

外显自尊、内隐自尊及自尊分离对社交焦虑的影响

陈雪莹, 周 嘉

天津职业技术师范大学职业教育学院, 天津

收稿日期: 2025年7月7日; 录用日期: 2025年7月31日; 发布日期: 2025年8月12日

摘 要

本研究旨在探讨外显自尊、内隐自尊及二者的分离程度(自尊分离)对社交焦虑的影响。研究包含两个部分。研究1 采用自尊量表和内隐联想测验、社交焦虑量表分别测量个体的外显自尊、内隐自尊及社交焦虑。研究2 采用内隐自尊启动任务, 启动后测量内隐自尊、外显自尊及社交焦虑。结果发现: (1) 外显自尊与社交焦虑呈显著负相关, 能显著负向预测社交焦虑水平; (2) 内隐自尊与社交焦虑相关不显著; (3) 自尊分离程度与社交焦虑呈显著正相关, 自尊分离程度越大, 社交焦虑水平越高。研究结果为理解自尊不同层面(外显、内隐及分离程度)在社交焦虑中的作用机制提供了实证依据, 并提示通过降低自尊分离(如提升内隐自尊)可能是干预社交焦虑的有效途径。

关键词

外显自尊, 内隐自尊, 自尊分离, 社交焦虑

The Influence of Explicit Self-Esteem, Implicit Self-Esteem, and Self-Esteem Discrepancy on Social Anxiety

Xueying Chen, Jia Zhou

College of Vocational Education, Tianjin University of Technology and Education, Tianjin

Received: Jul. 7th, 2025; accepted: Jul. 31st, 2025; published: Aug. 12th, 2025

Abstract

This study aimed to investigate the effects of explicit self-esteem, implicit self-esteem, and the degree of their discrepancy (self-esteem discrepancy) on social anxiety. The research consisted of two

parts. Study 1 employed self-esteem scales, the Implicit Association Test (IAT), and a social anxiety scale to measure individuals' explicit self-esteem, implicit self-esteem, and social anxiety, respectively. Study 2 utilized an implicit self-esteem priming task; after priming, implicit self-esteem, explicit self-esteem, and social anxiety were measured. The results found that: (1) Explicit self-esteem was significantly negatively correlated with social anxiety and significantly negatively predicted the level of social anxiety; (2) Implicit self-esteem was not significantly correlated with social anxiety; (3) The degree of self-esteem discrepancy was significantly positively correlated with social anxiety, indicating that higher levels of discrepancy were associated with higher levels of social anxiety.

Keywords

Explicit Self-Esteem, Implicit Self-Esteem, Self-Esteem Discrepancy, Social Anxiety

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

现在越来越多的年轻人认为自己“社恐”，一线上调查研究显示 97%的参与者存在回避甚至恐惧社交的现象。社交焦虑已从个体心理问题演变为时代性现象。中科院发布的《心理健康蓝皮书：中国国民心理健康发展报告(2023~2024)》显示我国成年人“焦虑风险总体呈随年龄增长而降低的趋势”。社交焦虑对人们的心理健康产生不利影响，容易引发健康危险行为如过度饮酒、药物滥用等，对身心健康造成严重伤害(张又雪等, 2025)。社会计量器理论认为自尊是人际关系的心理计量器，它监控着个体人际关系的质量并激发个体付诸行动以维持被接纳的状态(张林, 李元元, 2009)。自尊也被认为是社交焦虑影响因素中关系非常密切的因素。因此，本研究从自尊的角度探讨其对社交焦虑的影响，为降低个体社交焦虑提供理论依据和策略启发。

自尊是人格系统中的自我调控中的重要成分，是指个体自我接纳和自我尊重的感觉，是一个人对自我价值的总体评价(Orth & Robins, 2022)。根据是否涉及意识层面可以将自尊分为外显自尊(Explicit Self-Esteem, ESE)和内隐自尊(Implicit Self-Esteem, ISE)。外显自尊通常采用自我报告测量，内隐自尊常采用内隐联想测验(Implicit Association Test, IAT)进行测量。Greenwald & Banaji (1995)提出了自尊的双重结构模型，该模型认为外显自尊和内隐自尊两者是相互独立的结构，对不同的心理现象或行为产生不同影响。那么外显自尊和内隐自尊对社交焦虑的影响存在什么样的差异是需要探讨的问题。

许多研究已证明外显自尊与社交焦虑呈负相关(范中意等, 2024; 张亚利等, 2019)，个体的外显自尊水平越高，社交焦虑水平越低。对此，自尊的恐惧管理理论认为高自尊具有缓冲焦虑的功能，自尊与焦虑保护之间这种联系的根源于个体早期经验以及社会文化(Greenberg et al., 1992)。但内隐自尊与社交焦虑的关系在已有研究中还存在不一致的观点。有研究发现内隐自尊不直接影响个体的社交焦虑和就业焦虑(段彩彬等, 2019; 王媛丽等, 2015)。但也有研究发现高社交焦虑的个体的内隐自尊水平显著低于低社交焦虑个体，内隐自尊还会与内隐他尊共同影响个体的社交焦虑。高社交焦虑的个体是低内隐自尊低、高内隐他尊高，也就是说社交焦虑的个体消极地看待自己而积极地看待他人，这种削弱的自我偏爱可能是导致个体的社交焦虑的重要原因(路翠萍, 郑希付, 2023)。因此，内隐自尊对社交焦虑的影响并不是单一的，可能会受到其他因素如外显自尊的影响，这涉及自尊分离。

自尊分离是指外显自尊和内隐自尊的水平不一致的程度。自尊分离有四种形式：高外显高内隐(安全

型自尊)、高外显低内隐(防御型自尊)、低外显高内隐(受损型自尊)和低外显低内隐(稳定低自尊)。有研究发现自尊分离程度越高的个体,其自我概念清晰度越低,越容易接纳他人的建议(段锦云等, 2016)。这样的个体会呈现自我认知模糊、易受环境影响等特点。自尊分离程度高的个体在失败情境下会表现出更明显的自我服务偏向,过度服务的偏向不利于他们的人际关系处理,更容易陷入负面情绪体验中(曹杏田等, 2024),更容易出现攻击行为(段彩彬等, 2020)。长期的自尊分离能预测个体的抑郁症状(Cvencek et al., 2020)。抑郁和焦虑关系密切(杨雨青等, 2025),那么自尊分离程度也许可以预测个体的焦虑情绪。来自大四学生群体的研究发现自尊分离程度越高的大四学生的就业焦虑程度越明显(段彩彬等, 2019)。但社交焦虑涉及实时人际评价威胁,与就业焦虑的成就压力、攻击性的情绪宣泄存在本质差异。因此,本研究试图探讨外显自尊与内容自尊的分离程度对社交焦虑水平的影响。

综上,本研究分为 2 部分,研究 1 探讨外显自尊、内隐自尊及自尊分离与社交焦虑的关系;研究 2 通过启动个体的内隐自尊,提高个体的内隐自尊水平,进一步探讨自尊分离对社交焦虑的影响。研究假设:(1) 外显自尊能负向预测个体的社交焦虑水平,内隐自尊与社交焦虑相关不显著;(2) 自尊分离程度与社交焦虑呈正相关。

2. 研究 1 外显自尊、内隐自尊及自尊分离与社交焦虑的关系

2.1. 方法

2.1.1. 被试

招募在校大学生 61 人参加实验,剔除掉数据缺失的被试 4 名,最后有效被试为 57 人(女生 29 人)。所有被试视力或矫正视力均处于正常水平,没有色盲色弱,以往均没有患过精神疾病。被试秉持自愿原则参加实验。

2.1.2. 研究工具

(1) 自尊量表(self-esteem scale, SES)

采用 Rosenberg 自尊量表作为外显自尊的测量工具(马宏等, 1999),量表包括 10 个条目,采用 7 点计分(1 代表完全不符合,7 代表非常符合)以 10 道题的平均分作为最终得分量表的得分,得分越高表示外显自尊水平越高。该量表的 Cronbach α 系数为 0.85。

(2) 交往焦虑量表(Interaction Anxiousness Scale, IAS)

选用 Lear 编制,彭纯子等修订的大学生交往焦虑量表(彭纯子等, 2004)。该量表包括 15 个自评项目,采用 5 点评分(1 为一点也不符合,5 为非常符合)。分数越高代表个体的社交焦虑程度越高。该量表的 Cronbach's α 系数为 0.81,具有良好的测量学指标。

2.1.3. 实验程序

被试进入实验室后,实验者介绍实验过程,随后被试在电脑上完成外显自尊测量、内隐自尊测量及社交焦虑测量。所有任务通过 E-Prime 程序编制和呈现,被试在电脑上完成。

采用 Greenwald 的内隐联想测验(Implicit Association Test, IAT)测量内隐自尊,任务包括七个组块(Greenwald et al., 2003)。内隐自尊通过概念词与属性词的联系程度来测量。概念词包括与自我有关的词和与他人有关的词。其中,描述自我的词有:本人、本人的、我、我的、俺等;描述他人词有:别人、别人的、外人、外人的、他人等。属性词包括描述一个人积极特征和消极特征的词。积极特征的词如:高尚、健壮、聪明、灵活、成功等;消极特征的词汇如:无能、卑鄙、愚蠢、丑陋、失败等。

组块 1,被试者将描述自我与他人的词归类,对描述自我的词按 P 键,对描述他人的词按 Q 键。组块 2,被试被将描述一个人积极特征与消极特征的词归类,对积极特征词按 P 键,对消极特征词按 Q 键。

组块 3, 被试将以上两种词与两种属性词的结合进行归类, 对描述自我及积极特征的词按 P 键, 对描述他人与消极特征的词按 Q 键。组块 4 与组块任务 3 相同。组块 5, 被试对描述他人的词按 P 键, 对描述自我的词按 Q 键。组块 6, 被试对描述他人与积极特征的词按 P 键, 对描述自我与消极特征的词按 Q 键。组块 7 与组块 6 任务相同。

组块 4 和组块 7 为正式测试, 其余均为练习部分。组块 4 为相容任务, 组块 7 为不相容任务。内隐自尊效应通过组块 4 和组块 7 的反应时差异来测量。为了消除顺序效应, 一半的被试会优先完成不相容任务, 另一半被试则会优先完成相容的任务。对于反应时小于 300 ms 的按照 300 ms 计算, 反应时高于 3000 ms 则将按照 3000 ms 的反应时进行计算。剔除掉错误率超过 20% 的被试数据。内隐自尊分数通过 D 值测量, D 值计算方法为不相容任务平均反应时减去相容任务平均反应时的差值处于所有正确反应时的标准差。

2.2. 结果

对被试的外显自尊、内隐自尊、自尊分离分数与社交焦虑分数进行相关分析, 自尊分离程度是以内隐自尊的 Z 分数与外显自尊的 Z 分数差值来衡量。结果发现, 外显自尊分别与社交焦虑呈负相关($r = -0.704, p < 0.01$), 与自尊分离呈负相关($r = -0.298, p < 0.05$), 与内隐自尊相关不显著($p > 0.05$)。内隐自尊与自尊分离呈正相关($r = 0.273, p < 0.05$), 与社交焦虑相关不显著($p > 0.05$), 自尊分离与社交焦虑呈正相关($r = 0.355, p < 0.05$)见表 1。

Table 1. Means, standard deviations, and correlation coefficients among variables

表 1. 各变量的均值、标准差及变量间相关系数

	<i>M ± SD</i>	外显自尊	内隐自尊	社交焦虑	<i>Z_{IAT}-Z_{SES}</i>
外显自尊	3.26 ± 0.45	—			
内隐自尊	0.48 ± 0.41	-0.055	—		
社交焦虑	3.16 ± 0.88	-0.704**	0.071	—	
<i>Z_{IAT}-Z_{SES}</i>		-0.298*	0.273*	0.355*	—

注: *表示 $p < 0.05$, **表示 $p < 0.01$; Z_{IAT} 为内隐自尊的 Z 分数, Z_{SES} 为外显自尊的 Z 分数。

以社交焦虑得分为因变量, 外显自尊、内隐自尊及外显自尊与内隐自尊的交互项为自变量进行多重逐步回归分析。分析之前, 将外显自尊、内隐自尊得分中心化, 交互作用是两者的乘积。结果发现外显自尊对社交焦虑起负向预测作用($\beta = -0.704, t = -7.360, p < 0.01$), 外显自尊和内隐自尊的交互项对社交焦虑起负向预测作用($\beta = -0.193, t = -2.068, p < 0.05$), 见表 2。

Table 2. Effects of explicit and implicit self-esteem on social anxiety

表 2. 外显自尊、内隐自尊对社交焦虑的影响

变量	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	<i>R</i> ²	ΔR^2
外显自尊	-1.385	0.188	-0.704	-7.360**	0.496	0.487
外显自尊 * 内隐自尊	-0.977	0.473	-0.193	-2.068*	0.533	0.516

注: *表示 $p < 0.05$, **表示 $p < 0.01$ 。

对交互作用进行简单斜率检验, 以外显自尊得分加减一个标准差区分高外显自尊(+1SD)和低外显自尊(-1SD)。结果发现(见图 1), 高外显自尊的个体, 内隐自尊对社交焦虑起负向预测作用($\beta = -0.748, t = -3.051, p < 0.01$), 内隐自尊越高, 自尊分离程度越小, 社交焦虑水平越低。低外显自尊的个体, 内

隐自尊对社交焦虑起正向预测作用($\beta = 0.403, t = 2.998, p < 0.01$)。内隐自尊水平越高，自尊分离程度越大，社交焦虑水平越高。总的来看，自尊分离程度越大，个体的社交焦虑水平越高。

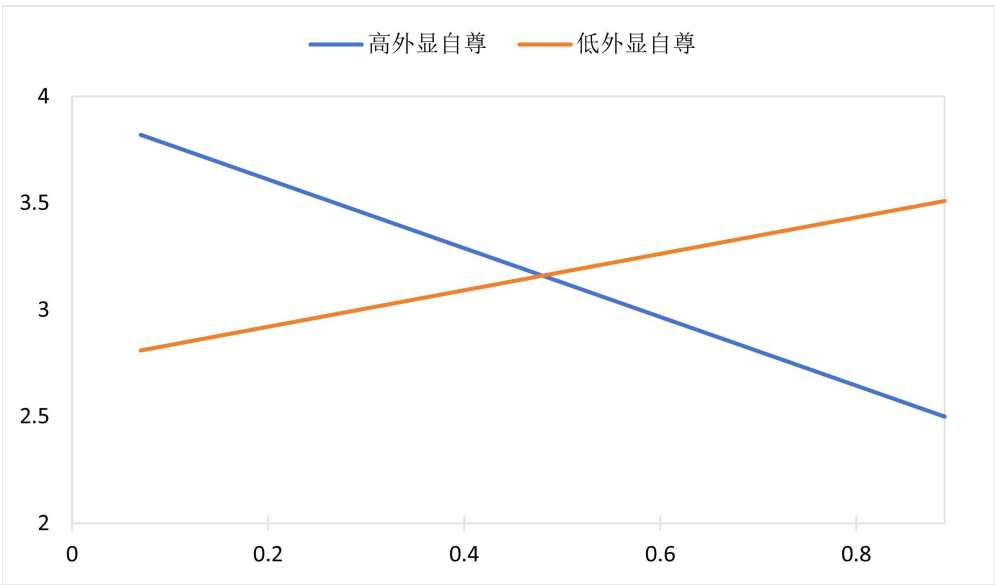


Figure 1. Effect of self-esteem discrepancy on social anxiety
图 1. 自尊分离对社交焦虑的影响

3. 研究 2 自尊分离对社交焦虑的影响

3.1. 方法

3.1.1. 被试

招募 80 在校名大学生参与实验(女生 40 名)。所有被试视力或矫正视力均处于正常水平，没有色盲色弱，以往均没有患过精神疾病。被试秉持自愿原则参加实验。实验结束后被试获可得 1 份小礼品。

3.1.2. 实验任务

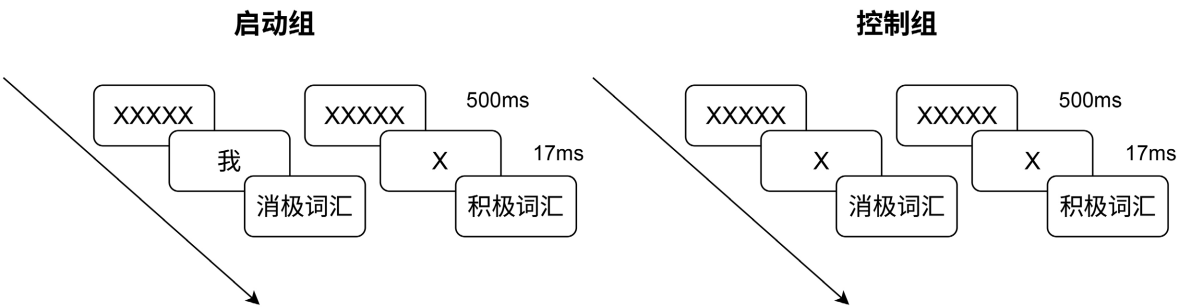


Figure 2. Flowchart of the implicit self-esteem priming task
图 2. 内隐自尊启动任务流程图

内隐自尊启动任务参考前人的研究(陈进等, 2009)。告知被试是一个词汇判断任务，任务分为启动组和控制组。启动组，先呈现屏蔽刺激 500 ms，然后呈现概念词“我”或符号“X”(17 ms)，接着呈现属性词，属性词为积极词或消极词。属性词出现后被试需判断该词为积极的还是消极的，并按键反应。概念

词“我”和积极词搭配(20次)，符号“X”与消极词搭配(20次)，两种搭配方式随机呈现。控制组，先呈现屏蔽刺激 500 ms，然后呈现符号“X”(17 ms)，接着呈现属性词，属性词为积极词或消极词。属性词出现后被试需判断该词为积极的还是消极的，并按键反应。符号“X”与积极词或消极词搭配各 20 次，两种搭配方式随机呈现。任务流程见图 2。

3.1.3. 实验程序

被试进入实验室后随机分配到启动组和控制组，依次完成外显自尊测量、内隐自尊启动任务(控制组完成非启动任务)、内隐自尊测量及社交焦虑测量，外显自尊测量、内隐自尊测量及社交焦虑测量的测量工具同研究 1。

3.2. 结果

3.2.1. 内隐自尊启动操作性检验

对启动组和控制组被试的内隐自尊分数进行 t 检验，结果发现，启动组的内隐自尊分数显著高于控制组， $p < 0.05$ ，这说明内隐自尊的启动是有效的。结果见表 3。

Table 3. Implicit self-esteem scores in the priming group and control group
表 3. 启动组和控制组的内隐自尊分数

组别	n	$M \pm SD$	t
启动组	40	0.44 ± 0.33	2.592*
控制组	40	0.35 ± 0.38	

注：*表示 $p < 0.05$ 。

3.2.2. 自尊分离与社交焦虑的关系

对被试的外显自尊、内隐自尊与社交焦虑分数进行相关分析，结果发现外显自尊与社交焦虑呈负相关($r = 0.433, p < 0.01$)，内隐自尊与社交焦虑相关不显著($p > 0.05$)，见表 4。

Table 4. Descriptive statistics and correlations among explicit self-esteem, implicit self-esteem, and social anxiety
表 4. 外显自尊、内隐自尊及社交焦虑的描述统计及相关关系

变量	$M \pm SD$	外显自尊	内隐自尊
外显自尊	3.22 ± 0.50		
内隐自尊	0.39 ± 0.36	0.009	
社交焦虑	2.978 ± 0.87	-0.433**	-0.075

注：**表示 $p < 0.01$ 。

Table 5. Regression analysis of explicit self-esteem on social anxiety in priming and control groups
表 5. 启动组、控制组外显自尊对社交焦虑的回归分析

自变量	B	SE	β	t	R^2	ΔR^2
启动组外显自尊	-0.987	0.198	-0.628	-4.981**	0.395	0.379
控制组外显自尊	-0.836	0.274	-0.444	-3.051**	0.197	0.176

注：**表示 $p < 0.01$ 。

以外显自尊分数为自变量，社交焦虑分数为因变量，分别对启动组和控制组进行回归分析。结果发

现, 对于启动组, 外显自尊对社交焦虑起负向预测作用($\beta = -0.628, t = -4.981, p < 0.01$)。对于控制组, 外显自尊对社交焦虑起负向预测作用($\beta = -0.444, t = -3.051, p < 0.01$), 见表 5。启动组的外显自尊对社交焦虑的负向预测作用强于控制组。启动组通过启动任务提高了被试的内隐自尊水平, 降低了外显自尊与内隐自尊的分离程度, 也就是说, 相对于控制组, 自尊分离程度越小, 社交焦虑水平越低。

4. 讨论

研究探讨了外显自尊、内隐自尊及自尊分离与社交焦虑的关系, 并通过启动个体的内隐自尊, 进一步探讨自尊分离对社交焦虑的影响。研究结果发现, 外显自尊负向预测个体的社交焦虑水平, 内隐自尊与社交焦虑相关不显著。外显自尊与内隐自尊的自尊分离程度影响个体的社交焦虑水平, 自尊分离程度越大, 社交焦虑水平越高。

研究 1 结果发现外显自尊负向预测个体的社交焦虑水平, 结果符合自尊的恐惧管理理论, 自尊的调节作用能有效缓冲焦虑。低自尊的个体容易陷入自我怀疑, 使个体无法调动资源来应对社交环境, 不利于自尊调节作用的发挥, 导致个体无力处理复杂情境, 从而体验到较高的社交焦虑。相反高自尊的个体对自己的评价更积极, 在社交中更乐观、主动, 能更从容地处理人际关系, 自尊的缓冲作用得到发挥, 个体较少地体验到焦虑。这也说明自尊是一种对健康调节和适应具有广泛影响的适应性特质, 高自尊有助于个体在各种生活领域中适应并取得成功(Orth & Robins, 2022)。有研究发现低自尊个体的自尊调节作用实效, 而体验到较高的社交焦虑, 手机成了他们面对尴尬、缓解焦虑的便利途径, 最终导致问题性手机使用(蒋舒阳等, 2024)。

研究结果 1 发现内隐自尊与社交焦虑水平相关不显著。但研究发现内隐自尊对社交焦虑的影响受到外显自尊的影响, 因此外显自尊和内隐自尊的关系可能更复杂, 结果并不完全支持自尊的双重结构模型, 反而更支持 Epstein 的观点。Epstein 认为经验系统主导的内隐自尊与理性系统主导的外显自尊存在互动, 两者会共同影响个体的行为, 具体影响程度跟情境需要有关(Epstein, 2006)。可见, 外显自尊和内隐自尊对个体社交焦虑的影响不是非此即彼的关系。

研究 1 中, 外显自尊与内隐自尊的交互作用进行简单斜率检验, 结果发现, 高外显自尊的个体, 内隐自尊对社交焦虑起负向预测作用, 低外显自尊的个体, 内隐自尊对社交焦虑起正向预测作用。表明内隐自尊对个体社交焦虑水平的影响受到外显自尊水平的调节。自尊异质性假说认为自尊的性质不是单一的, 高外显自尊可分为安全型高自尊与脆弱型高自尊。对于高外显自尊的个体, 其自尊分离程度越大, 越偏向高外显低内隐自尊也就是脆弱型高自尊类型, 社交焦虑水平越高。这类人群虽然对自我的评价是积极的, 但其自我评价不稳定, 容易受到外界环境的影响, 他们面对消极评价时会表现出更强的防御机制和自我服务偏向(曹杏田等, 2024)。在面临威胁情境时, 脆弱型高自尊个体会表现出对攻击信息的注意固着, 也更容易出现攻击行为(段彩彬等, 2024)。因此他们在遇到问题时容易产生不合理的认知和冲动行为, 在社交中更容易产生焦虑。相反, 对于高外显自尊的个体, 其自尊分离程度越小, 越偏向高外显高内隐自尊也就是安全型高自尊类型, 这类人群对自我的认知在意识层面和潜意识层面上比较稳定、一致且积极, 因此他们在遇到任何问题时都能以良好的心态去应对(段彩彬等, 2024), 因此他们较少感受到社交焦虑。

对于低外显自尊的个体, 自尊分离越高, 越偏向低外显高内隐自尊也就是受损型自尊类型, 其社交焦虑水平越高。这也与已有研究结果类似, 受损型自尊的大学生的就业焦虑水平最高(段彩彬等, 2019)。可能的原因是, 外显自尊代表现实自我, 内隐自尊代表理想自我(Franck et al., 2007)。受损型自尊也被称为“敏感型自尊”(Jordan et al., 2013)。虽然他们的低外显自尊显示其自我评价低, 但高内隐自尊代表了内心期望的自我是高标准, 而这种高目标或标准(高内隐自尊)与现实(低外显自尊)之间的差异让个体体

验到冲突, 久而久之感到无法达到自己的标准, 容易产生焦虑甚至抑郁情绪(Yin et al., 2022)。综上, 研究 1 的结果说明, 自尊分离程度越大, 个体的社交焦虑水平越高。

研究 2 的结果发现自尊分离程度减小, 个体的社交焦虑水平降低, 进一步验证了研究 1 的结果。研究 2 通过实验任务启动提高了启动组的内隐自尊水平, 这表明内隐自尊并不是稳定、不变的, 虽然与以往研究的观点不一致, 即内隐自尊具有跨事件和跨情境的稳定性(Kernis, 2003), 但近年来的许多研究也发现内隐社会认知(如内隐自尊)在一定程度上会出现可变性, 支持本研究的结果。类似的, 已有研究通过内隐自尊启动任务发现自尊分离程度正向预测职业焦虑(段彩彬等, 2019)。与控制组相比, 启动组的内隐自尊水平提高, 个体的外显自尊显著负向预测其社交焦虑水平, 可以看出随着个体的外显自尊水平的提高, 自尊分离程度减小, 社交焦虑水平下降。社会计量器理论认为自尊监控着个体人际关系的质量并激发个体付诸行动以维持被接纳的状态。自尊分离程度高代表着个体出现自我概念模糊和自我认知不确定, 这可能会影响个体对人际关系质量的判断, 从而出现焦虑等负面情绪。本研究发现通过内隐启动任务可以提高个体的内隐自尊, 减小自尊分离程度, 从而影响个体的社交焦虑水平。这种通过自我概念与特质词匹配的这种方法可以增强个体内隐自尊被认为是一种有效的改变内隐社会认知的干预方法(郭小丽等, 2025)。本研究结果或许可以说明在一定程度上, 高内隐自尊也是一种社交焦虑的缓冲器。

本研究还存在一些局限。在被试选取上, 研究主要采用的是大学生, 样本的代表性和样本量不足, 后续研究可以扩大样本选取的范围和数量, 提高研究的有效性。在研究内容上, 研究发现自尊分离程度对社交焦虑的影响, 但没有通过研究工具区分出自尊分离程度高、低组, 对两者的关系做更直接的因果关系分析, 后续研究可以从这个角度进行考察。

5. 结论

外显自尊负向预测个体社交焦虑水平。内隐自尊不单独影响社交焦虑。外显自尊和内隐自尊间的自尊分离程度与社交焦虑呈正相关, 自尊分离程度越大, 个体的社交焦虑水平越高。

基金项目

本文系 2021 年度天津市教育科学规划课题《社会排斥对中职生亲社会行为的影响机制和干预研究》(课题号 CBE210092)的阶段性成果之一。

参考文献

- 曹杏田, 张丽华, 葛明贵(2024). 不同类型高自尊青少年正误反馈下的自我服务偏向特征. *中国心理卫生杂志*, 38(3), 240-246.
- 陈进, 梁宁建, 杨福义(2009). 自尊内隐改变的初步实验研究. *心理科学*, 32(4), 812-815.
- 段彩彬, 周会, 姜宇, 朱红阳, 王彤, 黄馨慧, 蹇东伟(2024). 自我威胁启动下不同类型高自尊大学生对攻击性词语的注意偏向. *中国心理卫生杂志*, 38(5), 452-457.
- 段彩彬, 周会, 许晓辉(2019). 大学生的外显自尊和内隐自尊及自尊分离与就业焦虑的关系. *中国心理卫生杂志*, 33(4), 301-306.
- 段彩彬, 周会, 张冰, 张丽华(2020). 大学生外显自尊、内隐自尊及自尊分离与攻击性的关系. *中国心理卫生杂志*, 34(8), 686-691.
- 段锦云, 古晓花, 孙露莹(2016). 外显自尊、内隐自尊及其分离对建议采纳的影响. *心理学报*, 48(4), 371-384.
- 范中意, 曲楠楠, 刘志红(2024). 基于社会计量器理论的本科护生自尊与社交焦虑的相关性分析. *科教导刊*, (30), 152-154.
- 郭小丽, 常骏垚, 沙吗阿杰, 杨紫嫣(2025). 内隐社会认知的干预方法. *心理科学进展*, 33(9), 1630-1646.
- 蒋舒阳, 刘儒德, 冯毛, 洪伟, 金芳凯(2024). 自尊与中学生问题性手机使用: 社交焦虑和逃避动机的中介作用. *心理*

- 科学, 47(4), 940-946.
- 路翠萍, 郑希付(2023). 低自尊还是高“他尊”? 高、低社交焦虑者的不同内隐自尊特性——来自 EAST 的证据. *心理发展与教育*, 39(6), 808-816.
- 马宏, 汪向东, 王希林(1999). *心理卫生评定量表手册*. 心理卫生杂志社.
- 彭纯子, 龚耀先, 朱熊兆(2004). 交往焦虑量表的信效度及其在中国大学生中的适用性. *中国心理卫生杂志*, (1), 39-41.
- 王媛丽, 谢志杰, 汪玉兰, 南金花, 张洪国, 赫鹏飞(2015). 大学生内隐自尊、外显自尊与社交焦虑的关系. *中国健康心理学杂志*, 23(7), 1025-1027.
- 杨雨青, 黄婧, 林子新, 余彤, 陈夕圆, 杨宁, 钟少玲, 周亮(2025). 青年人心理健康素养与抑郁和焦虑及失眠症状的关系. *中国心理卫生杂志*, 39(4), 344-349.
- 张林, 李元元(2009). 自尊社会计量器理论的研究述评. *心理科学进展*, 17(4), 852-856.
- 张亚利, 李森, 俞国良(2019). 自尊与社交焦虑的关系: 基于中国学生群体的元分析. *心理科学进展*, 27(6), 1005-1018.
- 张又雪, 何婧娴, 黄恋娟, 吴婧, 杨欣, 廖佳(2025). 焦虑与青少年健康危险行为的关系: 一项元分析. *应用心理学*, 1-16.
- Cvencek, D., Greenwald, A. G., McLaughlin, K. A., & Meltzoff, A. N. (2020). Early Implicit-Explicit Discrepancies in Self-Esteem as Correlates of Childhood Depressive Symptoms. *Journal of Experimental Child Psychology*, 200, Article ID: 104962. <https://doi.org/10.1016/j.jecp.2020.104962>
- Epstein, S. (2006). Conscious and Unconscious Self-Esteem from the Perspective of Cognitive-Experiential Self-Theory. In M. H. Kernis (Ed.), *Self-Esteem Issues and Answers: A Sourcebook of Current Perspectives* (pp. 69-76). Psychology Press.
- Franck, E., De Raedt, R., Dereu, M., & Van den Abbeele, D. (2007). Implicit and Explicit Self-Esteem in Currently Depressed Individuals with and without Suicidal Ideation. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 38, 75-85. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2006.05.003>
- Greenberg, J., Solomon, S., Pyszczynski, T., Rosenblatt, A., & et al, (1992). Why Do People Need Self-Esteem? Converging Evidence That Self-Esteem Serves an Anxiety-Buffering Function. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 913-922. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.63.6.913>
- Greenwald, A. G., & Banaji, M. R. (1995). Implicit Social Cognition: Attitudes, Self-Esteem, and Stereotypes. *Psychological Review*, 102, 4-27. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.102.1.4>
- Greenwald, A. G., Nosek, B. A., & Banaji, M. R. (2003). Understanding and Using the Implicit Association Test: I. An Improved Scoring Algorithm. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 197-216. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.197>
- Jordan, C. H., Logel, C., Spencer, S. J., Zanna, M. P., Wood, J. V., & Holmes, J. G. (2013). Responsive Low Self-Esteem: Low Explicit Self-Esteem, Implicit Self-Esteem, and Reactions to Performance Outcomes. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32, 703-732. <https://doi.org/10.1521/jscp.2013.32.7.703>
- 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
- Orth, U., & Robins, R. W. (2022). Is High Self-Esteem Beneficial? Revisiting a Classic Question. *American Psychologist*, 77, 5-17. <https://doi.org/10.1037/amp0000922>
- Yin, X., Shen, J., Jiang, N., Sun, J., Wang, Y., & Sun, H. (2022). Relationship of Explicit/Implicit Self-Esteem Discrepancies, Suicide Ideation, and Suicide Risk in Patients with Major Depressive Disorder. *PsyCh Journal*, 11, 936-944. <https://doi.org/10.1002/pchj.580>