

自悯对真实自我的影响作用：自我接纳和合作倾向的链式中介

莫莹莹¹, 唐 辉^{1,2*}

¹天津职业技术师范大学职业教育学院心理系, 天津

²天津市普通高等学校人文社科重点研究基地职业教育发展研究中心, 天津

收稿日期: 2024年7月5日; 录用日期: 2024年8月19日; 发布日期: 2024年8月28日

摘 要

目的: 考察自悯与真实自我的关系, 以及自我接纳和合作倾向在其中的作用。方法: 采用自悯量表、自我接纳问卷、合作与竞争人格倾向量表和真实性量表对500名大学生进行测量。结果: 自悯、自我接纳、合作倾向与真实自我变量间两两正相关, 自悯正向预测真实自我。自我接纳和合作倾向在自悯和真实自我的真实的生活维度间起到链式中介作用。结论: 自悯对真实自我有显著的正向预测作用, 自我接纳的自我评价维度和合作倾向在自悯和真实的生活之间起到链式中介作用; 自我评价维度和合作倾向在自悯和自我疏离之间起到链式中介作用; 自我评价维度和合作倾向在自悯和接受外部影响之间起到链式中介作用。

关键词

自悯, 真实自我, 自我接纳, 合作倾向

The Influence of Self-Compassion on the Real Self: The Chain Mediation of Self-Acceptance and Cooperative Tendency

Yingying Mo¹, Hui Tang^{1,2*}

¹Department of Psychology, School of Vocational Education, Tianjin University of Technology and Education, Tianjin

²Key Research Institute of Humanities and Social Sciences at Tianjin Universities-Center of Vocational Education Development Research, Tianjin

Received: Jul. 5th, 2024; accepted: Aug. 19th, 2024; published: Aug. 28th, 2024

*通讯作者。

文章引用: 莫莹莹, 唐辉(2024). 自悯对真实自我的影响作用: 自我接纳和合作倾向的链式中介. *心理学进展*, 14(8), 711-722. DOI: 10.12677/ap.2024.148602

Abstract

Objection: To investigate the relationship between self-compassion and real self, and the role of self-acceptance and cooperation tendency. **Methods:** 500 college students were measured by self-compassion scale, self-acceptance questionnaire, cooperative and competitive personality tendency scale and authenticity scale. **Results:** Self-compassion, self-acceptance, cooperation tendency are positively correlated with the real self variables, and self-compassion positively predicted the real self. The tendency of self-acceptance and cooperation acts as a chain intermediary between the real life dimensions of self-compassion and real self. **Conclusion:** Self-compassion has a significant positive prediction of real self, and it plays a chain mediation role between self-compassion and real life; self-evaluation and cooperation tendency play a chain mediation role between self-compassion and self-alienation; self-evaluation and cooperation tendency play a chain mediation role between self-compassion and acceptance of external influence.

Keywords

Self-Compassion, Real Self, Self-Acceptance, Cooperative Tendency

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

在临床心理治疗中发现, 找回真实自我对治疗抑郁具有重要作用。人本主义心理学家罗杰斯曾通过引导抑郁症患者发现并接纳真实的自我, 从而让其走出抑郁(法伯, 2006)。研究发现, 自我概念清晰性与抑郁呈显著负相关(吴漾等, 2020), 对自身不合理的负性认知, 会导致个体倾向于采取消极的应对方式, 因得到负性反馈而产生抑郁情绪(雷希等, 2018)。自悯作为影响个体身心发展的内部积极因素, 可通过对自我进行客观评价并自我接纳, 提升真实自我(Deci & Ryan, 1995)。研究表明, 自悯和自我接纳可促进合作行为, 在合作互动中不仅是接触他人的过程, 也是通过别人了解自己的过程。通过人际互动过程, 个体可以从中不断了解自己的动机、目标、情绪反应等。因此, 本文推测, 自悯可以通过促进自我接纳的提升, 促进个体的合作倾向, 进而帮助个体找回真实自我。

个体真实性的界定和探索持续受到研究者们的关注。Kernis (2003)提出了一个关于“最佳”自尊的理论观点, 认为最佳自尊与真诚、真实、稳定与一致的品质相关, 在此基础上提出真实性用来描述最佳自尊的适应性特征。Wood et al. (2008)设计了真实性量表衡量真实性的三个方面, 分别是自我疏离、接受外部影响以及真实的生活, 并发现三个方面都与自尊和心理健康密切相关。Strohinger et al. (2017)对自我和真实自我进行区分, 认为真实自我是积极的和道德的, 并且有着行为者-观察者稳定性和跨文化稳定性。

自悯(Self-Compassion)同样作为一种积极的自我态度, 最早由 Neff (2003a)提出, 包含三个方面: 自我善良和理解对自己的痛苦或失败, 而不是严厉的自我批判; 将共同人类感知的经验作为更大的人类经验的一部分, 而不是分离的和孤立的; 正念持有痛苦的想法和感觉平衡意识, 而非过度认同。自悯是在人们生活的痛苦、逆境、失败和艰难中表现出来的一套积极的自我态度, 是对自己的痛苦敞开心扉, 对自己体会到关爱和友善, 对自己的不足和失败采取理解、非评判的和积极的态度, 并认识到自己的经历是人类共同经历的一部分(Neff et al., 2017)。Neff (2003b)在发展自我同情理论时也关注了自悯和自尊的关

系,认为自悯水平高的个体具有更真实的自尊。获得“真实自尊”意味着个体认可与接纳完整的或真实的自我(Deci & Ryan, 1995)。因此,本文提出假设 1: 自悯与真实自我存在正相关关系。

自我接纳(Self-Acceptance)意为一个人对自己的优势和不足进行客观合理的评价,符合自身的价值,接纳真实的自己(Williams & Lynn, 2011)。自我接纳的一个重要方面是让别人看到真实的自己的能力和意愿,另一方面是可以进行恰当的自我评价(Carson & Langer, 2006)。Wood 等人(2008)发现个体较高的自我接纳与较高的真实性有关。在一项研究中,诱导以自悯的观点回忆后悔的经历会增加自我接纳和宽恕,同时接纳程度部分介导自悯与个人改善之间的关系(Zhang & Chen, 2016)。另一项研究中,为期 3 周的自悯冥想训练提升了成年女性对身体的接纳,降低了身体羞耻感(Albertson et al., 2014)。因此,本研究提出假设 2: 自悯与真实自我存在正相关关系,自我接纳在自悯与真实自我间起中介作用。

Kelley and Stahelski (1970)通过一项囚徒困境实验研究发现,合作与竞争的人格倾向会影响个体的社会行为,决定个体从社会环境中获得的信息以及对其所在世界的信念。个体在与他人交往互动的过程中会获得某些满足,包括其观点正确的主观感受及其某些才能得到充分展现的主观评价。因此,人类“合群”的一个重要因素是为了得到关于自我评价的反馈。在 Stapel and Koomen (2005)的研究中发现,人们会通过衡量他人表现的方式影响对自我的观点。同时,合作和竞争的心态会决定社会比较导致同化或是比较,合作激活了一种整合的态度,自我更强调相似性,合作环境激活更多的同化、整合的社会过程。研究发现,自悯能减少生活中负面事件或情绪对个体的损害,同时可以给个体带来积极心理能量,让人产生合作或助人意愿,表现出更多的亲社会行为(Zhang et al., 2019)。因此提出假设 3: 自悯与合作倾向存在正相关关系,自我接纳和合作倾向在自悯与真实自我间起到链式中介作用。

2. 对象和方法

2.1. 被试

本研究采取随机取样与方便取样的方式,在某被试招募平台招募被试填写在线问卷,同时选取天津某高校在校大学生,在课堂发放纸质问卷。回收问卷 585 份,经过筛选,有效问卷有 500 份,问卷有效率为 85.4%,其中男生 267 人,女生 233 人;大一年级 59 人、大二年级 165 人、大三年级 166 人、大四年级 59 人、研究生及以上 51 人;独生子女 252 人、非独生子女 248 人;城镇 331 人、乡村 167 人。

2.2. 工具

2.2.1. 自悯

采用 Neff (2003a)等人编制的自悯量表(Self-Compassion Scale, SCS) (见附录)。共 26 个条目,采用 Likert 5 点记分法,1 表示“从未如此”,5 表示“总是如此”,对反向计分项目进行反转处理后计算总分和维度分。共包含 6 个因子:自我友善(Self-Kindness)、正念(Mindfulness)、普遍人性(Common Humanity)、自我批判(Self-Judgment)、自我隔绝(Isolation)和过度沉迷(Over-Identification)。本表内部一致性 α 系数为 0.862。

2.2.2. 自我接纳

采用丛中和高文凤(1999)编制的自我接纳问卷(Self-Acceptance Questionnaire, SAQ) (见附录)。共 16 个条目,采用 Likert 4 点记分法,1 表示“非常不符合”,4 表示“非常符合”,对反向计分项目进行反转处理后计算总分和维度分。共包含 2 个因子:自我接纳维度和自我评价维度。本表内部一致性 α 系数为 0.823。

2.2.3. 合作倾向

采用谢晓非(2006)等人编制的个体合作与竞争人格倾向量表。该量表包括合作、竞争 2 个分量表(见附录)。合作分量表共 13 个项目,采用 Likert 5 点记分法,1 表示“完全不符合”,5 表示“完全符合”。

包含 3 个因子: 包容性、互惠性、合群意愿。本表内部一致性 α 系数为 0.887。

2.2.4. 真实自我

采用 Wood 等人(2008)编制的真实性量表(Authenticity Scale, AS)(见附录)。共 12 个条目, 采用 Likert 7 点记分法, 1 表示“完全不符合”, 7 表示“完全符合”, 对反向计分项目进行反转处理后计算总分和维度分。共包含 3 个因子: 自我疏离(Self-Alienation)、接受外部影响(Accepting External Influence)和真实的生活(Authentic Living)。本表内部一致性 α 系数为 0.824。

2.3. 数据处理

本研究采用 SPSS26.0 进行变量间的相关分析, 通过 Process 进行链式中介效应分析。首先对是否存在明显的共同方法偏差进行检验, 通过 Harman 单因子检验的结果发现未旋转的第一个因子解释的变异量为 19.58%, 小于 40%, 说明本研究不存在明显的共同方法偏差。接下来, 通过描述统计考察各变量基本情况, 通过相关分析对各变量间的相关关系进行检验, 采用 Process 考察自悯、自我接纳、合作倾向和真实自我间的链式中介效应。

3. 结果

3.1. 自悯、自我接纳、合作倾向与真实自我的相关

对自悯、自我接纳、合作倾向、真实自我进行 Pearson 相关分析, 结果见表 1。结果表明自悯、自我接纳、合作倾向与真实自我各变量均呈正相关关系。

Table 1. Descriptive statistical results and correlation matrix for each variable (n = 500)
表 1. 各变量的描述性统计结果及相关矩阵(n = 500)

	M	SD	1	2	3	4
自悯	84.548	13.416	1.000			
自我接纳	41.208	7.235	0.642**	1.000		
合作倾向	46.418	8.931	0.432**	0.364**	1.000	
真实自我	53.744	11.377	0.583**	0.636**	0.246**	1.000

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

3.2. 自我接纳与合作倾向的链式中介作用

在得到各变量相关关系的基础上, 为进一步检验自我接纳和合作倾向在自悯和真实自我间的中介作用, 对所有主变量进行标准化处理后, 以自悯为自变量, 真实自我为因变量, 自我接纳、合作倾向为中介变量, 采用 Process 进行检验, 所得模型检验结果如图 1 所示。中介效应分析结果如图 1 和表 2 所示。自悯与自我接纳正向关联, 具有统计学意义($\beta = 0.342, t = 17.504, p < 0.001$), 自悯与合作倾向正向关联, 具有统计学意义($\beta = 0.179, t = 2.691, p < 0.01$), 自悯与真实自我正向关联, 具有统计学意义($\beta = 0.226, t = 6.263, p < 0.001$), 自我接纳与合作倾向正向关联, 具有统计学意义($\beta = 0.342, t = 17.504, p < 0.001$), 自我接纳与真实自我正向关联, 具有统计学意义($\beta = 0.793, t = 9.369, p < 0.001$), 合作倾向不能显著正向预测真实自我($\beta = -0.075, t = -1.407, p = 0.160$)。由表 2 可知, 自悯→自我接纳→真实自我路径的 Bootstrap 95%置信区间(重复取样 5000 次)不包括 0。结果表明: 自我接纳在自悯与真实自我间的中介效应显著, 合作倾向在自悯与真实自我间的中介效应不显著, 自我接纳和合作倾向在自悯与真实自我间的链式中介效

应不显著。

Table 2. The mediating role of self-acceptance and cooperation tendency between self-compassion and real self
表 2. 自我接纳和合作倾向在自悯与真实自我间的中介作用

	效应值	Boot SE	效果量	Boot 下限	Boot 上限
总间接效应	0.249	0.036	50.4%	0.179	0.321
自悯→自我接纳→真实自我	0.271	0.032	54.9%	0.209	0.334
自悯→合作倾向→真实自我	-0.017	0.013	-3.4%	-0.045	0.005
自悯→自我接纳→合作倾向→真实自我	-0.005	0.004	-1.0%	-0.014	0.0008

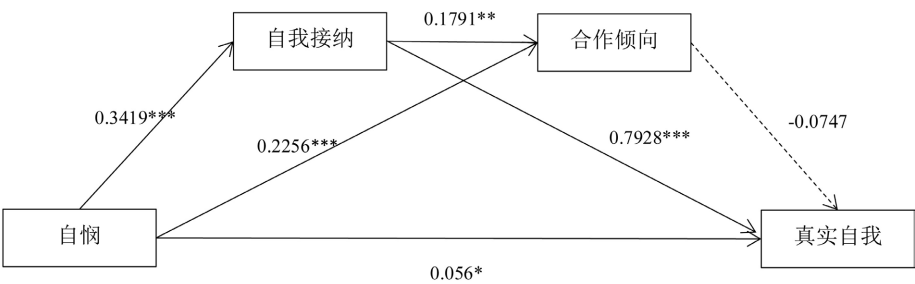


Figure 1. A model diagram of the chain mediation effect of self-acceptance and cooperation tendency between self-compassion and true self
图 1. 自我接纳和合作倾向在自悯和真实自我之间的链式中介作用模型图

将合作倾向作为自变量，将真实自我作为因变量进行单变量线性回归分析。结果显示，自变项合作倾向对依变项真实自我预测力正相关，具有统计学意义($\beta = 0.246, p < 0.001$)，合作倾向能解释 5.9% 的变异量。

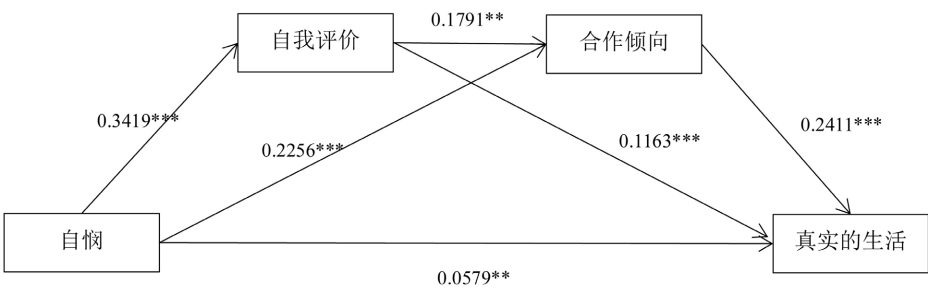


Figure 2. Plot of the chain mediation model of self-evaluation and cooperation tendency between self-compassion and real life
图 2. 自我评价和合作倾向在自悯和真实的生活之间的链式中介作用模型图

通过对各变量各维度数据进行深入挖掘发现，自悯→自我评价→合作倾向→真实的生活，自悯→自我评价→合作倾向→自我疏离，自悯→自我评价→合作倾向→接受外部影响三条链式中介效应均显著。自悯→自我评价→合作倾向→真实的生活路径中，效应值 = 0.015，Boot SE = 0.006，效果量 = 8.873%，Boot 下限 = 0.005，Boot 上限 = 0.027 (见图 2)。自悯→自我评价→合作倾向→自我疏离路径中，效应值 = 0.006，Boot SE = 0.003，效果量 = 3.249%，Boot 下限 = 0.002，Boot 上限 = 0.014 (见图 3)。自悯→自我评价→合作倾向→接受外部影响路径中，效应值 = 0.013，Boot SE = 0.005，效果量 = 9.774%，Boot 下

限 = 0.004, Boot 上限 = 0.024 (见图 4)。

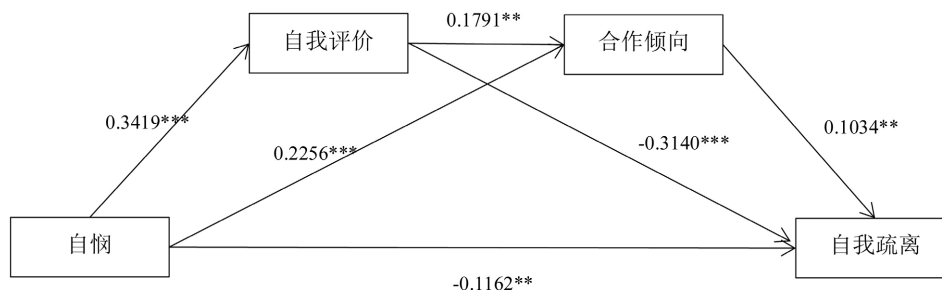


Figure 3. Model diagram of the chain mediation effect of self-evaluation and cooperation tendency between self-compassion and self-alienation

图 3. 自我评价和合作倾向在自悯和自我疏离之间的链式中介作用模型图

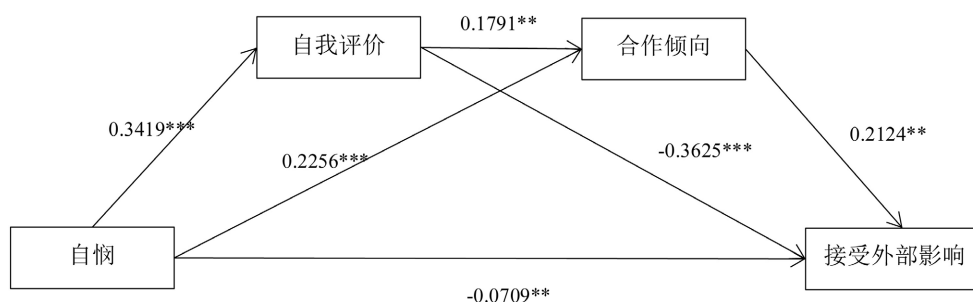


Figure 4. Model diagram of the chain mediation effect of self-evaluation and cooperation tendency between self-compassion and acceptance of external influences

图 4. 自我评价和合作倾向在自悯和接受外部影响之间的链式中介作用模型图

4. 讨论

本研究探讨了自悯、自我接纳、合作倾向对真实自我的影响,以及变量间的内部机制。研究结果表明,自悯能够显著正向预测自我接纳,与假设 1 一致;自我接纳在自悯与真实自我间起到中介作用,与假设 2 一致;自我接纳和合作倾向在自悯和真实自我间不起链式中介作用,但是分维度分析后,发现自我评价和合作倾向在自悯和真实的生活之间起到链式中介作用,部分支持假设 3。高自悯水平有利于提高自我接纳水平,在此基础上提高个体的合作倾向,进而而在与人互动的过程中发掘真实的自己,并按照自己的价值观和信仰生活。

自悯有助于提高自我接纳水平、合作水平,与前人结果一致。自悯是人们在经历生活中不可避免的困难时所需要的(Stauffer, 2015),是对自己的善良和不加评判的态度的延伸(Bruk et al., 2022),以开放、宽容的态度理解和接纳自己,冷静客观地思考,将遭遇的苦难和负性事件看作人类所共有的经历,同时也认识到每一个人都是值得同情的(Neff & Dahm, 2015)。通过对自己的不足和失败采取理解和接纳的态度,个体就能减轻负面情绪或事件给自身带来的危害并产生积极的态度和合作的意愿(Zhang et al., 2019)。研究结果表明,自悯有助于提高个体的真实自我水平,进一步验证前人的结论。Neff (2003b)认为自悯水平高的个体具有更真实的自尊。获得“真实自尊”意味着个体认可与接纳完整的或真实的自我(Deci & Ryan, 1995)。同时,自我接纳的个体在对自身认识的基础上,通过自主地融入不同的关系情境,做出相应的行为,便能在考虑到不同情境需求的同时,也保持真实的自己(梁燕芳, 谢天, 2021)。

合作倾向在单因素线性回归模型中正向预测真实自我,但在自悯→自我接纳→合作倾向→真实自我的链式中介模型中没有显著预测真实自我,可能是由于链式模型中的自悯、自我接纳对真实自我的影响

削弱了合作倾向对真实自我的影响。进一步将真实自我各维度放入模型中探讨内部机制, 可以发现, 自悯、自我接纳负向预测真实自我的自我疏离和接受外部影响方面, 正向影响真实自我的真实的生活方面, 合作倾向正向影响真实自我的自我疏离、接受外部影响和真实的生活方面, 并且自我评价和合作倾向在自悯和真实自我的三维度之间分别能够起到链式中介的作用。

存在主义认为要从人的生存中去理解人, 人的存在或本质都需要在行动中去实现和获取(海德格尔, 2012)。个体在与他人合作的过程中认识真实的自己, 即在充满人际互动的社会实践中获取自身存在或本质的意义。在链式中介模型中, 合作正向预测了真实自我的自我疏离和接受外部影响维度。基于自我决定理论, 个体在积极的互动中有选择地注意、强调和提高自身积极方面的需求, 在特定的情境中会产生亲社会的倾向和行为(Ryan & Deci, 2000), 进而达到提升自我价值的目的。因此, 在合作过程中, 个体可能会意识到自己在某方面想要达到的高度与当下的实际体验之间产生一定程度的偏差, 产生自我疏离。同时, 个体在某方面想得到进步的积极信念可能来源于合作互动的对象、合作事件或情境, 即受到外部的影响(Wood et al., 2008)。

自悯提升自我接纳水平, 促进人际合作, 进而提高真实自我水平, 同儒家对“诚”的论述也有相通之处, 如《中庸》中所述, “唯天下至诚为能尽其性; 能尽其性, 则能尽人之性”。当个体以“诚”的态度对待自己时, 就意味着个体开始接近、理解, 以及接纳自我, 便可以以一种真诚的姿态参与合作互动, 发挥他人与自己的潜能与优势, 进而在人际互动中进一步认识自己, 找到真实的自我。

5. 不足与展望

本研究仅利用特定的量表在有限范围的地域和人群中选择被试进行施测。模型中每个变量仅使用了一种量表, 未来的研究中可以对每个变量使用不同的量表进行多维度的测量。在被试的选择方面, 仅选择了大学生被试, 测量的结果可能会受到文化水平或道德发展水平的影响, 未来的研究中可以扩大被试的年龄范围, 进行横向比较, 也可以进一步在不同的国家进行测量, 检验文化差异的影响。同时, 利用量表进行探索或检验的能力有限, 未来研究中可考虑进行自悯干预, 考察其对真实自我的促进作用。

6. 结论

本研究通过对 500 名大学生的自悯、自我接纳、合作倾向和真实自我之间的关系进行研究, 得到如下结论:

1) 自悯、自我接纳、合作倾向和真实自我之间均存在显著正相关。

2) 自我接纳的自我评价维度和合作倾向在自悯和真实的生活之间起到链式中介作用; 自我评价维度和合作倾向在自悯和自我疏离之间起到链式中介作用; 自我评价维度和合作倾向在自悯和接受外部影响之间起到链式中介作用。

基金项目

天津市哲学社会科学规划项目(TJJX21-010)。

参考文献

- 丛中, 高文凤(1999). 自我接纳问卷的编制与信度效度检验. *中国行为医学科学*, (1), 20-22.
- 法伯(2006). *罗杰斯心理治疗*(郑钢, 等译.). 中国轻工业出版社.
- 海德格尔(2012). *存在与时间*(陈嘉映, 王庆节译). 生活·读书·新知三联书店.
- 雷希, 王敬群, 张苑, 等(2018). 核心自我评价对大学生抑郁的影响: 应对方式和人际关系困扰的链式中介作用. *中国临床心理学杂志*, 26(4), 808-810+830.

- 梁燕芳, 谢天(2021). 东西方文化下的真实自我研究: 一种关系的视角. *心理科学进展*, 29(5), 894-905.
- 吴漾, 武俐, 牛更枫, 等(2020). 微信朋友圈使用对大学生抑郁的影响: 负面社会比较和自我概念清晰性的作用. *心理发展与教育*, 36(4), 486-493.
- 谢晓非, 余媛媛, 陈曦, 等(2006). 合作与竞争人格倾向测量. *心理学报*, 38(1), 116-125.
- Albertson, E. R., Neff, K. D., & Dill-Shackleford, K. E. (2014). Self-Compassion and Body Dissatisfaction in Women: A Randomized Controlled Trial of a Brief Meditation Intervention. *Mindfulness*, 6, 444-454. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0277-3>
- Bruk, A., Scholl, S. G., & Bless, H. (2022). You and I both: Self-Compassion Reduces Self-Other Differences in Evaluation of Showing Vulnerability. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 48, 1054-1067. <https://doi.org/10.1177/01461672211031080>
- Carson, S. H., & Langer, E. J. (2006). Mindfulness and Self-Acceptance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 24, 29-43. <https://doi.org/10.1007/s10942-006-0022-5>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1995). Human Autonomy: The Basis for True Self-Esteem. In M. H. Kernis (Ed.), *Efficacy, Agency, and Self-Esteem* (pp. 31-49). Springer US. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-1280-0_3
- Kelley, H. H., & Stahelski, A. J. (1970). Social Interaction Basis of Cooperators' and Competitors' Beliefs about Others. *Journal of Personality and Social Psychology*, 16, 66-91. <https://doi.org/10.1037/h0029849>
- Kernis, M. H. (2003). Target Article: Toward a Conceptualization of Optimal Self-Esteem. *Psychological Inquiry*, 14, 1-26. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1401_01
- Neff, K. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude toward Oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2003b). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-Compassion: What It Is, What It Does, and How It Relates to Mindfulness. In B. D. Ostafin, M. D. Robinson, & B. P. Meier (Eds.), *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation* (pp. 121-137). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_10
- Neff, K. D., Tóth-Király, I., & Colosimo, K. (2017). Self-Compassion Is Best Measured as a Global Construct and Is Overlapping with but Distinct from Neuroticism: A Response to Pfattheicher, Geiger, Hartung, Weiss, and Schindler (2017). *European Journal of Personality*, 32, 371-392. <https://doi.org/10.1002/per.2148>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55, 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.68>
- Stapel, D. A., & Koomen, W. (2005). Competition, Cooperation, and the Effects of Others on Me. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 1029-1038. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.6.1029>
- Stauffer, M. (2015). *Inducing Self-Compassion and the Impact on Neuroticism and Other Personality Characteristics*. USC Aiken Psychology Theses, University of South Carolina.
- Strohming, N., Knobe, J., & Newman, G. (2017). The True Self: A Psychological Concept Distinct from the Self. *Perspectives on Psychological Science*, 12, 551-560. <https://doi.org/10.1177/1745691616689495>
- Williams, J. C., & Lynn, S. J. (2011). Acceptance: An Historical and Conceptual Review. *Imagination, Cognition and Personality*, 30, 5-56. <https://doi.org/10.2190/ic.30.1.c>
- Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliousis, M., & Joseph, S. (2008). The Authentic Personality: A Theoretical and Empirical Conceptualization and the Development of the Authenticity Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55, 385-399. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.55.3.385>
- Zhang, J. W., & Chen, S. (2016). Self-Compassion Promotes Personal Improvement from Regret Experiences via Acceptance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 42, 244-258. <https://doi.org/10.1177/0146167215623271>
- Zhang, J. W., Chen, S., & Tomova Shakur, T. K. (2019). From Me to You: Self-Compassion Predicts Acceptance of Own and Others' Imperfections. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46, 228-242. <https://doi.org/10.1177/0146167219853846>

附 录

亲爱的同学：
您好！这是一项调查大学生人际交往状况的问卷，非常感谢您参与我们的研究，本次调查仅做研究使用，我们将对您的资料信息即调查结果完全保密，请放心作答。
回答没有对错之分，请根据您的实际情况和真实想法，选择最符合您情况的选项，感谢您的配合！

第一部分：请根据您的基本情况，如实填写，谢谢！

- 1. 性别：男□ 女□
- 2. 年级：大一□ 大二□ 大三□ 大四□ 研究生□
- 3. 生源地：城市/城镇□ 农村□
- 4. 父亲的学历：小学及以下□ 初中□ 高中□ 大学□ 研究生及以上□
- 5. 母亲的学历：小学及以下□ 初中□ 高中□ 大学□ 研究生及以上□
- 6. 是否独生：是□ 否□
- (请放心填写以下信息，以便联系您参与后续的研究)
- 7. 学号：_____
- 8. 电话号码：_____

第二部分：此部分共有 16 题，每题有 4 个选项，从 1 “非常不符合” 到 5 “非常符合”，请仔细阅读题，判断题目所叙述的内容与您真实情况相符合的程度，并在相应的数字上打 “√”。

题号	内容	非常不符合	基本不符合	基本符合	非常符合
1	我内心的愿望从不敢说出来。	1	2	3	4
2	我几乎全是优点和长处。	1	2	3	4
3	我认为异性肯定会喜欢我的。	1	2	3	4
4	我总是因害怕做不好而不敢做事。	1	2	3	4
5	我对自己的身材相貌感到很满意。	1	2	3	4
6	总的来说，我对自己不满意。	1	2	3	4
7	做任何事情只有得到别人的肯定我才放心。	1	2	3	4
8	我总是担心会受到别人的批评或指责。	1	2	3	4
9	学新东西时我总比别人学得快。	1	2	3	4
10	我对自己的口才感到很满意。	1	2	3	4
11	做任何事情之前我总是预想到自己会失败。	1	2	3	4
12	我能做好自己所有的事情	1	2	3	4
13	我认为别人都不喜欢我。	1	2	3	4
14	我总担心自己会惹别人不高兴。	1	2	3	4
15	我很喜欢自己的性格特点。	1	2	3	4
16	我总担心别人会看不起我。	1	2	3	4

第三部分：此部分共有 26 题，每题有 5 个选项，从 1 “从未如此” 到 5 “总是如此”，请仔细阅读题，判断题目所叙述的内容与您的真实情况相符合的程度，并在相应的数字上打“√”。

题号	内容	从未 如此	较少 如此	不确定	比较 如此	总是 如此
1	感受到情感上的痛苦时，我会试着更加去关爱我自己。	1	2	3	4	5
2	经历很大的困难时，我给予自己所需要的关怀和温暖。	1	2	3	4	5
3	经历受苦时，我会对自己仁慈。	1	2	3	4	5
4	我能够容忍自己的缺点和不足。	1	2	3	4	5
5	我试着去理解和耐心地面对那些我性格里不喜欢的方面。	1	2	3	4	5
6	有事情让我心情不好时，我会试着让情绪保持稳定。	1	2	3	4	5
7	当一些令人痛苦的事情发生了，我试着用平和的心态来面对。	1	2	3	4	5
8	在一些对自己重要的事情上失败时，我会尽量全面、客观地看待这些事情。	1	2	3	4	5
9	当情绪低落时，我尽量用好奇与开放的心态去面对。	1	2	3	4	5
10	遇到困难时，我会把困难看成是生活的一部分，是每个人都会经历的。	1	2	3	4	5
11	处境潦倒时，我会提醒自己其实这世上有很多人和我一样不走运。	1	2	3	4	5
12	感到自身在某些方面不足时，我会试着提醒自己大部分人和我一样，都不完美。	1	2	3	4	5
13	我尽量把自己的失败看成是人生经历的一部分。	1	2	3	4	5
14	对自己的缺点和不足，我持不满和批判的态度。	1	2	3	4	5
15	处境艰难时，我通常会对自己严苛。	1	2	3	4	5
16	对于我性格里那些自己不喜欢的方面，我不能容忍。	1	2	3	4	5
17	当发觉到某些自我方面是我不喜欢的样子时，我会批判我自己。	1	2	3	4	5
18	经历困苦时，我对自己有点冷酷无情。	1	2	3	4	5
19	当我想到自己的缺点时，我会感到更加孤立与孤单。	1	2	3	4	5
20	心情低落时，我会觉得大多数人可能比我快乐。	1	2	3	4	5
21	当我努力去争取某样东西时，我觉得其他人得到同样的东西一定会比我轻松些。	1	2	3	4	5
22	在一些对自己重要的事情上失败时，我容易觉得是自己一个人在承受失败，感到孤独。	1	2	3	4	5
23	当我情绪低落时，我容易纠结于不顺心的事情。	1	2	3	4	5
24	当我在一些对自己来说重要的事情上失败后，我会不断地想自己的不足。	1	2	3	4	5
25	当某些事使我心烦时，我容易受情绪控制而失去理智。	1	2	3	4	5
26	当一些痛苦的事情发生时，我会夸大它对我的影响。	1	2	3	4	5

第四部分：此部分共有 23 题，每题有 5 个选项，从 1 “完全不符合” 到 5 “完全符合”，请仔细阅读题，判断题目所叙述的内容与您真实情况相符合的程度，并在相应的数字上打“√”。

题号	内容	完全 不符合	比较 不符合	有点 符合	比较 符合	完全 符合
1	在与同事一起工作的时候，我愿意多听取他人的意见，即使这些意见我并不赞同。	1	2	3	4	5
2	在与他人共同完成任务时，我能够整合他人的意见。	1	2	3	4	5
3	工作中，我通常会考虑双方利益。	1	2	3	4	5
4	在处理事情时，我一般都能够考虑多方的意见。	1	2	3	4	5
5	在工作中，我通常能够站在他人的立场上考虑他人的利益。	1	2	3	4	5
6	我相信好的伙伴能使你战胜一切对手。	1	2	3	4	5
7	一个人要想取得好成绩，必然依靠他人的帮助。	1	2	3	4	5
8	任何工作的开展与完成都离不开他人的帮助与合作。	1	2	3	4	5
9	为了成功，一个人必须与他人合作。	1	2	3	4	5
10	与大家一起工作让我很愉快。	1	2	3	4	5
11	在工作中，我喜欢与他人协同工作。	1	2	3	4	5
12	我喜欢与他人一起工作获得共同的成功。	1	2	3	4	5
13	我相信在工作中合作比竞争更有助于提高成绩。	1	2	3	4	5
14	当我的竞争者由于他们的成绩获得奖励时，我会嫉妒。	1	2	3	4	5
15	我不能容忍自己在争论中输掉。	1	2	3	4	5
16	当我在运动竞赛中失利，我会非常伤心。	1	2	3	4	5
17	如果别人表现得比我好，会让我烦恼。	1	2	3	4	5
18	我喜欢竞争，因为它给我一个发现自身潜能的机会。	1	2	3	4	5
19	我喜欢与他人竞争所带来的挑战。	1	2	3	4	5
20	我喜欢竞争，因为它能够让我发挥最佳状态而非获得胜过别人的感觉。	1	2	3	4	5
21	只有比其他同事表现得更好，才能够证明我的价值。	1	2	3	4	5
22	有时我将考试视为一次证明我比其他人更聪明的机会。	1	2	3	4	5
23	即使在一个团队中为了共同的目标一起工作，我也希望能超过团队中的其他人。	1	2	3	4	5

第五部分：此部分共有 12 题，每题有 7 个选项，从 1 “完全不符合” 到 7 “完全符合”，请仔细阅读题，判断题目所叙述的内容与您真实情况相符合的程度，并在相应的数字上打 “√”

题号	内容	完全 不符合	比较 不符合	有点 不符合	不确定	有点 符合	比较 符合	完全 符合
1	我不知道自己内心真正的想法。	1	2	3	4	5	6	7
2	我感到好像不是很了解自己。	1	2	3	4	5	6	7
3	我感觉无法触及真实的自我。	1	2	3	4	5	6	7
4	我感到与自我疏离。	1	2	3	4	5	6	7
5	他人意见能强烈地影响到我。	1	2	3	4	5	6	7
6	我经常做别人让我做的事。	1	2	3	4	5	6	7
7	我总感到需要做其他人期望我做的事。	1	2	3	4	5	6	7
8	其他人对我影响极大。	1	2	3	4	5	6	7
9	我认为做自己要比受欢迎好。	1	2	3	4	5	6	7
10	我总坚持自己的信念。	1	2	3	4	5	6	7
11	大多数情况下，我是真实的自己。	1	2	3	4	5	6	7
12	我要照自己的价值观和信念行事。	1	2	3	4	5	6	7