更容易适应社会环境并且在适应情境时更自信^[21]。

总体来看,这些结果提供的证据表明,心理灵活性与其他心理优势密切相关,尽管不能确定因果关系,灵活性把人们从外部动机行动转向自我决定和有益健康的方面。

2. 生命范围内各重要部分的平衡

心理灵活性还表现在生活领域的转换和平衡的时间透视,这方面的研究也证明了心理灵活性对健康的益处。

当作决定和采取行动时,拥有平衡的时间观念比坚持特殊的时间框架有更多的益处。有时候沉浸于当下是很有益处的,如欣赏眼前的美景;有时候定位于未来是有益处的,澄清价值观及与其相联系的未来目标;有时候定位于过去是有益的,回味过去的经历,从各种各样有趣的经验中整合并建立统一性。为了有建设性地运用时间,牺牲往往是必要的。例如,正在为即将来临的重要考试准备,抵制当下美食和电影的诱惑;对于追求长期目标来说,从现在到未来定位的转换是重要的。那就是说,当情境要求一种特殊的存在方式时,通过转换时间观获取生活中更大的满足感和价值^[22]。研究表明,与任何其他特定的时间定向相比,这个时间平衡指数与生活满意度、积极情绪以及对家庭和工作的满意度有较强的正相关,并且与消极情绪有负相关^[23]。另一项使用聚类分析法对英国和俄罗斯学生的研究发现,拥有平衡的时间透视的人比那些持有特定的积极时间定向的学生有更高的幸福感^[24]。研究显示,在重要的生活领域(例如工作、学校、闲暇、人际关系)中有效率地分配时间以缩小现实与理想的差距,就会经历更大的幸福感,包括生活满意度,频繁的积极性情绪,较少的消极情绪以及满足归属、自主需要的能力^[25]。在自然情境中持续 3 周的课程中,当人们把时间与所期望的目标相一致的方式分配时,幸福感会相应地提高;当时间偏离这个平衡时,幸福感就会降低。一个动态的元素被加入了幸福感现有的模型中。

可见,人类在朝着预期目标寻求可供选择的路径方面具有独特的适应能力。只要观察人们是如何管理每天生活的,就会发现,相比稳定,变化是生活的常态。因此,具备心理灵活性将是很有意义的。

三、精神病理与(不)灵活性

心理灵活性与幸福感之间存在密切联系,心理灵活性的缺乏往往也预示着精神病理的出现。心理灵活性连续体的另一极端看作是刻板的,缺乏情境敏感性或者不灵活性。许多精神障碍的显著特征就是,一个人与周围环境动态的相互作用遭到破坏,反应变得刻板、不灵活。在精神病理学领域,不灵活性的观点已经被冠以许多不同的标签,以许多不同的方式出现。在这一部分中,我们通过对情绪和焦虑障碍的研究,说明不灵活性在精神病理学中是无处不在的。

1. 抑郁症

抑郁症是一种常见而又难以忍受的障碍,表现为在许多不同方面缺乏灵活性。首先,抑郁症主要症状明显地表现为灵活性的缺失。被诊断为抑郁症患者会报告,在不同情境下体验到普遍情绪低落和缺乏从环境中获取乐趣的能力。病人体验到的环境是无差别的,他们经历着跨时空的、可怕的千篇一律的体验,那么,我们就容易理解为什么病人会把他们的情境看做完全没有希望的,为什么他们的行为会经常处于瘫痪状态。

尽管没有明确提出灵活性的概念,相关研究已经把缺乏灵活性看做是与抑郁症紧密联系的重要

因素。如,对抑郁的认知研究的一个重要方面,已明确把反刍思维作为抑郁症易感性因素^[20]。反刍思维涉及刻板和持续的思考自己悲伤和不安的原因和意义。反刍思维的反应风格不仅是不灵活的,还包括习惯性循环思考和消极的、不作为的模式,而不是积极与环境相互作用。认知研究的另一传统即归因风格。抑郁者的归因风格是一种不灵活性的反应方式。研究者认为,用刻板的方式解释个人的负性事件的人将更可能感到抑郁。最新研究扩展了重要的复杂层面,建议研究者和临床医生应该超越这样的看法,即把特定的消极归因看做患抑郁症风险的标志,进一步考虑在不同情境下固定地采用相同归因的过程,即解释不灵活的构想^[21]和不灵活性的解释风格及不灵活的应对行为之间的联系^[22]。

缺乏灵活性也是抑郁症的一个社会和情感功能的主题。比如,抑郁的个体表现为反应迟钝的面部表情和盯视行为,是一种干扰社会交互作用的模式。对相关实验研究文献的元分析发现,抑郁的个体表现出较少的与情境相适宜的情感反应,无论是对积极还是消极的刺激^[23]。可见,抑郁症经常涉及不灵活反应,即一个严重的情绪困扰妨碍了正在进行的动机活动,Rottenberg称这种现象为情绪的情境不敏感^[24]。使用不灵活性对抑郁进行一种丰富解释,是未来该领域发展的核心主题^[25]。

2. 焦虑症

焦虑障碍代表一种不协调和损害的一系列情况,包括各种各样的症状和特征,它们的共性是心理不灵活性,这种不灵活包含了对恐惧和焦虑的反应。

接纳与承诺疗法主张,灵活地接近个人经验将会和健康、幸福相联系,即使有时候那些经验是痛苦的。在焦虑症中尤其重要的构想就是经验回避的观点,其特征是不愿意与经验中的某些特定的部分保持联系,即刻板地把某些经验看作是不能接受的。大量的证据表明,焦虑症是以对大量的经验回避为特征的,不论是对恐慌失调的身体唤醒经验,在一般焦虑失调中对强烈情绪冲动的恐惧,还是对公开表达强烈的情绪体验的忧虑。当回避性反应成为默认的反应方式,这种反应方式会随着时间维持这种失调。

焦虑症患者经常以简化的和刻板的行为反应来参与环境。这种行为不灵活性表现为很多形式。如,一般性焦虑症患者倾向于跨情境的反射性的担心。患有强迫症个体经常重复地思考令人不安的想法,这种思想经常唤起仪式性行为。伴有极度的社会焦虑的人通过隐藏当时的情感和自我来应付他们的社交恐惧,阻碍积极事件的发生和利用有价值机会的能力^[26]。最后,正如抑郁一样,焦虑障碍和生理反应的不灵活性相联系。研究者已经重复表明,焦虑症患者在自主神经反应中表现出灵活性降低。

回顾以往研究,我们明确了不同形式精神障碍的低心理灵活性,但仍不明确不灵活性是精神障碍的前因还是后果,即灵活与健康的因果关系的问题,是需要研究者继续探讨的。此外,还需要探索不同的心理灵活性的心理和生理机制问题。

四、未来研究的建议

1. 提高灵活性的干预研究

我们能否通过干预来提高心理灵活性,是这个领域的重要主题。研究者已经从经验上描述了如何把灵活性的培养作为一个治疗的目标。然而即使心理干预没有明确地把灵活性作为治疗的目标,灵活性也是心理功能不可或缺的一部分,以至于总是不可避免地的一些方面受到影响。重要的是,为获取灵活性进行的干预,不仅局限于使人们免遭失调的痛苦,还可以提高人们的幸福感。

2. 改善测量灵活性的方法

目前为止,测量心理灵活性的尝试经常受到整体的自评量表(如接纳和行动问卷)的限制,或者是对更特定问题的限制,如对不愉快的思想。尽管这是一个合理的出发点,建议未来心理灵活性的评估应该明确地包含暂时性和个人与情境的交互作用,即动态的结构要求动态的方法来研究。运用静态测量方法的捷径是危险的,并且很可能导致对灵活性前因、相关性和结果的误解。同时整体自评量表和

由单独一个人进行访谈评估实施起来要简单,但是它们不是很好的代替者。希望在多重环境背景下继续实施明确的测量。

3. 整合心理灵活性

整合灵活性,使其成为丰富而有希望的结构是困难的。我们首要的任务是展现灵活性的诸多方面,它可以反应认知的、行为的、情感的和生理的通道,它可以反应多重生活领域的活动和平衡。我们认为现在最紧迫的任务就是考查在这些多种多样的心理灵活性的测量中是否存在同步性。与我们正在研究的情感的多侧面(主观情感、行为和生理机能)相似,与其是寻求在不同类型的灵活性之间是否有同步性,也许更好的问题是同步性在多大程度上与机能相关,也许在各个通道都有更高的灵活性的人相较于表现出不同步的人来说能够展示出更大的弹性和适应力。

我们人类面临着威胁和不确定的环境。心理灵活性将会成为一个比任何时候都更有决定意义的技术。

参考文献:

- [1]Kashdan T B, Rottenberg J. Psychological Flexibility as a Fundamental Aspect of Health[J]. *Clinical Psychology Review*, 2010(30):865-878.
- [2]Martin M M, Rubin R B. A New Measure of Cognitive Flexibility[J]. *Psychological Reports*, 1995(76):623-626.
- [3]Hayes S C, Luoma J B, Bond F W, etc. Acceptance and Commitment Therapy:Model, Processes and Outcomes [J]. *Behaviour Research and Therapy*, 2006(44):1-25.
- [4]Dunning D, Heath C, Suls J M. Flawed Self-assessment:Implications for Health, Education and the Workplace [J]. *Psychological Science in the Public Interest*, 2004(5):69-106.
- [5]Gilovich D W, Griffin D, Kahneman D. Heuristics and Biases:The psychology of Intuitive [M]. New York:Cambridge University Press, 2002.
- [6]Simons D J, Rensink R A. Change Blindness:Past, Present, and Future[J]. *Trends in Cognitive Sciences*, 2005(9):16-20.
- [7]Langer E, Abelson R. A patient by any Other Name... Clinician Group Differences in Labeling Bias [J]. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1974(42):4-9.
- [8]Hertel P T. Relation Between Rumination and Impaired Memory in Dysphoric Moods [J]. *Journal of Abnormal Psychology*, 1998(107):166-172.
- [9]Gunther K C, Cohen L H, Armeli S. Role of Neuroticism in Daily Stress and Coping [J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1999(77):1087-1100.
- [10]Estrada C A, Isen A M, Young M J. Positive Affect Facilitates Integration of Information and Decreases Anchoring in Reasoning Among Physicians [J]. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 1997(72):117-135.
- [11]Johnson K J, Fredrickson B L. "We All Look the Same to Me:" Positive Emotions Eliminate the Own-race Bias in Face Recognition [J]. *Psychological Science*, 2005(16):875-881.
- [12]Carnevale P J D, Isen A M. The Influence of Positive Affect and Visual Access on the Discovery of Integrative Solutions in Bilateral Negotiation [J]. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 1986(37):1-13.
- [13]Chamorro-Premuzic T, Reichenbacher L. Effects of Personality and Threat of Evaluation on Divergent and Convergent Thinking [J]. *Journal of Research in Personality*, 2008(42):1095-1101.
- [14]Kruglanski A W, Webster D M. Motivated Closing of the Mind:"Seizing" and "Freezing" [J]. *Psychological Review*, 1996(103):263-283.
- [15]Vohs K D, Baumeister R F, Schmeichel B J, etc. Making Choices Impairs Subsequent Self-control:A Limited Resource Account of Decision Making, Self-regulation, and Active Initiative [J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2008(94):883-898.
- [16]Bonanno G A, Papa A, Lalande K, etc. The Importance of Being Flexible:The Ability to Enhance and Suppress Emotional Expression Predicts Long-term Adjustment [J]. *Psychological Science*, 2004(157):482-487.

- [17] Cheng C. Assessing Coping Flexibility in Real-life and Laboratory Settings: A Multimethod Approach[J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2001(80):814-833.
- [18] Gjerde P F, Block J, Block J H. Egocentrism and Ego Resiliency: Personality Characteristics Associated with Perspective-Taking from Early Childhood to Adolescence[J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1986(51):423-434.
- [19] Cegala D J. Interaction involvement: A Cognitive Dimension of Communication[J]. *Communication Education*, 1981(30):109-121.
- [20] O'Keefe B J, Delia J G. Impression Formation and Message Production [C]//M E Roloff, C R Berger(Eds). *Social Cognition and Communication*. Beverly Hills, CA: Sage.
- [21] Martin M M, Anderson C M. The Cognitive Flexibility Scale: Three Validity Studies[J]. *Communication Reports*, 1998, 11(1):1-9.
- [22] Boniwell I, Zimbardo P. Balancing Time Perspective in Pursuit of Optimal Functioning [C]//Positive Psychology in Practice. New Jersey: John Wiley & Sons, 2004:165-178.
- [23] Boniwell I. Beyond Time Management: How the Latest Research on Time Perspective and Perceived Time Use Can Assist Clients with Time-related Concerns[J]. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 2005(3):61-74.
- [24] Boniwell I, Osin E, Linley P A, etc. A Question of Balance: Time Perspective and Well-being in British and Russian Samples[J]. *Journal of Positive Psychology*, 2010(5):24-40.
- [25] Sheldon K M, Cummins R, Khambale S. Life-balance and Well-being: Testing a Novel Conceptual and Measurement Approach[J]. *Journal of Personality*, 2010(4):1093-1134.
- [26] Nolen-Hoeksema S, Wisco B E, Lyubomirsky S. Rethinking Rumination[J]. *Perspectives on Psychological Science*, 2008(3):400-424.
- [27] Moore M T, Fresco D M. The Relationship of Explanatory Flexibility to Explanatory Style[J]. *Behavior Therapy*, 2007(38):325-332.
- [28] Fresco D A, Williams N. L, Nugent N. Flexibility and Negative Affect: Examining the Associations of Explanatory Flexibility and Coping Flexibility to Each Other and to Depression and Anxiety[J]. *Cognitive Therapy and Research*, 2006(30):201-210.
- [29] Bylsma L M, Morris B H, Rottenberg J. A Meta-analysis of Emotional Reactivity in Major Depressive Disorder[J]. *Clinical Psychology Review*, 2008(28):676-691.
- [30] Rottenberg J, Gross J J, Gotlib I H. Emotion Context Insensitivity in Major Depressive Disorder[J]. *Journal of Abnormal Psychology*, 2005(114):627-639.
- [31] Kashdan T B. Social Anxiety Spectrum and Diminished Positive Experiences: Theoretical Synthesis and Meta-analysis[J]. *Clinical Psychology Review*, 2007(27):348-365.

Research on Review on Psychological Flexibility and Health

Wang Kun¹, Qi Bing²

(1. Department of Education, Baoding University, Baoding, Hebei 071000, China; 2. College of Education, Hebei University, Baoding, Hebei 071002, China)

Abstract: Psychological flexibility spans a wide range of human abilities. The article synthesized theory framework of psychological flexibility, and summarized the findings of psychological flexibility facilitating health, and inflexibility processes in many forms of psychopathology. In the end, the future developmental direction was proposed.

Key words: psychological flexibility; executive function; self-regulation; psychological resilience; mental health

(责任编辑 石丽娟)