

高水平运动员未来时间洞察力与学习投入的关系：一个有调节的中介模型

张舒文

扬州大学体育学院, 江苏 扬州

收稿日期: 2023年12月13日; 录用日期: 2024年1月24日; 发布日期: 2024年1月31日

摘要

目的: 探讨高水平运动员未来时间洞察力与学习投入之间的关系, 以及自我控制在两者间的中介作用和性别的调节作用。方法: 采用未来时间洞察力量表、运动员自我控制量表、大学生学习投入量表对参加江苏省大学生乒乓球锦标赛的130名高水平乒乓球运动员进行调查。结论: 1) 高水平运动员未来时间洞察力正向预测学习投入水平, 也正向预测自我控制。2) 自我控制在未来时间洞察力与学习投入之间起到部分中介作用。3) 性别在未来时间洞察力 - 自我控制 - 学习投入中介路径中的后半段具有显著的调节作用。随着自我控制水平的增高, 女生学习投入水平的增长幅度要高于男生。

关键词

高水平运动员, 未来时间洞察力, 自我控制, 学习投入, 性别

Future Time Insight and Learning Engagement in High-Level Athletes: A Moderated Mediation Model

Shuwen Zhang

College of Physical Education, Yangzhou University, Yangzhou Jiangsu

Received: Dec. 13th, 2023; accepted: Jan. 24th, 2024; published: Jan. 31st, 2024

Abstract

Objective: Exploring the relationship between future time insights and learning commitment in

文章引用: 张舒文(2024). 高水平运动员未来时间洞察力与学习投入的关系: 一个有调节的中介模型. *心理学进展*, 14(1), 416-425. DOI: 10.12677/ap.2024.141058

high level athletes, and self control intermediary role between the two and the adjustment of gender role. Methods: A total of 130 high-level table tennis players who participated in Jiangsu University Table Tennis Championship were investigated by Future Time perspective Scale, Athlete Self-control Scale and College students' learning Engagement scale. Conclusion: 1) Future time perspective positively predicts learning engagement and self-control in high-level athletes. 2) Self-control partially mediated the relationship between future time perspective and learning engagement. 3) Gender had a significant moderating effect on the second half of the mediating path of future time perspective-self-control-learning engagement. With the increased level of self control, the girl in the growth of learning investment level is higher than boys.

Keywords

College Athletes, Future Time Insight, Self Control, Learning Engagement, Gender

Copyright © 2024 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. 背景

2022年1月,教育部印发了《关于进一步加强普通高等学校高水平运动队建设管理的意见》,对高校高水平运动队的招生范围、报名条件、资格审核、文化成绩、考核办法、招生管理等内容进一步明确了新的细则。以往通过选拔考试进入高校的高水平运动员,由于文化底子薄弱,或因参加训练比赛耗费过多精力,在文化课学习方面出现了很大的短板。学习投入作为教育学领域研究的重要范畴,是使学生对学习过程赖以进行的必要条件,是学生在在学习过程中一种积极的情绪状态,它不仅反映出学生的心理健康状况,还可以在在一定程度上培养学生的抗挫折能力和创新思维能力,对学生的成熟与发展起到了较好的推动作用,也是为他们将来走向社会,培养个人综合素质的重要影响因素(方来坛等,2008)。而高水平运动员在升入大学后由于脱离了原先高强度的高中文化学习和专项训练,从而对学习态度产生松懈,对学习的投入程度也大幅下降。高校运动员之所以在专业课学习和训练之间存在非常突出的矛盾,是因为运动员在进校后缺乏合理清晰的目标规划,训练与学习在时间上产生冲突(刘春忠,2013)。因此,本研究为了可以让高水平运动员更大地发挥出自身优势,探究影响高水平运动员学习投入程度的主要因素,为促进大学生运动员的学业发展,提供理论依据。

国内外对未来时间洞察力的定义有着不同的看法,国内学者宋其争将未来时间洞察力定位为个体对未来发展和社会发展的认知、情感、行为倾向。个人对自己的未来发展重视程度越高,对未来的认识就越清楚,对未来的思考也就越多,他们的认知策略也会运用得更加成熟(吕厚超,黄希庭,2004),因此,他们的学习投入也就会更高。有未来目标的个体会对学习方面产生一个积极的影响作用,在未来时间洞察力有更长延展性的学生,在学习动机方面的表现上更好,未来时间洞察力的长度与目标的期望值以及学习的效果都呈正向相关(Husman & Lens, 1999)。基于此,本研究提出假设 H1:未来时间洞察力能正向预测学习投入。

自我控制是个体克服先天性欲望、习惯或固有行为反应的倾向,保持适应性行为的能力,其为了促使人们抵制短期诱惑,遵守社会规则和规范,以实现长远目标(Baumeister, Vohs, & Tice, 2007)。自我

控制作为自我调节的核心成分,在促进实现个体其他的人格品质中发挥着基础性的作用(Baumeister & Exline, 1999)。关于自我控制与未来时间洞察力的研究,自我控制是“个体对自己的心理与行为的主动调控过程,特别是指抑制短期冲动以追求长远的更大目标的心理过程”(吕厚超,黄希庭,2004)。相关实证研究发现,相比于具有关注当前时间视角的学生,具有未来时间视角的学生自控力更强,学习成绩也更好。自我控制水平会影响一个人对未来的价值思考与选择。国内学者认为自我控制是从目标到实现的重要中介变量之一,表现为个体对自身行为、情绪、认知活动等进行约束管理的能力(王红姣,2003)。关于自我控制与学习方面的研究。自我控制与学业拖延有显著的相关关系。往往有拖延问题的个体其自我控制能力水平也相对较低,常常分散注意力,无法长时间投入在学习过程(米豆豆,2012)。个人的自我控制越低则在学习过程产生拖延行为的可能性就越高(张潮,翟琳,王畅,2017)。研究表明拖延行为与自我控制能力有着很强的关联性(洪伟,刘儒德,甄瑞等,2018)。综上,基于前人的相关研究,本研究提出假设 H2:自我控制在高水平运动员未来时间洞察力与学习投入之间起中介作用。具体而言,未来时间洞察力能正向预测自我控制;自我控制能正向预测学习投入。

有研究进一步发现在未来时间洞察力、自我控制和学习投入等不同程度水平上存在性别差异的(Honora, 2002)。与女性相比,男性更能理解当前时期目标的重要性,而且他们也更倾向于认为,只要付出努力,就能获得成功(Zimbardo, Keough, & Boyd, 1997)。因为男性更愿意去冒险喜欢现在,而女性则更倾向于有条理地去计划未来的事物;在关于学习投入方面的研究,在一项以 1284 名大学生为调查对象的研究中表明,在学习过程中,相对于男生而言,女生有着更高的学习投入水平(Hu & Kuht, 2002)。在国内学者的研究中显示女生在学习投入的认知、行为维度要显著高于男生(许俊卿,谭英耀,侯雪莹,2014)。在对自我控制性别差异方面的研究中,国外已有研究证明女生的自我控制显著高于男生,且随着年龄段的的增长,相较于男性,将展现出更高的自我调节水平。大学生群体中女生的自我控制水平在各个维度上都显著高于男生(董一,2014;胡楠,2018)。综上,本研究提出假设 H3:性别在高水平运动员未来时间洞察力 - 自我控制 - 学习投入之间具有调节作用。

2. 研究对象与方法

2.1. 调查对象

2023 年 11 月~12 月以方便抽样法在江苏省大学生乒乓球锦标赛现场选取 130 名高水平乒乓球运动员作为调查对象。共计发放 160 份问卷,剔除数据缺失、前后矛盾和有规律性答题等无效问卷后,最后收回有效问卷 130 份(有效率为 81.25%),其中男生 58 名、女生 72 名,平均年龄(21.38 ± 1.66)岁;国家健将级运动员 11 名、国家一级运动员 92 名;国家二级运动员 27 名;大一年级 25 名;大二年级 33 名;大三年级 34 名;大四年级及以上的运动员 38 名。

2.2. 研究工具

2.2.1. 未来时间洞察力量表

采用未来时间洞察力量表(宋其争,2004),量表分为五个维度行为承诺、未来效能、远目标定向、未来目的意识、未来意象;采用李克特 4 级评分,分数越高表明未来时间洞察力水平越高。本研究中,该量表的 Cronbach's α 系数为 0.863。

2.2.2. 运动员自我控制量表

采用运动员自我控制量表(李晓好,张力为,2011),量表分为四个维度:情绪控制、习惯保持、认知调整、任务表现调整;采用李克特 5 级评分,分数越高表明自我控制力水平越高。本研究中,该量表的

Cronbach's α 系数为 0.928。

2.2.3. 大学生学习投入调查问卷

因调查对象为高校高水平运动员，属大学生群体，故采用大学生学习投入调查问卷(廖友国, 2011)，量表分为三个维度行为投入、认知投入、情绪投入；采用李克特 5 级评分，分数越高表明学习投入程度越高。本研究中，该量表的 Cronbach's α 系数为 0.979。

2.3. 研究程序及数据处理

在比赛现场发放纸质问卷。要求调查对象阅读了解指导语后填写相关人口学题项，紧接着阅读第一个介绍内容后依次完成未来时间洞察力、运动员自我控制、学习投入三个问卷。采用 SPSS29.0 对数据进行初步统计分析，然后使用 Hayes 编制的 SPSS 宏程序 Process 对研究假设中的模型进行检验。

3. 研究结果

3.1. 共同方法偏差

采用 Harman 因子分析法，对所有未旋转问卷的问题进行了探索性因子分析，得出 12 个因素根大于 1，其中最大的因子方差解释率为 36.659% (小于 40%)，表明该研究没有明显的共同方法偏差。

3.2. 描述性与相关性分析

将性别、未来时间洞察力、自我控制、学习投入变量进行描述性统计和皮尔逊相关分析(见表 1)。性别采用虚拟变量，女生 = 0，男生 = 1，男性占比为 44.6%；相关性关系分析显示“性别”与“未来时间洞察力”“自我控制”和“学习投入”均呈显著正相关；“未来时间洞察力”“自我控制”和“学习投入”之间两两均呈显著正相关。

Table 1. Descriptive statistical results of each variable (N = 130)

表 1. 各变量描述性统计结果(N = 130)

项目	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3	4
1 性别	0.45	0.499	-			
2 未来时间洞察力	58.54	8.345	0.376***	-		
3 自我控制	77.97	14.488	0.199*	0.330***	-	
4 学习投入	68.26	0.50	0.221*	0.576***	0.624***	-

注：* $p < 0.05$ ，** $p < 0.01$ ，*** $p < 0.001$ ，下同。

3.3. 自我控制的中介效应检验

将数据标准化处理后，运用 SPSS process 宏程序非参数 bootstrap 法，通过中介效应分析检验自我控制在模型中的中介作用(见表 2)，发现未来时间洞察力对学习投入的直接预测作用显著($\beta = 0.576$, $t = 7.974$, $p < 0.001$)，且当放入中介变量自我控制后，未来时间洞察力对学习投入的预测作用依然显著($\beta = 0.415$, $t = 6.534$, $p < 0.001$)。未来时间洞察力对自我控制的正向预测作用显著($\beta = 0.330$, $t = 3.960$, $p < 0.001$)，自我控制对学习投入的正向预测作用也显著($\beta = 0.487$, $t = 7.656$, $p < 0.001$)。此外，未来时间洞察力对学习投入影响的直接效应及自我控制中介效应的 bootstrap 95% 置信区间上、下限均不包含 0 (见表 3)，表明未来时间洞察力不仅能够直接预测学习投入，而且能够通过自我控制的中介作用预测学习投入。该直接效应和自我控制的中介效应分别占总效应的 72% 和 28%。

Table 2. Regression analysis of the relationship between variables in the mediation model
表 2. 中介模型中各变量关系的回归分析

变量	模型 1		模型 2		模型 3	
	β	t	β	t	β	t
未来时间洞察力	0.576	7.974***	0.330	3.960***	0.415	6.534***
自我控制					0.487	7.656***
R ²	0.332		0.109		0.543	
F	63.582***		15.678***		75.408***	

注：模型 1 为未来时间洞察力预测学习投入；模型 2 为未来时间洞察力预测自我控制；模型 3 为未来时间洞察力和自我控制预测共同预测学习投入。

Table 3. Total effect, direct benefit and indirect effect breakdown table
表 3. 总效应、直接效益、间接效应分解表

	效应值	标准误	Bootstrap95%CI		占总效应比率
			下限	上限	
总效应	0.576	0.072	0.433	0.719	
直接效应	0.415	0.064	0.29	0.541	72%
间接效应	0.161	0.041	0.083	0.242	28%

3.4. 性别的调节效应分析

在自我控制的中介效应显著的基础上，依据有调节的中介模型检验方法(温忠麟，叶宝娟，2014)，本研究对未来时间洞察力—自我控制—学习投入关系链中性别的调节作用进行检验(见表 4)。在加入了调节变量性别后，大学生运动员未来时间洞察力与自我控制对学习投入的回归系数仍旧显著($\beta = 0.546, t = 5.758, p < 0.001; \beta = 0.320, t = 3.141, p < 0.01$)，然而，未来时间洞察力与性别的交互项对学习投入的预测作用并不显著($\beta = -0.234, t = -1.736, p = 0.850$)，说明性别不调节未来时间洞察力与学习投入的直接路径。相反，自我控制和性别的交互作用回归系数显著($\beta = 0.278, t = 2.093, p < 0.05$)，说明性别调节了自我控制对学习投入的后半路径(见图 1)。

Table 4. Analysis of moderated mediating effects
表 4. 有调节的中介效应分析

	自我控制				学习投入			
	β	se	t	95% CI	β	se	t	95% CI
未来时间洞察力	0.317	0.126	2.519*	[0.068, 0.567]	0.546	0.095	5.758***	[0.358, 0.733]
性别	0.190	0.184	1.028	[-0.175, 0.555]	-0.055	0.131	-0.417	[-0.314, 0.205]
自我控制	-0.06	0.183	-0.326	[-0.422, 0.303]	0.320	0.102	3.141**	[0.118, 0.521]
未来时间洞察力 × 性别					-0.234	0.135	-1.736	[-0.501, 0.033]
自我控制 × 性别					0.278	0.133	2.093*	[0.015, 0.542]
R ²	0.118				0.567			
F	3.321				22.781			

为了更清楚地解释自我控制和性别对学习投入交互效应的实质,进行简单斜率分析按照均值上下一个标准差的原则将自我控制分为高低两组,绘制简单效应图(见图2)。结果表明,自我控制对学习投入在女运动员群体中有显著的正向预测效应($\beta = 0.320, t = 3.141, p < 0.01$),自我控制水平随着学习投入水平的不断提高也随之有着明显的上升趋势,同样这种效应在男运动员群体中也具有显著的预测效应($\beta = 0.598, t = 7.203, p < 0.001$),在自我控制水平的不断提高的趋势下,男运动员的学习投入水平也不断上升,但女运动员的学习投入的增长幅度要高于男生。

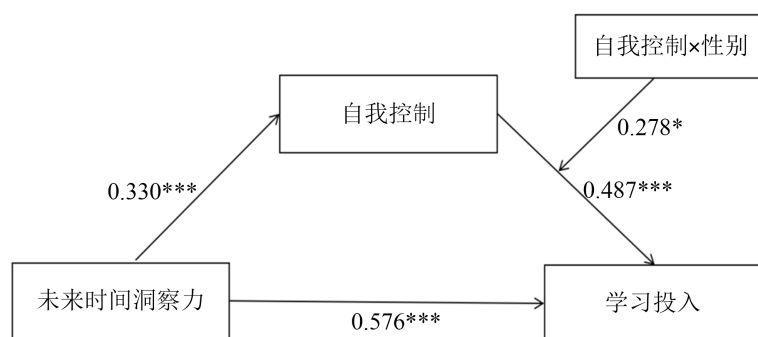


Figure 1. Mediated model path diagram

图1. 有调节的中介模型路径图

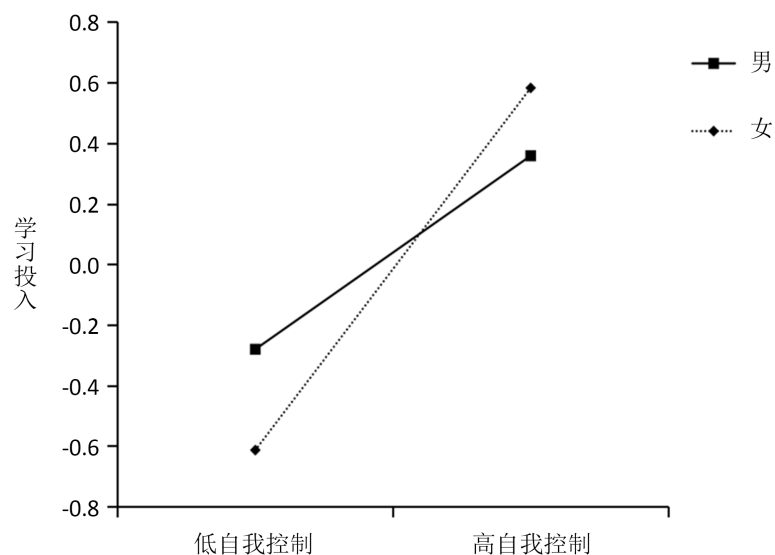


Figure 2. The moderating effect of gender on self-control and learning engagement

图2. 性别对自我控制和学习投入的调节作用

4. 讨论

本研究探究了自我控制在未来时间洞察力和学习投入中的中介作用和个体因素性别其路径中的调节作用。研究结果表明,自我控制在未来时间洞察力和学习投入的关系中其部分中介的作用;而性别在未来时间洞察力和学习投入的直接路径没有调节效应,但在未来时间洞察力 - 自我控制 - 学习投入的中介路径中有显著的调节作用。本研究结果的发现为新时代高水平运动员的培养,促进其学业发展提供一定的理论依据。

4.1. 未来时间洞察力和学习投入的关系

我们的研究表明,即使纳入自我控制的中介变量后,未来时间洞察力对高水平运动员学习投入

有着显著正向预测效果,这与先前的研究结果相一致,假设一得到支持(Peetsma & Van der Veen, 2011)。说明未来时间洞察力是高水平运动员学习投入的重要影响因素,拥有较高未来时间洞察力水平的运动员,在学习中有更积极的态度。期望-价值理论认为,个体是可以有效评估自己未来的目标以及当下所付出的行动(Wigfield & Eccles, 2000),未来时间洞察力水平较高的个体不仅可以对未来目标的实现性有一个清晰的认知,还可以调动出自己积极的行为投入到当下的活动中(张潮,翟琳,王畅, 2017)。运动员们不仅需要在专项技能上保持稳定的竞技状态,在学习方面同样需有严格要求,而在未来时间上的构想以及制定出一套客观清晰学习目标,都可以激励他们提高学习的投入、责任、成就水平(吕康,张春合, 2022;董一, 2014)。因此,时间、目标管理上有较高未来洞察力水平的运动员,可以促进培养出一个积极稳定的心态,在学习中拥有较高的学习投入程度,获得更大的学习收获(汪雅霜, 2015)。成就动机是提高学习投入的基础。对未来时间的感知与把握,可以影响一个人的信念与行为动机,时间管理能力较强的个体,学习投入水平越高(Lee et al., 2010)。具有远目标的个体往往不会被眼前短暂的利益所迷糊,而会投入更多的动力去期待学成后更加高阶的学习成果(王净宇, 2022)。由此可以认为,未来时间洞察力所包含的目标定向、目的意识等重要因素,可能会影响个体对时间目标的认知态度以及行为动机,从而影响学习投入程度。对此,本研究的结果进一步丰富了未来时间洞察力与学习投入的关系,也证实了未来时间洞察力对改善高水平运动员的学习投入水平有积极的作用,为推动高校培养复合型高水平运动员提供了参考和借鉴。

4.2. 自我控制在未来时间洞察力与学习投入之间的中介作用

在验证了未来时间洞察力对学习投入的直接效应后,本研究进一步探讨了其中对中介作用机制。研究提出,高水平运动员自我控制可能是未来时间洞察力与学习投入对中介因子。中介路径的前半段表明,未来时间洞察力正向预测自我控制,这与前人研究一致;中介路径检验后半段表明,自我控制对高水平运动员的学习投入具有正向的预测效应(朱海东,杨飞龙,李翔, 2018)。这一研究结果证实了自我控制对未来时间洞察力和学习投入有显著的影响。因此假设二得到支持。自我控制两阶段模型,个体会识别出当下行为与未来目标之间是否存在矛盾,随后采取自我控制策略,抵御短暂利益诱惑继而追寻更远的目标(Myrseth, Fishbach, & Trope, 2009)。通过对未来时间的认识,不仅提高了对时间目标的管理意识,还可以对自身行为进行调节控制,激发更高的学习投入水平(魏连娣, 2013)。个体在面对诱惑时,身体会产生呼吁自身做出合理行动和满足当下欲望的两股力量(Hofmann, Friese, & Strack, 2009)。另外,未来时间洞察力中的认知动机因素会给予一种积极的向导作用影响学习者在处理学习任务中的表现(Simons et al., 2004)。另外,自我控制也可以提升学习投入水平。根据自我控制的双系统模型和自我调节理论,在学习过程中难免会遇到各种干扰(Metcalfe & Mischel, 1999; Zimmerman, 2013),往往个人的自我控制能力越高,学习动机就越强,可以展现出高自主学习行为与投入水平在学习过程中(刘成伟,李科生,陈坤华等, 2010)。行为控制理论同样认为,当一个人对学业的认知与学习行为达到统一时,可以有意识的控制自身的行为活动从而达到目标需求(张文健,孙绍荣, 2005)。同时,本研究亦进一步探讨了自我控制对未来时间洞察力与学习投入的正向影响。在明确清晰的目标规划后,使高水平运动员在学习过程中恰当的使用自我控制策略,从而改善学习的态度与行为。综上,未来时间洞察力不仅可以直接提高学习投入水平,也可以通过自我控制间接影响学习投入水平。因此,在对高水平运动员的教育过程中,不仅要关注专项技能竞赛成绩与训练状态,同时要对他们提出更高在学习方面的行为要求,重视文化素质的综合培养激励他们制定个性化的未来规划,学校可以出台针对高水平运动员的相关优惠政策,从而使他们有效平衡训练学习的时间份额,在学习过程中投入饱满积极的学习状态。

4.3. 性别的调节作用

在明确自我控制的中介作用后,本研究进一步检验性别的调节作用。结果表明在未来时间洞察力与学习投入的直接关联路径中,性别并未起到调节效应。尽管相关研究表明女性比男性更倾向与对未来的规划,但在本研究中未来时间洞察力和学习投入的直接关联并未受到性别的影响。这一结论与以往的研究结论并不相符,其原因可能如下。首先本研究的调查对象与前人不同,高水平运动员具有双重身份,他们在校期间不仅要完成学业方面的任务,在专项技能上同样需要达到竞赛成绩目标(李晨, 2020),而运动员长久以来受学训矛盾的影响,导致出现身体疲劳、文化基础差,过分依赖自己专项技能成绩的现象,忽视了文化学习的重要性,对未来的时间与目标缺乏合理的管理规划,学习意识普遍都相对薄弱(贾慧芬, 2010)。其次本研究所关注行为结果与以往研究不同,男生在情绪起伏、行为不当等客观生理原因所产生的倦怠表现要高于女生(马静, 2014)。而本研究所针对的是学习投入表现,与外界环境(社会支持、家庭环境)(宋瑞莉, 徐发秀, 2022; 潘莉君, 2022)和心理特征(心理弹性、心理资本)(刘海昊, 宋洪峰, 章琦伟等, 2021)等变量有紧密联系,所以产生的结果在性别上的差异并不显著。因此性别变量在未来时间洞察力与学习投入的直接关联路径中未起到调节作用。然而,性别与自我控制的交互项显著调节了未来时间洞察力-自我控制-学习投入的后半段路径,因此假设三得到支持。具体来说,调节作用在高水平运动员女生群体中更为明显。根据有限自制力模型,个人的自我控制资源是有限的,当心理能量被逐渐消耗时,个体会更易展示出冲动、暴力犯罪、吸烟等不良行为,从而降低自我控制能力(Baumeister, 2000)。女性运动员的自我控制能力相对较高趋于稳定,而男性运动员在自我控制方面更易出现冲动行为(Sofia & Cruz, 2015)。女生在学习中更赋有耐心,情绪平稳,专注力更强,学习投入水平更高。本研究的结果,创新性的将性别变量引入高水平运动员未来时间洞察力-自我控制-学习投入的关系研究中,研究结果启示教育者在关注高水平运动员文化课学习投入的程度时,需要针对男女运动员的不同特征,制定个性化的教学计划,进行高质量的引导教育。

本研究还存在一些不足之处,首先在研究方法上,采取的是横断面单个时间点的研究设计,难以很准确的推断出变量之间存在的因果关系,未来还需采取追踪法、实验法,为变量间的因果关系进行检验。其次在研究的样本量上,本研究仅针对高水平乒乓球运动员这一群体进行调查研究,未来还需扩宽项目群体与取样范围,使研究更具有说服力。

5. 结论

1) 未来时间洞察力能够正向预测学习投入和自我控制;2) 自我控制在未来时间洞察力与学习投入之间起到部分中介作用。未来时间洞察力既可以直接影响学习投入,也可以通过自我控制的中介作用来提高学习投入。3) 性别与自我控制的交互项对未来时间洞察力-自我控制-学习投入中介的后半段路径中具有显著的调节作用。随着自我控制水平的提高,相对于男生来说,女生学习投入水平的增长幅度要高于男生。

基金项目

感谢国家自然科学基金资助项目(项目编号: 50902110)。

参考文献

- 董一(2014). *大学生自我控制发展特点及脑电特征研究*. 硕士学位论文, 大连: 辽宁师范大学.
- 方来坛, 时勤, 张风华(2008). 中文版学习投入量表的信效度研究. *中国临床心理学杂志*, 16(6), 618-620.
- 洪伟, 刘儒德, 甄瑞, 等(2018). 成就目标定向与小学生数学学习投入的关系: 学业拖延和数学焦虑的中介作用. *心理*

发展与教育, 34(2), 191-199.

- 胡楠(2018). 大学生自我控制与学习倦怠的关系及干预研究. 硕士学位论文, 上海: 上海师范大学.
- 贾慧芬(2010). 陕西省普通高校高水平运动员文化素质教育研究. 硕士学位论文, 西安: 陕西师范大学.
- 李晨(2020). 高校高水平运动员成长瓶颈期之教育工作探讨. *湖北体育科技*, 39(2), 169-171.
- 李晓好, 张力为(2011). 运动员自我控制的结构及测量. 见 *增强心理学服务社会的意识和功能——中国心理学会成立90周年纪念大会暨第十四届全国心理学学术会议论文摘要集*(p. 2). 中国心理学会.
- 廖友国(2011). 大学生学习投入问卷的编制及现状调查. *集美大学学报(教育科学版)*, 12(2), 39-44.
- 刘成伟, 李科生, 陈坤华, 等(2010). 大学生自尊、自我控制与自主学习的关系. *中国临床心理学杂志*, 18(2), 244-246.
- 刘春忠(2013). 进一步发展我国高校办高水平排球队的思考. *体育科学研究*, 7(4), 58-61.
- 刘海昊, 宋洪峰, 章琦伟, 等(2021). 大学生自我控制心理资本与在线学习投入的关系. *校园心理*, 19(5), 400-404.
- 吕厚超, 黄希庭(2004). 时间洞察力的心理结构、特征及研究焦点. *心理科学*, 27(5), 1037-1040.
- 吕康, 张春合(2022). 共生理论视角下高校高水平运动员“学”与“训”的协同发展研究. *体育教育学报*, 38(3), 54-60+2.
- 马静(2014). 内蒙古高校女子足球队发展现状及对策研究. 硕士学位论文, 呼和浩特: 内蒙古师范大学.
- 米豆豆(2012). 大学生学业拖延与时间管理倾向、学习动机的关系研究. 硕士学位论文, 杭州: 杭州师范大学.
- 潘莉君(2022). 体育院系大学生家庭环境对学习投入的影响: 心理资本的中介作用. 硕士学位论文, 广州: 广州体育学院.
- 宋其争(2004). 大学生未来时间洞察力的理论和实证研究. 博士学位论文, 重庆: 西南师范大学.
- 宋瑞莉, 徐发秀(2022). 社会支持与学生投入的关系: 心理资本和专业承诺的链式中介作用. *成都师范学院学报*, 38(4), 22-28.
- 汪雅霜(2015). 大学生学习投入度对学习收获影响的实证研究——基于多层线性模型的分析结果. *国家教育行政学院学报*, (7), 76-81.
- 王红姣, 卢家楣(2003). 中学生自我控制能力及其与学业成绩的相关研究. 硕士学位论文, 上海: 上海师范大学.
- 王净宇(2022). 自我控制、跨期选择对学习投入的影响. 硕士学位论文, 石家庄: 河北师范大学.
- 魏连娣(2013). 自我决定理论视角下未来时间透视与学习投入的关系研究. 硕士学位论文, 长春: 东北师范大学.
- 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.
- 许俊卿, 谭英耀, 侯雪莹(2014). 大学生学习投入研究及其提升策略. *高教探索*, (6), 132-136.
- 张潮, 翟琳, 王畅(2017). 大学生自我控制在手机依赖和学业拖延中的中介作用. *中国健康心理学杂志*, 25(1), 145-148.
- 张文健, 孙绍荣(2005). 基于行为控制的制度设计研究. *科学学研究*, 23(1), 97-100.
- 朱海东, 杨飞龙, 李翔(2018). 学习策略对学业成就的影响: 自我控制和学习投入的多重中介作用. *中小学心理健康教育*, (10), 6-10.
- Baumeister, R. F. (2000). Ego Depletion and the Self's Executive Function. In A. Tesser, R. B. Felson, & J. M. Suls (Eds.), *Psychological Perspectives on Self and Identity* (pp. 9-33). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10357-001>
- Baumeister, R. F., & Exline, J. J. (1999). Virtue, Personality, and Social Relations: Self-Control as the Moral Muscle. *Journal of Personality*, 67, 1165-1194. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00086>
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The Strength Model of Self-Control. *Current Directions in Psychological Science*, 16, 351-355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Hofmann, W., Friese, M., & Strack, F. (2009). Impulse and Self-Control from a Dual-Systems Perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 4, 162-176. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2009.01116.x>
- Honora, D. T. (2002). The Relationship of Gender and Achievement to Future Outlook among African American Adolescents. *Adolescence*, 37, 301-316.
- Hu, S., & Kuhl, D. G. (2002). Being (Dis)Engaged in Educationally Purposeful Activities: The Influences of Student and Institutional Characteristics. *Research in Higher Education*, 43, 555-575. <https://doi.org/10.1023/A:1020114231387>
- Husman, J., & Lens, W. (1999). The Role of the Future in Student Motivation. *Educational Psychologist*, 34, 113-125. https://doi.org/10.1207/s15326985ep3402_4

-
- Lee, J. Q., McInerney, D. M., Liem, G. A. D. et al. (2010). The Relationship between Future Goals and Achievement Goal Orientations: An Intrinsic-Extrinsic Motivation Perspective. *Contemporary Educational Psychology, 35*, 264-279. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2010.04.004>
- Metcalfe, J., & Mischel, W. (1999). A Hot/Cool-System Analysis of Delay of Gratification: Dynamics of Willpower. *Psychological Review, 106*, 3-19. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.106.1.3>
- Myrseth, K. O. R., Fishbach, A., & Trope, Y. (2009). Counteractive Self-Control: When Making Temptation Available Makes Temptation Less Tempting. *Psychological Science, 20*, 159-163. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2009.02268.x>
- Peetsma, T., & Van der Veen, I. (2011). Relations between the Development of Future Time Perspective in Three Life Domains, Investment in Learning, and Academic Achievement. *Learning and Instruction, 21*, 481-494. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2010.08.001>
- Simons, J., Vansteenkiste, M., Lens, W. et al. (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>
- Sofia, R. M., & Cruz, J. F. A. (2015). Self-Control as a Mechanism for Controlling Aggression: A Study in the Context of Sport Competition. *Personality and Individual Differences, 87*, 302-306. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.08.025>
- Wigfield, A., & Eccles, J. S. (2000). Expectancy-Value Theory of Achievement Motivation. *Contemporary Educational Psychology, 25*, 68-81. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1015>
- Zimbardo, P. G., Keough, K. A., & Boyd, J. N. (1997). Present Time Perspective as a Predictor of Risky Driving. *Personality and Individual Differences, 23*, 1007-1023. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(97\)00113-X](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(97)00113-X)
- Zimmerman, B. J. (2013). Theories of Self-Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview and Analysis. In B. J. Zimmerman, & D. H. Schunk (Eds.), *Self-Regulated Learning and Academic Achievement* (pp. 1-36). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781410601032>