

# 英语教师心理韧性与情绪调节的关系研究

刘宏刚 吴若希 刘宝臣

**摘要：**教师心理韧性与情绪调节研究是近年来外语教育领域研究的新热点。目前，对于二者相关性的研究还有较大的探索空间。本文聚焦我国高中英语教师，通过混合研究方法对教师心理韧性和情绪调节的相关性进行了实证研究。研究结果发现，英语教师心理韧性和情绪调节总体上处于中等偏高水平，各内在维度的水平均在中等之上，但也存在一定差异。心理韧性与情绪调节总体上呈现中度正相关。基于研究结果，本文提出应当关注教师情绪，构建有助于教师心理韧性和情绪调节发展的积极生态环境。

**关键词：**心理韧性；情绪调节；高中英语教师；变量相关性

[中图分类号] H319

DOI: 10.12002/j.bisu.544

[文献标识码] A

[文章编号] 1003-6539 (2024) 05-0086-16

## 引言

外语教师是一种具有挑战性的职业（韩佶颖等，2021；朱神海、王雪梅，2023）。在外语教学过程中，不断增加的教学压力和人际关系失调等问题会给教师带来一定的负面情绪（Gkonou et al., 2020），公众也常抱有过高而不切实际的期望（Wen & Zhang, 2020），这些因素可能会给教师带来较大的影响。面对压力和挑战，教师的心理韧性（刘宏刚、褚文秀，2022）显得尤为必要，因为它能帮助教师有效地调节情绪、缓解压力，进而达到摆脱困境、提升教学效果的目的（Gu & Li, 2013；Li et al., 2019；Kostoulas & Lämmerer, 2020；Chu et al., 2021），反之情绪调节对于增强心理韧性也能起到积极作用（Troy & Mauss, 2011）。目前，外语教师心理韧性和情绪调节方面的研究方兴未艾，对二者相关性的研究还有待进一步深入。基于此，本文将以高中英语教师为研究对象，采用顺序混合研究的方法（McKinley & Rose, 2020）对教师的心理韧性、情绪调节水平以及二者之间的关系进行深入研究。

[基金项目] 本文系2021年国家社会科学基金项目“人类发展生态学视角下的外语教师心理韧性研究”（项目编号：21BYY120）的阶段性成果。

## 一、文献综述

### 1. 教师心理韧性

教师心理韧性通常指教师应对教学压力和挑战,从困境中实现自我恢复、适应和发展的能力或品质(Gu & Day, 2007; 刘宏刚、褚文秀, 2022)。教师心理韧性并非单维结构(Hiver & Dörnyei, 2017),而是多维结构(Masten, 2009; Mansfield et al., 2016; Kostoulas & Lämmereer, 2020; 褚文秀、刘宏刚, 2023)。Mansfield et al. (2016)提出的由人际关系、幸福感、动机和情绪组成的四维教师韧性框架对后续研究产生了较大影响(Liu & Chu, 2023)。外语教师心理韧性领域的研究起步较晚(刘宏刚、褚文秀, 2022),其发展受到教育学和教育心理学的启发,研究者们对不同社会文化背景下的外语教师心理韧性结构进行了探索,取得了一定的成果。例如, Kostoulas & Lämmereer (2020)的质性研究结果显示,奥地利外语教师心理韧性呈现三维特征,即内部优势(如教师自我效能感和情绪调节能力等)、外部支持(如同事关系和领导支持等)以及教师学习策略(如行为和认知策略等)。Liu & Chu (2022)的实证研究发现,我国高中英语教师的心理韧性由坚韧(tenacity)、乐观(optimism)和应对风格(coping style)组成——坚韧指英语教师在面对挑战时的毅力以及他们在语言教学中的使命感和控制感,乐观强调英语教师在面对压力和挑战时的自信、积极的态度和接受能力,应对风格是一个新维度,主要强调英语教师抵抗压力的倾向和应对多重风险的主动性。此外,研究者们还采用不同量具(如心理韧性量表)对外语教师心理韧性水平进行了研究,发现这一群体的心理韧性处于中等水平(Parsi, 2019)或较高水平(Razmjoo & Ayoobiyan, 2019; Ergün & Dewaele, 2021; Liu & Chu, 2022/2023; Chu & Liu, 2022)。例如, Ergün & Dewaele (2021)发现意大利外语教师的心理韧性水平相对较高,他们大多是快乐、坚韧和专注的。Liu & Chu (2022)和 Chu & Liu (2022)的研究都发现,我国高中英语教师的心理韧性处于中等偏高水平。

### 2. 教师情绪调节

情绪调节是帮助教师在教学情境中管理其情感体验的能力(Fried, 2011),是一个多维度的构念(Gross & John, 2003; Gratz & Roemer, 2004)。Gross & John (2003: 349)提出了认知重评和表达抑制的二维情绪调节框架。认知重评即“改变人们对潜在情绪引发事件的思考方式”(Gross & John, 2003: 349),

它能够帮助个体以更积极的方式理解压力性事件，从而避免产生挫折、愤怒和厌恶等负面情绪。表达抑制能够“改变人们对情绪引发事件的行为反应方式”（Gross & John, 2003: 349），即个体抑制其表现出的情绪但保持对情境的感知不变（吕勤等，2015）。该框架在探索外语教师情绪调节的相关研究中得到了较为广泛的应用（如 Tejada et al., 2016; Greenier et al., 2021; Bielak & Mystkowska-Wiertelak, 2022; 徐锦芬、杨昱，2023）。基于这一框架，研究者们发现外语教师的情绪调节总体上处于中等偏高水平（如 Berkovich & Eyal, 2021; Greenier et al., 2021; Liu et al., 2023; 刘宏刚、李玉凤，2023），但认知重评和表达抑制两种策略的使用情况并不一致。例如，Butler et al.（2007）认为受亚洲文化影响，部分教师可能更倾向于采用表达抑制策略来实现情绪调节。不过，也有实证研究发现教师更善于使用认知重评策略（如 Berkovich & Eyal, 2021; Liu et al., 2023; 刘宏刚、李玉凤，2023; 徐锦芬、杨昱，2023），这可能是因为该策略能够帮助他们经历和表达更多积极情绪，减少负面情绪（John & Gross, 2004），从而提高教师的工作效率和情绪健康水平，而情绪抑制会带来相反的效果（Han et al., 2020）。

### 3. 教师心理韧性与情绪调节的相关性研究

情绪调节能力强的个体能以更积极的方式处理负面情绪，他们更有可能保持灵活、乐观和适应性，从而增强心理韧性（Berking et al., 2008）。心理韧性强的个体通常更加乐观，适应性更强，更善于使用积极的情绪调节策略，因为他们能够从挑战中找到积极的意义和机会，从而更有效地管理自己的情绪。Troy & Mauss（2011）指出，认知重评可能是连接情绪调节和心理韧性的一个关键策略。他们认为，认知重评策略有助于产生适应性（更少负面的）情绪反应，从而帮助个体在逆境之后展现出韧性。当个体面对压力或逆境时，情绪调节作为保护因子，可以帮助个体更容易地度过逆境，使个体达到更高的心理韧性水平（Richardson, 2002），因此个体能否有效地管理情绪是心理韧性的衡量标准之一（Mansfield et al., 2016）。近年来，有零星实证研究对二者的关系作了探索。Li & Lv（2022）调查了中国英语教师的韧性、情绪调节和学习成功性之间的关系，结果显示情绪调节水平较高的教师具有更高水平的韧性，反之亦然。Khammat（2022）研究了伊拉克外语教师的情绪调节、韧性和心理健康之间的关系，结果表明教师的情绪调节与韧性显著相关。Xie（2021）探究了中国外语教师的情绪调节、韧性和工作投入之间的关系，发现教师们的认知重评与韧性之间存在中等程度的正相关，认知重评与情感抑制之间存在显著但较弱的相关性，表达抑制与韧性之间也存在显著但较弱的相关性。

以往研究在探索外语教师情绪调节和韧性之间的关系时,往往直接采用心理学领域的韧性/情绪调节问卷,通过改变问卷题项的措辞使之适合外语教学情境,但这些研究多是为了验证某一相关的心理学框架是否适用于外语教师群体,外语教师的特点通常无法得到充分的体现(Liu et al., 2024)。不仅如此,在研究内容方面,较少有研究具体探讨情绪调节和韧性内部不同维度之间的关系。此外,以往研究多依赖定量数据,缺少其他类型数据对研究结果的三方验证。鉴于此,我们将采用混合研究的方法,利用体现我国英语教师特点的研究工具,如Liu & Chu(2022)编制的心理韧性量表,通过对问卷和访谈数据的分析,尝试回答以下3个问题:

- ①高中英语教师心理韧性的水平如何?
- ②高中英语教师的情绪调节水平如何?
- ③高中英语教师心理韧性与情绪调节之间呈何种程度的相关?

## 二、研究方法

### 1. 研究对象

本研究的对象是来自东北三省的388名高中英语教师,其中男性教师123名(占比31.7%),女性教师265名(占比68.3%)。这388名教师的学历(本科学历287人、研究生学历101人)、职称(实习教师29人、二级教师132人、一级教师173人、高级教师54人)和教龄(少于5年的95人,5—10年的57人,10—20年的149人,20—30年的71人,多于30年的16人)都有一定不同。其中,参加定量研究的10名教师参与了后续的访谈。

### 2. 研究工具

本研究采用问卷作为定量研究的工具。问卷的内容包括:①研究对象的信息,包括教师的性别、学历、职称和教龄;②高中英语教师心理韧性量表(Liu & Chu, 2022);③英语教师情绪调节量表(Gross & John, 2003)。高中英语教师心理韧性量表的3个维度分别是坚韧(3题,  $\alpha=0.80$ )、乐观(4题,  $\alpha=0.62$ )和应对风格(3题,  $\alpha=0.80$ ),问卷总体信度为0.865;量表的结构效度较高( $\chi^2/df=2.913<5$ ,  $RMR=0.032<0.05$ ,  $GFI=0.955>0.9$ ,  $AGFI=0.925>0.9$ ,  $CFI=0.948>0.9$ ,  $RMSEA=0.069<0.08$ )(Kline, 2016);量表采用李克特五级制,1代表“非常不同意”,5代表“非常同意”。英语教师情绪调节量表包括认知重评(6题,  $\alpha=0.86$ )和表达抑制(4题,  $\alpha=0.78$ )两个维度,量表总体信度达到0.817,量表结构效度也较高( $\chi^2/df=1.900<5$ ,  $RMR=0.021<0.05$ ,

GFI=0.971>0.9, AGFI=0.950>0.9, CFI=0.978>0.9, RMSEA=0.047<0.08) (Kline, 2016), 同样采用李克特五级制, 1 代表“完全不适合我”, 5 代表“完全适合我”。

在质性研究阶段, 本研究采用访谈提纲作为研究工具。提纲围绕如下问题展开: ①您认为何种心理品质能够帮助您更好地应对负面情绪? ②如何解决在英语教学中遇到的棘手问题? ③当与学生产生冲突时, 会以何种方式让自己迅速恢复平静? ④在面对这些压力时, 是否会主动寻求外界帮助?

### 3. 数据收集和分析

本研究问卷通过问卷星发放。在问卷首页, 我们对研究目的进行了阐释, 并设置了是否愿意参加的选项, 问卷填答对象可以自主选择是否继续参与访谈。结果我们共收集到 404 份问卷, 删除答题时间较短(1 分钟以内)和选项趋同(如连续 10 个题目都选 1 或者 5)等无效数据后, 共得到 388 份有效问卷, 问卷有效率为 96%。我们在问卷末尾设置了是否愿意参加访谈的选项, 邀请愿意的教师留下联系方式, 事后共联系到 10 位教师, 但只有其中的 6 位完成了全程访谈。在征得这 6 位教师同意的情况下, 我们对访谈进行了录音, 访谈平均时长为 20 分钟, 转写的文字逐字稿 41 327 字。我们通过 SPSS 21.0 软件处理定量数据, 并利用 NVivo 12 软件, 通过内容分析的方法(Dörnyei, 2007)对质性数据进行编码分析。本文的 3 位作者分别阅读 6 位被访教师的访谈转写语料, 根据心理韧性和情绪调节的分类、每个类别的定义以及心理韧性与情绪调节之间的关系提取关键语句, 如教师 C 的访谈片段“我觉得和学生的关系是应该朝着良性发展的, 也就是说要帮助学生的发展, 所以和学生有关的任何事都不至于让我去把情绪藏着掖着”便被提取作为表达抑制策略的佐证语段。

## 三、研究结果与讨论

### 1. 英语教师的心理韧性水平

描述性统计结果显示, 教师心理韧性的平均水平是 3.75 (标准差=0.48), 坚韧、乐观和应对风格 3 个子维度的水平分别是 3.96、3.79 和 3.49, 这说明外语教师的心理韧性处于中等偏高水平。然而, 心理韧性内部三维度的水平高低不同, 坚韧和乐观的水平中等偏高, 应对风格为中等水平。这一结果与前人的研究(如 Parsi, 2019; Liu & Chu, 2022; Chu & Liu, 2022)有相似之处, 即外语教师有较高水平的心理韧性, 具备应对教学挑战的能力。教师的心理韧性水平可能与教师的职业认同、承诺和自我效能感(Kostoulas & Lämmereer,

2020)、教师的职业道德、教学热情和教学动机有密切关系(Xie, 2021; Chu & Liu, 2022), 这些因素有助于教师在面对工作压力时保持积极的态度, 从而避免负面后果的出现(Richardson, 2002)。教师A(男, 重点高中高级教师, 22年教龄)的访谈内容对此提供了一定的佐证。

面对单词教学的挑战, 我尝试了多种方法, 但一些学生仍然难以掌握。刚开始感到沮丧和失望, 但当学生提出困难时, 我尝试了新方法, 如自然拼读法。尽管效果不明显, 但坚持一学期后, 大约80%的学生在单词记忆方面有所改善, 他们也更有信心应对学习挑战。这让我感到非常满意, 也坚定了我在教学上的信念。

(教师A)

教师A在面对单词教学中的困难和挑战时没有放弃, 而是通过尝试各种新方法来提升教学效果, 在他的坚持下, 学生的单词能力有了一定提升, 这种不放弃的乐观、积极的应对风格和坚持不懈的努力体现出教师A具有较高的心理韧性。此外, 教师A认为教学是良心活, 这是职业道德的体现, 其较高的心理韧性与其职业道德有一定关联。

教师B(女, 重点高中一级教师, 14年教龄)刚参加工作时, 在教学中遇到学生对课文内容掌握不熟练、上课回答问题不认真的情况时会“气得不行, 半天缓不过来”, 但是她很快转变观念, 以乐观的方式来加以应对:“单词不能默写, 如果能说出汉语意思也可以, 然后说一两句鼓励的话, 这样课堂的尴尬就缓解了。”教师B在处理教学困难时表现出的乐观应对的“韧性”为她在教学中化解矛盾、提升教学效果起到了重要作用。

教师E(女, 重点高中一级教师, 8年教龄)在访谈中提到她采用任务教学时遇到的困难:“学生水平参差不齐, 一个任务虽然我照顾到了不同层次学生, 但是推进过程中还是很难, 有的学生可能只能回答一两个单词。我最开始感到很挫败, 觉得都是学生的问题。后来, 我听了些讲座, 也和老教师沟通, 发现从学生角度去备课、上课, 对学习基础弱的学生降低任务难度, 效果会更好。”面对困难, 教师E积极寻求解决办法, 特别是“从学生角度”去理解课堂教学, 通过理解学生寻求课堂困境的突破口, 体现了她积极的应对风格。

上述几位教师在遇到教学困境的时候, 以乐观的心态和灵活的策略来应对挑战、解决问题, 为提升教学效果、促进学生发展作出了积极努力(Richardson, 2002; Kostoulas & Lämmereer, 2020; Xie, 2021; Chu & Liu, 2022)。

## 2. 英语教师情绪调节水平

本研究描述性统计结果显示，高中英语教师情绪调节处于中等偏上水平（均值=3.67，标准差=0.45）。认知重评（均值=3.92，标准差=0.47）和表达抑制（均值=3.30，标准差=0.69）两个子维度均处于中等水平。以往研究（如 Berkovich & Eyal, 2021; Liu et al., 2023; 刘宏刚、李玉凤, 2023）也发现认知重评和表达抑制是教师常用的情绪调节策略，这表明教师能够运用内在和外在的过程来改变、评估、控制自己的情绪，以更好地实现目标（Greenier et al., 2021）。值得注意的是，本研究发现教师更倾向于采用认知重评的方式来调节情绪，这与前人的研究结果类似（如龚少英等, 2013; Liu et al., 2023; 刘宏刚、李玉凤, 2023; 徐锦芬、杨昱, 2023）。有研究表明，倾向于使用表达抑制策略的个体所具备的正向情绪体验越低，正向情绪表达行为也就越少（Cutuli, 2014）。当个体采用表达抑制策略时，由于缺乏表达，个体与他人的有效沟通可能会受到影响，产生更多的压力与消极情绪，而认知重评可以帮助个体转换对原事件的看法，从而减少消极情绪的体验（Gross, 2002）。因此，教师可能会更倾向于使用认知重评的方式去调节自己的情绪，进而获取更多的积极情绪。教师 E 在访谈中提到：

我作为科任老师在教学的时候会遇到学生不怕我，甚至有时候有冲突的情况。开始的时候我很生气，后来想想也许学生当时也有其他原因导致情绪不稳定，学生在青春期就是情绪化比较重，所以我就尝试多理解，如果有冲突苗头我就换其他学生提问。但我一般不会压着不说，因为不说出来孩子们可能不会意识到问题，但我会注意表达的渠道。我会课后跟相关学生聊聊，这样就知道为什么当时他会有负面情绪“冲上头”的情况了。我觉得可能更多地理解学生是调解负面情绪的好方法。

（教师 E）

教师 E 在遇到情绪困境时采用的是换个角度去思考问题的方式，“尝试多理解”学生，用认知重评的方式理解压力性事件（Gross & John, 2003），与负面情绪和解。与此同时，教师 E 明确表达了她不采用表达抑制（“压着不说”）的理由，即与认知重评相比，抑制情绪可能会导致学生无法意识到教师的情绪反应，进而使学生忽略他们自己的问题，这从一个侧面说明了认知重评可能更受教师青睐的原因。无独有偶，教师 C（女，重点高中一级教师，16 年教龄）在访谈中明确说出她对表达抑制策略的排斥：“我觉得和学生的关系是应该良性发展的，所以和学生有关的任何事都不至于让我去把情绪藏着掖着。”这种对于认知重评策略的偏爱体现在多位教师的访谈中。教师 F（男，重点高中二级教师，

4年教龄)在遇到学生未完成作业的困境时“很少发火”,他会通过“主动听他们的解释,让他们尽快地补上作业”,重新评估学生未完成作业的原因并找到解决方法。相比于简单地发火或施加严厉的惩罚,教师F选择与学生沟通,并给予他们解释和补救的机会。在遇到工作安排上的麻烦事时,教师D(男,重点高中高级教师,18年教龄)在访谈中提到:“英语教学需要动脑筋,不能一根筋,不然自己得抑郁,所以我经常换个角度想课程怎么导入,怎么设计。”这说明他能够通过转换思路,重新评估自己不良情绪产生的原因(“一根筋”),从而解决困难,提升积极情绪的体验。

但在本研究中我们也发现,有的教师提到在少数情境下不可避免地会使用表达抑制策略。教师A在从事多年的英语教学后,有时会感到“课堂变得单调重复、缺乏新意”。为了避免影响学生的学习状态,教师A需要在课堂上抑制住自己低落的情绪,下课后再进行调整。

综上所述,C、D、E和F这4位教师在面对工作中的情绪困境时采取了积极的认知重评策略,促进了问题的解决,其中教师C和E还明确表示排斥以抑制情绪的方式来解决问题,他们认为抑制情绪会导致无法达到教育效果或自身积极信念的减少,影响与学生的有效沟通(Gross, 2002),对学生的发展起阻碍作用。此外,也有少数教师如教师A会选择采用表达抑制策略,以实现自己的教学目标(Greenier et al., 2021)。

### 3. 英语教师心理韧性与情绪调节的相关性

如表1所示,我国高中英语教师的心理韧性与情绪调节存在显著的中度正相关( $r=0.583$ ,  $p<0.01$ ),教师心理韧性水平的增加会提升教师的情绪调节能力,反之亦然。

表1 高中英语教师心理韧性与情绪调节的相关性

	坚韧	乐观	应对风格	心理韧性总体
认知重评	0.552**	0.589**	0.460**	0.622**
表达抑制	0.245**	0.296**	0.269**	0.318**
情绪调节总体	0.495**	0.549**	0.452**	0.583**

注:\*\*表示 $p<0.01$ (双尾检验)。

该结果进一步说明,教师如果要将自身的心理韧性保持在较高的水平,就需要采用相关的策略去调控自己的情绪,帮助自己从逆境中顺利脱离出来,以信守其职业承诺(Beltman et al., 2011)。Kay(2016)认为,保持心理韧性的关

键在于确保个体能够进行有效的情绪调节，这是因为情绪调节能够保护个体免受消极情绪的伤害，从而促进个体的发展。与此同时，心理韧性也能够促使个体更好地应对压力情境，最终获得更好的发展。值得注意的是，表达抑制这种情绪调节方式与心理韧性之间的关系呈现低度正相关，但认知重评与心理韧性之间的关系呈现显著中度正相关，这也在以往的研究（如 Xie, 2021）中得到了证实。这可能是由于教师在遇到情绪困境的时候更倾向于采用认知重评的方式来进行应对。认知重评允许个体重新解释和评估情境，从而改变对情绪事件的看法，有助于降低消极情绪的强度和持续时间。通过采用积极的、富有适应性的解释方式，个体能够更好地应对挑战和压力，保持乐观的态度（Richardson, 2002）。另外，教师很少采用表达抑制策略来调节情绪。尽管该策略可以帮助个体在必要时控制自己的情绪表达，从而维持职业形象，减少可能的冲突和不适，但是过度的表达抑制会导致情绪的内化和累积，增加心理压力和负担（Gross & John, 2003）。教师 B 在访谈中提到：

我刚工作的时候遇到让我生气的学生，让背单词不背，上课回答问题不严肃，我就气得不行，半天缓不过来。但后来我想，时代不同了，可能现在的孩子多数得鼓励。现在如果遇到类似的问题，我就会想有没有别的方法让学生先安静，先把问题解决了。单词不能默写，如果能说出汉语意思也可以，然后说一两句鼓励的话，这样课堂的尴尬就缓解了；或者暂停一会儿，给自己一个缓冲，往乐观了想，因为我觉得乐观一些就会减少很多不必要的麻烦，还是尽量不要和学生发生冲突，彼此之间留一点面子，这样对双方都好。

（教师 B）

“乐观”是教师 B 话语中的高频词，同时她能够通过“暂停一会儿”的方法积极应对出现的问题，这些都体现了她乐观、坚韧的心理韧性。她主要采用认知重评的方式来解释和理解情境，通过对问题进行重新评估（“单词不能默写，如果能说出汉语意思也可以”）来解决问题。我们从教师 C 的访谈中也能看出认知重评和表达抑制与心理韧性的关系。

有段时间我上课就是学生作业不写，英语语法也不会，单词能力也不行。我就觉得随意吧，说了也没用，但心里还是觉得不想放手。上课时我和学生没啥冲突，学生对我反馈也挺好，毕竟我也不说他们。我上课也没啥激情，做一天和尚撞一天钟。但逐渐我感觉这样不行，看着学生不学习、学习效果不好还是难受，这不是我作（为）老师应该做的，学生还是可教的，要有信心，所以我也尝试改变一些，现在该说的也会说一些，（但会）注意方法。

（教师 C）

教师C曾经上课没“激情”，对于学生遇到的问题不是很关注，比较“随意”，这种表达抑制策略缓解了可能出现的师生矛盾和教师C的负面情绪，但暂时压制情绪的方式并不能真正地解决问题，反而会导致内心“难受”。后来，她重新评估了自己所面对的教学困境，认为对学生要有“信心”，心理韧性逐渐增强；随着认知重评策略的使用，她逐渐改变了原来毫无激情的情绪状态。类似地，教师E在面临学生学习困难的挑战时也展现出了一定的认知重评能力和心理韧性，二者之间是相互促进的关系。

学生的语言能力存在很大差异，有些学生在听说读写方面表现不佳，阅读理解能力也有限，还有就是学生水平参差不齐，这些都是让我感到头疼的地方。但转念一想，每个学生都有他独特的学习方式和能力水平，因此我（尝试）去理解他们的困难，并找到适合他们的教学方法，如重视对他们基础知识的教学，同时坚持听说读写的综合训练。还有就是保持良好的心态和耐心吧，无论是哪个工作，都会伴随着一定的压力，还是要尽力去应对。

（教师E）

从这段访谈中可以看出，教师E具有灵活运用认知重评的能力和较高的韧性。面对压力和困扰，她能够保持良好的心态和耐心，通过“转念一想”，试着去理解学生的困难，并寻找适合他们的教学方法。这表明教师E能够将积极乐观的态度和认知上的改变相融合，以应对工作中的挑战和压力，体现了心理韧性与认知重评行为之间存在相互作用。

此外，其他几位教师的访谈也同样体现出心理韧性和认知重评行为之间存在互相促进的关系。例如，教师F通过采取认知重评策略来处理学生未完成作业的困境，展现了对学生的理解和包容，这种应对方式表明他具有高水平的心理韧性。积极的应对方式同时提高了其情绪调节能力，使他能够主动重新评价与学生的冲突。

上述访谈中的几位教师都成功地缓解了教学活动中的压力和负面情绪，保持了稳定、积极的心态，从而可以更好地应对教学工作中的各种挑战（Richardson, 2002）。很少有被访者提到他们使用表达抑制策略来应对压力。教师在工作中可能更倾向于寻找积极的解决方案，而不是简单地压抑负面情绪，因为表达抑制策略可能会对个人情绪和工作成效产生负面影响。教师更倾向于通过其他方式来应对工作中的挑战，如寻求支持、调整工作方式或者改变心态等。这些因素共同作用，造成表达抑制策略和韧性水平之间呈低相关性。

## 结语

本研究发现，我国高中英语教师心理韧性和情绪调节两个变量内在维度的水平层次虽然高低不一，但均处于中等偏高水平。高中英语教师心理韧性水平与情绪调节策略之间呈显著正相关，其中乐观的韧性品质与情绪调节策略总体相关度最高，认知重评策略与教师心理韧性的相关性最高。本研究为教师心理韧性与情绪调节的相关性研究提供了新的证据，尤其是对认知重评和表达抑制两种策略与心理韧性关系进行了深入的探讨，这在以往研究中还较少提及。本研究结果进一步说明，认知重评是连接情绪调节和心理韧性的关键策略，能够促进个体在逆境中产生更积极、适应性更强的情绪反应（Troy & Mauss, 2011）。

本研究认为，教师应重视积极情绪的建构，学习应对压力和挑战的技巧，如深呼吸、冥想和放松练习等，以缓解负面情绪和压力，提升自我效能感和自我认知，并通过设定可行的目标和积极的自我评价增强心理韧性。在遇到教学困难的时候，教师应学习如何根据不同场景采用不同情绪调节策略，如认知重评和表达抑制。学校应为教师提供情绪支持和积极心理建设的外部资源，通过健全教师考评体系，提高其心理健康水平和工作满意度；建立支持性的教师学习和发展共同体，利用集体备课的机会鼓励教师分享情绪管理和心理韧性方面的经验和技巧。学校和教育主管部门在设计在职进修、培训项目的过程中，应设置情绪管理的课程模块，并邀请专家举办专门的教师情绪管理和心理韧性培养的工作坊。

当然，本研究还存在一定的局限。例如，研究对象多来自我国东北地区的中学，抽样存在一定的地域局限，未来可以扩大样本的取样范围和抽样数量。本研究取样对象中的男性教师数量较少，存在取样性别不平衡问题，这在未来的研究中也值得关注。此外，后续研究还应采用多种收集数据工具，除访谈和问卷调查外，课堂观察、教师日志等也是衡量教师情绪调节和心理韧性的有效手段。

### 参考文献：

- [ 1 ] BELTMAN S, MANSFIELD C & PRICE A. Thriving not just surviving: A review of research on teacher resilience [ J ] . *Educational Research Review*, 2011 ( 3 ) : 185-207.

- [ 2 ] BERKING M, ORTH U, WUPPERMAN P, et al. Prospective effects of emotion-regulation skills on emotional adjustment [ J ] . *Journal of Counseling Psychology*, 2008 ( 4 ): 485–494.
- [ 3 ] BERKOVICH I & EYAL O. Teachers' big five personality traits, emotion regulation patterns, and moods: Mediation and prototype analyses [ J ] . *Research Papers in Education*, 2021 ( 3 ): 332–354.
- [ 4 ] BIELAK J & MYSTKOWSKA-WIERTELAK A. Language teachers' interpersonal learner-directed emotion-regulation strategies [ J ] . *Language Teaching Research*, 2022 ( 6 ): 1082–1105.
- [ 5 ] BUTLER E A, LEE T L & GROSS J J. Emotion regulation and culture: Are the social consequences of emotion suppression culture-specific? [ J ] . *Emotion*, 2007 ( 1 ): 30–48.
- [ 6 ] CHU Wenxiu & LIU Honggang. A mixed-methods study on senior high school EFL teacher resilience in China [ J/OL ] . *Frontiers in Psychology*, 2022, 13: 865599 [ 2023–12–25 ] . <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.865599>.
- [ 7 ] CHU Wenxiu, LIU Honggang & FANG Fan. A tale of three excellent Chinese EFL teachers: Unpacking teacher professional qualities for their sustainable career trajectories from an ecological perspective [ J/OL ] . *Sustainability*, 2021 ( 12 ): 6721 [ 2023–12–25 ] . <https://doi.org/10.3390/SU13126721>.
- [ 8 ] CUTULI D. Cognitive reappraisal and expressive suppression strategies role in the emotion regulation: An overview on their modulatory effects and neural correlates [ J/OL ] . *Frontiers in Systems Neuroscience*, 2014, 8: 00175 [ 2023–12–25 ] . <https://doi.org/10.3389/fnsys.2014.00175>.
- [ 9 ] DÖRNYEI Z. *Research Methods in Applied Linguistics: Quantitative, Qualitative, and Mixed Methodologies* [ M ] . Oxford: Oxford University Press, 2007.
- [ 10 ] ERGÜN A L P & DEWAELE J M. Do well-being and resilience predict the foreign language teaching enjoyment of teachers of Italian? [ J/OL ] . *System*, 2021, 99: 102506 [ 2023–12–25 ] . <https://doi.org/10.1016/J.SYSTEM.2021.102506>.
- [ 11 ] FRIED L. Teaching teachers about emotion regulation in the classroom [ J ] . *Australian Journal of Teacher Education*, 2011 ( 3 ): 117–127.
- [ 12 ] GKONOU C, DEWAELE J M & KING J. *The Emotional Rollercoaster of Language Teaching* [ M ] . Bristol: Multilingual Matters, 2020.
- [ 13 ] GRATZ K L & ROEMER L. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale [ J ] . *Journal of Psychopathology and Behavioral*

- Assessment*, 2004 ( 1 ): 41–54.
- [ 14 ] GREENIER V, DERAKHSHAN A & FATHI J. Emotion regulation and psychological well-being in teacher work engagement: A case of British and Iranian English language teachers [ J/OL ] . *System*, 2021, 97: 102446 [ 2023–12–25 ] . <https://doi.org/10.1016/J.SYSTEM.2020.102446>.
- [ 15 ] GROSS J J. Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences [ J ] . *Psychophysiology*, 2002 ( 3 ): 281–291.
- [ 16 ] GROSS J J & JOHN O P. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being [ J ] . *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003 ( 2 ): 348–362.
- [ 17 ] GU Qing & DAY C. Teachers' resilience: A necessary condition for effectiveness [ J ] . *Teaching and Teacher Education*, 2007 ( 8 ): 1302–1316.
- [ 18 ] GU Qing & LI Qiong. Sustaining resilience in times of change: Stories from Chinese teachers [ J ] . *Asia-Pacific Journal of Teacher Education*, 2013 ( 3 ): 288–303.
- [ 19 ] HAN Jiying, YIN Hongbiao & WANG Junju. Examining the relationships between job characteristics, emotional regulation and university teachers' well-being: The mediation of emotional regulation [ J/OL ] . *Frontiers in Psychology*, 2020, 11: 01727 [ 2024–03–12 ] . <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01727>.
- [ 20 ] HIVER P & DÖRNYEI Z. Language teacher immunity: A double-edged sword [ J ] . *Applied Linguistics*, 2017 ( 3 ): 405–423.
- [ 21 ] JOHN O P & GROSS J J. Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development [ J ] . *Journal of Personality*, 2004 ( 6 ): 1301–1333.
- [ 22 ] KAY S A. Emotion regulation and resilience: Overlooked connections [ J ] . *Industrial and Organizational Psychology*, 2016 ( 2 ): 411–415.
- [ 23 ] KHAMMAT A H. Investigating the relationships of Iraqi EFL teachers' emotion regulation, resilience and psychological well-being [ J ] . *Language Related Research*, 2022 ( 5 ): 613–640.
- [ 24 ] KLINE R B. *Principles and Practice of Structural Equation Modeling* [ M ] . 4<sup>th</sup> Ed. New York: Guilford Press, 2016.
- [ 25 ] KOSTOULAS A & LÄMMERER A. Resilience in language teaching: Adaptive and maladaptive outcomes in pre-service teachers [ C ] // GKONOU C, DEWAELE J M & KING J. *The Emotional Rollercoaster of Language Teaching*. Clevedon: Multilingual Matters, 2020: 89–110.
- [ 26 ] LI Ling & LV Lili. The impact of Chinese EFL teachers' emotion regulation and

- resilience on their success [J/OL]. *Frontiers in Psychology*, 2022, 13: 898114 [2024-03-12]. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2022.898114>.
- [27] LI Qiong, GU Qing & HE Wenjie. Resilience of Chinese teachers: Why perceived work conditions and relational trust matter [J]. *Measurement: Interdisciplinary Research and Perspectives*, 2019 (3): 143-159.
- [28] LIU Honggang, CHEN Bin, LI Xiaoxue, et al. Exploring the predictive role of self-efficacy in engagement among EFL teachers in online teaching: The mediation of buoyancy [J]. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 2024, 33: 879-888 [2024-04-15]. <https://doi.org/10.1007/s40299-024-00820-x>.
- [29] LIU Honggang & CHU Wenxiu. Exploring EFL teacher resilience in the Chinese context [J/OL]. *System*, 2022, 105: 102752 [2024-03-15]. <https://doi.org/10.1016/j.system.2022.102752>.
- [30] LIU Honggang & CHU Wenxiu. Uncovering English as a foreign language teacher resilience: A structural equation modeling approach [J]. *Applied Linguistics Review*, 2023 [2024-03-15]. <https://doi.org/10.1515/applirev-2022-0172>.
- [31] LIU Honggang, LI Yufeng & LIU Baochen. Exploring the relationship between emotional intelligence and emotion regulation: Evidence from junior high school EFL teachers in China [J/OL]. *Forum for Linguistic Studies*, 2023 (2): 1641 [2024-03-15]. <https://doi.org/10.59400/fls.v5i2.1641>.
- [32] MANSFIELD C F, BELTMAN S, BROADLEY T, et al. Building resilience in teacher education: An evidenced informed framework [J]. *Teaching and Teacher Education*, 2016, 54: 77-87.
- [33] MASTEN A S. Ordinary magic: Lessons from research on resilience in human development [J]. *Education Canada*, 2009 (3): 28-32.
- [34] MCKINLEY J & ROSE H. *The Routledge Handbook of Research Methods in Applied Linguistics* [M]. London: Routledge, 2020.
- [35] PARSI G. The relationship between EFL teachers' resilience and creativity [J]. *Journal of Applied Linguistics and Language Research*, 2019 (5): 110-117.
- [36] RAZMJOO S A & AYOBIYAN H. On the relationship between teacher resilience and self-efficacy: The case of Iranian EFL teachers [J]. *Journal of English Language Teaching and Learning*, 2019 (23): 277-292.
- [37] RICHARDSON G E. The metatheory of resilience and resiliency [J]. *Journal of Clinical Psychology*, 2002 (3): 307-321.
- [38] TEJEDA S A, DE GONZÁLEZ B S G & DE JESÚS LÓPEZ MARTÍNEZ C L. How novice EFL teachers regulate their negative emotions [J]. *How*, 2016 (1): 30-48.

- [ 39 ] TROY A S & MAUSS I B. Resilience in the face of stress: Emotion regulation as a protective factor [ C ] //SOUTHWICK S M, LITZ B T, CHARNEY D, et al. *Resilience and Mental Health Challenges Across the Lifespan*. Cambridge: Cambridge University Press, 2011: 30–44.
- [ 40 ] WEN Q & ZHANG H. China going global: Challenges and Responses in English as a foreign language teaching and teacher education [ C ] //TSUI A. *English Language Teaching and Teacher Education in East Asia: Global Challenges and Local Responses*. Cambridge: Cambridge University Press, 2020: 113–134.
- [ 41 ] XIE Fei. A study on Chinese EFL teachers' work engagement: The predictability power of emotion regulation and teacher resilience [ J/OL ] . *Frontiers in Psychology*, 2021, 12: 735969 [ 2024–03–15 ] . <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2021.735969>.
- [ 42 ] 褚文秀, 刘宏刚. 英语教师心理韧性结构的个案研究 [ J ] . *外语研究*, 2023 ( 5 ) : 71–76.
- [ 43 ] 龚少英, 张扩滕, 张盼盼, 等. 实习教师课堂情绪与教师效能感的关系: 情绪调节的中介作用 [ J ] . *教育研究与实验*, 2013 ( 4 ) : 66–70.
- [ 44 ] 韩佳颖, 张静, 赵艳琳. 从通用英语到学术英语: 教师改变的案例研究 [ J ] . *北京第二外国语学院学报*, 2021 ( 5 ) : 118–131.
- [ 45 ] 刘宏刚, 褚文秀. 外语教师心理韧性研究: 回顾与展望 [ J ] . *中国外语*, 2022 ( 6 ) : 91–97.
- [ 46 ] 刘宏刚, 李玉凤. 初中英语教师情绪调节策略研究 [ J ] . *基础外语教育*, 2023 ( 2 ) : 14–21.
- [ 47 ] 吕勤, 童时萍, 吴玉华. 情绪劳动及其影响因素的研究综述 [ J ] . *北京第二外国语学院学报*, 2015 ( 7 ) : 13–25.
- [ 48 ] 徐锦芬, 杨昱. 大学英语教师课堂情绪调节策略使用调查与研究 [ J ] . *外语教学*, 2023 ( 1 ) : 54–60.
- [ 49 ] 朱神海, 王雪梅. 高中英语实习教师情感劳动策略使用现状研究 [ J ] . *外语教学*, 2023 ( 1 ) : 61–67.

**作者信息:** 刘宏刚, 苏州大学外国语学院教授, 博士生导师, 215006, 研究方向: 应用语言学、外语教育学、社会语言学。电子邮箱: liuhonggang@suda.edu.cn  
吴若希, 沈阳市第134中学, 110005, 研究方向: 外语教育学。电子邮箱: Wux921@nenu.edu.cn  
刘宝臣, 长春市汽车经济技术开发区第六中学, 130013, 研究方向: 应用语言学。电子邮箱: liubc342@nenu.edu.cn

## Relationship Between English Teachers' Resilience and Emotion Regulation

Liu Honggang<sup>1</sup> / Wu Ruoxi<sup>2</sup> / Liu Baochen<sup>3</sup>

(1. Soochow University, Suzhou 215006, China; 2. Shenyang No. 134 Middle School, Shenyang 110005, China; 3. No. 6 High School of Changchun Automotive Industries Development Area, Changchun 130013, China)

**Abstract:** The relationship between resilience and emotion regulation remains a crucial yet insufficiently explored domain within foreign language education. This mixed-method study investigated the interplay between these psychological constructs amongst English teachers in Chinese senior high schools. The findings indicated that, on average, these teachers demonstrated high levels of both resilience and emotion regulation, with each sub-dimension exceeding the norm, albeit with individual variations. A notable positive correlation between resilience and emotion regulation was evident. This study's findings emphasise the importance of addressing teachers' emotional well-being and the necessity of cultivating an ecological environment that promotes the development of both resilience and emotion regulation skills.

**Keywords:** resilience; emotion regulation strategies; senior high school English teachers; correlation between variables

(责任编辑:魏 鸣)