

青少年自我控制与心理健康的内在机制

向蕾颖

重庆师范大学教育科学学院, 重庆

收稿日期: 2024年1月22日; 录用日期: 2024年3月18日; 发布日期: 2024年3月27日

摘要

自我控制在人成功地适应社会方面具有重要的意义, 而青少年正是自我控制发展的重要时期。该文总结了当前领域的主要研究方向, 并系统综述了相关测量方法和现阶段主要研究结果。未来可以进一步探索基于自我控制三种理论模型的行为研究, 特别是对自我控制资源模型的自我损耗进行深入研究, 并探讨各模型之间的内在机制。同时, 可以探究自我控制在青少年各类心理健康问题中的中介作用, 并结合其他的积极心理品质如自尊、自信等共同探究。这些研究将帮助我们理解自我控制在青少年发展中的作用以及在心理健康和社会适应方面的重要性。此外, 我们还可以探讨在培养青少年自我控制方面的干预策略, 例如认知训练、情绪调节技巧的培养等。这些干预策略的研究将帮助青少年更好地应对挑战和压力, 提高他们的心理健康和社会适应能力。

关键词

青少年, 自我控制, 理论模型, 心理健康

Intrinsic Mechanisms of Self-Control and Mental Health in Adolescents

Leiying Xiang

School of Educational Sciences, Chongqing Normal University, Chongqing

Received: Jan. 22nd, 2024; accepted: Mar. 18th, 2024; published: Mar. 27th, 2024

Abstract

Self-control is of great importance in a person's successful adaptation to society, and adolescence is an important period for the development of self-control. The paper summarizes the main research directions in the current field and provides a systematic review of the relevant measurement methods and the main findings at this stage. In the future, behavioral studies based on the three theoretical models of self-control can be further explored, especially in-depth studies on the

文章引用: 向蕾颖. 青少年自我控制与心理健康的内在机制[J]. 社会科学前沿, 2024, 13(3): 348-356.

DOI: 10.12677/ass.2024.133224

self-attrition of the self-control resource model, and the intrinsic mechanisms between the models can be explored. Meanwhile, the mediating role of self-control in various types of mental health problems among adolescents can be explored and jointly with other positive psychological qualities such as self-esteem and self-confidence. These studies will help us understand the role of self-control in adolescent development and its importance in mental health and social adjustment. In addition, we can explore intervention strategies for developing adolescents' self-control, such as cognitive training and the development of emotion regulation skills. The study of these intervention strategies will help adolescents to better cope with challenges and stress and improve their mental health and social adjustment.

Keywords

Adolescents, Self-Control, Theoretical Models, Mental Health

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. 引言

在我们的日常生活中，我们经常面临各种外部引诱和压力，为了抵制这些诱惑，我们需要掌握自我控制的能力。而被视为国家发展希望的青少年，其各个方面的发展与他们的自我控制能力密切相关。研究表明，自我控制行为在我们的日常生活中随处可见。例如人际交往、越轨行为、情绪调节、幸福感、计划和决策等[1]。作为一种积极的心理品质，自我控制能力已经引起了心理学家的广泛关注，无论是培养良好的行为习惯还是要改变不良行为都需要自我控制的参与。

目前学术界普遍认为，个人的自控能力是影响个人行为 and 反应的重要机制。有较好的自控力的人可以调整自己的行为来避免冲动的后果，而较差的人会有更多的冲动。比如低自我控制和吸烟、斗殴等冲动行为具有明确的预测能力，自我控制能力差的人更容易出现此类不良行为问题[2] [3]。此外，校园欺凌和网络暴力也十分普遍，它们与青少年自我伤害行为和自杀意念呈正相关。低自我控制的人更有可能成为反复受害者和犯罪者。而经历过犯罪受害经历的个体在自我控制方面也表现出更差的趋势。还有的研究者则通过从自我控制的积极意义出发，发现高自我控制的个体往往能够更容易于学业、工作和人际交往等领域获得成功。我国学者的研究发现，与国外的研究结果相似，低自控能力的预测包含了许多不良行为，如手机依赖性，而高自控力的个体在生活的各个方面表现较好[4]。

青少年自我控制能力与心理健康之间存在着紧密的联系，而这种联系在青少年个体的发展和社会的重要性得到了广泛的关注。因为青少年时期是个体发展中的关键时期，对其心理健康的关注影响社会的整体健康和稳定。而青少年自我控制能力发展至关重要，良好的自我控制能力有助于青少年应对挑战和压力，减少冲动行为，培养积极情绪调节能力，促进心理健康全面发展。因此，青少年的自我控制是促进青少年身心健康发展的的重要因素，通过采取有效的干预手段，可以有效地降低青少年的不良行为，促进他们的身心健康。

2. 青少年自我控制的理论基础

2.1. 基本概念

自我控制(Self-control)是一个较为复杂的概念。Tangney 等人(2004)提出，自我控制是一种能够克服

或阻止不良行为倾向,并对其进行控制的能力[5]。Telzer 等人(2011)提出,自我控制是指对个体冲动行为、想法进行调节、操纵和控制的一种能力[6]。Duckworth 等(2019)认为,自我控制是在面对暂时更诱人的选择时,将思想、感情和行动与长期重视的目标保持一致[7]。国内学者也对自我控制的概念进行了探讨。谭树华和郭永玉(2008)认为,自我控制是个体克制自己的内在欲望而改变固有思维、行为习惯的过程[8]。综上所述,“自我控制”的基本特点是:第一,自我控制是个体自觉地抵制诱惑、克服冲动的能力;第二,自我控制促使个人达到长远的价值目的,从而达到与社会准则相一致的目的。

2.2. 自我控制理论模型

对于自我控制的研究,研究者提出不少具有代表性的理论解释自我控制,而影响较广的三种核心理论是 Myrseth 和 Fishbach (2009)的两阶段模型、Hofmann 等人(2009)的双系统模型及 Baumeister 等人(2007)的资源模型,分别从自我控制的过程、结构以及自我控制能量损耗的角度解释自我控制行为。

2.2.1. 自我控制过程的两阶段模型

两阶段模型(Two-stage model of self-control)可以阐释自我控制成功的机制,由 Myrseth 和 Fishbach 于 2009 年提出[9]。该模型认为,成功的自我控制依赖于两个阶段的加工。第一阶段是识别和监控自我控制冲突阶段,第二阶段是调用有效的自我控制策略。具体来说,个体需要识别面临诱惑产生的冲突(即当下短期的诱惑与长期目标之间的矛盾),如果识别出来,则进入第二阶段的控制过程;如果没有识别出来,个体将会屈服于眼前的诱惑。在第二阶段,个体需要采取有效的自我控制策略,否则就会出现自我控制失败,导致不良后果。

2.2.2. 自我控制的双系统模型

Hofmann 等人[10]提出了自我控制的双系统模型(dual-systems model of self-control),认为自我控制模型包括冲动系统和自我控制系统。冲动系统负责产生冲动行为,面临诱惑时自动引发相应行为,可通过内隐联想测验衡量;自我控制系统包括深思熟虑的评价和抑制标准,是更高阶心理活动产生的原因。自我控制像激烈争斗,一端是原始冲动和欲望,常常违背道德准则;另一端是道德准则和标准,制约行为,引导自我控制并取得较好结果。根据该理论,当个体面对学习任务时,如果缺乏自控能力,就会启动一个冲动系统,导致个体接近于诱惑性刺激,进而导致学习拖延。目前的理论主要解释发展性问题,认为青少年问题行为源于冲动与自控机制不平衡。

2.2.3. 自我控制的资源模型

Baumeister 等人提出的资源模型(strength model of self-control) [11]认为,个体的自我控制资源就如同水库中的水一样是通用和有限的。当个体完成前一阶段的自我控制任务后,资源会出现暂时性的耗竭(即自我损耗, ego depletion),自我损耗会使个体在后面的行动中表现出暂时的自我控制障碍,从而导致自我控制失败。如,当消费者进行其他活动消耗了自我控制资源,个体对诱惑的抵抗能力就会下降,这时候面对诱惑就很容易发生冲动购买行为[12]。但这种资源的损耗并非永久性的,可以通过休息、补充葡萄糖、积极情绪的诱导,以及进行自我控制训练等方法来恢复,从而维持正常的认知活动。

2.3. 小结

总的来说,这些理论为青少年自我控制的发展提供了理论基础,进一步关注这些理论可以帮助我们更为深入理解青少年自我控制能力的发展过程和影响因素。此外,这些理论还可以为教育工作者和研究者提供指导,帮助他们更好地了解青少年的心理和行为特点,从而提升他们的自我控制能力,为未来的发展奠定坚实的基础。因此,这些理论对于推动青少年自我控制能力的培养与发展具有重要的意义和价值。

3. 青少年自我控制的研究现状

3.1. 自我控制与青少年心理健康

3.1.1. 自我控制的干预研究

青少年自我控制力与身心健康密切相关,受父母教养方式、社区环境、学校环境、童年早期不良经历等因素影响。自我控制力低者成长过程中会遇到风险因素,需提高其自我控制力。目前干预研究已取得进展,如认知训练、体育锻炼、正念疗法等[13][14],以改善不良行为如攻击行为、厌学、手机成瘾等。

虽然目前已有多种方法进行自我控制的训练,但大都是以实验组和控制组为研究对象,进行前后测试。在借鉴资源模型的基础上,研究者从提升资源储备和减缓或恢复自我损耗的双重角度进行了研究。他们进行了双任务干预研究,即在干预前后要求被试执行两项自我控制任务。执行初始任务的成绩可反映自我控制资源储量,类似于肌肉的力量。执行后续任务的成绩可反映自我损耗后效和资源持久性,类似于肌肉的耐力[15]。Denson (2011)还通过让受试者在规定的时间内使用非优势手进行诸如刷牙、夹菜、使用鼠标等各种动作,并在2周后邀请受试者进行攻击性测验。结果表明,长达两周的非优势手使用可显著提高个体的自控能力[16]。有研究者发现,长期坚持跑步,对个人的执行力也能产生类似的影响。除此之外,还有研究者提出包括观呼吸、冥想等正念干预的方法。

可见,适当的干预可以提高青少年的自我控制能力及远期生活状态,而且对低自我控制个体进行早期、适时和有效干预,对其成长具有更大的意义。

3.1.2. 自我控制与学业成就

自我控制作为影响个人发展的重要因素,对个体的学业成就方面也有很大的影响。与高自我控制的个体相比,低自我控制的个体更容易产生学习倦怠、学习动机低下和学业拖延等行为。Duckworth等(2019)认为自我控制的个体差异可以可靠地预测学术成就和在标准化成绩测试中的表现[7]。

自我控制行为在生活中普遍存在,特别青少年时期是身心发展的关键阶段,自我控制能力还不够健全,因此,更需要注意他们这方面的发展。在学校中面临着典型的自我控制困境,几乎所有的学生都会遇到学术目标和非学术目标之间的冲突,前者是他们长期以来高度重视的目标,而后者则是目前更能满足他们的目标[7]。当人们处于自我控制的困难之中时,他们通常更容易受到即时的欲望和需求的约束而非被未来奖励的承诺所限制。在年龄较小的时候,个体正处于自我控制能力最低的时候,其多依靠老师和父母来裁决这些冲突。然而,随着年龄的增长,学生们必须学会控制自己矛盾的冲动[17]。学生应该运用自我控制策略缩短冲动产生周期,避免消极或冲动的结果。

大部分学生需要锻炼自我控制以在学术环境中取得成功的原因很简单:他们明白学术工作对将来的重要性,但完成学业时并不会真正享受。学术成功是由多重因素决定的,而自我控制的学习技能和策略能预测学校表现[18]。魏忠凤(2023)发现,大学生的拖延行为和自我控制有关系,自我控制能负向预测学业拖延。自我控制与学业拖延之间,手机成瘾和学习投入起到链式中介作用[19]。可见,自我控制能力能有效预测未来个体的学业及其他表现。除了大学生,研究者也在学前和小学阶段进行了有效的自我控制干预措施,Gagne & Nwadinobi (2018)认为,儿童早期和中期的自我控制干预可以实现全面的发展方法,重点可能因年龄而异[20]。

总结而言,无论是用纵向研究设计还是横向研究设计,无论针对的是大学生还是青少年,都得出了自我控制对学业成就具有稳定预测作用的结果,同时提高自我控制能力对学业成就有显著积极影响。

3.1.3. 自我控制与睡眠

目前,我国青少年睡眠问题已成为一个常见的问题。睡眠延迟、睡眠不足不仅会影响睡眠质量和学

业表现,而且对身心都有很大的损害。有研究表明,睡眠是自我控制的潜在重要条件[21],控制冲动和克服诱惑需要利用前额叶皮层,而睡眠质量或持续时间较低可能会影响前额叶皮层的功能[22]。通过功能磁共振(fMRI)图像,我们可以看到当个体睡眠不足时,大脑功能连接会发生变化,导致认知脆弱[23]。实际上,睡眠不足的人的前额皮质活动较少,而前额叶皮层负责冲动控制、注意力、情感调节和决策[24]。

有些研究强调了缺乏足够的睡眠(或者睡眠质量不佳)与较低自我控制水平相关。研究者发现,睡眠不足与低自制力呈正相关,低自制力与犯罪呈正相关,睡眠不足与犯罪之间的关系是间接的,通过低自制力产生作用[12]。此外,对于有一定学业压力的网络成瘾行为的大学生,可以通过提高睡眠质量等方式有效增强其自我控制方面的资源,从而来缓解他们的学业压力[25]。有研究表明睡眠质量和睡眠持续时间都与自我控制有关,睡眠质量和睡眠时间能预测自我控制能力[26]。同时睡眠和自我调节之间的相互联系也可能在个体整个发展过程中展开,例如睡眠较好的儿童会发展出更好的自我调节能力,而调节良好的儿童也可能会经历更好的睡眠[27]。

综上所述,睡眠与自我控制有着紧密的联系,尤其是自我控制是抑制冲动和抵制诱惑的关键能力。它对减少犯罪行为至关重要,未来可以进一步探究睡眠和自我控制在犯罪行为和压力行为中的中介作用,并结合积极和消极情绪进行研究。

3.2. 自我控制与问题行为

Baumeister 等人 1998 提出的自我控制资源模型,其对问题行为的研究,已经引起研究者广泛关注。这个模型将自我控制看作是一种有限资源,执行需要自我控制的任任务会消耗自我控制资源,降低自我控制能力,就会使个体处于低自我控制资源状态,出现自我损耗现象。而许多研究发现,自我损耗后个体的任务表现会变差,如冒险行为会增加[28],欺骗行为会增加[29],亲社会行为减少[30],攻击行为会增加[31]。近年来从心理能量损耗的角度研究自我控制的成败成为研究的热点,并以此为切入点,拓展出一系列关于自我损耗的研究。

3.2.1. 自我控制与冲动行为

吸烟、酗酒、暴力犯罪等这些常见不良行为的核心特征就是冲动性。研究结果表明,当个体处于自我损耗状态时,其冲动性会增强,并表现出更多的冲动购买行为[32]。康力和陈洁(2017)研究发现,自我损耗高低会影响学生健康消费选择。高自我损耗的被试更倾向于选择不健康消费,而低自我损耗的被试则更倾向于选择健康消费。因此,他们认为克服自我损耗是健康消费选择的中介因素[33]。

基于自我控制资源模型,窦凯等(2014)通过“Stroop”和“非利手写作”任务操纵自我损耗,用气球模拟风险决策任务考察被试的冒险行为,并通过摄入含有或不含有葡萄糖的柠檬水来操纵生理能量水平。结果显示自我损耗促进冒险行为,而补充生理能量可以减轻这种影响[28]。该研究证实,补充生理能量能够有效改善自我损耗对冒险行为的作用,为日后的干预研究奠定了基础。提醒我们在日常生活中应避免在自我损耗状态下进行决策。

研究发现,自我损耗是造成青少年攻击性行为增多的重要原因。结合自我损耗后效,推测自我损耗后可能产生自我损耗后效(注意力下降、积极情绪减少、消极情绪增多),使个体的攻击行为水平更高。王星星等(2021)认为自我损耗会影响攻击行为,反应性攻击会加重,主动性攻击作用不显著。还有一些研究者基于双系统模型研究个体的问题行为和犯罪行为,李晓明等(2022)基于双系统模型,分析特质焦虑与青少年冒险行为的关系[34]。刘毅等(2020)从双系统模型视角下的罪犯自我控制[35]。

综上所述,从自我控制的理论模型角度对青少年诸多的适应不良现象进行研究,一直是自我控制研究领域中的热点。特别基于自我控制资源模型,即关于自我损耗的研究更是近几年心理学界的热点之一。

3.2.2. 自我控制与决策和判断

决策与判断的过程涉及复杂的心理活动,人们往往会因为难以做决定而心力交瘁[36]。根据力量模型,决策和判断需要自我控制力,但复杂性和子系统不同会导致消耗程度不同。根据双加工观点,决策和判断涉及两个子系统:系统1是自动、直觉性,系统2是控制和意识性。高级复杂的系统2需要更多的能量,因此当自我控制力充足时,个体更可能使用系统2,反之则更依赖系统1[37]。

风险决策是一种更困难、更消耗能源的一种决策。所以在自我控制力降低的情况下,个人是更具风险还是更保守?冒险行为可以分为两类:第一种是立即产生消极后果的行为,比如前面提到的那些比较困难的问题,会在瞬间失去分数。在这种情况下,人们会理智地权衡行为的利益和付出,并选择避免风险。他们认为自己无法面对即将到来的危险,或者对未来过于悲观,所以选择了更加保守的选择。另外一种风险行为的消极结果是在未来发生的,而回报却是即刻出现的。在这种情况下,人们会追求短期内的风险,而不是追求长期的利益[38]。同时有研究者发现自我损耗状态下自己和他人风险决策存在差异[39],自我损耗、情绪动机对冲动决策有明显影响[40]。

可见,要提高个体的自我控制能力和进行适当的自我控制训练,以防止个体自我控制失败或处于自我损耗状态时出现问题行为,做出冲动决策。

3.3. 研究小结

青少年的自我控制与心理健康息息相关,而心理健康对于社会的稳定和发展至关重要。良好的自我控制有助于预防问题行为,提高学业成绩,建立积极的社交关系,增强社会适应能力。通过关注并支持青少年的自我控制和心理健康发展,社会能够培养更有活力、积极且具有较强适应能力的未来公民,进而有助于构建一个和谐、稳定以及繁荣的社会。

4. 自我控制的测量方法和工具

在测量自我控制时,已有研究主要采用问卷测量法和行为实验法。

4.1. 问卷测量法

问卷测量法主要测量个体特质层面的自我控制能力,研究者根据研究目的和自我控制的结构编制了不同种类自我控制量表。其中最常用的是Tangney等人(2004)编制的特质自我控制量表(trait self-control scale),该量表包括完整版和简化版。完整版共36题,简化版共13个题目,信效度良好[5]。目前国内使用较频繁的量表是谭树华和郭永玉(2008)依据Tangney等人编制而修订的自我控制量表,包括五个维度,其内部一致性信度为0.86,重测信度为0.85[8]。

4.2. 行为实验法

行为实验法包括行为抑制、情绪调节、认知控制、行为决策和自我控制资源损耗任务,常用范式有Stroop、Stop-Signal、Flanker、Go/No-go、双任务等。

行为抑制任务通过Go/No-go和Stop-signal任务测量个体对目标信号诱发习惯或优势反应的抑制能力。在Stop-signal范式中,参与者需要在短时间内正确停下手中的操作,需要保持注意力分散并有能力克制先前形成的手指偏好和习惯[41]。Go/No-go范式中,参与者需要对Go刺激进行按键,而对No-go刺激不按键。这种范式常被用于事件相关电位(ERPs)和功能核磁共振成像(fMRI)的研究,因为它在研究人类大脑中抑制方面越来越受到重视[42]。

情绪调节任务如情绪表达抑制任务和情绪认知重评任务需要个体调节情绪。认知控制任务则需要个体监控并解决认知加工中的冲突,如Flanker任务和Stroop任务。经典的Stroop任务要求被试对颜色的

视觉呈现进行反应，三种实验条件分别为字色和词义相同、不同以及无意义字符，可反映个体处理信息时对冲突的处理过程。Flanker 范式用于测量与注意相关的信息加工过程，要求被试排除两侧的干扰刺激并对目标刺激进行判断。一致条件下目标刺激与干扰刺激相同，不一致条件下不同。

行为决策任务复杂，通常涉及认知控制和情绪调控等多环节，如跨期决策、风险决策、自我控制资源损耗等实验范式。如跨期决策中，人们需对不同时间点上的备选方案进行选择；风险决策中，人们需对多种可能出现的情况进行选择，常用气球模拟风险任务(BART)；自我控制资源损耗研究中，双任务是常见的实验范式。

5. 总结与展望

已有研究证明对于青少年自我控制的研究不仅为深入理解个体发展提供了深度洞察，也为制定实际干预措施和教育计划提供了理论依据，从而进一步推动个体的成长和发展。关于自我控制的研究正逐步细化、具体到众多领域。在研究趋向上，应用倾向明显，并将具体的实验结论与其他理论相结合，运用于实际生活。自我控制领域研究虽已日趋成熟，但仍存在问题。

第一，国内对横向研究较多，纵向研究较少。研究者应重视纵向研究，观察自我控制在个体发展中的重要性，发挥早期成长干预作用。同时，还可探究不同时期的自我控制能力和训练后的变化。未来可探究自我控制在青少年心理健康问题的中介作用，结合其他积极心理品质共同探究。

第二，自我损耗的研究是犯罪行为和不良行为的重要视角，如自我控制和网络成瘾的关系、情绪调节问题和犯罪行为等[1]。我们可以转变视角，关注基于自我控制双系统模型和两阶段模型，研究个体身心健康问题。两阶段模型、资源模型、双系统模型从不同角度阐释了自我控制行为，它们之间可能存在更深层次的内部关联。此外，我们还可以研究基于自我控制的三种理论模型的行为研究，探究各模型间的内在机制。

第三，睡眠与自我控制的关系已经有了研究和关注，但还有未知之处。目前的干预措施主要集中在改善睡眠质量和增加睡眠时间，对自我控制的影响较少。未来研究可以探索针对自我控制的睡眠干预措施，提高自我控制能力。不同年龄段的人对睡眠需求和自我控制能力有差异，可针对不同年龄段探讨。研究应深入揭示睡眠对自我控制的生理机制，提供有针对性的策略。

最后，当前干预研究旨在改善青少年身心健康或不良行为，如 Shachar 等人通过运动训练提升自我控制、减少攻击性等[43]。越来越多的证据表明，自我控制不仅仅表现的是通过努力抑制自己的冲动，而且人们还会有意识地主动采取各种自我控制策略来促进自我控制成功[44]。已有研究表明，自我控制对青少年学业成就有重要作用，但在学习环境中如何有效运用自我控制策略的针对性干预研究仍缺乏。有研究者总结了多种减少自我控制失败策略，如心理距离、正念等自我认知调节策略，或者诱惑捆绑、行为疗法等情景干预策略等[45]。未来研究可以根据不同群体和年龄阶段，采取不同的干预方法和措施，还可以将多种自我控制策略进行比较。

参考文献

- [1] 胡倩, 陶婷, 高文斌, 等. 青少年自我控制研究的系统综述[J]. 中国心理卫生杂志, 2022, 36(2): 129-134.
- [2] 何灿, 夏勉, 江光荣, 等. 自尊与网络游戏成瘾-自我控制的中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2012, 20(1): 3.
- [3] 张贤, 魏华, 丁倩. 压力对男大学生网络游戏成瘾的影响: 自我控制的中介作用[J]. 心理与行为研究, 2019, 17(5): 713-718.
- [4] 屈智勇, 邹泓. 家庭环境、父母监控、自我控制与青少年犯罪[J]. 心理科学, 2009, 32(2): 360-363+374.
- [5] Tangney, J.P., Baumeister, R.F. and Boone, A.L. (2004) High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72, 271-324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>

- [6] Telzer, E.H., Masten, C.L., Berkman, E.T., *et al.* (2011) Neural Regions Associated with Self Control and Mentalizing Are Recruited during Prosocial Behaviors towards the Family. *NeuroImage*, **58**, 242-249. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2011.06.013>
- [7] Duckworth, A.L., Taxer, J.L., Eskreis-Winkler, L., *et al.* (2019) Self-Control and Academic Achievement. *Annual Review of Psychology*, **70**, 373-399. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-103230>
- [8] 谭树华, 郭永玉. 大学生自我控制量表的修订[J]. 中国临床心理学杂志, 2008, 16(5): 468-470.
- [9] Myrseth, K.O.R. and Fishbach, A. (2009) Self-Control: A Function of Knowing When and How to Exercise Restraint. *Current Directions in Psychological Science: A Journal of the American Psychological Society*, **18**, 247-252. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01645.x>
- [10] Hofmann, W., Friese, M. and 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>
- [11] Baumeister, R.F., Vohs, K.D. and 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>
- [12] Meldrum, R.C., Barnes, J.C. and Hay, C. (2015) Sleep Deprivation, Low Self-Control, and Delinquency: A Test of the Strength Model of Self-Control. *Journal of Youth and Adolescence*, **44**, 465-477. <https://doi.org/10.1007/s10964-013-0024-4>
- [13] 王刚, 刘赛凤, 李琦琛, 等. 父母忽视与青少年短视频过度使用的关系: 正念和自我控制的中介机制[J]. 心理与行为研究, 2022, 20(4): 487-493.
- [14] 孙长玉, 陈晓. 正念冥想训练对中学生自我控制能力的干预作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2016, 24(9): 1359-1363.
- [15] 何玲, 史占彪. 基于自我控制资源模型的干预研究(综述) [J]. 中国心理卫生杂志, 2015, 29(5): 366-371.
- [16] Denson, T.F., Capper, M.M., Oaten, M., *et al.* (2011) Self-Control Training Decreases Aggression in Response to Provocation in Aggressive Individuals. *Journal of Research in Personality*, **45**, 252-256. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2011.02.001>
- [17] Eisenberg, N., Duckworth, A.L., Spinrad, T.L. and Valiente, C. (2014) Conscientiousness: Origins in Childhood? *Developmental Psychology*, **50**, 1331-1349. <https://doi.org/10.1037/a0030977>
- [18] Credé, M. and Kuncel, N.R. (2008) Study Habits, Skills, and Attitudes: The Third Pillar Supporting Collegiate Academic Performance. *Perspectives on Psychological Science*, **3**, 425-453. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00089.x>
- [19] 魏忠凤. 自我控制与大学生学业拖延的关系: 手机成瘾与学习投入的链式中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2023, 31(5): 1248-1252.
- [20] Gagne, J.R. and Nwadinobi, O.K. (2018) Self-Control Interventions that Benefit Executive Functioning and Academic Outcomes in Early and Middle Childhood. *Early Education and Development*, **29**, 971-987. <https://doi.org/10.1080/10409289.2018.1496721>
- [21] Barnes, C.M. (2012) Working in our Sleep. *Organizational Psychology Review*, **2**, 234-257. <https://doi.org/10.1177/2041386612450181>
- [22] Chuah, L.Y., Dolcos, F., Chen, A.K., *et al.* (2010) Sleep Deprivation and Interference by Emotional Distracters. *Sleep*, **33**, 1305-1313. <https://doi.org/10.1093/sleep/33.10.1305>
- [23] Dai, X., Liu, C., Wang, J.Y., *et al.* (2015) Long-Term Total Sleep Deprivation Decreases the Default Spontaneous Activity and Connectivity Pattern in Healthy Male Subjects: A Resting-State fMRI Study. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, **11**, 761-772. <https://doi.org/10.2147/NDT.S78335>
- [24] Lim, J. and Dinges, D.F. (2010) A Meta-Analysis of the Impact of Short-Term Sleep Deprivation on Cognitive Variables. *Psychological Bulletin*, **136**, 375-389. <https://doi.org/10.1037/a0018883>
- [25] 张陆, 孙山, 游志麒. 网络成瘾对大学生学业压力的影响: 睡眠质量与自我控制的中介作用[J]. 心理发展与教育, 2024(2): 1-9.
- [26] Guarana, C.L., Ryu, J.W., O'Boyle, E.H., *et al.* (2021) Sleep and Self-Control: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sleep Medicine Reviews*, **59**, Article 101514. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2021.101514>
- [27] Breitenstein, R.S., Hoyniak, C.P., McQuillan, M.E. and Bates, J.E. (2021) Sleep and Self-Regulation in Early Childhood. *Advances in Child Development and Behavior*, **60**, 111-137. <https://doi.org/10.1016/bs.acdb.2020.08.007>
- [28] 窦凯, 聂衍刚, 王玉洁, 等. 自我损耗促进冒险行为[J]. 心理科学, 2014, 37(1): 150-155.
- [29] 熊恋, 陶传谱, 燕良弼, 等. 不同自我损耗情境下良心对欺骗行为的影响: 公平感的作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2021, 29(6): 1145-1150.

- [30] 马丽云, 莫文. 自我损耗下积极情绪对亲社会行为的影响[J]. 心理与行为研究, 2022, 20(5): 684-691.
- [31] 王星星, 钟瑶, 张媛. 自我损耗对攻击行为的影响: 复愈性环境的作用[J]. 心理与行为研究, 2021, 19(1): 137-144.
- [32] 刘宁, 宋雪, 刘静文, 等. 自我损耗对冲动购买的影响: 解释水平的作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2023, 31(5): 1036-1041.
- [33] 康力, 陈洁. 自我损耗与情绪调控对学生健康消费选择的影响[J]. 上海交通大学学报(医学版), 2017, 37(5): 676-678.
- [34] 李晓明, 刘小丹, 戴婷. 特质焦虑与青少年冒险行为的关系: 基于双系统模型的机制探讨[J]. 心理与行为研究, 2022, 20(4): 529-535.
- [35] 刘毅, 王君起, 郭辛佳. 双系统模型视角下的罪犯自我控制[J]. 心理科学进展, 2020, 28(8): 1379-1391.
- [36] 于斌, 乐国安, 刘惠军. 自我控制的力量模型[J]. 心理科学进展, 2013, 21(7): 1272-1282.
- [37] Baumeister, R.F., Sparks, E.A., Stillman, T.F., et al. (2008) Free Will in Consumer Behavior: Self-Control, Ego Depletion, and Choice. *Journal of Consumer Psychology*, **18**, 4-13. <https://doi.org/10.1016/j.jcps.2007.10.002>
- [38] Unger, A. and Stahlberg, D. (2011) Ego-Depletion and Risk Behavior. *Social Psychology*, **42**, 28-38. <https://doi.org/10.1027/1864-9335/a000040>
- [39] 任亚萍, 孙岩, 赵雪松. 不同任务框架下自我损耗对自我-他人风险决策的影响[J]. 心理与行为研究, 2021, 19(6): 750-756.
- [40] 钟毅平, 马翔, 欧阳益, 等. 自我损耗、情绪动机对冲动决策的影响[J]. 心理学探新, 2018, 38(6): 522-526.
- [41] Davis, E.P., Bruce, J., Snyder, K., et al. (2003) The X-Trials: Neural Correlates of an Inhibitory Control Task in Children and Adults. *Journal of Cognitive Neuroscience*, **15**, 432-443. <https://doi.org/10.1162/089892903321593144>
- [42] Smith, J.L., Jamadar, S., Provost, A.L., et al. (2013) Motor and Non-Motor Inhibition in the Go/NoGo Task: An ERP and fMRI Study. *International Journal of Psychophysiology*, **87**, 244-253. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2012.07.185>
- [43] Shachar, K., Ronen-Rosenbaum, T., Rosenbaum, M., et al. (2016) Reducing Child Aggression through Sports Intervention: The Role of Self-Control Skills and Emotions. *Children and Youth Services Review*, **71**, 241-249. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2016.11.012>
- [44] 陈雪飞, 利振华, 聂衍刚. 不只是努力抑制——自我控制策略及其使用机制[J]. 心理科学进展, 2023, 31(8): 1528-1540.
- [45] Duckworth, A.L., Quinn, P.D. and Tsukayama, E. (2012) What No Child Left Behind Leaves Behind: The Roles of IQ and Self-Control in Predicting Standardized Achievement Test Scores and Report Card Grades. *Journal of Educational Psychology*, **104**, 439-451. <https://doi.org/10.1037/a0026280>