

自我同情对生活满意度的影响：未来时间洞察力和生命意义感的链式中介作用

王柳茜, 焦 璨*

深圳大学心理学院, 广东 深圳

收稿日期: 2022年11月18日; 录用日期: 2022年12月17日; 发布日期: 2022年12月26日

摘 要

目的: 本研究为了响应积极心理学的号召, 旨在检验新的自我观——自我同情和生活满意度之间的关系。通过建立未来时间洞察力、生命意义感在自我同情和生活满意度之间的链式中介模型进行研究。方法: 本研究旨在探讨自我同情、未来时间洞察力、生活意义感与生活满意度之间的链式中介模型。774名参与者(288名男性和486名女性)完成了问卷调查。自我同情用自我同情量表进行测量, 量表共有26个条目。受访者对他们同意这些观点的程度进行了评估。采用李克特5分制量表。未来时间洞察力量表由5个项目组成。受访者对自身符合的程度进行了评估, 每个陈述都采用李克特5分制。生活意义感用生活意义量表评估, 该量表由10个项目组成。受访者用李克特7分制对每个陈述的同意程度进行打分。生活满意度用生活满意度量表进行测量, 该量表由5个项目组成。受访者用李克特(Likert) 6分制对每个陈述的同意程度进行打分。使用SPSS20.0和Process进行链式中介分析。采用偏差校正百分位Bootstrap方法重复采样5000次, 考察未来时间洞察和生活意义感对自我同情和生活满意度的链式中介作用。结果表明: 1) 自我同情正向预测生活满意度($\beta = 0.30, t = 8.56, p < 0.001$), 95%的CI区间为[0.217, 0.367]; 2) 未来时间视角在自我同情与生活满意度之间起部分中介作用($\beta = 0.44, t = 13.72, p < 0.001$, 95%的CI区间为[0.380, 0.506]; $\beta = 0.30, t = 8.73, p < 0.001$, 95%的CI区间为[0.214, 0.386]); 3) 生活意义在自我同情与生活满意度之间起部分中介作用($\beta = 0.27, t = 7.83, p < 0.001$, 95%的CI区间为[0.214, 0.386]; $\beta = 0.27, t = 7.73, p < 0.001$, 95%的CI区间为[0.185, 0.354]); 4) 在加入未来时间观和生活意义两个中介变量后, 自我同情仍能正向预测生活满意度($\beta = 0.19, t = 5.12, p < 0.001$, 95%的CI区间为[0.108, 0.272])。结论: 1) 自我同情正向预测生活满意度; 2) 未来时间洞察力在自我同情和生活满意度之间起中介作用; 3) 生命意义感在自我同情和生活满意度之间起中介作用; 4) 未来时间洞察力、生命意义感在自我同情和生活满意度之间起链式中介作用。

关键词

自我同情, 未来时间洞察力, 生命意义感, 生活满意度, 链式中介

The Effect of Self-Compassion on Life Satisfaction: The Chain-Mediating Role of Future Time Perspective and Meaning in Life

Liuqian Wang, Can Jiao*

School of Psychology, Shenzhen University, Shenzhen Guangdong

Received: Nov. 18th, 2022; accepted: Dec. 17th, 2022; published: Dec. 26th, 2022

Abstract

Objective: In response to the call of positive psychology, this study examines the relationship between a new self-concept called self-compassion and individuals' life satisfaction. So we can provide some references about developing some personal positive traits like self-compassion and improving individuals' life satisfaction level. This study constructed a chain mediation model between future time perspective and meaning in life to explore how self-compassion influenced life satisfaction. **Methods:** The present study aimed to explore the chain mediation model among self-compassion, future time perspective, meaning in life and life satisfaction. 774 participants (288 male and 486 female) were recruited completed questionnaires. Self-compassion was measured with the self-compassion scale which consists of 26 items. The respondents rated the extent to which they agreed with each statement on a 5-point Likert scale. Future time perspective was measured with the future time perspective scale which consists of 5 items. The respondents rated the extent to which they agreed with each statement on a 5-point Likert scale. Meaning in life was measured with the meaning in life scale which consists of 10 items. The respondents rated the extent to which they agreed with each statement on a 7-point Likert scale. Life satisfaction was measured with the life satisfaction scale which consists of 5 items. The respondents rated the extent to which they agreed with each statement on a 6-point Likert scale. The study uses SPSS20.0 and Process to conduct a chain mediation analysis. After repeated sampling 5000 times by the bias corrected percentile Bootstrap method, it was used to examine the chain mediation effects of future time insight and sense of meaning of life on self-compassion and life satisfaction. The results indicated that: 1) Self-compassion positively predicted life satisfaction ($\beta = 0.30, t = 8.56, p < 0.001$), 95% the CI interval of is [0.217, 0.367]; 2) Future time perspective played a partial mediating role between self-compassion and life satisfaction ($\beta = 0.44, t = 13.72, p < 0.001$, 95% the CI interval of is [0.380, 0.506]; $\beta = 0.30, t = 8.73, p < 0.001$, 95% the CI interval of is [0.214, 0.386]); 3) Meaning in life played a partial mediating role between self-compassion and life satisfaction ($\beta = 0.27, t = 7.83, p < 0.001$, 95% the CI interval of is [0.214, 0.386]; $\beta = 0.27, t = 7.73, p < 0.001$, 95% the CI interval of is [0.185, 0.354]); 4) After adding the two mediating variables of future time perspective and meaning in life, self-compassion could still positively predict life satisfaction ($\beta = 0.19, t = 5.12, p < 0.001$, 95% CI interval was [0.108, 0.272]). **Conclusion:** 1) Self-compassion positively predicted life satisfaction; 2) Future time perspective mediated the effect of self-compassion on life satisfaction; 3) Meaning in life mediated the effect of self-compassion on life satisfaction; 4) Self-compassion not only directly affected life satisfaction but also affected life satisfaction through future time perspective and meaning in life.

*通讯作者。

Keywords

Self-Compassion, Future Time Perspective, Meaning in Life, Life Satisfaction, Chain Mediating Effects

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

为了响应积极心理学的号召, 生活满意度被很多学者纳入研究范畴。生活满意度是衡量个体主观幸福感水平的重要指标和主观参数(Diener, 2000), 是测量主观幸福感的核心指数(Huebner, 2004), 也是个体依据个人评价体系对自身的生活状态或生活质量进行整体性评价的过程(Shin & Johnson, 1978)。这种整体评价不仅带给个体积极的情绪体验, 还对个体目标的设定、所追求的生活品质都有影响(陈阿倩, 2019)。生活满意度还是衡量特殊社会群体生活质量的重要指标(张兴贵, 何立国, 郑雪, 2004)。所以, 对生活满意度进行研究不仅能改善个体生活品质, 还可以促进身心健康。

近年来很多学者开始关注积极的主观体验和个人品质在改善个体心理和行为问题中的重要作用(段文杰, 卜禾, 2018; Hoepfner et al., 2019)。在此形势下, 便应运而生出新的自我观——自我同情。自我同情很多时候意味着共情能力极强, 对别人的经历能够感同身受, 善于换位思考, 理解他人(Wispe, 1991)。研究中发现自我同情和很多积极品质密切相关(Neff, 2003)。随后的研究再次证实, 自我同情水平越高, 生活满意度体验越好(Smeets et al., 2014)。自我同情使个体能够感受到自己在社会关系中的地位和联结感, 而这种感受和生活满意度息息相关(Gilbert & Procter, 2010)。研究表明自我同情正向预测生活满意度(刘亚, 何李, 陈小异, 2018)。但是关于自我同情对生活满意度产生的作用机制尚不明确, 所以本研究旨在探讨自我同情对生活满意度产生多大影响, 以及以何种方式产生影响。

自我同情以何种方式影响生活满意度呢? 未来时间洞察力可能在其中起中介作用。未来时间洞察力是指个体对于未来社会发展和自我发展的可能性进行预期、计划、构造时所表现出来的认知、情感及行为倾向(蒋虹, 吕厚超, 2017)。它不仅能解释个体行为动机, 还会影响个体的思考方式和情感体验(金哲洙, 2011; 张锋, 张焕, 安梦斐, 孙真真, 2016)。自我同情帮助个体从负性事件的消极影响中恢复(刘艾祎, 王文超, 伍新春, 田雨馨, 2020), 促进愉悦情绪产生(Stoeber, Lalova, & Lumley, 2020)。对个体心理健康而言, 自我同情是一种保护因子, 高自我同情个体能更客观看待自己的优缺点, 更好地接纳自己, 在遇到挫折时能够更好地应对, 更加准确地预测自我发展方向, 会对自己未来的发展方向更有信心, 如此未来时间洞察力的能力就会得到进一步发展; 因为未来时间洞察力水平的上升使个体更能感受到自我成长和进步带来的积极情感, 因此, 个体才能对美好生活更加期盼, 进一步提升生活满意度水平。据此, 提出假设 1: 未来时间洞察力在自我同情和生活满意度之间起中介作用。

查阅文献发现, 生命意义感可能也在自我同情和生活满意度之间起中介作用。生命意义感是人们理解和领会自己的生活意义处于何种程度, 以及在多大程度上觉察到自己生命目的、价值和意义(Steger, Kashdan, Sullivan, & Lorentz, 2010)。它普遍被认为是个体对自己生命重要性的理解, 然后个体追寻自己人生的目标与生命的价值(张姝玥, 许燕, 杨浩铿, 2010)。生命意义感作为积极心理资源之一, 对个体身心健康状况有重要影响。生命意义感已被发现对个体存在具有一定的保护作用, 如可以激发学习动机,

提高学业成绩, 增加亲社会行为, 提升主观幸福感(覃丽, 王鑫强, 张大均, 2013; 靳宇倡, 何明成, 李俊一, 2016; 刘群, 赵峰, 张姝玥, 2020; 石耀慧, 麻超, 2021)。很多研究表明生命意义感与生活满意度之间存在正相关, 研究发现生命意义体验可有效预测生活满意度(付志高, 刘亚, 潘朝霞, 李玲, 2012)。自我同情发展良好的个体面对压力事件时, 能迅速调整当前的状态, 并在自我的相关控制下体验到更多的积极情绪和更少的消极情绪(Biber & Eillis, 2019)。这些不断累计增加的积极情绪体验会让个体进一步明晰自己生命的意义和价值, 从而获得较强的生命意义感; 强烈的生命意义感促使个体积极参与实践活动, 借此体验生活的愉悦, 提升生活的满意度水平。据此, 提出假设 2: 生命意义感在自我同情和生活满意度之间起中介作用。

本研究除了探索未来时间洞察力和生命意义感在自我同情和生活满意度关系中的中介作用, 还将探讨未来时间洞察力与生命意义感之间可能存在的联系。未来时间洞察力的作用可能也与时间管理等内容有关, 因为从未来时间洞察力可以看出个体对时间的态度和行为是否一致, 以及对当下的认识是否清晰和时间能否合理分配, 通过对时间洞察力的指导能够提升个体的时间管理水平(Boniwell, Osin, & Sircova, 2014; 杜刚, 吕厚超, 2017)。未来时间洞察力能力越高, 个体对未来的生活越自信, 态度也更积极, 可能产生更强烈的生命意义感。自我同情个体通过改变看法, 体验积极情绪情感, 培养未来时间洞察力的相关能力, 会改变个体与自我认识相关的一些思考, 更能感悟生命的意义和价值, 进而提升生活满意度水平。据此, 提出假设 3: 未来时间洞察力和生命意义感在自我同情和生活满意度之间起链式中介作用。

综上, 本研究旨在探讨生活满意度的内在影响机制, 并分析自我同情是如何影响生活满意度以及未来时间洞察力和生命意义感在两者之间所起的链式中介作用。

2. 研究方法

2.1. 研究对象

本研究从线上收集 780 份问卷, 筛选 6 份无效问卷, 有效问卷 774 份。包括男性 288 人(37.2%), 女性 486 人(62.8%); 10~29 岁的青年被试共 214 人(27.6%), 30~39 岁的中青年被试共 211 人(27.3%), 40~49 岁的中年被试共 269 人(34.8%), 50 岁以上的中老年被试共 80 人(10.33%)。

2.2. 研究工具

2.2.1. 自我同情量表

本研究采用自我同情量表测量个体自我同情(Neff, 2003)。26 题, 包括 6 个因子, 自我宽容 5 题、普遍人性 4 题、正念 4 题, 均属于积极维度, 正向计分; 自我批判 5 题、孤独感 4 题、过度沉迷 4 题, 均属于消极维度, 反向计分。5 点计分, 最终相加总分值越高, 表示个体的自我同情水平越高。本次内部一致性系数为.85, 6 个分量表内部一致性系数分别为.79/.70/.78/.75/.79/.75。

2.2.2. 未来时间洞察力量表

本研究采用王晨修订的时间洞察力量表测量被试的时间洞察力状况(王晨, 2016)。该量表共 25 个题目, 5 点计分, 包括 5 个分量表: 过去积极时间洞察力、过去消极时间洞察力、现在享乐时间洞察力、现在宿命时间洞察力、未来时间洞察力。本研究采取其未来时间洞察力分量表进行研究, 正向计分, 分值越高, 未来时间洞察力能力越高。本次的内部一致性系数为.82。

2.2.3. 生命意义感量表

本研究采用王鑫强修订的中文版生命意义感问卷进行调查(王鑫强, 2013)。共 10 题, 包括两个因子: 体验意义(衡量个体对生命意义的认知程度)和寻求意义(衡量个体生命意义的内在动机)。7 点计分, 得分

越高,说明个体生命意义感体验越强。本次内部一致性系数为.81,分量表的内部一致性系数分别为.79/.83。

2.2.4. 生活满意度问卷

本次采用 Diener 等编制的生活满意度问卷进行测量(Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985)。单维量表,共5题,7级计分,得分越高,生活满意度越高,本次内部一致性系数为.87。

2.3. 研究流程

本次研究征得被试本人的知情同意后,开始施测。本次强调作答真实性以及个人信息保密性,被试在理解答题要求后独立作答,本次采用 SPSS20.0 和 Process 插件进行数据分析。

3. 研究结果

3.1. 共同方法偏差检验

共同方法偏差指的是相同的测量环境所导致的变量之间人为的共变(周浩,龙立荣,2004)。本研究使用 Harman 单因素检验法检验共同方法偏差,把4个量表的所有题目同时纳入因子分析,根据因子分析结果显示:特征值大于1的因子有11个,累计解释了62.51%的方差,第一个因子的累计方差贡献率为20.09% (<40%),因此认为本研究不存在严重的共同方法偏差(熊红星,张璟,叶宝娟,郑雪,孙配贞,2012)。

3.2. 描述统计和相关分析

相关性分析结果表明:自我同情、未来时间洞察力、生命意义感和生活满意度两两变量间均呈正相关,具体见表1。

Table 1. Mean value, standard deviation and correlation matrix of each variable (n = 674)

表 1. 各变量的均值、标准差和相关矩阵(n = 674)

变量	1	2	3	4	M	SD
1.自我同情	1				88.41	10.65
2.未来时间洞察力	.44**	1			18.10	3.48
3.生命意义感	.27**	.49**	1		47.28	8.69
4.生活满意度	.29**	.30**	.27**	1	23.49	7.01

注: ** $p < .01$, *** $p < .001$, 下同。

3.3. 自我同情和生活满意度的关系

为了验证自我同情对生活满意度的预测作用,本研究将自我同情作为自变量,生活满意度作为因变量,采用 SPSS 进行回归分析。结果发现,自我同情可以正向预测生活满意度($\beta = .30, t = 8.56, p < .001$),95%的 CI 区间为[.217, .367],不含0,表明自我同情水平越高,生活满意度水平越高。

3.4. 自我同情对生活满意度的影响:未来时间洞察力和生命意义感的链式中介检验

根据温忠麟与叶宝娟介绍的中介效应的检验方法(温忠麟,叶宝娟,2014)。采用 SPSS20.0 和 Process 插件进行链式中介分析,采用偏差校正百分位 Bootstrap 法反复抽样 5000 次后,检验未来时间洞察力和生命意义感在自我同情和生活满意度之间的链式中介作用。

表2显示:自我同情可以正向预测生活满意度($\beta = .30, t = 8.56, p < .001$),95%的 CI 区间为[.217, .367],

自我同情可以正向预测未来时间洞察力($\beta = .44, t = 13.72, p < .001$), 95%的 CI 区间为[.380, .506], 未来时间洞察力可以正向预测生活满意度($\beta = .30, t = 8.73, p < .001$), 95%的 CI 区间为[.214, .386], 未来时间洞察力是自我同情和生活满意度的中介变量, 假设 1 成立; 自我同情可以正向预测生命意义感($\beta = .27, t = 7.83, p < .001$), 95%的 CI 区间为[.214, .386], 生命意义感可以正向预测生活满意度($\beta = .27, t = 7.73, p < .001$), 95%的 CI 区间为[.185, .354], 生命意义感是自我同情和生活满意度的中介变量, 假设 2 成立。未来时间洞察力可以正向预测生命意义感($\beta = .49, t = 15.64, p < .001$), 95%的 CI 区间为[.408, .572]。加入未来时间洞察力和生命意义感两个中介变量以后, 自我同情仍然可以正向预测生活满意度($\beta = .19, t = 5.12, p < .001$), 95%的 CI 区间为[.108, .272], 即部分中介作用, 假设 3 成立。

Table 2. Test results of the mediating effect of self-compassion, future time perspective, meaning in life and life satisfaction
表 2. 自我同情 - 未来时间洞察力 - 生命意义感 - 生活满意度中介效应检验结果

结果变量	预测变量	整体拟合指数			回归系数	显著性
		R	调整后 R ²	F	β	t
生活满意度	自我同情	.087	.086	73.33	.30	8.56***
未来时间洞察力	自我同情	.196	.195	188.29	.44	13.72***
生活满意度	未来时间洞察力	.090	.089	76.28	.30	8.73***
生命意义感	自我同情	.074	.072	61.33	.27	7.83***
生活满意度	生命意义感	.072	.071	59.81	.27	7.73***
生命意义感	未来时间洞察力	.241	.240	244.69	.49	15.64***

综上可得, 未来时间洞察力和生命意义感在自我同情和生活满意度之间起链式中介作用(见图 1)。

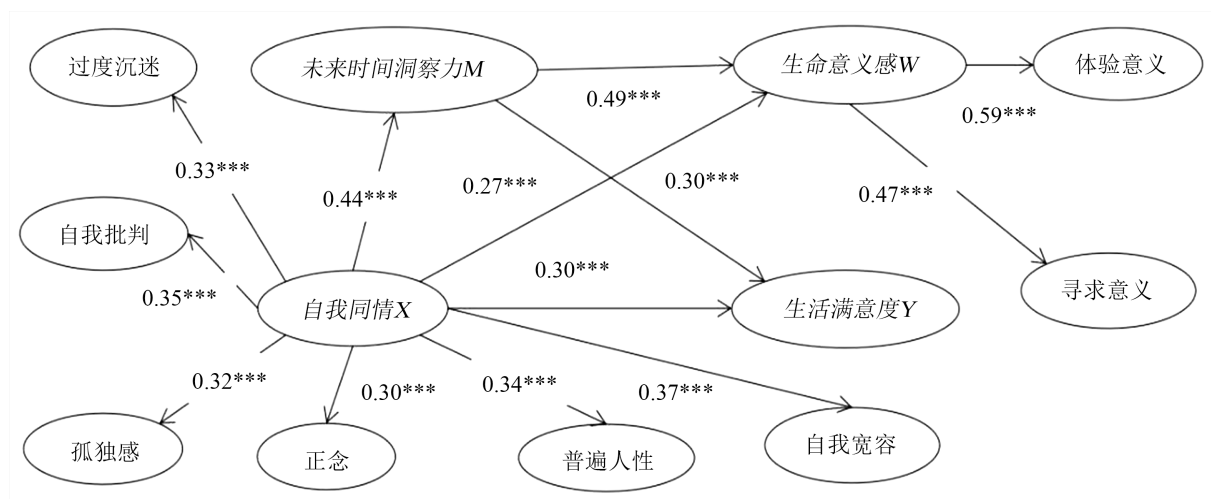


Figure 1. The chain mediating effects of future time perception and sense of meaning in life on self-compassion and life satisfaction

图 1. 未来时间洞察力和生命意义感在自我同情和生活满意度之间链式中介作用图

4. 讨论

本研究构建了未来时间洞察力和生命意义感在自我同情与生活满意度之间的链式中介模型, 揭示了自我同情不仅直接影响生活满意度, 还通过未来时间洞察力和生命意义感的链式中介作用对生活满意度

有影响。

4.1. 自我同情与生活满意度之间的关系分析

本研究验证了自我同情能够正向预测生活满意度, 这与以往研究一致(Smeets et al., 2014)。

自我同情水平较高的群体本就在日常生活中对积极事件的敏感性高、对消极事件的敏感性低, 他们在陷入困境时, 能够以一种更加灵活、可调整的方式来应对问题(种道汉, 肖文, 2020)。个体的自我同情水平越高, 越能从容应对自身经历的负性生活事件, 即使处于不利的社会环境中, 高自我同情个体也坚信自己有能力、有信心克服眼前的困境, 从而增强生活满意度水平。本研究的结果也为通过发展自我同情特质来提升生活满意度水平提供了一些实证支持。

4.2. 未来时间洞察力和生命意义感的链式中介作用

本研究发现未来时间洞察力是自我同情和生活满意度的中介变量, 高自我同情个体会以更宽阔的视角看待自己经受的磨难, 以更接纳的态度来对待自己, 更加注重自我的不断完善和提升, 因而能更好的设置关于未来的目标, 而未来时间洞察力对设置目标以及推动个体行为等意义重大(赵亚飞, 翟乡平, 张光旭, 梁鑫, 辛素飞, 2022)。未来时间洞察力可以削弱个体因为负性生活事件带来的影响, 感受到更多的生活中的积极感受, 提高生活满意度水平。

本研究还发现生命意义感是自我同情和生活满意度的中介变量。自我同情对于个体的作用, 主要是通过减少个体主观中消极的方面, 帮助个体获得更健康的心理状态(Neef & Germer, 2017)。所以自我同情帮助个体减少不愉快经历的唤醒, 使得情绪状态更加稳定, 从而使生命意义感体验增加, 进而更能认真感受生活, 对生活更有掌控感, 并从生活中收获愉悦的体验与自我价值感, 提升生活满意度。

本研究还发现未来时间洞察力能正向预测生命意义感, 未来时间洞察力和生命意义感在自我同情与生活满意度之间起链式中介作用。自我同情个体通过改变看法, 提升自我价值感和自我效能感, 更相信自己有价值 and 做某事的能力, 会对未来持积极态度并持之以恒地锻炼意志水平, 同时减弱未来可能存在的负面影响, 而未来时间洞察力能力的发展会深化个体对自我相关问题的思考, 未来时间洞察力对增强动机、提高成绩、持续坚持都联系密切(Simons, Vansteenkiste, Lens, & Lacante, 2004)。因为对自我发展、自我提升等问题思考后, 个体更能感悟生命的意义, 而生命意义感的积极影响可以改变人们对生活的思考方式和价值取向, 想清楚自己该如何过好现在的生活, 这种思考会让个体对自己产生更高的评价, 表现出更健康的生活态度, 进而提高生活满意度水平。因此, 重视个体未来时间洞察力能力的培养和生命意义感体验的增加, 对提升他们的生活满意度十分重要。

4.3. 研究局限与展望

本研究也存在一些局限。第一, 本研究均使用问卷或量表测量, 无法深入了解各个变量各方面的差异以及不同的影响程度。因此, 在今后的研究中有必要编制和使用涉及各方面、各维度且信效度更高的测量工具或者开展实验研究。第二, 本研究从未来时间洞察力和生命意义感的角度来阐述自我同情与生活满意度之间的关系, 未来时间洞察力和生命意义感都属于个体自己体验的情感和自我认识的范畴, 后续可从其他环境变量等考察自我同情与生活满意度的内部作用机制。第三, 本研究被试群体复杂, 对自我同情、未来时间洞察力、生命意义感在与生活满意度之间复杂关系的探索结果推论到其他群体时仍需谨慎, 因此今后的研究要扩大取样范围, 使样本更有代表性。

5. 结语

本研究对自我同情与生活满意度之间的形成机制进行了探索, 并对结果进行分析后得出以下结论。

第一, 未来时间洞察力在自我同情与生活满意度之间起中介作用; 第二, 生命意义感在自我同情与生活满意度之间起中介作用; 第三, 未来时间洞察力和生命意义感在自我同情与生活满意度之间起链式中介作用。换言之, 个体可以通过发展良好的自我同情特质、培养未来时间洞察力的相关能力品质、不断增加生命意义感的体验, 进而提升个体的生活满意度水平。

参考文献

- 陈阿倩(2019). *未来时间洞察力与生活满意度: 有调节的中介模型*. 硕士学位论文, 西安: 陕西师范大学.
- 杜刚, 吕厚超(2017). 青少年未来时间洞察力和学业成绩的关系: 时间管理倾向的中介作用. *心理科学*, 40(1), 96-102.
- 段文杰, 卜禾(2018). 积极心理干预是“新瓶装旧酒”吗? *心理科学进展*, 26(10), 1831-1843.
- 付志高, 刘亚, 潘朝霞, 李玲(2012). 大学生外倾性生命意义感与生活满意度的关系. *中国学校卫生*, 35(5), 610-611.
- 蒋虹, 吕厚超(2017). 青少年未来时间洞察力与学业成绩的关系: 坚韧性的中介作用. *心理发展与教育*, 33(3), 321-327.
- 金哲洙(2011). 未来时间洞察力与成就目标研究状况及趋势评价. *重庆大学学报: 社会科学版*, 17(1), 116-120.
- 靳宇倡, 何明成, 李俊一(2016). 生命意义与主观幸福感的关系: 基于中国样本的元分析. *心理科学进展*, 24(12), 1854-1863.
- 刘艾祎, 王文超, 伍新春, 田雨馨(2020). 自我同情对青少年创伤后成长的影响: 基本心理需要满足的调节作用. *中国临床心理学杂志*, 28(2), 223-228.
- 刘群, 赵峰, 张姝玥(2020). 相生相成: 拥有生命意义与亲社会行为相互关系的纵向研究. *心理科学*, 43(6), 1438-1445.
- 刘亚, 何李, 陈小异(2018). 大学生自悯与主观幸福感: 公正世界信念的中介作用. *信阳师范学院学报: 哲学社会科学版*, 38(4), 37-40+79.
- 石耀慧, 麻超(2021). 特质焦虑对中学生学业成绩的影响: 生命意义感和自我控制的中介作用. *中国特殊教育*, (10), 77-84.
- 覃丽, 王鑫强, 张大均(2013). 中学生生命意义感发展特点及与学习动机、学习成绩的关系. *西南大学学报(自然科学版)*, 35(10), 165-170.
- 王晨(2016). *时间洞察力: 问卷修订及对风险驾驶行为的影响*. 硕士学位论文, 重庆: 西南大学.
- 王鑫强(2013). 生命意义感量表中文修订版在中学生群体中的信效度. *中国临床心理学杂志*, 21(5), 764-767.
- 温忠麟, 叶宝娟(2014). 有调节的中介模型检验方法: 竞争还是替补? *心理学报*, 46(5), 714-726.
- 熊红星, 张璟, 叶宝娟, 郑雪, 孙配贞(2012). 共同方法变异的影响及其统计控制途径的模型分析. *心理科学进展*, 20(5), 757-769.
- 张锋, 张焕, 安梦斐, 孙真真(2016). 中学生的未来时间洞察力、时间管理自我监控和学业成绩的关系. *心理科学*, 39(4), 900-906.
- 张姝玥, 许燕, 杨浩铿(2010). 生命意义的内涵、测量及功能. *心理科学进展*, 18(11), 1756-1761.
- 张兴贵, 何立国, 郑雪(2004). 青少年学生生活满意度的结构和量表编制. *心理科学*, 27(5), 1257-1260.
- 赵亚飞, 翟乡平, 张光旭, 梁鑫, 辛素飞(2022). 成长型思维与坚毅的关系: 未来时间洞察力和成就动机的链式中介作用. *心理发展与教育*, 38(2), 216-222.
- 种道汉, 肖文(2020). 压力性生活事件对青少年学业成就的影响: 自我同情和心理弹性的中介作用. *心理研究*, 13(1), 82-88.
- 周浩, 龙立荣(2004). 共同方法偏差的统计检验与控制方法. *心理科学进展*, 12(6), 942-942+950.
- Biber, D. D., & Ellis, R. (2019). The Effect of Self-Compassion on the self-Regulation of Health Behaviors: A Systematic Review. *Journal of Health Psychology*, 24, 2060-2071. <https://doi.org/10.1177/1359105317713361>
- Boniwell, I., Osin, E., & Sircova, A. (2014). Introducing Time Perspective Coaching: A New Approach to Improve Time Management and Enhance Well-Being. *International Journal of Evidence Based Coaching & Mentoring*, 12, 24-40.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being. The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *The American Psychologist*, 55, 34-43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

- Gilbert, P., & Procter, S. (2010). Compassionate Mind Training for People with High Shame and Self-Criticism: Overview and Pilot Study of a Group Therapy Approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, *13*, 353-379. <https://doi.org/10.1002/cpp.507>
- Hoepfner, B. B., Schick, M. R., Carlon, H., & Hoepfner, S. S. (2019). Do Self-Administered Positive Psychology Exercises Work in Persons in Recovery from Problematic Substance Use? An Online Randomized Survey. *Journal of Substance Abuse Treatment*, *99*, 16-23. <https://doi.org/10.1016/j.jsat.2019.01.006>
- Huebner, E. S. (2004). Research on Assessment of Life Satisfaction of Children and Adolescents. *Social Indicators Research*, *66*, 3-33. <https://doi.org/10.1023/B:SOCI.0000007497.57754.e3>
- Neff, K., & Germer, C. (2017). Self-Compassion and Psychological Well-Being. In E. M. Seppälä, E. Simon-Thomas, S. L. Brown, M. C. Worline, C. D. Cameron, & J. R. Doty (Eds.), *The Oxford Handbook of Compassion Science* (p. 371). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190464684.013.27>
- Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, *2*, 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed Happiness as an Overall Assessment of the Quality of Life. *Social Indicators Research*, *5*, 475-492. <https://doi.org/10.1007/BF00352944>
- Simons, J., Vansteenkiste, M., Lens, W., & Lacante, M. (2004). Placing Motivation and Future Time Perspective Theory in a Temporal Perspective. *Educational Psychology Review*, *16*, 121-139. <https://doi.org/10.1023/B:EDPR.0000026609.94841.2f>
- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., & Prters, M. (2014). Meeting Suffering with Kindness: Effects of a Brief Self-Compassion Intervention for Female College Students. *Journal of Clinical Psychology*, *70*, 794-807. <https://doi.org/10.1002/jclp.22076>
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2010). Understanding the Search for Meaning in Life: Personality, Cognitive Style, and the Dynamic between Seeking and Experiencing Meaning. *Journal of Personality*, *76*, 199-228. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2007.00484.x>
- Stoeber, J., Lalova, A. V., & Lumley, E. J. (2020). Perfectionism, (Self-)Compassion, and Subjective Well-Being: A Mediation Model. *Personality and Individual Differences*, *154*, Article ID: 109708. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109708>
- Wispe, L. (1991). *The Psychology of Sympathy*. Plenum Press. <https://doi.org/10.1007/978-1-4757-6779-7>