

# 高中生未来时间洞察力对未来自我连续性的影响：生命意义感的中介作用

毛艳霞, 白芸溪, 张静怡, 张莉莉

洛阳师范学院教育科学学院, 河南 洛阳

收稿日期: 2025年3月21日; 录用日期: 2025年4月26日; 发布日期: 2025年5月8日

## 摘要

目的: 探究高中生未来时间洞察力对未来自我连续性的预测作用, 并进一步探讨生命意义感在其中所起到的中介作用。方法: 采用青少年未来时间洞察力量表(FTP)、生命意义感量表(MLQ)以及未来自我连续性量表(FSCQ)对480名高中生进行调查。结果: (1) 未来时间洞察力、生命意义感和未来自我连续性两两之间具有显著的正相关; (2) 未来时间洞察力可以显著正向预测未来自我连续性, 生命意义感在未来时间洞察力与未来自我连续性之间的中介作用显著。结论: 未来时间洞察力可以通过生命意义感的中介作用对未来自我连续性产生影响。

## 关键词

高中生, 未来时间洞察力, 未来自我连续性, 生命意义感

# The Impact of Future Time Perspective on Future Self-Continuity of High School Students: The Mediating Role of Meaning in Life

Yanxia Mao, Yunxi Bai, Jingyi Zhang, Lili Zhang

School of Educational Science, Luoyang Normal University, Luoyang Henan

Received: Mar. 21<sup>st</sup>, 2025; accepted: Apr. 26<sup>th</sup>, 2025; published: May 8<sup>th</sup>, 2025

## Abstract

**Objective:** To research the impact of future time perspective on future self-continuity among high

**文章引用:** 毛艳霞, 白芸溪, 张静怡, 张莉莉(2025). 高中生未来时间洞察力对未来自我连续性的影响：生命意义感的中介作用. *心理学进展*, 15(5), 21-27. DOI: 10.12677/ap.2025.155265

school students, as well as the mediating role of meaning in life. **Methods:** 480 high school students were surveyed with the Future Time Perspective Scale, the Meaning in Life Scale and the Future Self-Continuity Scale. **Results:** (1) A significant positive correlation was identified in future time perspective, meaning in life and future self-continuity. (2) Future self-continuity can be significantly positively predicted by the future time perspective, and the mediating effect of meaning in life between future time perspective and future self-continuity was significant. **Conclusion:** Future time perspective can have an impact on the future self-continuity of high school students through the mediating role of the meaning in life.

## Keywords

High School Students, Future Time Perspective, Future Self-Continuity, Meaning in Life

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. 引言

未来自我连续性(Future Self-continuity)指的是一个人对自己未来的感知以及随着时间的推移对自己理解的一致性程度,体现了个体在不同时间对自己的评价的一致性(Ersner-Hershfield et al., 2009),反映了个体对自己的持久和稳定的自我概念的感知,并且随时间推移而保持不变。它有三个方面的特征:相似性、生动性以及积极性。未来自我连续性越强的个体,对现在自我和未来自我的相似性感知程度越高,未来自我的形象越鲜明,也会以积极的态度对未来的自己进行评价(Hershfield, 2011)。那些与未来自我联系更紧密的人,他们将未来自我视为现在自我的连续,而不是虚拟的陌生人,在许多情况下表现出更具适应性的面向未来的行为(Chishima & Wilson, 2021)。未来自我连续性高的人能够觉察到自己目前行为对未来可能导致的结果和影响,从而会控制自己的行为 and 做法,有助于减少个体的不良行为,降低不道德行为和反社会行为的发生率,有效地管理自己的学习和生活(Hershfield, Cohen, & Thompson, 2012; Van Gelder et al., 2015)。高中是学生人生转折的重要阶段,学生正处于自我同一性形成的关键时期,同时要面临高考、升学,以及未来专业的选择,这个时期的学生面临着关于未来的重大决定,经常思考自己当下的能力以及自己的未来,他们目前的选择可以直接、相当明显地影响他们未来的潜在选择。未来自我连续性能够促进个体面向未来的行为或表现,如学习动机(Peetz, Wilson, & Strahan, 2009)、学业成绩(Nurra & Oyserman, 2018)、自我控制(Adelman et al., 2017)以及主观幸福感(Zhang & Chen, 2018)等。因此,有必要加强对高中生未来自我连续性的研究和关注。

未来时间洞察力是个体对未来时间的理解和积极期待,与规划能力密切相关,对个人的成长和发展起着积极推动的作用,是一种人格特质,具有较强的稳定性(黄希庭, 2004)。研究表明,个体对未来时间有更广泛的感知时,会更加关注长期目标,当个体对未来时间的感知较为有限时更倾向于追求短期目标(Carstensen, 2006),具有更高未来时间洞察力的个体倾向于以乐观的态度展望未来,并为此做好准备(Luyckx et al., 2010),同时也会提前做好学习和职业规划并积极为未来学习和职业做准备(刘伟臻, 陈佳慧, 吕萌萌, 胡冬梅, 李红霞, 2021),个体对未来自我的建构充满信心,表现出更积极的态度。时间洞察力取决于个体自我连续性和连贯性(Van Beek et al., 2011),具有未来时间视角的个体更加关注未来的目标和结果,这使他们能够意识到当前行为的有效性以及这些行为如何影响未来以获得更有价值的结果,从而影响未来自我的发展,对未来自我的连续性产生影响。据此提出假设 1: 未来时间洞察力能够显著正

向预测未来自我连续性。

生命意义感是个体对其人生目标和存在价值的感知,这是由个体所处的环境和认知能力所塑造的,是属于自己的、对自我价值的主观体验,个体具有寻找生命意义的内在需求。生命意义感包含对生命意义的追求和对生命意义的体验,体现了个体对目前生活的评价和追求生命意义的努力程度(Steger, Oishi, & Kashdan, 2009)。生命意义的体验能够显著影响个体对于自我价值的认同,同时影响着个体当下生活的状态和对于当前自我状态的认识,并形成其对未来自我的假设和预期。具有更高生活意义追求的个体能够更好地投入到当下的生活当中,把未来自我看作是当下自我的延续,为未来做好准备,更关注未来的自我和未来生活,并在这一追求中积极去反思当前行为对于未来的长远影响(Yela et al., 2020),促进现在自我与未来自我之间的一致性。已有研究也证明,生命意义感可以正向预测未来自我连续性(郭佩佩, 姜茂敏, 于海燕, 2024)。未来时间洞察力越高,个体能够体验到的未来时间越充足,会把更多的注意力放在以未来导向的目标(敖玲敏, 吕厚超, 黄希庭, 2011),来寻求生命的意义。因此拥有更高未来时间洞察力的个体,生命意义感就会越高。未来时间取向的个体能够合理安排和管理时间,将时间用在学习、工作、生活、社交等有意义的活动上,并从中获得生命意义感(郝海平, 吕厚超, 黄希庭, 2023),未来时间洞察力可以显著正向预测生命意义感(靳铭, 曾练平, 曾小叶, 2022)。据此提出假设 2: 生命意义感在未来时间洞察力与未来自我连续性之间具有中介作用。

## 2. 对象和方法

### 2.1. 被试

本研究采用方便取样的方法,选取洛阳市 3 所中学的高中生作为调查对象进行调查,对学生进行线下的问卷调查。共回收 562 份问卷,其中有效问卷 480 份,问卷有效率为 85.41%。其中男生 258 人(53.75%),女生 222 人(46.25%);高一 187 人(38.96%),高二 135 人(28.13%),高三 158 人(32.92%);城市 292 人(60.83%),乡镇 188 人(39.17%);独生子女 135 人(28.13%),非独生子女 345 人(71.88%)。

### 2.2. 研究工具

#### 2.2.1. 青少年未来时间洞察力量表

青少年未来时间洞察力量表主要用来测量个体对于未来时间的感知水平,采用吕厚超编制的青少年未来时间洞察力量表(吕厚超, 2014),一共 28 道题目,采用 1~5 级计分,个体在该量表上的分数越高,证明个体的未来时间洞察力越强。该量表有 6 个维度,分别为未来消极、未来积极、未来迷茫、未来坚持、未来清晰和未来计划。在本研究中,该量表的  $\alpha$  系数为 0.93,内部一致性信度良好。

#### 2.2.2. 未来自我连续性量表

未来自我连续性量表(张锋, 高旭, 臧鑫磊, 等, 2022)主要用来测量个体现在自我和未来自我之间的延续和一致情况,一共 10 道题目,采用 1~6 级计分,个体在该量表上的得分越高,证明个体未来自我连续性越强。该量表有 3 个维度,分别为相似性、生动性和积极性。在本研究中,该量表的  $\alpha$  系数为 0.81,内部一致性信度良好。

#### 2.2.3. 生命意义感量表

生命意义感量表(王鑫强, 2013)主要用来测量个体的生命意义感程度,一共 10 道题目,采用 1~7 级计分,个体在该量表上的得分越高,证明个体的生命意义感越高。该量表有 2 个维度,分别为寻求意义感和拥有意义感。在本研究中,该量表的  $\alpha$  系数为 0.84,内部一致性信度良好。

2.3. 统计分析方法

本研究采用 SPSS20.0 软件对调查收集到的数据进行统计分析。用到的统计方法主要有信度检验，Pearson 积差相关，以及 Process 进行中介作用分析。

3. 结果

3.1. 共同方法偏差检验

共同方法偏差会对研究的结果和质量产生影响，因此，为了检验本研究中是否存在共同方法偏差，采用 Harman 单因素法进行探索性因子分析。结果显示第一个因子可解释的变异量为 29.6%，低于 40%的临界标准，所以不存在明显的共同方法偏差。

3.2. 未来时间洞察力、生命意义感和未来自我连续性的相关分析

针对未来时间洞察力、生命意义感和未来自我连续性三个变量，本研究采用 Pearson 积差相关的方法进行相关分析，以探讨它们之间的相关关系以及关系的强弱情况，具体的结果如表 1 所示。研究结果显示，未来时间洞察力、生命意义感和未来自我连续性两两之间存在显著的正相关。

Table 1. Correlation analysis among variables  
表 1. 变量间的相关分析

|         | <i>M</i> | <i>SD</i> | 未来时间洞察力 | 生命意义感   | 未来自我连续性 |
|---------|----------|-----------|---------|---------|---------|
| 未来时间洞察力 | 98.74    | 17.68     | 1       |         |         |
| 生命意义感   | 48.23    | 9.87      | 0.66*** | 1       |         |
| 未来自我连续性 | 40.65    | 9.44      | 0.50*** | 0.47*** | 1       |

3.3. 生命意义感的中介作用分析

为进一步探究高中生未来时间洞察力对未来自我连续性的预测作用以及生命意义感在未来时间洞察力与未来自我连续性之间的中介作用，本研究采用 SPSS 软件中的 Process 插件中的 Model4 进行分析，结果如表 2 所示，中介作用路径图如图 1 所示。结果表明，高中生未来时间洞察力可以直接显著正向预测未来自我连续性( $\beta = 0.50, t = 12.47, P < 0.001$ )；当放入中介变量生命意义感之后，高中生未来时间洞察力不仅可以直接显著正向预测未来自我连续性( $\beta = 0.33, t = 6.41, P < 0.001$ )，同时也可以显著正向预测生命意义感( $\beta = 0.66, t = 19.03, P < 0.001$ )，生命意义感可以显著正向预测未来自我连续性( $\beta = 0.25, t = 4.91, P < 0.001$ )。

进一步对中介模型进行 Bootstrap 检验，结果如表 3 所示。结果显示，未来时间洞察力对未来自我连续性的直接效应和生命意义感的间接效应均显著。其中，直接效应量为 0.33，占总效应量的 66%；间接效应量为 0.17，占总效应量的 34%。

Table 2. Regression analysis of meaning in life as a mediating variable  
表 2. 生命意义感作为中介变量的回归分析

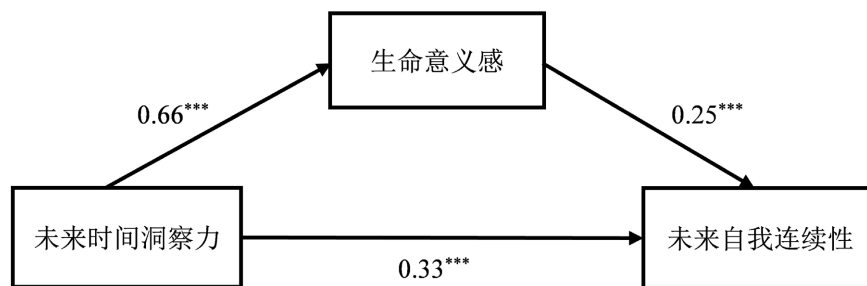
| 回归方程    |         | 整体拟合指数   |                       |           |           | 回归系数显著性 |          |
|---------|---------|----------|-----------------------|-----------|-----------|---------|----------|
| 结果变量    | 预测变量    | <i>R</i> | <i>R</i> <sup>2</sup> | <i>SE</i> | <i>F</i>  | $\beta$ | <i>t</i> |
| 未来自我连续性 | 未来时间洞察力 | 0.50     | 0.25                  | 0.76      | 155.40*** | 0.50    | 12.47*** |

续表

|         |         |      |      |      |           |      |          |
|---------|---------|------|------|------|-----------|------|----------|
| 生命意义感   | 未来时间洞察力 | 0.66 | 0.43 | 0.57 | 361.95*** | 0.66 | 19.02*** |
| 未来自我连续性 | 未来时间洞察力 | 0.53 | 0.28 | 0.72 | 93.48***  | 0.33 | 6.41***  |
|         | 生命意义感   |      |      |      |           | 0.25 | 4.91***  |

注：\*代表  $P < 0.05$ ，\*\*代表  $P < 0.01$ ，\*\*\*代表  $P < 0.001$ 。**Table 3.** Mediation analysis of meaning in life**表 3.** 生命意义感的中介作用分析

|      | Effect | Boot SE | Boot CI 下限 | Boot CI 上限 | 相对中介效应 |
|------|--------|---------|------------|------------|--------|
| 直接效应 | 0.33   | 0.05    | 0.23       | 0.43       | 66%    |
| 间接效应 | 0.17   | 0.04    | 0.09       | 0.25       | 34%    |
| 总效应  | 0.50   | 0.04    | 0.42       | 0.57       |        |

**Figure 1.** Mediating role of meaning in life**图 1.** 生命意义感的中介作用

#### 4. 讨论

相关分析的结果表明，高中生未来时间洞察力与未来自我连续性之间具有显著的正相关，与 Akman Direkçi and Boyacıoğlu (2024) 的研究结果一致。随着个体对未来的时间洞察力逐渐增强，未来自我连续性水平也将相应地得到提高。具有较高未来时间洞察力的人可以感知到目前行为的有效性以及对未来结果的影响(庞雪, 吕厚超, 华生旭, 2014)，对自己的未来有更多的考虑，为未来制定清晰可行的计划，对未来的发展充满信心，并对未来的自己展现出更加积极的态度。未来时间洞察力能够促进个体对当前自我与未来自我之间认知的一致性程度。

高中生未来时间洞察力与生命意义感之间具有显著的正相关，与王柳茜和焦璨(2022)的研究结果一致。一个人对未来的看法受到他对未来信念的影响，未来时间洞察力能力越高，个体对未来的生活越自信，态度也更积极，可能产生更强烈的生命意义感(马茜芝, 张志杰, 2020)。当一个人对未来的信念是积极的、明确的且有计划的时候，他们更有可能积极探索和追求能够使生活更充实、更有意义和令他们满意的事物，也更有可能去寻找生命的真正意义，主动寻求自身的价值。

高中生生命意义感与未来自我连续性之间存在显著正相关，与郭佩佩(2024)等人的研究结果一致。生命的意义体验反映了个体对生命有意义的感知程度，那些拥有较高生命意义体验的人，更能真实地感受到自己与外部世界的紧密联系，发现自我对他人和社会的价值，对当前状况和未来发展的态度都相对积极，当下自我和未来自我之间的一致性程度也较高(刘群, 赵峰, 张姝玥, 2020)。

中介作用的分析结果表明，生命意义感在未来时间洞察力与未来自我连续性之间具有显著的中介作

用, 与本研究的假设一致。拥有较高未来时间洞察力的高中生, 对于未来有着更为明确的目的和意义, 他们更加注重对未来的探索和对生命意义的追求(Baikeli et al., 2021), 更愿意去探寻生命的意义, 拥有较高的生命意义感。生命意义感较高的高中生, 更关注未来自我和未来生活是否有意义, 倾向于表现出与未来联系更紧密的心理状态(Chu & Lowery, 2023), 有着较高的心理动力去反思当下行动对未来的长期影响, 增强了现在自我和未来自我联系的紧密性, 从而提高未来自我连续性的水平。综上所述, 未来时间洞察力水平较高的高中生, 他们的未来自我连续性也就越高。同时未来时间洞察力通过影响个体对生命意义的追求和对于当下自我的生命是否有意义的感知会影响他对未来自我的态度, 进而提高他们的未来自我连续性。

## 参考文献

- 敖玲敏, 吕厚超, 黄希庭(2011). 社会情绪选择理论概述. *心理科学进展*, 19(2), 217-223.
- 郭佩佩, 姜茂敏, 于海燕(2024). 大学生未来自我连续性与家庭支持和生命意义感的关系. *中国心理卫生杂志*, 38(3), 265-270.
- 郝海平, 吕厚超, 黄希庭(2023). 中国人的过去、现在和未来: 基于时间心理学的阐释. *心理研究*, 16(4), 300-309.
- 黄希庭(2004). 论时间洞察力. *心理科学*, 27(1), 5-7.
- 靳铭, 曾练平, 曾小叶(2022). 高中生正念与学习倦怠: 基于自我调节学习模型的视角. *心理行为与研究*, 20(4), 494-500.
- 刘群, 赵峰, 张姝玥(2020). 相生相成: 拥有生命意义与亲社会行为相互关系的纵向研究. *心理科学*, 43(6), 1438-1445.
- 刘伟臻, 陈佳慧, 吕萌萌, 胡冬梅, 李红霞(2021). 未来时间洞察力与预期后悔对女大学生职业决策过程的影响. *心理研究*, 14(2), 169-176.
- 吕厚超(2014). *青少年时间洞察力研究*. 北京: 科学出版社.
- 马茜芝, 张志杰(2020). 高中生亲子依恋与生命意义感的关系: 同伴依恋和时间洞察力的中介作用. *心理发展与教育*, 36(2), 168-174.
- 庞雪, 吕厚超, 华生旭(2014). 延迟满足: 基于未来时间洞察力的自我调节. *心理科学*, 37(1), 78-82.
- 王柳茜, 焦璨(2022). 自我同情对生活满意度的影响: 未来时间洞察力和生命意义感的链式中介作用. *心理学进展*, 12(12), 4301-4309.
- 王鑫强(2013). 生命意义感量表中文修订版在中学生群体中的信效度. *中国临床心理学杂志*, 21(5), 764-767.
- 张锋, 高旭, 臧鑫磊, 等(2022). 中文版未来自我连续性问卷的信效度检验. *中国临床心理学杂志*, 20(6), 1358-1362.
- Adelman, R. M., Herrmann, S. D., Bodford, J. E., Barbour, J. E., Graudejus, O., Okun, M. A. et al. (2017). Feeling Closer to the Future Self and Doing Better: Temporal Psychological Mechanisms Underlying Academic Performance. *Journal of Personality*, 85, 398-408. <https://doi.org/10.1111/jopy.12248>
- Akman Direkçi, E., & Boyacıoğlu, İ. (2024). Passing the Temporal Borders across the Selves: Examining the Association between Time Perspectives, Consideration of Future Consequences and Future Self-Continuity. *Border Crossing*, 14, 1-14. <https://doi.org/10.33182/bc.v14i1.2867>
- Baikeli, R., Li, D., Zhu, L., & Wang, Z. (2021). The Relationship between Time Perspective and Meaning in Life across Different Age Stages in Adulthood. *Personality and Individual Differences*, 174, Article ID: 110668. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110668>
- Carstensen, L. L. (2006). The Influence of a Sense of Time on Human Development. *Science*, 312, 1913-1915. <https://doi.org/10.1126/science.1127488>
- Chishima, Y., & Wilson, A. E. (2021). Conversation with a Future Self: A Letter-Exchange Exercise Enhances Student Self-Continuity, Career Planning, and Academic Thinking. *Self and Identity*, 20, 646-671. <https://doi.org/10.1080/15298868.2020.1754283>
- Chu, C., & Lowery, B. S. (2023). Perceiving a Stable Self-Concept Enables the Experience of Meaning in Life. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 50, 780-792. <https://doi.org/10.1177/01461672221150234>
- Ersner-Hersfield, H., Garton, M. T., Ballard, K., Samanez-Larkin, G. R., & Knutson, B. (2009). Don't Stop Thinking about Tomorrow: Individual Differences in Future Self-Continuity Account for Saving. *Judgment and Decision Making*, 4, 280-286. <https://doi.org/10.1017/s1930297500003855>

- Hershfield, H. E. (2011). Future Self-Continuity: How Conceptions of the Future Self Transform Intertemporal Choice. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1235, 30-43. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2011.06201.x>
- Hershfield, H. E., Cohen, T. R., & Thompson, L. (2012). Short Horizons and Tempting Situations: Lack of Continuity to Our Future Selves Leads to Unethical Decision Making and Behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 117, 298-310. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2011.11.002>
- Luyckx, K., Lens, W., Smits, I., & Goossens, L. (2010). Time Perspective and Identity Formation: Short-Term Longitudinal Dynamics in College Students. *International Journal of Behavioral Development*, 34, 238-247. <https://doi.org/10.1177/0165025409350957>
- Nurra, C., & Oyserman, D. (2018). From Future Self to Current Action: An Identity-Based Motivation Perspective. *Self and Identity*, 17, 343-364. <https://doi.org/10.1080/15298868.2017.1375003>
- Peetz, J., Wilson, A. E., & Strahan, E. J. (2009). So Far Away: The Role of Subjective Temporal Distance to Future Goals in Motivation and Behavior. *Social Cognition*, 27, 475-495. <https://doi.org/10.1521/soco.2009.27.4.475>
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kashdan, T. B. (2009). Meaning in Life across the Life Span: Levels and Correlates of Meaning in Life from Emerging Adulthood to Older Adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 4, 43-52. <https://doi.org/10.1080/17439760802303127>
- Van Beek, W., Berghuis, H., Kerkhof, A., & Beekman, A. (2011). Time Perspective, Personality and Psychopathology: Zimbardo's Time Perspective Inventory in Psychiatry. *Time & Society*, 20, 364-374. <https://doi.org/10.1177/0961463x10373960>
- Van Gelder, J., Luciano, E. C., Weulen Kranenbarg, M., & Hershfield, H. E. (2015). Friends with My Future Self: Longitudinal Vividness Intervention Reduces Delinquency. *Criminology*, 53, 158-179. <https://doi.org/10.1111/1745-9125.12064>
- Yela, J. R., Crego, A., Gómez-Martínez, M. Á., & Jiménez, L. (2020). Self-Compassion, Meaning in Life, and Experiential Avoidance Explain the Relationship between Meditation and Positive Mental Health Outcomes. *Journal of Clinical Psychology*, 76, 1631-1652. <https://doi.org/10.1002/jclp.22932>
- Zhang, Y., & Chen, M. (2018). Character Strengths, Strengths Use, Future Self-Continuity and Subjective Well-Being among Chinese University Students. *Frontiers in Psychology*, 9, Article No. 1040. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01040>