

大学生自我控制与亲社会行为的文献综述

秦秋源

重庆师范大学教育科学学院, 重庆

收稿日期: 2025年1月13日; 录用日期: 2025年2月17日; 发布日期: 2025年2月28日

摘要

自我控制影响大学生能否遵守学校的规章制度, 规范自己的行为, 专注于学业及自身能力的发展。亲社会行为有助于大学生健全人格得到发展, 增加人际交往能力, 更是大学生适应社会的重要标志。大学生自我控制水平普遍处于中等水平, 导致大学生问题行为、学业倦怠、人际关系等方面的问题日益严重。而大学生亲社会行为已有明显弱化的现象, 如高校恶性伤人事件频出, 助人情景冷漠应对等。因此, 探讨大学生群体中自我控制与亲社会行为的具体关系, 为提升大学生的自我控制水平, 增加大学生做出亲社会行为有切实的现实意义。本文介绍了自我控制、亲社会行为的概念以及两者关系, 总结了自我控制和亲社会行为的测量方法, 并对之后的研究提出了展望。

关键词

自我控制, 亲社会行为

A Literature Review on Self-Control and Prosocial Behavior in College Students

Qiuyuan Qin

School of Educational Sciences, Chongqing Normal University, Chongqing

Received: Jan. 13th, 2025; accepted: Feb. 17th, 2025; published: Feb. 28th, 2025

Abstract

Self-control affects whether college students can abide by the rules and regulations of the school, regulate their behavior, and focus on the development of their academic and own abilities. Prosocial behavior helps college students develop their sound personality and increase their interpersonal skills, and it is an important sign of college students' adaptation to society. The self-control level of college students is generally at a medium level, which leads to the increasingly serious problems of problem behavior, academic burnout, and interpersonal relationships. However, the prosocial

behavior of college students has been significantly weakened, such as the frequent occurrence of malignant injuries in colleges and universities, and the indifference to help others. Therefore, it is of practical significance to explore the specific relationship between self-control and prosocial behavior among college students, so as to improve the self-control level of college students and increase their prosocial behavior. This paper introduces the concepts of self-control and prosocial behavior and their relationship, summarizes the measurement methods of self-control and prosocial behavior, and puts forward the prospects for future research.

Keywords

Self-Control, Prosocial Behavior

Copyright © 2025 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. 研究背景

社会需要稳定、需要发展，大学生作为即将步入社会的主要力量，其自我控制能力的高低对社会有着不可忽视的重要性。自我控制是个体对自身的心理与行为的主动掌握，若他们都有着较强的自我控制能力，则其可以更好地维护社会秩序、促进社会和谐、塑造良好的社会风气、增强个体的社会责任感，从而推动社会的发展。

自我控制是大学生实现长远目标的关键，它可以帮助他们克服冲动行为，抵抗无谓的欲望，从而获得更好的发展机会。高自我控制的青少年在时间管理、学业表现、亲社会行为等方面均表现得更好；低自我控制的青少年更容易出现物质滥用、校园霸凌和网络暴力等不良行为(胡倩等, 2022)。但近年来，大学生手机依赖潜在成瘾率高达 58.33%，中等学习倦怠高达 43%。宿舍问题、攻击行为、违纪行为更是频有发生。结合胡楠(2017)、李莹(2020)的实证研究结果，说明大学生自我控制整体水平堪忧，难以遵守学校的规章制度，规范自己的行为，专注于学业及自身能力的发展。

亲社会行为是一种具有重要意义的行为，它不仅能够为个体带来自尊，让他们感受到自身价值，还能够促进人际关系的和谐，为社会的发展提供坚实的基础，并且受到人类社会的认可和鼓励。当今大学生的利他主义行为显著减弱，而其社会责任感的缺失也令人担忧(张倩倩, 2018)。具体表现为诈骗行为有增无减，利己行为占据主导，助人情景中冷漠无视，高校恶性伤人事件频频出现(胡金连, 2015)。

综上所述，大学生自我控制水平不足导致问题行为日益严重，大学生做出亲社会行为的数量不断减少。因此有目的地对大学生自我控制和亲社会行为进行探讨，对提升大学生的自我控制和增加做出亲社会行为的数量是十分有必要的。研究表明，具有较高自我控制能力的个体更容易采取积极的社会行动(刘琬瑶, 2016；郭伟程, 2020)。因此，应该加强对大学生的自我控制，以促进其积极的社会参与。认知行为团体辅导是提升自我控制常用的干预方法，拥有良好的干预效果。正念训练是当下热门的干预方法之一，研究者验证了正念应用在自我控制干预中的可行性(孙长玉, 陈晓, 2016；艾俊梅, 2019)。

2. 相关概念的界定

2.1. 自我控制

国内外研究者对于“自我控制”的定义都提出了自己的见解。李琼，黄希庭(2012)提出，自我控制有助于大学生更好地把握机会，并有效地避免不必要的冲突，从而达到更高的效率。Fishbach 则进一步阐

述了这一观点，他认为，自我控制不仅仅涉及到抑制冲动、改变习惯，还涉及到调节内心的感受、态度、思维，从而使得人们有机会去追求更高的成就，达成更高的社会价值(Fishbach et al., 2009)。关元和何嘉梅则认为自我控制是一种具备多种功能的综合素养，它既包括在各种环境条件下保持良好的心态、行为习惯，又包括在发生突发事件时及时采取适当的措施，从而保持良好的社会适应性(关元, 何嘉梅, 2018)。综上，自我控制是一种能够让人们更好地掌握自己的内在情感、思维模式以及行为的准则，从而使自己不受任何外界的影响，减少不必要的干扰，积极地把握机会，克服挑战，以达成个体的预期结果。

2.2. 亲社会行为

Wisper 最早提出了“亲社会行为”一词，它将肯定性行为与否定性行为区分开来，前者包括帮助、同情、分享等行为，而后者则指侵犯、攻击、自私等行为。虽然这些肯定性行为的发生情境和表现形式各异，但它们的根本目的都是让他人和整个社会受益。随着时间的推移，研究者们发现，无论帮助他人的目标是什么，只要能够使他人受益，就可以被视为一种有意义的亲社会行为。进一步地，董冠平(2017)认为亲社会行为在人与人之间发生，是一种被道德规范或社会环境接受和鼓励的行为，强调行为符合社会期望，其性质对他人或社会有益。此外，也有研究者认为，亲社会行为可以分为狭义的亲社会行为和广义的亲社会行为。狭义的亲社会行为是个体自发为他人提供帮助的行为；广义的社会行为可以划分为助人和利他两种，前者指的是以个体为中心，为他人提供帮助的行为，而后者则指的是那些不求回报，只为他人服务的行为(Hewig, 2015)。

3. 自我控制和亲社会行为的相关研究

3.1. 自我控制的相关研究

在自我控制能力的研究中，研究者们主要将目光集中于自我控制能力的提升、干预以及其作为一种心理特质与个体其他特质的关系。首先在提升自我控制能力的研究方面，孙长玉, 陈晓(2016)运用正念冥想技术对中学生进行训练，结果表明该技术可以显著提高中学生的自我控制能力。对自我控制能力进行干预训练有利于打破自我控制失败的恶性循环，从而改善抑郁症状(杨雪岭等, 2018)。自我控制能力也经常被作为中介变量使用，如研究者发现，冒险行为会通过自我控制能力的中介作用对青少年的不良同伴交往产生影响(田录梅等, 2018)。还有研究者研究了自我控制能力和个体其他心理特质的关系，在一项对感恩特质的研究中，研究者发现自我控制能力和被试的感恩特质有着显著的正相关关系，并在控制了一般积极情绪特质之后，这种正相关关系依然存在(平安俊, 彭凯平, 2018)。

在自我控制能力的差异方面，有研究者通过比较男孩与女孩的自我控制能力，发现与男孩相比，女孩的自我控制能力较高。还有研究发现，人的自我控制能力不是一成不变的，会随着年龄增长而逐渐增强(杨丽珠, 宋辉, 2003)。

3.2. 亲社会行为的相关研究

早在 70 年代，西方研究者就将目光聚焦于亲社会行为的发展起源，Emmons et al. (2001)认为亲社会行为倾向与个体的感恩特质有关，他研究指出两者存在正相关关系，个体的感激程度会显著预测其亲社会行为倾向。国内研究者周宗奎(1987)发现早在我们的幼儿时期个体就表现出了亲社会行为倾向之后，更多的研究者对影响亲社会行为倾向的因素进行探究。在社会支持对亲社会行为倾向的影响方面，郭雯(2015)指出，与家人有着良好的互动和支持的个体，其会表现出更多的亲社会行为，朋友对个体的社会支持也会显著预测其亲社会行为倾向。王艳辉等人(2017)通过对初中生的研究得出结论，有着安全的依恋关系的中学生有着更高程度的心理资本，从而促进其亲社会行为倾向水平。

在家庭教养方式对亲社会行为倾向的影响方面, Hoffman (1975)发现父母的积极支持可以促进子女的社会交往的主动性, 从而提升其亲社会行为倾向。父亲不同的教养方式会对子女的亲社会行为倾向产生不同的影响, 如父亲对孩子的惩罚、鼓励和保护会不同程度地对青少年的亲社会行为倾向产生影响(潘泽泉, 朱江, 2019)。而父母温暖、积极、民主型的教养方式也会正向预测初中生的亲社会行为(温馨, 2021)。

在有关如何提升亲社会行为倾向的研究中, 王梦琳(2021)通过对学生进行自我肯定操作, 证明即便是在有着明确规定和限制的情境下, 学生的亲社会行为倾向水平依然有所提升。也有研究证明在与他人交往互动的过程中, 初中生若采取较多的积极行为, 会有效提升其人际信任水平, 就越容易做出帮助别人的行为(梁燕, 陈静, 2020)。

4. 自我控制和亲社会行为的测量

4.1. 自我控制的测量

研究者们希望能方便且高效地测量出被试的自我控制水平, 因此制定具有良好信效度的自我控制量表一直是大家努力的方向。最初对于自我控制的测量并没有形成全面有效的量表。Brandon et al. (1990)制定的测量量表只侧重于行为方面, 测量过于单一。Tangney et al. (2004)提出了一种新的自我控制量表, 它采用了认知疗法的方式, 量表由 36 个题目组成, 并将其划分为 4 个子维度, 克伦巴赫系数为 0.86, 该量表是目前测量自我控制使用最广泛的量表。国内研究者对于自我控制量表的修订也做出了许多努力。董奇于 1995 年创建了学习自我控制量表, 该量表为测量学习方面的自我控制能力提供了一个有力的参考。到了 2005 年, 杨丽珠则推出了一个更加全面的、更加科学的、更具有实践性的、面向幼儿的自我控制教师评定量表。谭树华、郭永玉(2008)则重新将 Tangney 等人编制的自我控制量表进行精心转译并进行了信效度的检验, 形成了 19 个题目, 将其归纳为 5 个维度, 分别是: 节制娱乐、冲动控制、抵制诱惑、健康习惯、专注工作, 通过 5 点计分评估, 可以衡量出大学生的自我控制能力。该量表的克伦巴赫系数为 0.862, 重测信度为 0.85, 具有较强的可靠性, 可以满足测量中国大学生自我控制能力的需求。

4.2. 亲社会行为的测量

(1) 问卷法

开展亲社会行为的研究中, 研究者需要先收集大量数据在此基础上进行分析, 所以方便高效的问卷法是最常用的方法之一。要确保“亲社会行为”研究的深度、准确性和丰富性, 除了使用的问卷要达到良好的信效度, 最好结合自评问卷与他评问卷。开展“亲社会行为”的研究一般是针对儿童及青少年, 加入父母或老师的评价, 能丰富研究的内容及提高研究的准确性。无论是自评或者他评问卷, 研究者都在儿童及青少年的“亲社会行为”研究中积累了足够的样本并不断完善问卷内容, 因此在开展“亲社会行为”的主题研究时, 问卷法是一个值得信赖的方法。

1998 年, 美国心理学家 Carlo 编制了一份自陈量表, 即“亲社会行为倾向量表”, 这份量表是测量亲社会行为使用率最高的问卷。丛文君(2012)将其进行修订后适合本土大学生使用。量表由 6 个维度, 共 23 道题组成, 其中 6 个维度分别为: 利他性、公开性、情绪性、依从性、紧急性和匿名性。该量表采用李克特 5 点计分法, 对应维度的得分越高, 此类型的亲社会行为越明显。量表整体内部一致性信度为 0.851, 说明亲社会行为倾向量表具有良好的信度。

(2) 实验法

被试真实的亲社会行为水平需要用实验法进行测量, 常用的实验范式包括亲社会情景问答和经济博弃范式。亲社会情景问答通常设置特定的助人情景, 看被试愿意花费的时间和自发捐赠的金钱来判断他的亲社会行为水平, 如公益项目、志愿者活动、爱心捐赠等情景(何晓清, 2022)。

在经济博弈中，有许多不同的范式，独裁者博弈范式、囚徒困境范式、最后通牒任务范式、公共物品困境范式。其中，独裁者博弈范式是应用最广泛的，使用最经典的范式。该实验范式通过设计特定情景，如在相同时间段除被试之外还有一名被试在隔壁房间参加实验，实验需要分配者在自己与接受者之间分配一定数额的金钱，而他人对被试分配的结果只能接受。通过分配者分配给接受者的金钱额度来考察个体的亲社会水平。匿名性和实际收入是博弈论范式考察亲社会行为的关键特征，使我们可以更好地探究亲社会行为的本质，也大幅度提升了实验的生态效度。

5. 自我控制和亲社会行为的理论基础

5.1. 自我控制的理论基础

(1) 资源模型

Baumeister 指出，自我控制是一种极其有限的资源，一旦超出其范围，就会迅速消耗殆尽，产生一种被称为自我损耗的状态，在这种状态下，个体的自控控制能力就会下降(Baumeister et al., 1998)。De Ridder 等人将自我控制比喻为“肌肉”，因为自我控制如同肌肉在使用后会表现出疲劳，而自我控制的另一特征是在训练后会得到增强，就像肌肉在经过锻炼后，可以承受更大的运动强度。他指出自我控制的疲劳效果是立竿见影的，然而强化却是延迟的，就像肌肉一样。自我控制资源模型主要包括以下几层含义：其一，不同的自我控制行为共享相同的自我控制资源，而个体的自我控制资源是有限的；其二，个体自我控制资源是否足够会影响自我控制行为的产生及效果，需要消耗自我控制资源才能做出自我控制行为；其三，自我控制资源的损耗是暂时性的，短暂休息后可以恢复；其四，进行自我控制训练可提升自我控制资源的储存量(De Ridder et al., 2012)。

(2) 双系统模型

自我控制的双系统理论模型用于解释和描述人类在进行决策、行为控制和知觉等过程，以及不同自我控制系统间的协同、竞争和权衡关系。该模型认为人类的自我控制力不仅源于理性思考和冷静反省，还受到较为原始、情感化的行动驱动系统的影响，分为冲动系统和自控系统(Dvorak et al., 2011)。冲动系统的主要特点是快速、自动性强、依赖情绪、习惯和环境因素，主导短期的冲动行为，抵抗诱惑的能力较低。而自我控制系统的最大特点是缓慢、理性思考和意图控制，以及根据人的目标和价值取向制定长期的行动计划，更具有抵抗诱惑性，因此不同程度的自我控制对问题行为有不同程度的影响。一项研究表明，自控能力较低的青少年倾向于表现出冲动、冒险、偏好新颖的身体和精神刺激，以及简单而不是复杂的任务(Kim, 2012)。

(3) 两阶段模型

根据两阶段模型，个体要想成功地进行自我控制，必须经历两个阶段的处理。阶段一，个体必须确定当前的刺激、诱惑与其长期目标之间是否存在矛盾；阶段二，个体必须采取适当的自我控制策略来抑制行为的发生。即在个体需要对刺激做出相关的反应时，第一步就是识别出当前的诱惑和更高的追求之间的矛盾，只有通过这种识别，个体才能够激活自我控制策略，这其中就包括行为策略和心理策略，以达到最佳的自我管理效果，从而应对当下矛盾与冲突。换言之，当面临当前的冲突时，个体必须有能力去识别并解决问题，否则他们将无法做出正确的选择，也就不会产生自我控制的行为(王涤檀, 2017)。

5.2. 亲社会行为的理论基础

研究者对于亲社会行为的研究主要集中在亲社会行为的发生机制上，目前有两个主流的研究方向，分别是动机与进化。接下来就这两个研究方向引述被大众广为接受及有价值的理论。

(1) 亲社会行为动机理论

亲社会行为动机理论主要包括：社会行为理论、共情 - 利他假说和社会学习理论等。

社会行为理论表明，个体的行为受其所处社会环境的社会价值取向的影响，个体的亲社会行为倾向越高，就更倾向于采取亲社会行为(Staub, 1984)。此外，亲社会性行为的唤起还受积极情绪与消极情绪的影响(Eisenberg & Nancy, 2000)。

共情 - 利他假说认为，个体做出亲社会行为的动机与情感核心是共情情绪。共情情绪的唤起可以被认为是完全的利他主义情感。个体做出亲社会行为的前提是他人需要帮助的情景与接收到的情绪来启动共情机制，进而激发亲社会行为倾向(Batson & Shaw, 1991)。

社会学习理论由班杜拉提出。该理论表明，亲社会行为的形成主要通过观察学习与强化。个体先是通过观察榜样的亲社会行为而进行模仿，再采用一系列的强化方式，如直接强化、替代强化、自我强化等，来提升自己做出亲社会行为的频率，并在其中不断塑造内化成符合自己价值观的行为倾向，最终形成与自身价值观相匹配的行动偏好。该理论主要强调个体的亲社会行为是由自身与环境共同形成的。

(2) 亲社会行为进化理论

亲社会行为进化理论主要包括：互惠利他理论、群体选择理论和亲缘选择理论。三个理论均从进化的角度出发，将亲社会行为解释为与生俱来的本能行为，有利于繁衍生息和后代生存。

群体选择理论提出亲社会行为是群体层面的选择。该理论认为，当两个群体产生竞争时，相对于利己主义者组成的群体，由利他主义者组成的群体更有优势。当所属群体的成员面临负面困境时，个体更容易为其提供帮助(De Waal, 2008)。因此，利他主义的群体比利己主义的群体具有更强的生殖优势，可以促进群体的发展和壮大。这一观点从进化的角度为亲社会行为的整体适应性提供了理论依据。

亲缘选择理论指出，亲社会行为产生的核心是血缘关系。当有血缘关系的人发出求助信号时，比起与没有血缘关系的求助者，我们会做出更多的亲社会行为，而且在面对血缘关系越亲的求助者的求助时，我们会做出更多的亲社会行为(Burstein et al., 1994)。然而，亲缘选择理论并未能够解释为什么不相关的个体之间也会产生亲社会行为，比如我们在日常生活中对陌生人会表现出慷慨捐赠、共享资源等亲社会行为。

互惠理论的提出恰恰可以解释不相关个体之间的亲社会行为。该理论指出，亲社会行为会为个体带回报，有可能是即时反馈也有可能是延迟反馈，若不做出亲社会行为可能会影响个人利益。比如消耗自己时间为求助者提供帮助，在日后遇到困难时求助者也会伸出援手；个体因为做出亲社会行为而提升了自己的社会地位和自我价值(Wedekind & Braithwaite, 2002)。然而，该理论无法解释对于不能带来利益的情况下，个体依旧会做出亲社会行为，此处的利益包括即时利益和延迟利益。

综上可以看出，如果仅从动机、基因两个角度来解释亲社会行为的产生，这对于生活在相互依赖社会中的人类来说显然是不够的，还需要结合个体所处的情景、人际关系、人格等多方面进行考量。

6. 自我控制和亲社会行为的关系

自我控制与亲社会行为一直是心理学重点关注的变量，两者之间的关系也是众多研究者的研究内容之一。自我控制是个体自我意识的重要功能，也是影响个体社会适应和亲社会行为产生的重要内在因素；亲社会行为是抵制短期利益的诱惑，做出符合社会规范、具有长远目标的行为，可以帮助个体更好地适应社会。

因此，为了更好地适应社会，每个人都需要调整自己的认知，规范自己的行为，拒绝短期的诱惑，从而产生更多的有益于他人和社会的行为，如帮助陌生人、捐款等。董军等人(2018)指出，亲社会行为的产生往往需要付出个人的精力，需要个体牺牲自己利益去帮助他人，这时个体的内心会存在两种动机冲突：究竟要“利己”还是“利他”，而自我控制能力决定着这一过程的最终结果，若个体的自我控制处于

损耗状态，则不利于其亲社会行为倾向的产生和亲社会行为的执行。也有研究发现个体较低水平的自我控制能力也会阻碍其亲社会行为倾向的产生(De Waal et al., 2008)。梁钰炫等人(2019)也指出，自我控制能力可以显著影响个体的亲社会行为倾向，自我控制资源的损耗会对个体的亲社会行为起到消极作用。

目前的主流看法也认为，自我控制水平高的个体更有可能做出更多的亲社会行为。梁梓勤(2019)提出，个体会做出亲社会行为来更好地适应社会，亲社会行为的产生需要牺牲自身的利益，当“利己”与“利他”两种动机发生冲突时，需要自我控制的参与来克服这种冲突。国外研究者也提出相同的见解，因为做出亲社会行为需要抑制短期的诱惑或失去与自身有关的利益，使自身的行符合社会期望；而利他利益和利己利益发生冲突时，需要消耗更多的自我控制资源才能消除不同利益带来的冲突和矛盾。因此，拥有较强的自我控制能力的个体往往能够做出更多的亲社会行为(Myrseth, 2009)。自我控制可以对自私的本性加以约束，因此，自我控制水平不足的个体会做出更多利己行为，而拥有更多自我控制资源的个体有可能会做出更多的亲社会行为(郭伟程, 2020)。

还有研究者认为，高自我控制力水平的个体往往拥有更好的人际关系(Baumeister, 2002)，这意味着他们能够表现得更加友好、更为他人考虑等。对于这一观点其他研究者也表示同意。个体的社会价值观与自我控制呈显著正相关关系，表现出利他社会价值观和合作意愿的个体，其自我控制水平也相应更高；表现出更多利己社会价值观的个体，则自我控制水平不高(Balliet & Joireman, 2010)。在最后通牒博弈、独裁者博弈、信任博弈三个游戏的结果均显示自我控制资源充足时分给对方的钱会更多，当游戏进行数轮后原本自我控制资源充足的被试也会分更少的钱给对方，说明产生亲社会行为会消耗自我控制资源(郭伟程, 2020)。根据“硬币正反面”游戏的正确率作为衡量诚实行为的指标，被试的自我控制能力的高低可能会影响其诚实行为的形成与产生(聂衍刚等, 2018)。

7. 研究局限与展望

通过对文献梳理可以发现，自我控制能力是影响个体亲社会行为的关键因素。如果个体自我控制能力较弱，就很难抑制自己的利己冲动，从而导致对外部刺激反应迅速，无法将社会期望与长远目标结合起来，最终影响到亲社会行为的产生。过去有研究探讨大学生自我控制与亲社会行为的关系，但是自我控制多以中介变量的形式出现，没有聚焦到干预自我控制对亲社会行为的影响上。并且当前对于自我控制干预方法的选择还比较单一，对于自我控制的干预大多采用团体辅导，还有不容忽视的正念训练方法，其凭借扎实的理论基础，优秀的干预效果使得它们成为当下非常热门的干预方法，然而，研究者在选用干预方法时，并没有进行不同干预方法产生相应干预效果的对比之后再进行选择。

综上，在之后的相关研究中，我们可以将自我控制与亲社会行为结合起来，聚焦干预自我控制变量，观察其对亲社会行为的具体影响；也可以探索关于自我控制变量的不同干预方法，进而得出更适合大学生自我控制干预的方法。

参考文献

- 艾俊梅(2019). 高中生正念水平与社交焦虑的关系: 自我控制的中介效应. 硕士学位论文, 漳州: 闽南师范大学.
- 从文君(2012). 大学生亲社会行为类型现状及特征研究. 安徽科技学院学报, (2), 121-125.
- 董冠平(2017). 感恩对亲社会行为的影响. 硕士学位论文, 南京: 南京师范大学.
- 董军, 付淑英, 卢山, 杨绍峰, 齐春辉(2018). 自我控制失败的理论模型与神经基础. 心理科学进展, 26(1), 134-143.
- 关元, 何嘉梅(2018). 自我控制: 内涵、理论及展望. 心理技术与应用, (2), 118-128.
- 郭伟程(2020). 自我控制资源对亲社会行为的影响. 上海管理科学, 42(2), 86-92.
- 郭雯(2015). 初中生亲社会行为特征及与社会支持的调查研究——以贵州省为例. 无线互联科技, (15), 112-114.

- 何晓清(2022). *自我损耗对亲社会行为的影响: 强化和缓解作用的心理与神经机制*. 硕士学位论文, 广州: 广州大学.
- 胡金连(2015). *“90 后”大学生亲社会行为研究*. 博士学位论文, 昆明: 云南大学.
- 胡楠(2017). *大学生自我控制与学习倦怠的关系及干预研究*. 硕士学位论文, 上海: 上海师范大学.
- 胡倩, 陶婷, 高文斌, 樊春雷, 王利刚, 曹璟钰, 杨婉怡(2022). 青少年自我控制研究的系统综述. *中国心理卫生杂志*, 36(2), 129-134.
- 李琼, 黄希庭(2012). 自我控制: 内涵及其机制与展望. *西南大学学报(社会科学版)*, 38(2), 41-52+173.
- 李莹(2020). *大学生正念与手机依赖的关系*. 硕士学位论文, 长春: 东北师范大学.
- 梁燕, 陈静(2020). 初中生人际信任与亲社会行为的关系研究. *西部素质教育*, 6(9), 80-82.
- 梁钰炫, 窦凯, 彭小燕, 聂衍刚(2019). 亲子依恋对青少年诚信行为的影响: 自尊和人际信任的链式中介作用. *心理学进展*, 9(12), 1976-1984.
- 梁梓勤(2019). *同伴环境与自我控制对青少年亲社会行为的影响*. 硕士学位论文, 广州: 广州大学.
- 刘琬瑶(2016). *自我控制影响亲社会行为的实证研究*. 硕士学位论文, 广州: 广州大学.
- 聂衍刚, 利振华, 窦凯, 毛兰平(2018). 累了会说谎? 自我损耗削弱诚信行为及其缓解机制. *心理与行为研究*, 16(4), 525-533.
- 潘泽泉, 朱江(2019). 父母教养方式对青少年亲社会行为的影响研究. *云南大学学报(社会科学版)*, 18(2), 90-98.
- 平安俊, 彭凯平(2018). 感恩对自我控制的影响. *心理与行为研究*, 16(3), 378-383+420.
- 孙长玉, 陈晓(2016). 正念冥想训练对中学生自我控制能力的干预作用. *中国健康心理学杂志*, 24(9), 1359-1363.
- 谭树华, 郭永玉(2008). 大学生自我控制量表的修订. *中国临床心理学杂志*, (5), 468-470.
- 田录梅, 刘玲玲, 袁竞驰, 单楠, 吴云龙(2018). 家庭功能对青少年冒险行为的影响: 自我控制能力与不良同伴交往的序列中介效应. *心理发展与教育*, 34(3), 361-368.
- 王涤檀(2017). *暴力视频游戏对大学生攻击行为的影响*. 硕士学位论文, 杭州: 浙江理工大学.
- 王梦琳(2021). *社会规范对初中生亲社会行为的积极影响: 自我肯定的促进作用*. 硕士学位论文, 兰州: 西北师范大学.
- 王艳辉, 李董平, 孙文强, 赵力燕, 赖雪芬, 周月月(2017). 亲子依恋与初中生亲社会行为: 有调节的中介效应. *心理学报*, 49(5), 663-679.
- 温馨(2021). *初中生家庭教养方式、同伴依恋、领悟社会支持与亲社会行为关系研究*. 硕士学位论文, 成都: 四川师范大学.
- 杨丽珠, 宋辉(2003). 幼儿自我控制能力发展的研究. *心理与行为研究*, 1(1), 51-56.
- 杨雪岭, 赵静波, 盛秋萍, 何晨琪, 赵久波(2018). 自我控制能力训练对大学生抑郁症的改善作用. *中国心理卫生杂志*, 32(2), 89-94.
- 张倩倩(2018). *公正世界信念对利他行为的影响*. 硕士学位论文, 武汉: 华中师范大学.
- 周宗奎(1987). 儿童亲社会行为发展研究述评. *心理发展与教育*, (4), 38-41+29.
- Balliet, D., & Joireman, J. (2010). Ego Depletion Reduces Proselfs' Concern with the Well-Being of Others. *Group Processes & Intergroup Relations*, 13, 227-239. <https://doi.org/10.1177/1368430209353634>
- Batson, C. D., & Shaw, L. L. (1991). Evidence for Altruism: Toward a Pluralism of Prosocial Motives. *Psychological Inquiry*, 2, 107-122. https://doi.org/10.1207/s15327965phi0202_1
- Baumeister, R. F. (2002). Ego Depletion and Self-Control Failure: An Energy Model of the Self's Executive Function. *Self and Identity*, 1, 129-136.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & 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>
- Brandon, T. H., Tiffany, S. T., Obremski, K. M., & Baker, T. B. (1990). Postcessation Cigarette Use: The Process of Relapse. *Addictive Behaviors*, 15, 105-114. [https://doi.org/10.1016/0306-4603\(90\)90013-n](https://doi.org/10.1016/0306-4603(90)90013-n)
- Burnstein, E., Crandall, C., & Kitayama, S. (1994). Some Neo-Darwinian Decision Rules for Altruism: Weighing Cues for Inclusive Fitness as a Function of the Biological Importance of the Decision. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 773-789. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.5.773>
- De Ridder, D. T. D., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, F. M., & Baumeister, R. F. (2012). Taking Stock of Self-control. *Personality and Social Psychology Review*, 16, 76-99. <https://doi.org/10.1177/1088868311418749>

- De Waal, F. B. M. (2008). Putting the Altruism Back into Altruism: The Evolution of Empathy. *Annual Review of Psychology*, 59, 279-300. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.59.103006.093625>
- Dvorak, R. D., Simons, J. S., & Wray, T. B. (2011). Alcohol Use and Problem Severity: Associations with Dual Systems of Self-Control. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 72, 678-684. <https://doi.org/10.15288/jasad.2011.72.678>
- Eisenberg, N. (2000). Emotion, Regulation, and Moral Development. *Annual Review of Psychology*, 51, 665-697. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.51.1.665>
- Emmons, R. R., McCullough, R. M., Larson, E. D., & Kilpatrick, E. S. (2001). Is Gratitude a Moral Effect? *Psychological Bulletin*, 127, 249-266.
- Fishbach, A., Zhang, Y., & Koo, M. (2009). The Dynamics of Self-Regulation. *European Review of Social Psychology*, 20, 315-344. <https://doi.org/10.1080/10463280903275375>
- Hewig, J. (2015). A Neural Signature of Fairness in Altruism: A Game of Theta? *Social Neuroscience*, 10, 192-205. <https://doi.org/10.1080/17470919.2014.977401>
- Hoffman, M. L. (1975). Developmental Synthesis of Affect and Cognition and Its Implications for Altruistic Motivation. *Developmental Psychology*, 11, 607-622. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.11.5.607>
- Kim, J. Y. (2012). The Moderating Effect of Self-Esteem on the Association between Academic Stress and Self-Control in Adolescents. *Journal of Korean Society of Child Welfare*, 40, 229-253.
- Myrseth, K. O. R., & Fishbach, A. (2009). Self-Control. *Current Directions in Psychological Science*, 18, 247-252. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01645.x>
- Staub, E. (1984). Notes toward an Interactionist-Motivational Theory of the Determinants and Development of (pro)Social Behavior. In *Development and Maintenance of Prosocial Behavior* (pp. 29-49). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4613-2645-8_3
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & 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>
- Wedekind, C., & Braithwaite, V. A. (2002). The Long-Term Benefits of Human Generosity in Indirect Reciprocity. *Current Biology*, 12, 1012-1015. [https://doi.org/10.1016/s0960-9822\(02\)00890-4](https://doi.org/10.1016/s0960-9822(02)00890-4)