

# The Relationship between the Meaning in Life of College Students and Depression: The Mediating and Moderating Effect of Self-Control

Weiwei Zhang

Department of Psychology, Inner Mongolia Normal University, Hohhot Inner Mongolia  
Email: 18404712180@163.com

Received: Jul. 28<sup>th</sup>, 2020; accepted: Aug. 12<sup>th</sup>, 2020; published: Aug. 19<sup>th</sup>, 2020

---

## Abstract

**Aim:** To investigate the relationship between college students' sense of meaning in life and depression, as well as the role of the self-control in the relationship between meaning in life and depression. **Methods:** Using the revised Chinese version of meaning in life scale, the college students' self-control scale and the depression scale of the flow control center, 318 college students were surveyed anonymously. **Results:** Meaning in life can significantly negatively predict depression, and self-control plays a part of mediating and moderating role between meaning in life and depression. **Conclusion:** The improvement of the sense of meaning in life and the ability of self-control has important theoretical and practical value for the prevention and intervention of depression in college students.

## Keywords

Meaning in Life, Depression, Self-Control, College Student

---

# 大学生生命意义感与抑郁：自我控制的中介和调节作用

张薇薇

内蒙古师范大学心理学系，内蒙古 呼和浩特  
Email: 18404712180@163.com

收稿日期：2020年7月28日；录用日期：2020年8月12日；发布日期：2020年8月19日

## 摘要

**目的：**调查大学生生命意义感与抑郁的关系，以及自我控制在二者间的作用。**方法：**采用生命意义感量表中文修订版、大学生自我控制量表与流调中心用抑郁量表，对318名大学生进行匿名问卷调查。**结果：**生命意义感可以显著负向预测抑郁，自我控制在生命意义感与抑郁间起部分中介与调节作用。**结论：**生命意义感的提升与自我控制的能力提升对预防和干预大学生抑郁具有重要理论和实践价值。

## 关键词

生命意义，抑郁，自我控制，大学生

Copyright © 2020 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

在一般情况下，抑郁是个体在生活中持续感受到悲伤、失落与无望等心理体验，是人类在遭遇到各方面压力、痛苦或者挫折时，产生的一种常见的消极情感[1]。2020年1月30日，世界卫生组织公布(World Health Organization, WHO)，在全球范围内，目前有超过2.64亿的不同年龄段的人正在遭受抑郁的困扰，抑郁症是全球致残的主要原因，也是全球疾病负担的主要来源，抑郁会引发自杀问题。每年有80万人死于自杀，自杀已经成为15~29岁人群死亡的第二大原因[2]。大学阶段作为成年早期，是个体性格塑造与为未来职业生涯发展奠定基础的阶段，需要承受来自各方面的压力，在大学生群体中，抑郁是常见的情绪情感问题。杨美荣等[3]对大学生和同龄社会青年进行调查显示，大学生可能有抑郁和肯定有抑郁的比例高达46%，比同年龄段社会青年要更为严重。屈智勇，张秀兰[4]对我国中西部地区的10个省份9641名大学生进行调查，发现有24%的人存在抑郁情况。因此，十分有必要对大学生抑郁的影响因素和产生机制进行研究，以进行有效干预。

生命意义感是指个体对自己生命含义的领会和理解，并意识到自己活着的使命，目标或任务[5]。生命意义感对个体幸福感具有显著的正向预测作用[6]，对抑郁等不良情绪具有显著的负向预测作用[7]。影响抑郁的一个很重要的因素是个体生命意义感的缺失，拥有更高生命意义感的个体更不易产生抑郁[8] [9] [10]。对于抑郁的个体，意义疗法具有积极的治疗作用。因此探讨生命意义感对抑郁的影响及其作用机制具有实证研究支持与切实的现实意义。Wong的生命意义管理理论认为，生命意义通过管理人们的内心世界来应对人生的不幸遇和挫折[11]。Beck提出抑郁的认知理论认为，不合理、消极、歪曲的认知会导致抑郁的产生。认知加工理论认为，在相似的环境下，有些人会因为一些事件产生抑郁而有些人却不会的原因在于个体自身解释和体验的方式不同[12]。自我控制正是指个体对自己的生理过程和心理与行为影响、调控的能力[13]，是个体对自身情绪和行为适应性调节的重要资源。因此生命意义有可能通过自我控制来影响个体抑郁状况。已有研究表明，缺乏自我控制会导致消极行为的发生[14]，自我控制与抑郁呈显著负相关，即自我控制水平越高越不容易产生抑郁；自我控制水平越低越容易产生抑郁[15]。已有研究表明，自我控制可以在生命意义感与个体不良行为中起到中介作用[16]；也有研究表明，自我控制可以在其他变

量对个体消极行为中起调节作用[14]。已有统计学家指出,一个变量可以同时做中介变量和调节变量[17]。因此,本研究既检验自我控制在生命意义感与抑郁之间的中介作用,又检验自我控制在生命意义感与抑郁之间的调节作用。

综上所述,本研究在意义疗法、生命意义管理理论与抑郁认知理论的综合视角下,拟探讨生命意义感与自我控制对抑郁的影响,以及自我控制的中介与调节作用,以期为干预提供理论指导。提出如下假设:H1:生命意义感可以显著负向预测抑郁。H2:自我控制在生命意义感与抑郁间起显著中介作用。H3:自我控制在生命意义感与抑郁间起显著调节作用。

## 2. 研究方法

### 2.1. 被试

采用随机取样法,随机抽取318名大学生参与匿名调查研究,回收有效问卷280份,有效率为88.05%。其中男生115人,女生165人;理工86人,文科109人,艺术48人,其他专业37人;城市93人,城镇100人,农村87人;被试年龄在18~25岁之间,平均年龄为 $21.31 \pm 1.91$ 岁。

### 2.2. 研究工具

#### 2.2.1. 生命意义感量表中文修订版(MLQ-C)

采用生命意义感量表中文修订版,该量表由Steger等人编制,王鑫强修订[18]。该量表共有10个题目,分为“意义寻求”和“意义拥有”两个维度,各有5个题目,其中有1道反向记分题。采用李克特7点计分,由1~7分别为“完全不符合”~“完全符合”。得分越高表示生命意义感越高。本研究中 $\alpha$ 系数分别为0.84和0.85,信度良好。验证性因素分析模型拟合指标为: $\chi^2/df = 1.54$ ,  $NFI = 0.95$ ,  $IFI = 0.98$ ,  $CFI = 0.98$ ,  $TLI = 0.98$ ,  $RMSEA = 0.04$ ,符合模型拟合标准。

#### 2.2.2. 大学生自我控制量表(SCS)

采用大学生自我控制量表,该量表由Tangney等人编制,谭树华和郭永玉[19]修订。该量表共有19个题目,分为“冲动控制”、“健康习惯”、“抵御诱惑”、“专注工作”、“节制娱乐”五个维度,采用5级计分,1~5代表“完全不符合”~“非常符合”。得分越高代表自我控制水平越高。本研究中 $\alpha$ 系数分别为0.82, 0.80, 0.86, 0.82, 0.83,信度良好。验证性因素分析模型拟合指标为: $\chi^2/df = 1.50$ ,  $NFI = 0.91$ ,  $IFI = 0.97$ ,  $CFI = 0.97$ ,  $TLI = 0.96$ ,  $RMSEA = 0.04$ ,符合模型拟合标准。

#### 2.2.3. 流调中心用抑郁量表(CES-D)

采用流调中心用抑郁量表,该量表由Radloff [20]编制,共有20个题目,其中4个反向记分题,以抑郁心境和体验为主,很少涉及躯体症状,适合对普通人抑郁状态进行评估。采用1~4级评分,评估过去一周的抑郁情况。得分越高表示抑郁程度越高。本研究中 $\alpha$ 系数为0.89,信度良好。验证性因素分析模型拟合指标为: $\chi^2/df = 1.91$ ,  $GFI = 0.90$ ,  $IFI = 0.91$ ,  $CFI = 0.91$ ,  $TLI = 0.90$ ,  $RMSEA = 0.06$ ,符合模型拟合标准。

### 2.3. 数据处理及分析

采用SPSS22.0和AMOS24.0统计软件进行数据处理和分析。使用验证性因素分析对各问卷进行效度分析;使用单因素法检验共同方法偏差;使用偏差校正的非参数百分位Bootstrap方法进行中介和调节效应检验。

### 3. 结果

#### 3.1. 共同方法偏差检验

通过被试自我报告的方法收集数据有可能会产生共同方法偏差, 因此除了匿名调查与设置反向计分题项外, 本研究采用 Harman 单因子检进行共同方法偏差检验[21]。结果显示未旋转得到的 11 个因子特征根大于 1。第一个因子解释的变异量为 20.37%, 远小于 40% 的临界值, 表明本研究不存在明显的共同方法偏差。

#### 3.2. 各变量的均值、标准差及相关矩阵

在控制了性别、年龄、专业和家庭所在地后对生命意义感、抑郁与自我控制进行了相关分析, 结果如表 1 所示。生命意义感与自我控制呈显著正相关; 生命意义感、自我控制与抑郁呈显著负相关, 且相关系数的绝对值在 0.34~0.59 之间, 关系较为密切, 适合进一步做中介和调节效应分析。

**Table 1.** Descriptive statistical results and correlation coefficients of meaning in life, self-control and depression  
**表 1.** 生命意义感、自我控制和抑郁的描述性统计结果及相关系数

变量	$M \pm SD$	1	2	3
1. 生命意义感	4.77 ± 0.99	1		
2. 自我控制	3.08 ± 0.53	0.34***	1	
3. 抑郁	2.21 ± 0.54	-0.38***	-0.59***	1

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

#### 3.3. 自我控制在生命意义感与抑郁间的中介作用分析

如果自变量  $X$  通过变量  $M$  来影响因变量  $Y$ , 那么变量  $M$  是自变量  $X$  与因变量  $Y$  的中介变量。在本研究中, 生命意义感与自我控制是潜变量, 因此应建立结构方程模型。数据分析前对所有变量都进行了标准化处理。本研究采用 Amos24.0 建立结构方程模型以分析自我控制在生命意义感与抑郁间的中介作用。由于抑郁量表为单维量表且题目较多, 因此采用平衡法来打包数据[22]。

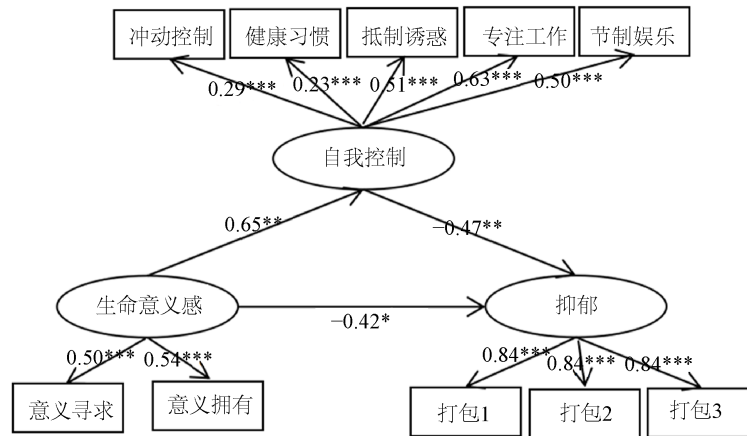
本研究采用偏差校正的非参数百分位 Bootstrap 估计方法进行数据处理, 通过 1000 次样本抽样, 估计中介效应 95% 的置信区间[23], 来检验自我控制在生命意义感和抑郁间的中介作用。模型拟合良好( $\chi^2/df = 2.11$ ,  $NFI = 0.92$ ,  $IFI = 0.96$ ,  $CFI = 0.96$ ,  $RMSEA = 0.06$ ) [24]。具体中介模型见图 1。检验结果表 2 表明, 生命意义感和自我控制可以负向预测抑郁, 生命意义感可以正向预测自我控制。总效应置信区间为[-0.94, -0.53], 不包含 0, 因此自我控制在生命意义感与抑郁间起部分中介作用。

#### 3.4. 自我控制在生命意义感与抑郁间的调节作用分析

如果因变量  $Y$  与自变量  $X$  的关系是变量  $M$  的函数, 那么称  $M$  为  $Y$  与  $X$  的调节变量。为了考察自我控制是否影响生命意义感与抑郁之间的关系, 根据温忠麟, 侯杰泰, 张雷[25]推荐的调节效应分析流程进行调节效应检验, 预先将数据进行标准化处理, 并采用 SPSS22.0 以及[26]的 SPSS 宏程序 PROCESS 进行数据分析和整理。结果显示, 生命意义感与自我控制的交互项对抑郁的置信区间为[-0.05, -0.01], 不包含 0,  $p = 0.0007 < 0.001$ , 表明自我控制在生命意义感与抑郁之间的调节作用显著。

为进一步分析自我控制在生命意义感与抑郁间的调节作用, 将自我控制高于均值一个标准差的被试界定为高自我控制组, 自我控制低于均值一个标准差的被试界定为低自我控制组, Process 输出结果见表 3 所示, 简单效应分析见图 2。结果发现, 在低自我控制组中, 生命意义感不能显著预测抑郁( $t = -1.72$ ,  $p$

= 0.087 > 0.05); 而在高自我控制组, 生命意义感能显著预测抑郁( $t = -6.68, p = 0.000 < 0.001$ )。这说明, 与低自我控制的被试相比, 高自我控制的被试抑郁情况更容易受到生命意义感的影响。



**Figure 1.** A relational model of meaning in life, self-control and depression  
**图 1.** 生命意义感、自我控制与大学生抑郁的关系模型

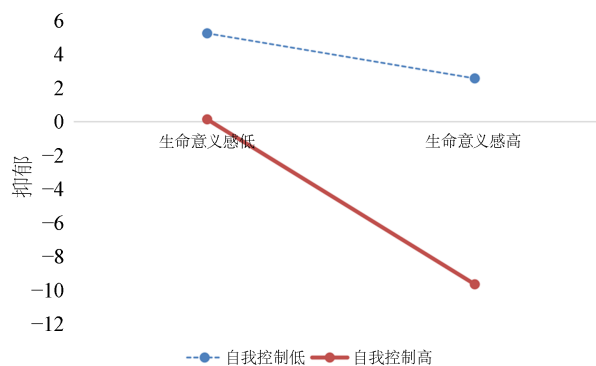
**Table 2.** Regression analysis of variables  
**表 2.** 变量关系的回归分析

回归方程		整体拟合指数		回归系数显著性		
结果变量	预测变量	R	R <sup>2</sup>	$\beta$	Bootstrap 下限	Bootstrap 上限
自我控制	生命意义感	0.66	0.43	0.65**	0.40	0.93
抑郁	生命意义感	0.81	0.65	-0.42*	-0.95	-0.51
	自我控制			-0.47**	-1.21	-0.09

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

**Table 3.** Regression analysis of two groups of subjects with different levels of self-control  
**表 3.** 不同自我控制水平的两组被试的回归分析

	Effect	Se	T	P	Bootstrap 下限	Bootstrap 上限
低自我控制组	-0.22	0.13	-1.72	0.087	-0.46	0.03
高自我控制组	-0.79	0.12	-6.68	0.000	-1.02	-0.56



**Figure 2.** The moderating effect of self-control on meaning in life and depression  
**图 2.** 自我控制对生命意义感与抑郁的调节效应



## 4. 讨论

### 4.1. 生命意义感与抑郁的直接效应

本研究表明, 生命意义感可以显著负向预测抑郁, 验证了研究假设 H1, 与以往的研究结果基本一致[7]。大学生在缺乏生命意义感的情况下, 缺乏对目标感、方向感与价值感, 找不到自己活着的意义, 这种状态被称为“意义空虚” [27]。当个体陷入这种存在主义空虚的时, 如果不能及时得以解决, 便会引发例如抑郁等一系列心理问题。人类带着好奇来到这个世界, 从婴幼儿时期就开始对自己所处之地进行探索, 不断建构属于自己的人生观、世界观、价值观。我们所处在多元的世界, 拥有多元的想法。对于生命意义而言, 没有同一固定的答案, 每个人认为的意义都不一样, 正如意义疗法的创始人 Frankl 所说, 我们不需要问什么是生命的意义, 我们需要回答, 什么是我自己的生命的意义。每个人都是自己生命意义的建构者, 找到自己认为重要的东西并坚持不懈去追求, 对预防抑郁, 提升个体幸福感, 追求更好的生活品质具有重要且不可替代的作用。

### 4.2. 自我控制在生命意义感与抑郁间的中介作用

本研究发现, 在生命意义感对抑郁的影响机制中, 自我控制发挥着部分中介作用, 这验证了本研究假设 H2。生命意义感较高的个体在生活中明确自己的方向和价值, 会有更强烈的愿望去认真做事, 从而对自己的身心各方面更好的进行调控, 提升自我的控制, 具有更高的控制感; 反之, 当个体缺乏生命意义感, 会感到空虚与漫无目的, 形成涣散的状态, 缺乏自主调控, 降低个体的自我控制与对生活的掌控感, 这与以往的研究结果一致[16]。自我控制较高的个体在面临压力、不幸与挫折时, 可以很好的化解危机, 避免危机进一步累积成较大的、持续的心理负担, 产生抑郁; 反之, 自我控制较低的个体在面临困难时不能很好的转移和消化不良情绪, 容易导致抑郁的产生, 这与以往的研究结果一致[15]。因此, 提升个体的自我控制能力和水平, 对于个体避免抑郁的产生十分重要。

### 4.3. 自我控制在生命意义感与抑郁间的调节作用

本研究发现, 自我控制调节了生命意义感与抑郁之间的关系, 具体来讲, 在低自我控制水平下, 生命意义感对抑郁的预测作用不显著, 在高自我控制下, 生命意义感对抑郁的预测作用显著, 这验证了本研究的假设 H3。这可能是因为, 高自我控制的个体可以从生命意义感中提取力量, 善于把这种力量转化为正性信息, 当感觉到自己生命意义感强烈的时候能利用这种力量应对生活中的危机与消极方面, 避免抑郁的产生。而低自我控制的个体即使拥有生命意义感, 也缺乏把生命意义感带来的力量转化为化解风险的动力, 因此也有可能就会导致抑郁的出现。

同一个变量同时作为中介变量与调节变量不是相互排斥的[28]。另外, 国内外的大量研究都为一个变量既可以做中介变量又可以做调节变量提供了证据[29] [30] [31]。在本研究中, 中介效应模型验证了生命意义感可以通过自我控制来影响抑郁; 调节效应又区分出, 不同自我控制水平下, 生命意义感对抑郁的影响不同。综上所述, 自我控制是生命意义感影响抑郁的一个重要桥梁, 且不同自我控制水平下, 生命意义感对抑郁的影响不同, 是个体健康成长的重要资源。

### 4.4. 研究的意义价值与不足

本研究针对大学生抑郁这一心理现象进行了深入的探讨, 研究发现生命意义与自我控制对大学生抑郁有重要影响作用。因此, 在未来教育与实践工作中, 为预防大学生抑郁, 要通过多种方法提升大学生生命意义感与自我控制能力, 例如, 通过体育锻炼以及执行功能训练可以有效提高个体自我控制能力[32]。同时, 引入积极心理学理念, 建立健全完善大学生心理保护和干预机制, 发挥优势, 提升潜能, 形成积

极的认知策略,提升大学生整体幸福感,让大学生成为社会未来积极建设的后备军。

本研究采用自我报告的方法收集数据,未来可以拓展资料收集方式;另外,未来可以利用纵向追踪研究进行进一步探讨各变量之间关系;最后,本研究群体为大学生被试,未来可进一步对不同年龄阶段群体进行研究。

## 5. 结论

- (1) 生命意义感可以显著负向预测抑郁。
- (2) 自我控制在生命意义感与抑郁中起部分中介作用。
- (3) 自我控制在生命意义感与抑郁中起调节作用。

## 参考文献

- [1] 张莉,薛香娟,赵景欣. 歧视知觉、抑郁和农村留守儿童的学业成绩:纵向中介模型[J]. 心理科学, 2019, 42(3): 584-590.
- [2] WHO (2020) Depression. <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- [3] 杨美荣,杜君,王晓一,等. 大学生与同龄社会青年抑郁情绪的比较研究[J]. 中国健康心理学杂志, 2007, 15(5): 400-402.
- [4] 屈智勇,张秀兰. 中西部大学生抑郁现状、人群特征及干预效果[J]. 清华大学学报(哲学社会科学版), 2008, 23(2): 120-134.
- [5] Steger, M.F. (2009) Meaning in Life. In: *Encyclopedia of Positive Psychology*, Blackwell Publishing, Hoboken, 605-610. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0064>
- [6] Russo-Netzer, P. (2019) Prioritizing Meaning as a Pathway to Meaning in Life and Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 20, 1863-1891. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-0031-y>
- [7] Haugan, G. (2014). Meaning in Life in Nursing Home Patients: A Correlate with Physical and Emotional Symptoms. *Journal of Clinical Nursing*, 23, 1030-1043. <https://doi.org/10.1111/jocn.12282>
- [8] Mascaro, N. and Rosen, D.H. (2005) Existential Meaning's Role in the Enhancement of Hope and Prevention of Depressive Symptoms. *Journal of Personality*, 73, 985-1013. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00336.x>
- [9] Mascaro, N. and Rosen, D.H. (2006) The Role of Existential Meaning as a Buffer against Stress. *Journal of Humanistic Psychology*, 46, 168-190. <https://doi.org/10.1177/0022167805283779>
- [10] Mascaro, N. and Rosen, D.H. (2008) Assessment of Existential Meaning and Its Longitudinal Relations with Depressive Symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27, 576-599. <https://doi.org/10.1521/jscp.2008.27.6.576>
- [11] Wong, P.T.P. (2007) Meaning Management Theory and Death Acceptance. In: Tomer, A., Grafton, E. and Wong, P.T.P., Eds., *Existential & Spiritual Issues in Death Attitudes*, Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah, 65-88.
- [12] Beck, A.T., Steer, R.A. and Carbin, M.G. (1988) Psychometric Properties of the Beck Depression Inventory, Twenty-Five Years of Evaluation. *Clinical Psychology Review*, 8, 77-100. [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(88\)90050-5](https://doi.org/10.1016/0272-7358(88)90050-5)
- [13] 刘文俐,蔡太生,朱虹,等. 抑郁、焦虑、压力与青少年情绪性进食的关系,自我控制的中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2016, 24(5): 841-843.
- [14] 牛更枫,周宗奎,孙晓军,等. 网络匿名性和同伴网络偏差行为对大学生网络偏差行为的影响,自我控制的调节作用[J]. 中国特殊教育, 2015, 185(11): 75-80.
- [15] 孙晓军,童媛添,范翠英. 现实及网络社会排斥与大学生抑郁的关系,自我控制的中介作用[J]. 心理与行为研究, 2017, 15(2): 169-174.
- [16] 张秀阁,秦婕,黄文玉. 大学生生命意义感与手机成瘾倾向的关系,自我控制的中介作用[J]. 心理与行为研究, 2019, 17(4): 536-545.
- [17] Mackinnon, D.P. (2008) *Introduction to Statistical Mediation Analysis*. Erlbaum, New York, 279.
- [18] 王鑫强,游雅媛,张大均. 生命意义感量表中文修订版在大学生中的信效度及与心理素质的关系[J]. 西南大学学报(自然科学版), 2016, 38(10): 161-167.
- [19] 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(5): 468-470.
- [20] Radloff, L.S. (1977) The CES-D Scale, a Self-Report Depression Scale for Research in the General Population. *Ap-*

- plied Psychological Measurement*, **1**, 385-401. <https://doi.org/10.1177/014662167700100306>
- [21] Podsakoff, P.M., MacKenzie, S.B., Lee, J.Y., *et al.* (2003) Common Method Biases in Behavioral Research, a Critical Review of the Literature and Recommended Remedies. *Journal of Applied Psychology*, **88**, 879-903. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.5.879>
- [22] 吴艳, 温忠麟. 结构方程建模中的题目打包策略[J]. 心理科学进展, 2011, 19(12): 1859-1867.
- [23] 温忠麟, 叶宝娟. 中介效应分析, 方法和模型发展[J]. 心理科学进展, 2014, 22(5): 731-745.
- [24] 温忠麟, 侯杰泰, 马什赫伯特. 结构方程模型检验, 拟合指数与卡方准则[J]. 心理学报, 2004, 36(2): 186-194.
- [25] 温忠麟, 侯杰泰, 张雷. 调节效应与中介效应的比较和应用[J]. 心理学报, 2005, 37(2): 268-274.
- [26] Hayes, A.F. (2012) PROCESS, a Versatile Computational Tool for Observed Variable Mediation, Moderation, and Conditional Process Modeling. <http://www.afhayes.com/public/process2012.pdf>
- [27] Glaw, X., Kable, A., Hazelton, M., *et al.* (2017) Meaning in Life and Meaning of Life in Mental Health Care, an Integrative Literature Review. *Issues in Mental Health Nursing*, **38**, 243-252.
- [28] Bolger, K.E. and Patterson, C.J. (2000) Pathways from Child Maltreatment to Internalizing Problems, Perceptions of Control as Mediators and Moderators. *Development & Psychopathology*, **13**, 913-940. <https://doi.org/10.1017/S0954579401004096>
- [29] 马皑. 相对剥夺感与社会适应方式, 中介效应和调节效应[J]. 心理学报, 2012, 44(3): 377-387.
- [30] 王英芊, 邹泓, 侯珂, 等. 亲子依恋、同伴依恋与青少年消极情感的关系, 有调节的中介模型[J]. 心理发展与教育, 2016, 32(2): 226-235.
- [31] Attar-Schwartz, S. (2015) Emotional Closeness to Parents and Grandparents, a Moderated Mediation Model Predicting Adolescent Adjustment. *American Journal of Orthopsychiatry*, **85**, 495-503. <https://doi.org/10.1037/ort0000082>
- [32] 王利刚, 谢东杰, 樊春雷, 等. 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.