

# A Research Review of Self-Control

Xiqiong Shang

School of Psychology, Inner Mongolia Normal University, Hohhot Inner Mongolia  
Email: 1269839236@qq.com

Received: Jan. 8<sup>th</sup>, 2019; accepted: Jan. 21<sup>st</sup>, 2019; published: Jan. 28<sup>th</sup>, 2019

---

## Abstract

Self-control is the key to human success and happiness. This paper aims to review the literature of self-control research at home and abroad in recent years, focusing on the current definition of self-control, theoretical models, research paradigms, briefly introduces the current measurement and intervention of self-control, as well as the application of self-control research, and on the basis of previous studies, puts forward the prospects for future self-control research.

## Keywords

Self-Control, Self-Control Model, Review

---

# 自我控制研究综述

尚夕琼

内蒙古师范大学心理学院, 内蒙古 呼和浩特  
Email: 1269839236@qq.com

收稿日期: 2019年1月8日; 录用日期: 2019年1月21日; 发布日期: 2019年1月28日

---

## 摘要

自我控制是人类成功和幸福的关键。本文旨在回顾近年来国内外自我控制研究的文献, 重点总结当前人们对自我控制的概念界定、相关理论模型、研究范式, 简略介绍当前自我控制的测量、干预, 以及有关自我控制的应用研究, 并在前人研究的基础上, 提出对未来自我控制研究的展望。

## 关键词

自我控制, 自我控制模型, 综述

---



## 1. 引言

局部的奖励经常诱使人们违背整体目标。例如,美食常常会导致节食者忽视他们的减肥目标;周末与朋友的聚会可能会使大学生去社交而不是学习。减肥还是吃东西,学习还是聚会,这些选择都需要自我控制(Self-Control) [1]。研究表明,成功的自我控制与增强身心健康、卓越的学术成就、减少犯罪和更健康的社会关系有关[2] [3] [4]。

自我控制是近二十年来社会心理学研究的热点问题。虽然人类比其他动物更会控制自己,但仍难免失控:肥胖、挥霍、赌博、暴力犯罪、药物滥用等个人和社会问题都与自我控制的失败相关[5]。

目前,国内外对自我控制的研究呈现出应用化的趋势,而在应用中,各家看法不一,甚至存有争论,因此,回顾梳理自我控制的有关研究很有必要,一来丰富自我控制的理论知识,二来对未来研究有一定借鉴意义。当前关于自我控制研究成果的梳理多是针对自我控制的某一理论模型、自我控制的干预等,缺少从整体上回顾自我控制研究现状的文章,因此本文是适应自控研究发展需要的。

## 2. 自我控制的概念界定

人们对自我控制的思考起源较早,但有关自我控制的概念,国内外学者至今还没有达成统一的看法。这里我们将列举几种常被学者引用和认可的自我控制概念。

### 2.1. 国外学者的界定

1) 自我控制是自我的核心功能之一,是一种有意识的,并且付出努力的自我调节过程,是个体抑制冲动和自动化的行为反应,或克服冲动、习惯或自动化的反应,有意识的掌控自己行为方向的能力[6] [7]。具体来说,自我控制是个体监控自己,调整行为,使自己更符合社会或自我标准的过程[5]。

2) 自我控制是指为了保持或促进合作、抑制不必要的自动行为倾向的能力。自我控制被认为是内部自然冲动与外部文化需求之间的监管机制[8]。

3) 自我控制是指个体自主调节,使行为与个人价值和社会期望相匹配的能力,它可以引发或制止特定的行为,如抑制冲动行为、抵制诱惑、延迟满足、采取适应社会情境的行为方式[9]。

### 2.2. 国内学者的界定

自我控制是个体抑制和调节自身冲动的能力,也是儿童社会化过程中的重要内容[10]。该概念从儿童自我控制的角度出发,强调自我控制对个人发展的重要性,自我控制是个体适应社会的主要标志。

## 3. 自我控制的理论模型

自我控制的理论模型是对其内部机制结构探讨的成果,使人们能精确地把握自我控制研究的发展和变化。目前主要有有限资源模型、双系统模型,以及近年提出的奖励模型、整合模型,下面将分别介绍。

### 3.1. 有限资源模型

Baumeister 等人提出了自我控制的有限自制力理论(又译为能量模型、力量模型),该理论主要含义如下: 1) 自我控制需要消耗自我控制资源(心理资源),而在一定时间内个体的自我控制资源是有限的; 2) 自

我控制行为依赖于可用的自我控制资源。由于资源总量是有限的,所以每执行一次自我控制,都会使资源库中的能量相应减少。这种控制力量被削弱的现象称为“自我损耗效应”(Ego-Depletion Effect) [11]; 3) 自我控制资源是领域一般性的,所有形式的自我控制行为使用的是相同的自我控制资源[6],即使两个行为完全不同,个体先前的自我控制行为会造成随后自我控制行为水平的下降[12]; 4) 自我控制力量能像肌肉一样通过休息得到恢复[13]。

### 3.2. 双系统模型

Hofmann 等人提出了自我控制的双系统模型,该模型认为一个完整的自我控制模型包括:第一,冲动系统。该系统是冲动行为产生的原因,在面对诱惑时会自动激起一个相应的冲动行为,包括自动情感反应和自动接近—回避反应。第二,自我控制系统。该系统是面对诱惑时更高阶心理活动产生的原因,包括深思熟虑的评价和抑制标准。第三,状态或者特质调节变量。调节变量转换了自我控制和冲动力量对行为结果的影响[8]。

### 3.3. 奖励模型

基于奖励的经济学模型认为,自我控制是一系列的决策过程,通过成本—收益分析,最终使个体的收益最大化[14]。在这一模型中,个体遵循着在劳动和休闲之间进行平衡取舍的原则。根据经济学原理,当劳动超过一定的量时,边际收益递减,此时个体的劳动得不到合适的回报,就会出现自我损耗的现象[15]。通过奖励或者提高动机,使收益高出成本,可以延缓损耗现象的发生。

### 3.4. 整合模型

黎建斌认为认知资源和自我控制资源相互影响是因为两者共同受到同一个心理机制(执行控制)的影响以及在同一个神经结构(前额叶皮层)上得到反映[16]。据此,他提出了整合模型,该模型指出:1) 两种资源相互影响的主要原因是两者都受到执行控制和前额叶皮层的影响;2) 个体进行自我控制或认知加工会消耗能量,产生心理疲劳,降低执行任务的动机,表现为前额叶皮层激活水平下降;3) 前额叶皮层激活不足进一步限制了执行控制在随后的自我控制和认知加工任务中的作用;4) 自我控制资源调节变量通过提高个体对疲劳的耐受性、补充能量和提高动机等方法维持个体在后续自我控制或认知加工任务上的表现。

以上四个模型中,前两个模型对自我控制的机制提出了自己独特的见解,如有限资源模型将物理学上的能量概念引入,认为存在一种自我控制资源,而双系统模型从情感和认知上来解读自我控制,奖励模型对个体主观能动性的重视弥补了有限资源模型的缺陷,整合模型从神经生理机制上解释自我控制。目前,资源模型和双系统模型均得到了大量研究的证实,同时也遇到了挑战,而后两个模型尚处于理论建设阶段,需要更多的实证研究。

## 4. 双任务范式与自我控制测量

自我控制的研究方法主要包括广泛应用的双任务范式和使用各种自我控制量表的问卷调查,下面将会介绍,干预研究会会在下一部分做介绍。

### 4.1. 双任务范式

在自我控制的研究中,双任务是最常用到的实验范式。所谓双任务,就是让被试分别完成两项无关的自我控制任务(任务一和任务二),考察前一任务对后一任务的影响,其中实验组的第一项任务会消耗自我控制资源,控制组的第一项任务基本不消耗或消耗很少控制资源[17] [18],其基本逻辑是:如果自我控

制是需要消耗能量的,那么任务一就会消耗被试的一部分能量,使被试在任务二中可用的能量减少,从而破坏其在任务二中的自我控制表现[5]。在 Baumeister 等人的一项早期研究中:第一阶段不能品尝巧克力饼干的实验组被试在第二阶段的解题任务中坚持时间明显少于对照组。力量模型认为,抵制饼干的诱惑消耗了实验组被试的自我控制力量,使他们处于自我损耗状态了[11]。

双任务范式在随后的研究中得到了广泛的应用,并且不断有新的损耗任务被开发出来,常见的任务包括:1) 注意控制:如经典的 STROOP 任务[7]-[19];2) 情绪控制:如要求被试在观看电影片段时抑制自己的情绪反应[11];3) 冲动控制:如要求被试抵抗美食的诱惑[11];4) 思维控制:如要求被试不要想象“白熊”的形象[20];5) 认知加工:如刺激侦测任务[20];6) 社会过程:如印象管理等[21]。这些任务虽然分属不同的心理过程,但它们都需要通过执行者有意识的自我控制才能达到目标状态,所以它们都消耗同一资源库中的自我控制资源。

双任务范式的优点在于研究者可以精确地操纵和控制感兴趣的变量,以探究该变量和自我控制之间的因果关系,有利于排除无关变量的干扰,了解自我控制发生的内部机制,缺点是人为的痕迹太重,这样的研究固然是严谨的,但其结果的生态效度和普适性却受到限制。未来的双任务范式应该从实验室走向生活,如采用现场试验、准实验设计等,增加研究的生态效度,毕竟我们不是生活在实验室里的。

## 4.2. 自我控制的测量

自我控制的测量问卷有很多。最早的是 1975 年 Fagen 等人发表的自控行为记录表,它是用观察法来记录个体日常生活中的自控行为,对观察员自身素养的高要求限制了该量表的使用。之后 20 年内出现了自控行为程序表和自我控制量表,它们都只针对某些方面的自我控制,并不能完全覆盖自我控制领域,且没有结合最新的自我控制理论,缺乏理论支撑。到了 2004 年, Tangney 等人编制了自我控制量表(The Self-Control Scale),该量表结合自我控制研究的新进展(如有限自制力模型),将自我控制测量分为总体自律、冲动控制、健康习惯、工作或学习表现、可靠性五个维度,又根据题项的多少分为完整版和简化版。2008 年,谭树华等基于国内自我控制测量需要修订了其中文版,修订后量表包括五个维度:冲动控制、健康习惯、抵御诱惑、专注工作和节制娱乐。共 19 个条目,采用 5 点记分,分数越高,表示自我控制的能力越强[22]。多项研究表明,该量表在中学生、大学生中都具有良好的信效度[23] [24] [25]。

除上述比较全面的自我控制测量工具外,还有针对不同群体的自我控制量表,如由王红姣,卢家楣编制的中学生自我控制能力问卷[26],杨丽珠编制的幼儿自我控制教师评定问卷等[27]。这些量表在研究者对某个特殊群体的自我控制感兴趣时,比覆盖“所有人”的问卷更合适。

问卷测量与实验范式相比,显然具有更高的生态效度,但相应地也会受到更多无关变量的影响,比如社会赞许性、被试效应、主试效应、测量环境等等。对此,可以通过指导语的设计、主试的培训、“双盲”设计来减少干扰。

## 5. 自我控制的干预——如何提升自我控制

研究表明,高自我控制与大量积极结果正相关,如自我控制与利他行为[28]、主观幸福感[29]呈正相关,而与攻击[30]、进食障碍[25]、青少年犯罪[31]、欺骗行为[19]等问题行为呈负相关。因此,对自我控制进行干预,提升自我控制对个人发展和社会和谐都具有重要意义。近年来,在资源模型的启发下,研究者们开始关注“开源”和“节流”,即“提升资源储量”和“减缓或恢复”自我损耗[32]。

### 5.1. 基于自我控制资源的干预

1) 行为训练。选择执行一次并不困难,但需重复多次、方便记录的自我控制行为。如 Muraven 让被试每天拒绝甜食或尽量长时间地握住握力计,2 周后,被试在信号停止任务上的表现有显著提高,被试执行



该任务的正确率与自我控制资源储量有关,表明个体能通过练习自我控制行为来提升自我控制水平[33]。

2) 体育锻炼。被试坚持完成1个月的跑步训练,1个月后,疼痛忍耐力成绩的显著提高,表明坚持跑步锻炼可在定程度上提升自我控制资源储量[34]。

以上两种方法主要是通过提升自我控制资源储量的方法来提升自我控制能力。

3) 控制消费。研究者让实验组执行长达4个月的财务监控计划后,四个月其自我损耗的后效——执行思维抑制任务对执行VTT错误率的影响显著降低。说明监控财务能够减缓自我损耗[35]。

4) 正念。Papies提醒被试进行有觉察的注意(正念)。实验结果证明了短时正念有助于控制冲动反应[36]。研究表明,冥想能抵消情绪抑制带来的自我损耗,长期正念也利于自我控制[37]。

5) 葡萄糖补给。Gailliot等人的研究中,2项实验结果显示执行自我控制会导致血糖含量的下降,4项实验结果表明较低的水平可以预测个体在随后自控任务中相对差的表现,另外3项实验发现当饮用了加糖的柠檬汁后,由于血糖得到补充,自我损耗效应消失,相反,饮用不含糖柠檬汁的被试,血糖水平没有变化,表现出自我损耗效应[38]。这说明葡萄糖补给能恢复自我损耗,血糖可能是自我控制的生理基础。

上述3种方式主要通过减缓或恢复自我损耗来干预自我控制。

## 5.2. 基于双系统模型的干预方式

1) 改变冲动系统(Impulsive System)的成分。冲动系统在某些情景下会自动激活与行为决策相关的图式,如果能够用更健康的图式来替代原有的图式,就能改变先前的行为模式,例如可以更改注意偏向[39]。这种干预方式试图从源头上切除冲动诱惑,提升自我控制。

2) 提高自我控制的能力。可以通过增强自我控制特质和训练执行功能两种途径[39]。这两种途径的实现方法的本质还是“身体力行”,如让被试坚持运动健身[35]、执行培养反应抑制能力的训练计划[40]。该方式与上文中所讲的行为训练、体育锻炼类似,都注重,坚持就是胜利。

## 6. 自我控制的应用

自我控制受到心理学家越来越多的关注主要有两个原因:一方面从理论上讲,对自我控制的深入了解有助于心理学家更好地解析“自我”;另一方面从实际应用上讲,自我控制对于个人的健康发展乃至社会的和谐都有着非常重要的意义。研究表明,良好的自我控制不但可以有效地遏制人们的种种不良行为,还能改善人的心境、促进人际关系,推动社会的和谐发展[4]。

心理学对自我控制的研究主要从三个方面进行。一、探索自我控制的发展特点。如有研究者运用因素分析、评价与实验的方法对幼儿自我控制能力的发展进行了考察,发现幼儿自我控制能力包括自制力、自觉性、坚持性、自我延迟满足;幼儿自我控制能力随年龄的增长而呈上升趋势;幼儿自我控制能力存在明显的性别差异[40]。二、对自我控制内部机制的探讨,前文已经介绍了相关的理论模型。三、探讨自我控制与其他因素的关系。如大量研究探讨了自我控制与态度改变[41]、青少年犯罪[31]、工作记忆[42]、社会适应[43]、决策[44]、人际关系[45]等的关系。

## 7. 不足与展望

### 7.1. 新的理论视角

科学研究不是一蹴而就、一成不变的,科学的研究应该与时俱进,不断自我纠正,向前发展。自我控制的研究也是如此,当前研究随着新理论、新研究的出现,会暴露自身的缺陷,如有限资源模型及自我损耗自提出之后,虽得到了大量实证研究的支持,然而,近年来有越来越多不一致的结果向其发起了

挑战。如美国心理科学协会第三批心理学重复研究项目计划中,来自全球不同地区参与重复研究 23 个实验室中只有 2 个实验室取得了理想的重复结果,20 个实验室没有重复出自我损耗效应,还有 1 个实验室得到了完全相反的结果[46]。因此,我们不能驻足不前,需要将自我控制与新的理论结合起来,从新的视角审视自我控制。如近年来火热发展的解释水平理论就为自我控制提供了独特视角。研究者认为,自我控制困境是关注局部动机还是整体动机的冲突[47],成功的自我控制需要越过对局部动机的关注而推动对整体动机的关注,局部动机代表眼下的诱惑,整体动机代表长远的利益,而在解释水平理论中,高解释水平与远未来相联系,低解释水平使人沉浸在此时此刻,因此,高解释水平有利于个体越过当下而关注未来,从而提高自我控制[48]。已有多项研究证实了解释水平对自我控制的影响[49] [50]。从解释水平理论视角看待自我控制既有利于解释水平理论的发展,也有利于自我控制研究的突破。

## 7.2. 自我控制只有好处吗?

目前高自控的好处是公认的,与低自我控制的个体相比,高自控的人学业成绩更高,身心健康,赚得更多[4] [51] [52]。但近年国外一项研究表明自我控制过度也会带来负面影响,在该项研究中,主试考察了高自我控制带来的人际成本,结果发现自我控制能力高的人也可能会有些人际关系成本,导致个人受到他人信赖的负担。个体的自我控制影响其他人对他们的态度和行为,并且这些人际动机对高自我控制的个体可能产生负面影响[45]。除了人际成本,还可以关注高自我控制对情绪、心理健康的影响。弗洛伊德提出,人格分为本我、自我和超我,本我坚持快乐原则,即设法满足欲望来获得快乐,而自我和超我则是迁就现实、遵从道德,克制欲望。由此可见,自我控制需要限制本我的功能,发挥自我、超我的作用。那么当高自我控制的个体过分限制自己欲望的满足时,会不会产生负面情绪,影响心理健康呢?如何做到适度自我控制,值得关注。

## 7.3. 个体意识对自我控制的影响

很早以前,就有研究者提出自我控制的一个关键因素是个体对什么思维过程能促进或削弱自我控制的知识,并证实年幼的孩子错误地认为接触诱惑和思考消费可以增强自我控制。相比之下,年长的孩子正确地理解了回避诱惑和思考刺激的无食欲特征可以促进自我控制。这些知识差异预测了儿童在延迟满足上的年龄差异[53],以及行为问题儿童自我控制的个体差异[54]。因此,对促进自我控制或削弱自我控制的过程的了解可能是自我控制成功的重要先决条件。但遗憾的是,此后的研究很少关注人们是否了解什么因素如何影响自我控制。尽管有大量文献证实了很多心理因素会影响自我控制,但却没有研究者探讨个体本身是否意识到这种影响,以及这种意识产生的后果。建议未来的研究可以探讨个体在何种程度上能意识到某种心理因素会促进还是削弱自我控制,以及这种意识的个体差异能否预测现实中个体自我控制的结果。

## 参考文献

- [1] MacGregor, K.E., Carnevale, J.J., Dusthimer, N.E. and Fujita, K. (2017) Knowledge of the Self-Control Benefits of High-Level versus Low-Level Construal. *Journal of Personality and Social Psychology*, **112**, 607-620. <https://doi.org/10.1037/pspp0000130>
- [2] Duckworth, A.L. and Seligman, M.E. (2005) Self-Discipline Outdoes IQ in Predicting Academic Performance of Adolescents. *Psychological Science*, **16**, 939-944. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01641.x>
- [3] Moffitt, T.E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R.J., Harrington, H., Caspi, A., et al. (2011) A Gradient of Childhood Self-control Predicts Health, Wealth, and Public Safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, **108**, 2693-2698. <https://doi.org/10.1073/pnas.1010076108>
- [4] 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>

- [5] 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.
- [6] 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>
- [7] Gailliot, M.T. and Baumeister, R.F. (2007) The Physiology of Willpower: Linking Blood Glucose to Self-Control. *Society for Personality and Social Psychology*, **11**, 303-327. <https://doi.org/10.1177/1088868307303030>
- [8] 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>
- [9] Kopp, C.B. (1982) Antecedents of Self-Regulation: A Developmental Perspective. *Developmental Psychology*, **18**, 199-214. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.18.2.199>
- [10] 王桂平, 陈会昌. 儿童自我控制心理机制的理论述评[J]. 心理科学进展, 2004, 12(6): 868-874.
- [11] Baumeister, R.F., Bratslavsky, E., Muraven, M. and Tice, D.M. (1998) Ego Depletion: Is the Active Self a Limited Resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, **74**, 1252-1265. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1252>
- [12] Baumeister, R.F. (2000) Ego Depletion and the Self's Executive Function. Psychological Perspectives on Self and Identity. American Psychological Association, Washington DC, 9-33. <https://doi.org/10.1037/10357-001>
- [13] Baumeister, R.F., Gailliot, M., DeWall, C.N. and Oaten, M. (2006) Self-Regulation and Personality: How Interventions Increase Regulatory Success, and How Depletion Moderates the Effects of Traits on Behavior. *Journal of Personality*, **74**, 1773-1802. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00428.x>
- [14] Shenhav, A., Botvinick, M.M. and Cohen, J.D. (2013) The Expected Value of Control: An Integrative Theory of Anterior Cingulate Cortex Function. *Neuron*, **79**, 217-240. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2013.07.007>
- [15] Kool, W. and Botvinick, M. (2014) A Labor/Leisure Tradeoff in Cognitive Control. *Journal of Experimental Psychology: General*, **143**, 131-141. <https://doi.org/10.1037/a0031048>
- [16] 黎建斌. 自我控制资源与认知资源相互影响的机制: 整合模型[J]. 心理科学进展, 2013, 21(2): 235-242.
- [17] 高科, 李琼, 黄希庭. 自我控制的能量模型: 证据! 质疑和展望[J]. 心理学探新, 2012, 32(2): 110-115.
- [18] 谭树华, 许燕, 王芳, 宋婧. 自我损耗: 理论、影响因素及研究走向[J]. 心理科学进展, 2012, 20(5): 715-725.
- [19] 范伟, 钟毅平, 李慧云, 孟楚熠, 游畅, 傅小兰. 欺骗判断与欺骗行为中自我控制的影响[J]. 心理学报, 2016, 48(7): 845-856.
- [20] Tice, D.M., Baumeister, R.F., Shmueli, D. and Muraven, M. (2007) Restoring the Self: Positive Affect Helps Improve Self-Regulation Following Ego Depletion. *Journal of Experimental Social Psychology*, **43**, 379-384. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2006.05.007>
- [21] Vohs, K.D., Baumeister, R.F. and Ciarocco, N.J. (2005) Self-Regulation and Self-Presentation: Regulatory Resource Depletion Impairs Impression Management and Effortful Self-Presentation Depletes Regulatory Resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, **88**, 632-657. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.4.632>
- [22] 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.
- [23] 欧阳益, 钟毅平, 朱毅. 动机在特质自我控制与主观幸福感关系中的作用与影响[J]. 心理科学, 2016, 39(1): 137-143.
- [24] 胡凤姣, 陈贵, 蔡太生. 自我控制量表在中学生中的试用[J]. 中国健康心理学杂志, 2012, 8: 1183-1184.
- [25] 陆遥, 何金波, 朱虹, 吴思遥, 蔡太生, 胡献, 毛巍巍. 父母教养方式对青少年进食障碍的影响: 自我控制的中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2015, 23(3): 473-476.
- [26] 王红姣, 卢家楣. 中学生自我控制能力问卷的编制及其调查[J]. 心理科学, 2004, 27(6): 1477-1482.
- [27] 杨丽珠, 宋辉. 幼儿自我控制能力发展的研究[J]. 心理与行为研究, 2003, 1(1): 51-56.
- [28] 费定舟, 钱东海, 黄旭辰. 利他行为的自我控制过程模型: 自我损耗下的道德情绪的正向作用[J]. 心理学报, 2016, 48(9): 1175-1183.
- [29] 严标兵, 郑雪, 张兴贵. 大学生社会支持对主观幸福感的影响机制——自我控制及抑郁的中介作用[J]. 心理科学, 2011, 34(2): 471-475.
- [30] 李相南, 李志勇, 张丽. 青少年社会支持与攻击的关系: 自尊、自我控制的链式中介作用[J]. 心理发展与教育, 2017, 33(2): 240-248.
- [31] 屈志勇, 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.
- [32] 何玲, 史占彪. 基于自我控制资源模型的干预研究(综述)[J]. 心理卫生评估, 2015, 29(5): 366-371.

- [33] Muraven, M., Shmueli, D. and Burkley, E. (2006) Conserving Self-Control Strength. *Journal of Personality and Social Psychology*, **91**, 524-537. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.3.524>
- [34] 谢静. 体育锻炼对大学生自我控制能力的影响[D]: [硕士学位论文]. 重庆: 西南大学, 2013.
- [35] Oaten, M. and Cheng, K. (2007) Improvements in Self-Control from Financial Monitoring. *Journal of Economic Psychology*, **28**, 487-501. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2006.11.003>
- [36] Papiés, E.K., Barsalou, L.W. and Custers, R. (2012) Mindful Attention Prevents Mindless Impulses. *Social Psychology Personality Science*, **3**, 291-299. <https://doi.org/10.1177/1948550611419031>
- [37] 刘毓. 正念框架下的自控力提升研究[D]: [硕士学位论文]. 漳州: 漳州师范学院, 2012.
- [38] Gailliot, M.T., Baumeister, R.F., DeWall, C.N., Maner, J.K., Plant, E.A., Tice, D.M. and Schmeichel, B.J. (2007) Self-Control Relies on Glucose as a Limited Energy Source: Willpower Is More than a Metaphor. *Journal of Personality and Social Psychology*, **92**, 325-336. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.2.325>
- [39] 王立刚, 谢东杰, 樊春雷, 高文斌. 自我控制的干预技术研究: 基于双系统理论[J]. 中国临床心理学杂志, 2014, 22(2): 377-380.
- [40] Houben, K., Schoenmakers, T.M. and Wiers, R.W. (2010) I Didn't Feel like Drinking But I Don't Know Why: The Effects of Evaluative Conditioning on Alcohol-Related Attitudes, Craving and Behavior. *Addictive Behaviors*, **35**, 1161-1163. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2010.08.012>
- [41] 齐晓栋, 张大均. 抵制说服: 自我损耗对大学生态度改变的影响[J]. 心理发展与教育, 2015, 31(5): 539-546.
- [42] 袁东华, 李晓东. 自我损耗对工作记忆的影响及其克服[J]. 心理科学, 2012, 35(3): 608-613.
- [43] 张萍, 梁宗保, 陈会昌, 张光珍, 陈欣银. 儿童 4 岁时的自我控制对其 7 岁 11 岁社会适应的预测[J]. 心理科学, 2014, 37(6): 1359-1365.
- [44] 何贵兵, 晏祥辉. 自我控制资源水平及其变化对跨期选择的影响[J]. 心理科学, 2015, 38(6): 1445-1451.
- [45] Koval, C.Z., Michelle, R.D., Fitzsimons, G.M. and Ranby, K.W. (2015) The Burden of Responsibility: Interpersonal Costs of High Self-Control. *Journal of Personality and Social Psychology*, **108**, 750-766. <https://doi.org/10.1037/pspi0000015>
- [46] Hagger, M.S. and Chatzisarantis, N.L.D. (2016) A Multilab Preregistered Replication of the Ego-Depletion Effect. *Perspectives on Psychological Science*, **11**, 546-573. <https://doi.org/10.1177/1745691616652873>
- [47] Fujita, K. (2011) On Conceptualizing Self-Control as More than the Effortful Inhibition of Impulses. *Personality and Social Psychology Review*, **15**, 352-366. <https://doi.org/10.1177/1088868311411165>
- [48] Fujita, K. and Carnevale, J.J. (2012) Transcending Temptation through Abstraction: The Role of Construal Level in Self-Control. *Current Directions in Psychological Science*, **21**, 248-252. <https://doi.org/10.1177/0963721412449169>
- [49] Epstude, K. and Förster, J. (2011) Seeing Love, or Seeing Lust: How People Interpret Ambiguous Romantic Situations. *Journal of Experimental Social Psychology*, **47**, 1017-1020. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2011.03.019>
- [50] Carnevale, J.J., Fujita, K., Han, H.A. and Amit, E. (2015) Immersion versus Transcendence: How Pictures and Words Impact Evaluative Associations Assessed by the Implicit Association Test. *Social Psychological and Personality Science*, **6**, 92-100. <https://doi.org/10.1177/1948550614546050>
- [51] Boals, A., VanDellen, M.R. and Banks, J.B. (2011) The Relationship between Self-Control and Health: The Mediating Effect of Avoidant Coping. *Psychology & Health*, **26**, 1049-1062. <https://doi.org/10.1080/08870446.2010.529139>
- [52] de Ridder, D.T., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, F.M. and Baumeister, R.F. (2012) Taking Stock of Self-Control: A Meta-Analysis of How Trait Self-Control Relates to a Wide Range of Behaviors. *Personality and Social Psychology Review*, **16**, 76-99. <https://doi.org/10.1177/1088868311418749>
- [53] Mischel, H.N. and Mischel, W. (1983) The Development of Children's Knowledge of Self-Control Strategies. *Child Development*, **54**, 603-619. <https://doi.org/10.2307/1130047>
- [54] Mischel, W., Shoda, Y. and Rodriguez, M.I. (1989) Delay of Gratification in Children. *Science*, **244**, 933-938. <https://doi.org/10.1126/science.2658056>



**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：2169-2556，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：[ass@hanspub.org](mailto:ass@hanspub.org)