

Construal Level, Future Self-Continuity Impact on Health Decisions

Chao Hong, Yonghong Zhang

School of Culture and Social Development Studies, Southwest University, Chongqing
Email: 1610338983@qq.com, zhzh@swu.edu.cn

Received: May 4th, 2019; accepted: May 20th, 2019; published: May 27th, 2019

Abstract

The purpose of this study was to explore the influences of construal level and future self-continuity on health decisions. Using the experimental design of 2 (Future Self-continuity: Strong vs. Weak) × 2 (Construal Level: High vs. Low), 126 high school students were divided into four classes on New Year's Day to select foods. The results showed that: 1) There is an interactive effect between construal level and the impact of future self-continuity on perceived health. In the strong future self-continuity, perceived healthiness of the selected foods under high construal level manipulation was higher than those with low level. 2) The amount of fat and calories of the selected foods under the manipulation of strong future self-continuity was lower than those of the weak. So, we can conclude that there is an interaction between construal level and future self-continuity in subjective health decisions (perceived healthiness). And future self-continuity has influence on health decisions in objective terms (the amount of fat and calories).

Keywords

Construal Level, Future Self-Continuity, Perceived Healthiness, Calories, The Amount of Fat

解释水平、未来自我连续性对健康决策的影响

洪 超, 张永红

西南大学文化与社会发展学院, 重庆
Email: 1610338983@qq.com, zhzh@swu.edu.cn

收稿日期: 2019年5月4日; 录用日期: 2019年5月20日; 发布日期: 2019年5月27日

摘 要

为了考察解释水平和未来自我连续性对健康决策的影响, 本研究采用2 (未来自我连续性: 强vs弱) × 2 (解

释水平: 高vs低)的被试间实验设计, 将126名高中生分在四个班级元旦晚会的场景中去选取食物。结果表明: 1) 解释水平与未来自我连续性对感知健康程度的影响存在交互效应。强未来自我连续性时, 高解释水平操纵下的被试所选食物的感知健康程度高于低解释水平者。2) 强未来自我连续性操纵下的被试所选食物总热量和含脂总量均低于弱未来自我连续性者。因此, 我们认为解释水平与未来自我连续性在主观健康决策(感知健康程度)上存在交互作用, 未来自我连续性会影响客观健康决策(总热量和含脂总量)。

关键词

解释水平, 未来自我连续性, 感知健康程度, 热量, 含脂量

Copyright © 2019 by author(s) and Hans Publishers Inc.

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

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



Open Access

1. 引言

随着人们健康意识的提高, 人们选择健康行为、事物等已经成为趋势, 如健身、瑜伽、食物等。然而, 并非所有人都知道或者有能力做出健康选择。对于无意识或者不知如何健康选择的人, Thaler 和 Sunstein (2008)认为可以助推个体做出健康的决策。如何助推? 这必定以大量的健康决策影响因素的研究为基础。已有的研究发现, 时间、空间距离都能在不知不觉中影响我们做出健康决策(陈海贤, 何贵兵, 2011; 陈海贤, 何贵兵, 2014; 蒋多, 何贵兵, 2017; 王灿, 曹建, 余升翔, 孙彦, 2017), 恰好, 这两者均是解释水平的底层心理机制: 心理距离(黄俊, 李晔, 张宏伟, 2015)。以往研究表明, 心理距离和解释水平之间存在双向联结(Trope & Liberman, 2010; 华生旭, 吕厚超, 2012; 黄俊, 李晔, 张宏伟, 2016)。在解释水平的研究中, 常常对心理距离进行操纵以达到操纵解释水平的目的。解释水平对健康决策的影响在时间距离上的研究发现, 提前一周选择健康茶点的人, 在真正用餐时, 27%的人会改为不健康项目(Weijzen, De, & Dijksterhuis, 2008)。而提前一周订餐, 购买后延迟送货可以提高人们选择健康食物的比例(Read & Leeuwen, 1998)。空间距离方面, Wansink 和 Hanks (2013)发现, 自助餐的摆放顺序会显著影响用餐者的行为。还有研究发现, 近时间和空间距离都会提升食物对个体的吸引力(Weijzen et al., 2008; Loewenstein, 1996), 不知不觉让个体选择更加不健康的食物。此外, 在解释水平的非底层心理机制上的研究也发现解释水平对健康决策具有影响。钟毅平等(2017)用 how & why 的方式操纵解释水平, 发现对于现在享乐者, 解释水平会对其食物选择偏好有显著影响。杨鸽(2017)用产品的抽象和具体程度来间接操纵解释水平, 发现对低解释水平操纵下被试呈现美味食物的信息时, 其购买意愿更高。因此, 解释水平可能是健康决策的影响因素。

而对涉及时间的未来自我连续性的研究也发现其能影响健康决策(阿不来提江等, 2015; 曹娇, 2015; 王珂, 2017)。未来自我连续性, 即未来自我和现在自我的关系, 是人们基于对过去自我行为的回溯和评价所形成的关于现在自我的概念系统, 并且由此推断和预期未来自我的心理、行为特征(Parfit, 1971)。对未来自我连续性的操纵主要是通过对不同时间点自我的相似性进行操纵, 这种自我的相似性类似于解释水平中的社会距离。强未来自我连续性的个体倾向于认为未来自我和现在自我的相似性更大, 拥有更多的健康行为(阿不来提江等, 2015)。Rutchick 等(2018)发现相对于给 3 个月后自己写信的人, 给 20 年后自己写信的人日记记录的锻炼时间更长, 即强未来自我连续性者有更长时间的锻炼行为。Blouin-Hudon 和 Pychyl (2016)也发现未来自我连续性和拖延行为负相关, 弱未来自我连续性的大学生有更多的拖延行为。

钟毅平等(2017)的研究表明, 相对于现在享乐, 未来定向的个体选择的食物选得食物更健康。从解释水平的视角看, 个体对未来自我的加工与现在自我的加工不同, 对未来自我的加工更加抽象、更加高层次, 而对现在自我的加工更加具体和低层次(Liberman & Trope, 2014; Wakslak, Nussbaum, Liberman, & Trope, 2008; Trope & Liberman, 2003)。而已有认知神经的研究也表明, 时间距离也能对未来自我的加工会产生影响(Luo, Jackson, Wang, & Huang, 2013)。可见, 解释水平和未来自我连续性可能存在一定关系, 那么, 两者对健康决策的影响是否具有同样效果呢?

此外, 在以往的研究中, 对健康决策的评估是通过个体的主观判断来进行, 但部分研究者也注意到, 个体的主客观判断存在一定的差异(钟毅平, 李璘, 王潇, 2017; 周圆圆, 陈瑞, 郑毓煌, 2017)。那么, 解释水平和未来自我连续性对健康决策的影响在主客观上是否也存在差异呢?

综上, 本研究拟从解释水平的的时间距离角度, 探索解释水平和未来自我连续性对健康决策的共同作用。对健康决策的评估, 以往的研究主要从主观方面进行健康评估, 本研究健康衡量指标将从主客观两方面进行具体评估。

2. 方法

2.1. 被试

选取某中学高二理科平行班学生 126 名。其中, 男 57 人, 女 69 人; 根据 BMI 的标准, 低体重 2 人, 正常 114 人, 超重 4 人, 肥胖 6 人。

2.2. 研究设计

本研究采用 2(未来自我连续性: 强 vs 弱)X2(解释水平: 高 vs 低)双因素被试间设计。自变量为解释水平和未来自我连续性, 通过情景进行启动。因变量为所选择食物的感知健康程度、总热量和含脂总量。

2.3. 实验材料

2.3.1. 健康决策材料

首先, 根据经验和小范围采访, 从网络中选取含有具体热量、含脂量及规格的食物材料作为预实验材料, 并要求这些材料适合在班级活动中使用。第二, 将选出的食物材料编制成预实验材料。第三, 进行预实验, 让部分被试对这些食物材料的熟悉性、健康程度与美味程度进行评分。第四, 根据所选食物材料在熟悉性上较高、在健康程度上分布广泛与在美味程度分布广泛的要求, 从预实验材料中选出 17 种食物作为正式实验的决策材料(详见附录 1)。

被试所选食物的感知健康程度采用如下公式进行计算:

$$\text{感知健康程度} = \frac{\sum \text{该被试选食物预实验评分均值}}{\text{该被试所选食物种类数}}$$

被试所选食物总热量值为各自所选食物热量值之和。

被试所选食物含脂总量为各自所选食物含脂量值之和。

2.3.2. 研究场景材料

人格特征具有相对稳定性。因此, 在场景设计中对未来自我连续性进行操纵时, 根据未来自我连续性的相似性特征, 假设一向注意健康, 不怎么吃零食的你与在晚会中放任(不放任)自己的相似性进行操纵。而根据前人对解释水平时间距离操纵的研究(刘红艳, 李爱梅, 王海忠等, 2012; Henderson, Yaacov, & Carnevale, 2006), 在场景设计中, 本研究选取“现在”和“一个月”表示“近期将来”和“远期将来”,

操纵低解释水平和高解释水平。最后, 本研究设计了对未来自我连续性和解释水平操纵的四个场景材料(见附录 2), 如远时间距离与强未来自我连续性的场景:

一个月后就是元旦了, 你们班正在筹备元旦晚会。到时候, 班委会买一些小零食。**平时的你一向注意健康, 不怎么吃零食, 觉得如果晚上放任了自己一次, 以后也会有理由放任自己, 对自己健康不好。**你会在元旦晚会中怎样选取食物呢? 请写出在参加**这次晚会**中你会选择的食物种类与数量, 填写时请注明单位(单位参照规格)。

2.4. 程序

首先进行预实验, 强调两种晚会中的自己: “平时的你一向注意健康, 不怎么吃零食, 觉得如果晚上放任了自己一次, 以后也会有理由放任自己, 对自己健康不好”和“平时的你一向注意健康, 不怎么吃零食, 而今天你觉得一年才放松一次, 于是你打算今晚放任自己的一次”, 前者的自己相似性程度明显更高。通过操纵不同自己的相似性来操纵未来自我连续性。对未来自我连续性操纵效果进行独立样本 t 检验, $t = -2.74$, $P = 0.007$ 。这表明, 实验场景对未来自我连续性的操纵有效。

正式实验时, 首先让被试填写自己的基本信息和自己当前的饥饿水平、情绪状态以及自己注重健康的程度。填写完毕后, 请同学们闭眼。主试用预实验中的引导语的方式先进行引导。最后被试再对自己的情绪状态进行评分, 并且选择自己在情境中会吃的每种食物的数量。所选食物为根据预实验得到的 17 种食物。

2.5. 数据处理

采用 Excel 与 SPSS22.0 进行数据分析处理。

3. 结果

3.1. 所选食物的健康决策得分

结果如表 1。

Table 1. Health decision scores of foods selected by each group ($M \pm SD$)

表 1. 各组被试所选食物的健康决策得分($M \pm SD$)

解释水平	未来自我连续性	感知健康程度	总热量	总含脂量
低解释水平	弱未来自我连续性($n = 32$)	3.99 ± 0.37	1918.32 ± 1202.42	109.32 ± 96.17
	强未来自我连续性($n = 32$)	4.08 ± 0.52	1298.30 ± 1237.99	62.18 ± 85.81
高解释水平	弱未来自我连续性($n = 29$)	3.89 ± 0.37	2280.75 ± 1334.96	82.66 ± 107.23
	强未来自我连续性($n = 33$)	4.36 ± 0.47	1573.43 ± 963.39	106.18 ± 69.69

3.2. 所选食物感知健康程度的分析结果

结果如表 2。

Table 2. The effect of construal level and future self-continuity on the perceived health of selected foods

表 2. 解释水平与未来自我连续性对选择食物的感知健康程度的影响

变异来源	平方和	自由度	均方	F	显著性
解释水平	0.19	1	0.19	1.01	0.318
未来自我连续性	2.64	1	2.64	13.86	0.000
解释水平*未来自我连续性	1.27	1	1.27	6.69	0.011

$R^2 = 0.144$ (调整后的 $R^2 = 0.101$)。

双因素方差分析结果表明,解释水平对选择食物的感知健康程度的主效应不显著, $F = 1.01, P = 0.32, \eta^2 = 0.008$ 。未来自我连续性对选择食物的感知健康程度的主效应显著, $F = 13.86, P < 0.001, \eta^2 = 0.101$, 效果量介于中等效果和大效果之间(颜志龙, 郑中平, 2016)。强未来自我连续性的被试所选食物的感知健康程度($M = 4.22 \pm 0.51$)大于弱未来自我连续性者($M = 3.94 \pm 0.37$)。解释水平*未来自我连续性的交互作用显著, $F = 6.69, P = 0.011, \eta^2 = 0.052$, 接近于中等效果量。交互作用如图 1。

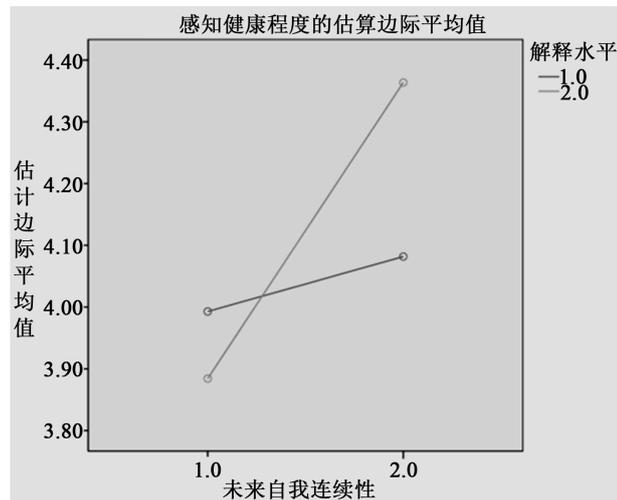


Figure 1. Interpretation diagram of construal level and future self-continuity
图 1. 解释水平与未来自我连续性的交互作用图

对解释水平*未来自我连续性进行简单效应分析,发现低解释水平时,未来自我连续性对所选食物的感知健康程度差异不显著, $F = 0.62, P = 0.44$ 。高解释水平时,未来自我连续性对所选食物的感知健康程度差异显著, $F = 20.84, P < 0.001$,强未来自我连续性的被试所选食物的感知健康程度($M = 4.36 \pm 0.47$)大于弱未来自我连续性者($M = 3.89 \pm 0.37$)。弱未来自我连续性时,解释水平对所选食物的感知健康程度差异不显著, $F = 1.71, P < 0.196$ 。强未来自我连续性时,解释水平对所选食物的感知健康程度差异显著, $F = 5.19, P = 0.026$,高解释水平的被试所选食物的感知健康程度($M = 4.36 \pm 0.47$)大于低解释水平者($M = 4.08 \pm 0.52$)。

3.3. 所选食物热量的分析结果

人口学变量上的差异性分析发现,所选食物总热量在性别上的差异显著, $t = 2.69, P = 0.008$ 。男性所选食物总热量($M = 2075.46 \pm 1433.21$)显著高于女性($M = 1499.66 \pm 971.89$)。将性别(性别 = 1.55)作为协变量,解释水平与未来自我连续性作为自变量,对所选食物总热量进行双因素协方差分析,结果见表 3。

Table 3. Covariance analysis of construal level and future self-continuity on the total calories of food selection

表 3. 解释水平与未来自我连续性对选择食物总热量的协方差分析

变异来源	平方和	自由度	均方	F	显著性
性别	7,035,835.94	1	7,035,835.94	5.15	0.025
解释水平	2,656,208.77	1	2,656,208.77	1.94	0.166
未来自我连续性	11,182,036.37	1	11,182,036.37	8.19	0.005
解释水平*未来自我连续性	1008.34	1	1008.34	0.001	0.978

$R^2 = 0.126$ (调整后的 $R^2 = 0.097$)。

双因素协方差分析结果表明, 解释水平对选择食物总热量的主效应不显著, $F = 1.94$, $P = 0.166$, $\eta^2 = 0.016$ 。未来自我连续性对选择食物总热量的主效应显著, $F = 8.19$, $P = 0.005$, $\eta^2 = 0.0063$, 达到中等效果量。强未来自我连续性的被试所选食物总热量($M = 1437.98 \pm 1107.08$)低于弱未来自我连续性者($M = 2093.69 \pm 1270.96$)。解释水平*未来自我连续性的交互作用不显著, $F = 0.001$, $P = 0.98$, $\eta^2 < 0.001$ 。而协变量性别对选择食物的总热量影响显著, $F = 5.15$, $P = 0.025$, $\eta^2 = 0.041$ 。男性($M = 2075.46 \pm 1433.21$)选择食物的总热量高于女性($M = 1499.66 \pm 971.89$)。

3.4. 所选食物感知健康程度的分析结果

人口学变量上的差异分析发现, 含脂总量在性别上差异显著, $t = 2.46$, $P = 0.016$ 。因此, 仍将性别(性别 = 1.55)作为协变量, 解释水平与未来自我连续性作为自变量, 因变量为选择食物的含脂总量(表 4)。

Table 4. Covariance analysis of construal level and future self-continuity on total fat content of selected foods

表 4. 解释水平与未来自我连续性对选择食物含脂总量的协方差分析

变异来源	平方和	自由度	均方	F	显著性
性别	37,680.80	1	37,680.80	4.77	0.031
解释水平	10,674.52	1	10,674.52	1.35	0.247
未来自我连续性	56,059.57	1	56,059.57	7.10	0.009
解释水平*未来自我连续性	407.50	1	407.50	0.052	0.821

$R^2 = 0.111$ (调整后的 $R^2 = 0.082$)。

双因素协方差分析结果表明, 解释水平对选择食物含脂总量的主效应不显著, $F = 1.35$, $P = 0.247$, $\eta^2 = 0.011$ 。未来自我连续性对选择食物含脂总量的主效应显著, $F = 7.10$, $P = 0.009$, $\eta^2 = 0.055$, 效果量接近中等效果量。强未来自我连续性的被试所选食物含脂总量($M = 72.58 \pm 78.11$)低于弱未来自我连续性者($M = 120.55 \pm 101.42$)。解释水平与未来自我连续性的交互作用不显著, $F = 0.052$, $P = 0.82$, $\eta^2 < 0.001$ 。而协变量性别对选择食物的含脂总量影响显著, $F = 4.77$, $P = 0.031$, $\eta^2 = 0.038$ 。男性($M = 118.21 \pm 109.15$)选择食物的总热量高于女性($M = 76.74 \pm 72.43$)。

4. 讨论

本研究从健康决策的感知健康程度(主观)和总热量及总含脂量(客观)进行健康程度的评估, 被试主客观健康决策上存在一定差异。但总体而言, 本研究与解释水平理论和未来自我连续性的观点一致, 个体在决策时越能够考虑到未来, 决策越理性, 越倾向于健康的生活方式, 决策也越健康(Hall & Fong, 2003; 陶安琪, 刘金平, 冯廷勇, 2015; 阿不来提江等, 2015)。

在被试所选食物主观上感知的健康程度上, 双因素方差分析结果表明, 解释水平对被试所选食物的感知健康程度影响不显著, 未来自我连续性对感知健康程度的影响显著, 强未来自我连续性者比弱未来自我连续性者选取食物的感知健康程度更高。在类似的研究中, 钟毅平等通过时间洞察力量表将被试分为现在享乐组和未来定向组, 发现未来定向组更多选择健康食物(钟毅平, 李璿, 王潇, 2017)。而强未来自我连续性选取的食物感知健康程度比弱未来自我连续性高, 这可能是由于强未来自我连续性者更多地考虑未来自己的健康, 在元旦晚会上, 面对呈现的这些食物, 做出跨期选择更加理性。对解释水平 * 未来自我连续性的简单效应分析可以发现, 解释水平与未来自我连续性对感知健康程度的影响具有协同作用。

对被试所选食物客观的总热量的分析发现, 解释水平对所选食物的总热量影响不显著。这与钟毅平等的研究结果不一致(钟毅平, 李璿, 王潇, 2017)。原因可能有两个: 一是本研究对解释性水平的操纵为

时间距离的直接操纵方法, 而钟毅平等则是用 how & why 的间接操纵方法。有研究表明, 解释水平的直接操纵和间接操纵, 操纵效果上存在差异(黄俊, 李晔, 张宏伟, 2016)。二是钟毅平等的研究使用内隐联想测验(IAT), 最终以反应时评估被试选择食物的主观热量的偏好, 而本研究选取的是被试选择食物的客观热量。未来的研究可以更多对客观方面进行探索, 而不仅限于被试的主观感知。三是钟毅平等的研究中, 被试选择的食物均为“垃圾食品”, 而本研究则以被试选择不同感知健康程度的食物。在未来自我连续上, 强未来自我连续性选取的食物总热量比弱未来自我连续性低。而 Daniel 等(2013)对肥胖者的研究也发现, 相比没有想象未来的被试, 想象自己未来的被试吃的食物含热量较低。这可能是由于强未来自我连续性更多地考虑未来自己的健康, 在元旦晚会上, 面对呈现的食物时, 做出跨期选择更加理性。

对被试所选食物客观的含脂总量的分析发现, 解释水平对所选食物的含脂总量影响不显著。但强未来自我连续性与弱未来自我连续性相比, 选择食物的含脂总量更少。此外, 本研究发现, 在性别上, 男性选择的食物含脂总量和总热量均比女性高, 这与 Carels & Konrad (2007)的研究一致, 但与周圆圆等的研究不一致(周圆圆, 陈瑞, 郑毓煌, 2017)。究其原因, 这可能是周圆圆等的研究选择的被试为清华大学学生, 自我控制能力较好于本研究高二的学生。而本研究在主观的感知健康程度上却不存在性别差异, 这一结果与杨鸽的研究一致(杨鸽, 2017)。

5. 结论

综上, 本研究初步探索了在不同的解释水平和未来自我连续性条件下, 被试所选取食物的健康程度的特点。结果表明, 解释水平和未来自我连续性共同对主观健康决策(感知健康程度)产生影响, 未来我连续性对客观健康决策(总热量和含脂总量)会产生影响, 这表明健康决策与在主客观上存在差异。这或许可以解释为什么我整天都只吃水果还会胖等问题。但本研究只是从解释水平和未来自我连续性的一个方面进行的实证研究, 未来的研究可以从空间距离等其他解释水平底层心理机制的方面进行探索。在健康决策的评估材料上也可以进一步丰富。

参考文献

- 阿不来提江, 刘扬, 朱晓睿, 等(2015). 自我对跨期决策的影响——基于个人-集体主义文化视角. *心理科学进展*, 23(11), 1981-1990.
- 曹娇(2015). *大学生未来自我连续性、性格优势与健康行为的关系研究*. 重庆: 西南大学.
- 陈海贤, 何贵兵(2011). 识解水平对跨期选择和风险选择的影响. *心理学报*, 43(4), 442-452.
- 陈海贤, 何贵兵(2014). 心理距离对跨期选择和风险选择的影响. *心理学报*, 46(5), 677-690.
- 华生旭, 吕厚超(2012). 心理距离与建构水平的双向作用关系. *心理科学*, 35(6), 1519-1523.
- 黄俊, 李晔, 张宏伟(2015). 解释水平理论的应用及发展. *心理科学进展*, 23(1), 110-119.
- 黄俊, 李晔, 张宏伟(2016). 解释水平理论完善过程中的四个问题. *心理科学*, 39(4), 887-892.
- 蒋多, 何贵兵(2017). 心理距离视角下的行为决策. *心理科学进展*, 25(11), 1992-2001.
- 刘红艳, 李爱梅, 王海忠, 等(2012). 不同促销方式对产品购买决策的影响——基于解释水平理论视角的研究. *心理学报*, 44(8), 1100-1113.
- 陶安琪, 刘金平, 冯廷勇(2015). 时间洞察力对跨期选择偏好的预测. *心理科学*, 38(2), 279-283.
- 王灿, 曹建, 余升翔, 孙彦(2017). 行为科学视角的饮食决策及影响因素. *人类工效学*, 23(5), 75-80.
- 王珂(2017). *回忆“过去自我”与想象“未来自我”对跨期选择的影响及其认知机制*. 重庆: 西南大学.
- 颜志龙, 郑中平(2016). *傻瓜也会跑统计*. 台北: 五南图书出版社.
- 钟毅平, 李璘, 王潇(2017). 时间洞察力特质对食品选择偏好的影响: 解释水平对内隐偏好的作用. *心理科学*, 40(5), 1161-1167.
- 周圆圆, 陈瑞, 郑毓煌(2017). 重口味食物会使人变胖?——咸味对食物热量感知的影响. *心理学报*, 49(4), 513-525.

- Blouin-Hudon, E. M. C., & Pychyl, T. A. (2016). A Mental Imagery Intervention to Increase Future Self-Continuity and Reduce Procrastination. *Applied Psychology, 66*, 326-352. <https://doi.org/10.1111/apps.12088>
- Carels, R., & Konrad, K. J. (2007). Individual Differences in Food Perceptions and Calorie Estimation: An Examination of Dieting Status, Weight, and Gender. *Appetite, 49*, 450-458. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.02.009>
- Daniel, T. O., Stanton, C. M., & Epstein, L. H. (2013). The Future Is Now: Reducing Impulsivity and Energy Intake Using Episodic Future Thinking. *Psychological Science, 24*, 2339-2342. <https://doi.org/10.1177/0956797613488780>
- Hall, P. A., & Fong, G. T. (2003). The Effects of a Brief Time Perspective Intervention for Increasing Physical Activity among Young Adults. *Psychology & Health, 18*, 685-706. <https://doi.org/10.1080/0887044031000110447>
- Henderson, M. D., Trope, Y., & Carnevale, P. J. (2006). Negotiation from a Near and Distant Time Perspective. *Journal of Personality & Social Psychology, 91*, 712. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.4.712>
- Lieberman, N., & Trope, Y. (2014). Traversing Psychological Distance. *Trends in Cognitive Sciences, 18*, 364-369. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.03.001>
- Loewenstein, G. (1996). Out of Control: Visceral Influences on Behavior. *Organizational Behavior & Human Decision Processes, 65*, 272-292. <https://doi.org/10.1006/obhd.1996.0028>
- Luo, Y. M., Jackson, T., Wang, X. G., & Huang, X. T. (2013). Neural Correlates of Self-Appraisals in the Near and Distant Future: An Event-Related Potential Study. *PLoS ONE, 8*, e84332. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0084332>
- Parfit, D. (1971). Personal Identity. *Philosophical Review, 80*, 3-27. <https://doi.org/10.2307/2184309>
- Read, D., & van Leeuwen, B. (1998). Predicting Hunger: The Effects of Appetite and Delay on Choice. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 76*, 189-205. <https://doi.org/10.1006/obhd.1998.2803>
- Rutchick, A. M., Slepian, M. L., Reyes, M. O., Pleskus, L. N., & Hershfield, H. E. (2018). Future Self-Continuity Is Associated with Improved Health and Increases Exercise Behavior. *Journal of Experimental Psychology, 24*, 72-80. <https://doi.org/10.1037/xap0000153>
- Thaler, R. H., & Sunstein, C. R. (2008). *Nudge: Improving Decisions about Health, Wealth and Happiness*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Trope, Y., & Liberman, N. (2003). Temporal Construal. *Psychological Review, 110*, 403. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.110.3.403>
- Trope, Y., & Liberman, N. (2010). Construal-Level Theory of Psychological Distance. *Psychological Review, 117*, 440. <https://doi.org/10.1037/a0018963>
- Wakslak, C. J., Nussbaum, S., Liberman, N., & Trope, Y. (2008). Representations of the Self in the Near and Distant Future. *Journal of Personality and Social Psychology, 95*, 757-773. <https://doi.org/10.1037/a0012939>
- Wansink, B., & Hanks, A. S. (2013). Slim by Design: Serving Healthy Foods First in Buffet Lines Improves Overall Meal Selection. *PLoS ONE, 8*, e77055. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0077055>
- Weijzen, P. L., De, G. C., & Dijksterhuis, G. B. (2008). Discrepancy between Snack Choice Intentions and Behavior. *Journal of Nutrition Education and Behavior, 40*, 311-316. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2007.08.003>

附录 1

实验中用到的食物信息:

序号	品名	单位与规格	热量	熟悉度	健康程度	美味程度	每 100 克含脂量(g)
1	旺旺泡芙	50 克/包	278 大卡	5.08	3.31	4.48	37.6
2	旺旺雪饼	10 克/包	40 大卡	6.08	3.85	4.54	1.67
3	红富士苹果	200 克/个	83 大卡	6.04	6.25	5.17	0.4
4	葡萄干	50 克	172 大卡	6.19	5.44	4.83	0.4
5	葡萄	10 克/粒	4 大卡	6.35	6.25	5.67	0.2
6	喜之郎/美好时光海苔(原味)	3 克/包	8.4 大卡	5.25	3.98	4.67	6.67
7	葵花子(奶油香瓜子)	100 克	591 大卡	5.96	4.38	5.08	54.1
8	开心果(熟)	100 克	614 大卡	5.86	5.25	5.71	53
9	巧克力	5 克/块	29 大卡	6.29	4.17	5.25	40.1
10	薯片(烧烤味)	3 克/片	14 大卡	6.17	3.02	5.6	37.6
11	香蕉	150 克/根	82 大卡	6.23	6.17	5.33	0.2
12	旺仔小馒头	100 克/包	282 大卡	6.25	3.83	5.42	1.3
13	牛奶糖	3 克/颗	13 大卡	6.15	4.04	5.13	8.2
14	果冻(草莓水果冻)	100 克/个	71 大卡	5.67	3.19	4.52	0.2
15	统一鲜橙多	100 ml	41 大卡	5.71	2.81	4.56	0
16	百事可乐/可乐型汽水	100 ml	45 大卡	6.31	2.69	5.17	0
17	矿泉水	100 ml	0 大卡	6.58	5.94	4.4	0

注: 资料来源: 薄荷网(<http://www.boohoo.com/food/group/1?page=3>)。

附录 2

场景一: 近时间距离与弱未来自我连续性

你们班现在正在举行元旦晚会, 班委给大家准备了些小零食。平时的你一向注意健康, 不怎么吃零食, 而你觉得一年才放松一次, 于是你今天打算晚会上放任自己一次。请问你会在元旦晚会中怎样选取食物呢? 请写出在参加这次晚会中你会选择的食物种类与数量, 填写时请注明单位(单位参照规格)。

场景二: 近时间距离与强未来自我连续性

你们班现在正在举行元旦晚会, 班委给大家准备了些小零食。平时的你一向注意健康, 不怎么吃零食, 觉得如果晚会上放任了自己一次, 以后也会有理由放任自己, 对自己健康不好。请问你会在元旦晚会中怎样选取食物呢? 请写出在参加这次晚会中你会选择的食物种类与数量, 填写时请注明单位(单位参照规格)。

场景三: 远时间距离与弱未来自我连续性

一个月后就是元旦了, 你们班正在筹备元旦晚会。届时, 班委会买一些小零食。平时的你一向注意健康, 不怎么吃零食, 而你觉得一年才放松一次, 于是你今天打算晚会上放任自己一次。请问你会在元旦晚会中怎样选取食物呢? 请写出在参加这次晚会中你会选择的食物种类与数量, 填写时请注明单位(单位参照规格)。

场景四: 远时间距离与强未来自我连续性

一个月后就是元旦了, 你们班正在筹备元旦晚会。到时候, 班委会买一些小零食。平时的你一向注意健康, 不怎么吃零食, 觉得如果晚会上放任了自己一次, 以后也会有理由放任自己, 对自己健康不好。你会在元旦晚会中怎样选取食物呢? 请写出在参加这次晚会中你会选择的食物种类与数量, 填写时请注明单位(单位参照规格)。

知网检索的两种方式:

1. 打开知网页面 <http://kns.cnki.net/kns/brief/result.aspx?dbPrefix=WWJD>
下拉列表框选择: [ISSN], 输入期刊 ISSN: 2160-7273, 即可查询
2. 打开知网首页 <http://cnki.net/>
左侧“国际文献总库”进入, 输入文章标题, 即可查询

投稿请点击: <http://www.hanspub.org/Submission.aspx>
期刊邮箱: ap@hanspub.org