

# 父母监控与青少年自我控制的特点及影响机制

利振华, 聂衍刚\*

广州大学教育学院心理学系, 广东 广州

收稿日期: 2026年3月5日; 录用日期: 2026年3月27日; 发布日期: 2026年4月14日

## 摘要

良好的自我控制是青少年实现长远目标、维护心理健康的重要品质, 本研究以1256名中学生为研究对象, 采用父母监控问卷、自我控制量表、自尊量表考察父母监控与青少年自我控制的特点及关系, 并检验自尊的中介效应。研究发现: (1) 青少年的父母监控和自我控制水平在中等偏上, 在不同年级以及生源地上存在显著差异; (2) 父母监控、自尊与青少年的自我控制两两呈显著正相关; (3) 自尊在父母监控与青少年自我控制的关系中发挥着中介作用。本研究结果对调整父母的养育方式, 提升青少年的自尊水平以及增强自我控制具有借鉴意义。

## 关键词

父母监控, 自我控制, 自尊, 青少年

# The Characteristics and Influencing Mechanism of Parental Monitoring and Adolescent Self-Control

Zhenhua Li, Yangang Nie\*

Department of Psychology, School of Education, Guangzhou University, Guangzhou Guangdong

Received: March 5, 2026; accepted: March 27, 2026; published: April 14, 2026

## Abstract

Effective self-control is a critical quality for adolescents to achieve long-term goals and maintain

\*通讯作者。

mental health. This study took 1256 middle school students as the research subjects and used the Parental Monitoring Questionnaire, Self-Control Scale, and Self-Esteem Scale to investigate the characteristics and relationship between parental monitoring and self-control of adolescents, and to test the mediating effect of self-esteem. The research results showed that: (1) The levels of parental monitoring and self-control among adolescents were above average, with significant differences across different grades and places of origin; (2) Parental monitoring, self-esteem and self-control of adolescents were significantly positively correlated in pairs; (3) Self-esteem played a mediating role in the relationship between parental monitoring and self-control. The results have reference significance for adjusting parenting styles, improving adolescents' self-esteem and enhancing self-control.

## Keywords

Parental Monitoring, Self-Control, Self-Esteem, Adolescents

Copyright © 2026 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

青少年在生活学习中会面临着各种诱惑,例如手机短视频、网络游戏、高热量的食物等,这些即时的诱惑与实现长远的目标(如获得好成绩、健康的饮食习惯)往往形成冲突,如何更好地处理冲突、抑制冲动需要自我控制的参与。自我控制是个体通过抑制不合理的想法、情绪,调整自身行为以符合社会期望、长远价值的能力(Baumeister et al., 2007)。大量研究表明,高水平的自我控制能够预测较高的学业成绩、良好的人际关系、较少的内外化问题行为(如抑郁、攻击、网络成瘾等)(Tangney et al., 2004; Özdemir et al., 2014; Finkenauer et al., 2005)。因此,培养青少年的自我控制对个体社会适应、身心健康发展有着积极作用。

在塑造青少年自我控制的过程中,父母的教养方式(如父母监控)发挥至关重要的作用。父母监控是父母对孩子的出行、活动及人际交往等情况的掌握和监督(张文娟等, 2011)。Baumrind (1996)的权威模型认为,父母对子女的严格监管能够增强其权威性,适当地引导和干预,有利于帮助孩子建立规则意识,规范孩子的言行。现有研究证实,父母监控与个体的自我控制存在密切关联(李思奕, 金灿灿, 2020),严格的教养行为与青少年的自我控制有着正相关关系,并且负向预测青少年的情绪问题(如抑郁)、行为问题(攻击、犯罪)(Finkenauer et al., 2005)。相比高中生,父母对初中生的行为监控更高,而且初中生的自我控制要比高中生高(邓林园, 刘丹, 徐洁, 2018)。然而,目前关于父母监控与青少年自我控制的特点及关系,以及在不同人口学变量下的差异还有待进一步探究。

现有研究关注了父母监控与青少年自我控制的关系,然而两者间的中介路径尚未进行系统地探讨,本研究认为自尊在其中发挥着重要作用。自尊的形成受到家庭环境的影响,特别是父母的养育方式。一方面,严格的抚养方式是培养孩子自尊的原因之一(魏运华, 1999),父母通过建立一定的规范和准则给子女提出了更高的要求,并且在成长路上提供了关键的引导,有利于促进其能力和信心的发展,进一步提升自尊水平。另一方面,适度的父母监控使孩子感受到被重视、被关心,形成“有价值感”、“值得被爱”等积极的认知,有助于提高其自尊。其次,高自尊的孩子对自己的能力和水平持肯定的态度,在面对诱惑时能够保持定力,积极调整自身的行为以实现长远目标。综上,本研究推测自尊在父母监控与青少年自我控制的关系中发挥着中介作用。

## 2. 研究方法

### 2.1. 被试

本研究选择广州市两所初高中发放调查问卷 1338 份, 经过对问卷进行收集和整理, 获得 1256 个有效数据(有效率= 93.87%)。样本情况分布如下: 男生 669 人(占 53.3%)、587 人(占 46.7%), 初一 355 人(占 28.3%), 初二 309 人(占 24.6%), 高一 323 人(占 25.7%), 高二 269 人(占 21.4%), 城镇 859 人(占 68.4%), 农村 397 人(占 31.6%), 独生 357 人(占 28.4%), 非独生 899 人(占 71.6%), 年龄介于 11~18 岁之间( $M_{\text{平均年龄}} = 14.02 \pm 1.58$ )。

### 2.2. 研究工具

#### 2.2.1. 父母监控

采用利振华(2022)编制的《父母监控问卷》测量青少年的父母监控水平, 该问卷共有两个维度: 知晓性、规范性, 每个维度各有四个题目, 采用李克特五点计分方式, 从“1→5”代表“非常不符合→非常符合”, 被试得分越高表示其父母监控水平也越高, 该问卷的内部一致性系数为 0.83。

#### 2.2.2. 自我控制

自我控制使用 Tangney 等人(2004)编制, 谭树华, 郭永玉(2008)修订的《特质自我控制量表》来测量, 包含 13 个题项, 采用李克特五点计分, 从“1→5”代表“完全不符合→完全符合”, 获得分数越高表示青少年的自我控制水平越高, 该量表的内部一致性系数为 0.84。

#### 2.2.3. 自尊

Rosenberg (1965)开发的《自尊量表》包括 10 个题目, 使用李克特四点计分, 从“1→4”代表“很不符合→非常符合”, 得分越高表示青少年的自尊水平越高, 该量表的内部一致性系数为 0.86。

### 2.3. 施测过程及数据分析

主试均经过测试前的专业培训, 由心理学研究生与任课老师担任, 测试过程中由主试向学生介绍研究目的及需要注意的内容, 被试根据自身情况完成作答。采用 SPSS 25.0 进行数据处理及分析。

## 3. 结果

### 3.1. 共同方法偏差检验

使用 Harman 单因素检验法进行主成分因素分析发现, 共有 7 个因子特征值大于 1, 解释变异量最高的因子为 25.56% (低于 40%), 不存在明显的共同方法偏差问题。

### 3.2. 不同性别下父母监控与青少年自我控制的差异

独立样本  $t$  检验显示(见表 1), 无论男生还是女生, 在父母监控与青少年自我控制的水平上不存在显著的差异( $p > 0.05$ )。

**Table 1.** Comparison of parental monitoring and self-control under different genders  
**表 1.** 不同性别下父母监控与自我控制比较

	男( $M \pm SD$ )	女( $M \pm SD$ )	$t$
父母监控	3.82 ± 0.75	3.78 ± 0.70	1.06
自我控制	3.10 ± 0.62	3.11 ± 0.58	-0.26

### 3.3. 不同年级下父母监控与青少年自我控制的差异

单因素方差分析显示(见表 2), 在不同年级中, 父母监控( $F = 11.67, p < 0.001$ )和青少年自我控制水平( $F = 17.99, p < 0.001$ )存在显著差异, 具体来看, 相比于高一、高二的同学, 初一、初二同学的父母监控和自我控制水平都显著更高。

**Table 2.** Comparison of parental monitoring and self-control under different grades

**表 2.** 不同年级下父母监控与自我控制比较

	年级	$M \pm SD$	$F$	多重比较
父母监控	初一	$3.88 \pm 0.78$	11.67***	初一 > 高一, 高二 初二 > 高一, 高二
	初二	$3.94 \pm 0.64$		
	高一	$3.70 \pm 0.70$		
	高二	$3.65 \pm 0.75$		
自我控制	初一	$3.26 \pm 0.67$	17.99***	初一 > 高二, 高一 初二 > 高二, 高一
	初二	$3.16 \pm 0.65$		
	高一	$2.97 \pm 0.51$		
	高二	$2.99 \pm 0.47$		

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

### 3.4. 不同生源地下父母监控与青少年自我控制的差异

独立样本  $t$  检验显示(见表 3), 不同生源地的学生在父母监控( $t = 3.81, p < 0.001$ )和青少年自我控制( $t = 4.13, p < 0.001$ )上存在显著差异, 相比于农村学生, 城镇学生的父母监控( $M_{\text{城镇}} = 3.85, M_{\text{农村}} = 3.69$ )与自我控制( $M_{\text{城镇}} = 3.14, M_{\text{农村}} = 3.00$ )水平更高。

**Table 3.** Comparison of parental monitoring and self-control under different places of origin

**表 3.** 不同生源地下父母监控与自我控制比较

	城镇( $M \pm SD$ )	农村( $M \pm SD$ )	$t$
父母监控	$3.85 \pm 0.73$	$3.69 \pm 0.73$	3.81***
自我控制	$3.14 \pm 0.63$	$3.00 \pm 0.51$	4.13***

### 3.5. 是否独生下父母监控与青少年自我控制的差异

独立样本  $t$  检验分析发现(见表 4), 学生是否独生在父母监控上( $t = 1.22, p > 0.05$ )上不存在显著差异, 而在自我控制上存在显著差异( $t = 2.64, p < 0.01$ ), 相比于非独生子, 独生子女的自我控制水平更高( $M_{\text{独生}} = 3.18, M_{\text{非独生}} = 3.07$ )。

**Table 4.** Comparison of parental monitoring and self-control under only child or not

**表 4.** 是否独生下父母监控与自我控制比较

	独生( $M \pm SD$ )	非独生( $M \pm SD$ )	$t$
父母监控	$3.84 \pm 0.76$	$3.78 \pm 0.72$	1.22
自我控制	$3.18 \pm 0.64$	$3.07 \pm 0.58$	2.64**

### 3.6. 变量之间的关系

结果显示(见表 5), 父母监控和自我控制( $r = 0.23, p < 0.001$ )、自尊( $r = 0.26, p < 0.001$ )呈显著正相关, 自我控制和自尊呈显著正相关( $r = 0.51, p < 0.001$ )。

**Table 5.** Mean, standard deviation and correlation matrix

**表 5.** 平均数、标准差及相关矩阵

	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3
父母监控	3.80	0.73	1		
自我控制	3.10	0.60	0.23***	1	
自尊	2.69	0.52	0.26***	0.51***	1

### 3.7. 中介效应分析

采用 PROCESS 中的 Model 4 进行中介作用分析(Hayes, 2013), 结果显示(见表 6), 控制性别、年龄后, 父母监控可以显著正向预测自我控制( $\beta = 0.20, t = 7.38, p < 0.001$ )和自尊( $\beta = 0.25, t = 9.00, p < 0.001$ )。当纳入自尊作为中介变量后, 自尊能够显著预测自我控制( $\beta = 0.48, t = 19.19, p < 0.001$ ), 而且父母监控对自我控制的直接作用仍然显著( $\beta = 0.08, t = 3.40, p < 0.001$ ), 表明了自尊显著中介了父母监控与青少年自我控制的关系(indirect = 0.12, bootstrap 95% CI = [0.09, 0.15]), 中介效应占总效应 58.19%。

**Table 6.** The mediating effect of self-esteem

**表 6.** 自尊的中介作用

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>F</i>	$\beta$	95% CI	<i>t</i>
		0.27	0.07	33.73***			
自我控制	性别				0.01	[-0.10, 0.12]	0.18
	年龄				-0.16	[-0.22, -0.10]	-5.72***
	父母监控				0.20	[0.15, 0.26]	7.38***
		0.26	0.07	30.67***			
自尊	性别				0.08	[-0.03, 0.19]	1.44
	年龄				-0.05	[-0.10, 0.01]	-1.63
	父母监控				0.25	[0.19, 0.30]	9.00***
		0.53	0.29	124.75***			
自我控制	性别				-0.03	[-0.12, 0.07]	-0.57
	年龄				-0.14	[-0.18, -0.09]	-5.61***
	父母监控				0.08	[0.04, 0.13]	3.40***
	自尊				0.48	[0.43, 0.52]	19.19***

## 4. 讨论

本研究发现, 青少年的父母监控和自我控制水平整体处在中等偏上, 在不同年级、生源地上存在显著差异, 自尊在父母监控与自我控制的关系中发挥重要的中介作用。研究结果对了解当前父母养育方式

的特点, 培养青少年自我控制能力具有参考意义。

首先, 较高的父母监控水平体现了父母对孩子的学习、生活、结交朋友等方面都比较关注, 同时也对孩子的言行、习惯等起到监督和指导的作用。男生和女生、独生与非独生子在父母监控上不存在明显差异, 随着社会的进步和发展, 父母在对男女的养育上保持平等观点, 更多地表现出一致态度, 没有偏向哪一方。不同年级学生的父母监控水平存在差异, 相比于高中的孩子, 父母在初中阶段的孩子身上会投入更多的时间与精力去教育, 可能是因为初中学生身心发展不平衡、不成熟, 对自身的认识、角色定位、周围环境的看法等尚未清晰, 难以形成正确的价值观, 且难免会接触不良的同伴并受其影响, 所以父母在指导孩子上会更加上心。此外, 城镇孩子比农村孩子的父母监控水平更高, 可能农村的父母对子女的管教没有太严格, 缺少必要的引导和教育, 更多的是让孩子自主发展。城镇的父母往往更重视孩子的成长, 希望在各方面都能给予孩子必要的帮助。

其次, 男生和女生在自我控制水平上不存在明显差异, 初中阶段的学生比高中阶段的学生具有更高的自我控制, 与过往研究一致(邓林园等, 2018)。由于初中生在思想、观念上尚未发展成熟, 对父母及重要他人的依赖较高, 其言行受到一定的约束和规范, 对权威有较强的服从性, 因此在外部的影响下往往保持高水平的自我控制。而高中学生的独立意识增强, 有自我的判断和想法, 追求独立、反抗规则, 但由于缺乏必要的经验以及理解问题的片面性, 在解决问题时有更高的冲动性, 难以有效地进行自我控制(王红姣, 卢家楣, 2004)。城镇学生比农村学生有更好的自我控制, 可能城镇父母重视孩子规则意识和习惯的形成, 孩子接受的教育强调长远的目标规划, 更能够延迟满足。另外, 独生子女的自我控制更高可能是由于家庭资源与教养投入更集中, 父母对孩子的期望更高, 从小被要求守规矩、自律, 而非独生子女家庭的父母精力被分散, 管教起来更宽松, 缺乏一对一的引导, 由此自我控制水平相对偏低。

本研究发现, 父母监控与青少年自我控制有着显著正相关关系, 符合过往研究得出结果(Li et al., 2019)。一方面, 父母监控能够为孩子提供清晰的行为边界, 让孩子懂得什么“可为”和什么“不可为”, 这种外在的约束能够减少孩子不良的同伴交往以及诸多冲动行为, 提高自律水平。另一方面, 权威的养育方式(如父母监控)有助于促进孩子对规则、社会规范的内化以及对长远利益的思考, 增强冲动抑制与延迟满足能力, 逐渐将外部的他律转变成内在的自我控制。此外, 父母监控通过促进青少年的自尊水平, 从而间接增强自我控制。合理、适度的父母监控反映的是父母对孩子的高投入和高关心, 青少年能够感受到父母在意自己、受到重视, 进而产生被接纳、有价值感。由于父母积累了更丰富的社会经验和感悟, 能够给孩子正面的指引和清晰的规划, 减少对未来的迷茫, 这些能力感和胜任感的形成都能显著提高青少年的自尊。再者, 高水平自尊的青少年往往更重视自己的形象, 相信自己的能力和价值, 更乐意为了长远的目标进行自我约束、遵守规范、积极地应对困难, 从而促进自我控制的发展。

本研究探讨了父母监控与青少年自我控制的特点及关联, 有助于理解青少年自我控制的影响因素, 能够为家长、学校以及教育工作者开展自我控制教育提供参考。作为家长, 应该树立正确的教养观念和责任意识, 保持适度的监管而避免过度控制, 关注青少年的身心发展, 合理、科学地引导和教育孩子, 监督和规范其行为, 同时有意识地增强孩子的自尊心、自信心, 及时给予正向反馈。学校应建立清晰、稳定的规章制度, 完善自我控制教育相关课程, 通过举办多种形式的活动(如主题班会、专题讲座、学术沙龙等), 在实践中锻炼学生的自我控制能力。加强家庭和学校合作, 传递科学的教育理念, 形成一致的教养环境, 不断提升青少年的自我控制水平。然而, 本研究存在以下不足: 第一, 采用的横断面设计难以探究变量之间的因果关联, 未来应考虑收集多波纵向数据检验父母监控与青少年自我控制的因果关系。第二, 数据主要源于被试的自我报告, 容易出现共同方法偏差, 后续应结合多样的报告形式采集数据。第三, 青少年自我控制受到诸多因素的影响, 未来应纳入到更宏观的生态系统理论, 从家庭、学校、同伴等视角全面揭示青少年自我控制的影响机制。

## 5. 结论

本研究结论如下: (1) 青少年的父母监控和自我控制水平在中等偏上, 在不同年级、生源地上存在显著差异; (2) 父母监控、自尊与青少年的自我控制两两呈显著正相关; (3) 自尊显著中介了父母监控与青少年自我控制之间的关系。

## 基金项目

广东省哲学社会科学规划青年项目(项目编号: GD23YXL04)、广东省教育科学规划课题(项目编号: 2024JKDY044)、广东省高等教育教学改革项目、广州市教育科学规划一般项目(项目编号: 202419196)、广州市高等教育教学改革项目。

## 参考文献

- 邓林园, 刘丹, 徐洁(2018). 父母监控与青少年自我控制: 父亲自我控制的调节作用分析. *中国特殊教育*, (11), 83-91.
- 李思奕, 金灿灿(2020). 中学生父母监控与网络欺凌: 自我控制与人际适应的链式中介作用. *中国临床心理学杂志*, 28(6), 1221-1225.
- 利振华(2022). *父母监控对青少年自我控制的影响及教育策略研究*. 博士学位论文, 广州: 广州大学.
- 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*, 26(5), 468-470.
- 王红姣, 卢家楣(2004). 中学生自我控制能力问卷的编制及其调查. *心理科学*, 27(6), 198-203.
- 魏运华(1999). 父母教养方式对少年儿童自尊发展影响的研究. *心理发展与教育*, (3), 7-11.
- 张文娟, 邹泓, 李晓巍(2011). 青少年的父母监控状况及其对社会适应的影响. *心理发展与教育*, 27(3), 267-273.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The Strength Model of Self-Control. *Current Directions in Psychological Science*, 16, 351-355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Baumrind, D. (1996). Parenting: The Discipline Controversy Revisited. *Family Relations*, 45, 405-414. <https://doi.org/10.2307/585170>
- Finkenauer, C., Engels, R. C. M. E., & Baumeister, R. F. (2005). Parenting Behaviour and Adolescent Behavioural and Emotional Problems: The Role of Self-Control. *International Journal of Behavioral Development*, 29, 58-69. <https://doi.org/10.1080/01650250444000333>
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*. The Guilford Press.
- Li, J., Willems, Y. E., Stok, F. M., Deković, M., Bartels, M., & Finkenauer, C. (2019). Parenting and Self-Control across Early to Late Adolescence: A Three-Level Meta-Analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 14, 967-1005. <https://doi.org/10.1177/1745691619863046>
- Özdemir, Y., Kuzucu, Y., & Ak, Ş. (2014). Depression, Loneliness and Internet Addiction: How Important Is Low Self-Control? *Computers in Human Behavior*, 34, 284-290. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.02.009>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press.
- 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>