

本土实证研究下错失恐惧对大学生的心理行为影响综述

潘姝晓, 孙 艳, 唐荣溪*

苏州科技大学教育学院, 江苏 苏州

收稿日期: 2026年8月18日; 录用日期: 2026年9月27日; 发布日期: 2026年10月8日

摘 要

错失恐惧是数字时代大学生群体中日益突出的心理适应问题。本文围绕自我控制削弱这一核心作用机制, 系统梳理了近十年国内相关实证研究, 对错失恐惧的概念内涵、结构特征与测量工具进行了归纳。重点阐释其对大学生认知功能、情绪适应、学业发展、媒介使用及人际互动这五大核心领域的负面影响, 提炼关键中介路径与调节因素, 整合现有干预策略并对未来研究方向进行展望。综述发现, 错失恐惧会通过削弱自我控制, 广泛损害大学生的抑制控制、注意分配等基础认知能力, 加剧抑郁、焦虑、孤独等负面情绪, 引发学业倦怠、隐性逃课与学业拖延等问题, 同时驱动手机成瘾、社交媒体依赖等问题性媒介使用, 并降低人际信任与亲社会行为水平。特质正念、意志控制与学校归属感等因素对上述负面效应具有一定的缓冲作用。现有干预研究以认知行为训练、正念练习等方式为主, 短期效果较为稳定, 但仍缺乏本土化、标准化的长效方案。未来研究可加强纵向追踪和实验设计, 深化核心机制的探索, 推动更具针对性的整合式干预方案开发。

关键词

错失恐惧, 大学生, 自我控制, 心理行为影响

A Review of the Psychological and Behavioral Effects of Fear of Missing Out on Undergraduates Based on Local Empirical Research

Shuxiao Pan, Yan Sun, Rongxi Tang*

School of Education, Suzhou University of Science and Technology, Suzhou Jiangsu

Received: August 18, 2026; accepted: September 27, 2026; published: October 8, 2026

*通讯作者。

文章引用: 潘姝晓, 孙艳, 唐荣溪(2026). 本土实证研究下错失恐惧对大学生的心理行为影响综述. *心理学进展*, 16(10), 8-15. DOI: 10.12677/ap.2026.1610464

Abstract

Fear of missing out is an increasingly prominent psychological adaptation issue among undergraduates in the digital age. This paper, focusing on impaired self-control as the core mechanism, systematically reviews relevant empirical studies conducted in China over the past decade, summarizing the conceptual connotation, structural characteristics, and measurement tools of fear of missing out. It emphasizes the negative impacts on five key areas for undergraduates: cognitive function, emotional adaptation, academic development, media use, and interpersonal interaction, extracting key mediating pathways and moderating factors, integrating existing intervention strategies, and looking ahead to future research directions. The review finds that fear of missing out broadly undermines basic cognitive abilities such as inhibitory control and attention allocation by weakening self-control, exacerbates negative emotions like depression, anxiety, and loneliness, induces issues such as academic burnout, covert absenteeism, and procrastination, drives problematic media use including smartphone addiction and social media dependence, and reduces interpersonal trust and prosocial behavior levels. Factors such as trait mindfulness, will-power control, and school belonging have certain buffering effects against these negative impacts. Existing intervention studies mainly focus on cognitive-behavioral training and mindfulness exercises, showing relatively stable short-term effects, but still lack localized, standardized long-term solutions. Future research can strengthen longitudinal tracking and experimental designs, deepen the exploration of core mechanisms, and promote the development of more targeted, integrated intervention programs.

Keywords

Fear of Missing Out, Undergraduates, Self-Control, Psychological and Behavioral Influence

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

移动互联网与社交媒体的深度普及，使大学生成为数字媒介使用的核心群体，高频且持续的在线社交与信息获取，诱发了错失恐惧这一典型数字心理问题(柴唤友等，2018；张万双等，2023)。错失恐惧最初被界定为个体持续担忧错过他人的积极经历、有益信息或重要社交互动，并由此产生的焦虑状态与强迫性检查行为(Przybylski et al., 2013；赵冰倩，2025)。大学生同时面临学业竞争、人际归属与自我认同等多重压力，错失恐惧的发生率更高，对个体发展的影响也更为突出(吴彤等，2024；杨文娴，2026)。

把握错失恐惧在大学生群体中的发生规律与影响机制，对推进高校心理育人实践、开展大学生媒介素养教育具备重要现实意义(连艺雯，2024)。国内围绕大学生错失恐惧已经形成较为丰富的实证积累，研究分别从认知、情绪、学业、行为及人际层面考察其带来的各类心理行为后果(柴唤友等，2018；张万双等，2023)。随着细分方向成果不断丰富，有必要对分散的研究结论进行系统整合，提炼连贯统一的解释脉络。本文聚焦自我控制削弱这一核心作用机制，系统梳理错失恐惧对大学生心理和行为的负面影响及其关键作用路径，整合干预思路，为高校心理健康教育与媒介素养教育提供更具针对性的理论依据与实践参考。

2. 错失恐惧的概念界定、结构与测量

2.1. 概念界定

国内学界普遍将错失恐惧分为特质与状态两种形态。特质性错失恐惧是一种相对稳定的人格倾向，表现为长期、跨情境地担心错失有价值的信息或经历；状态性错失恐惧则是由特定情境触发的暂时性焦虑反应，常因社交媒体消息提示、社交排斥等线索而激活(肖曼曼，刘爱书，2019；张露，2025)。

对大学生群体而言，错失恐惧在认知上表现为对信息缺失和社交机会流失的过度关注与消极解读(张万双，2025)，情绪上伴随焦虑、烦躁、孤独等不适体验(黄传昊等，2025；李莹，2022)，行为上则体现为频繁查看手机、反复刷新社交平台等难以自控的补偿性行为(陈江敏，2025)，其深层动机往往与归属需要、关系需要等基本心理需求未得到充分满足密切相关(陈瑶，2022)。

2.2. 结构与测量

国内研究多采用经本土化修订的测量工具，以保证信效度与文化适配性。错失恐惧量表中文版为单维度结构，条目简洁、适用范围广，在大学生群体中应用最为普遍(李琦，2019)。特质-状态错失恐惧量表中文版(T-S FoMoS)能够区分稳定特质与情境状态，更适合纵向追踪与实验研究(肖曼曼，刘爱书，2019)。大学生错失恐惧问卷为本土自编工具，维度划分更贴合校园情境，对大学生群体的针对性更强(陈江敏，2025；燕婉楹等，2020)。

3. 错失恐惧对大学生的核心心理影响

3.1. 认知功能损害

错失恐惧最先影响的是大学生的核心认知控制能力，而这一能力正是自我控制的重要认知基础。高错失恐惧个体在抑制无关干扰、维持专注等方面表现更差，面对社交媒体相关线索时，这种认知损伤会更为明显(范文敏，2022；张露，2025)与此同时，手机消息提醒或设备仅在场的状态，就足以分散高错失恐惧个体的注意力，使其持续性注意显著下降(彭千乐，2025)，更容易出现认知失误，工作记忆效率也会随之降低(王曦，2022)。长期处于错失恐惧状态的个体，还容易形成以自我为中心的认知偏向，难以站在他人角度理解问题，面对模糊情境时更倾向于做出消极解释，进而形成稳定的负性认知模式(石海佳，2024；张万双，2025)。

3.2. 情绪适应不良

错失恐惧会通过破坏个体的情绪调节能力，进一步加剧负性情绪的累积。研究一致发现，错失恐惧能够显著预测大学生的抑郁、焦虑与孤独感，是诱发多种负性情绪的重要前因(胡帆，2023；李莹，2022；刘明矾等，2024)。它与社交媒体倦怠之间存在相互强化的关系，在信息过载与压力知觉的共同作用下，容易让个体陷入情绪耗竭状态(姚雪，2024)。此外，在与他人的上行社会比较以及假想观众心态的共同影响下，错失恐惧还会不断强化社交回避与社交焦虑，让个体的情绪适应状况持续恶化(孙影等，2024)。

3.3. 人际认知偏差

自我控制能力的下降，会直接影响大学生对社交信息的理性加工，进而引发人际层面的认知偏差。高错失恐惧水平通常伴随着更低的人际信任，即便通过安全感启动进行干预，也仅能缓解对熟悉人群的信任降低，对陌生人的信任改善效果十分有限(张雅明等，2023)。同时，错失恐惧会通过降低人际安全感，减少个体的亲社会行为倾向，当基本心理需要满足程度较低时，这一负面影响会被进一步放大(夏晓彤等，2021)。

4. 错失恐惧对大学生的核心行为影响

4.1. 学业问题行为

错失恐惧会直接侵蚀大学生的学业自我控制,进而引发一系列学业适应问题。它不会直接提升隐性逃课的发生概率,还会显著加剧学业倦怠,再通过负性情绪与网络成瘾的连锁作用,让学业状态进一步下滑(刘采梦等, 2022; 杨文娴, 2026)。在学业拖延方面,错失恐惧的影响同样显著,它会借助社交网络成瘾与基本心理需求失衡的路径,持续削弱个体的学业执行力,最终导致拖延行为反复出现(刘琼琼, 2023)。

4.2. 问题性数字媒介使用

自我控制是错失恐惧驱动各类媒介成瘾行为的核心通路,元分析结果也证实,错失恐惧与手机成瘾之间存在较强的正向关联(赵金霞, 张亚利, 2023)。错失恐惧不仅会直接推动手机成瘾、社交媒体成瘾、短视频依赖等问题行为,还会促使个体频繁进行无目的的网络闲逛,占用大量学习与工作时间,降低整体效率(曹文涛, 2020; 胡荣婷等, 2022; 黄传昊等, 2025)。抑郁、孤独感、学业倦怠等因素,还会在这一过程中起到中介作用,让问题性媒介使用的风险持续升高(刘娜娜, 2025; 杨文娴, 2026)。

4.3. 异常社交行为

自我控制削弱会让大学生难以维持正常的线下社交行为,进而引发人际互动异常。错失恐惧在社会排斥与低头行为、人际好奇与手机冷落行为之间均起到中介作用,而手机成瘾会进一步强化这一不良路径(邓林枝等, 2024; 李楠, 2024; 赵俊洁等, 2020)。同时,经历过同伴侵害的大学生更容易产生错失恐惧,进而转向过度的社交媒体使用,形成同伴侵害、错失恐惧与问题性媒介使用之间的恶性循环,让线下社交疏离与线上依赖的状况不断加重(汪梦圻等, 2021)。

5. 核心作用机制: 以自我控制为中心的整合路径

5.1. 核心中介机制

现有研究提及的中介变量看似繁杂,但若从整体作用路径梳理不难发现,自我控制是贯穿所有影响领域的核心中介,其他变量大多属于次级中介。错失恐惧首先会削弱个体的自我控制能力,进而通过情绪调节失衡、认知资源耗损与行为监控失效等多重路径,引发跨领域的心理与行为问题(陈江敏, 2025)。负性情绪、学业倦怠、孤独感等情绪类变量,多是自我控制受损后所带来的情绪后果,并在此基础上进一步放大负面影响(肖艳玉, 2025; 张露, 2025); 问题性媒介使用、手机成瘾、学业拖延等行为类变量,则是自我控制缺失直接引发的外显表现,二者共同构成以自我控制为枢纽的链式作用体系(丁倩等, 2020a; 刘琼琼, 2023)。

除自我控制外,现有研究对其它核心解释机制也有提及,包括以归属需要为代表的基本心理需要失衡、认知资源损耗、负性情绪失调(郑威等, 2026; 陈乔铎, 陈毅文, 2022; 丁倩, 张永欣等, 2020b)。基本心理需要失衡属于错失恐惧产生的远端动机诱因,可以解释错失恐惧的起源,但无法完整覆盖学业、认知等跨领域后果; 认知资源损耗是自我控制失效的内在认知基础,属于自我控制的内在组分而非平行竞争机制; 负性情绪失调大多是自我控制受损之后衍生出的次级中介,难以解释先于情绪发生的认知功能损害。上述变量均是整个作用链条的重要环节,但只有自我控制作为整合性的高阶调控机制,能够串联认知、情绪、学业、媒介使用、人际全部结果,承担核心中介的功能; 其他机制与自我控制构成链式嵌套关系,而非互相替代的核心中介。上述路径整合可概括为理论模型图(见图 1)。

5.2. 关键调节机制

调节变量主要围绕强化自我控制能力与提供外部支持两个方向发挥作用，能够有效缓冲错失恐惧通过自我控制所带来的负面效应。个体层面，特质正念、意志控制、心理韧性与基本心理需要满足等因素，可直接提升自我控制水平，降低错失恐惧的不良影响(滕秀丽，张守臣，2021；夏晓彤等，2021；姚雪，2024；殷子珺等，2022)。环境层面，学校归属感、积极教养方式与社会支持系统，能够为自我控制的稳定发挥提供外部保障(窦凯等，2023；龚勋等，2022；汪梦圻等，2021)。此外，性别差异也会对调节效果产生影响，女性群体在错失恐惧相关路径中的中介效应更为显著，自我控制的缓冲作用相对较弱(龚勋等，2022)。

5.3. 整合模型图

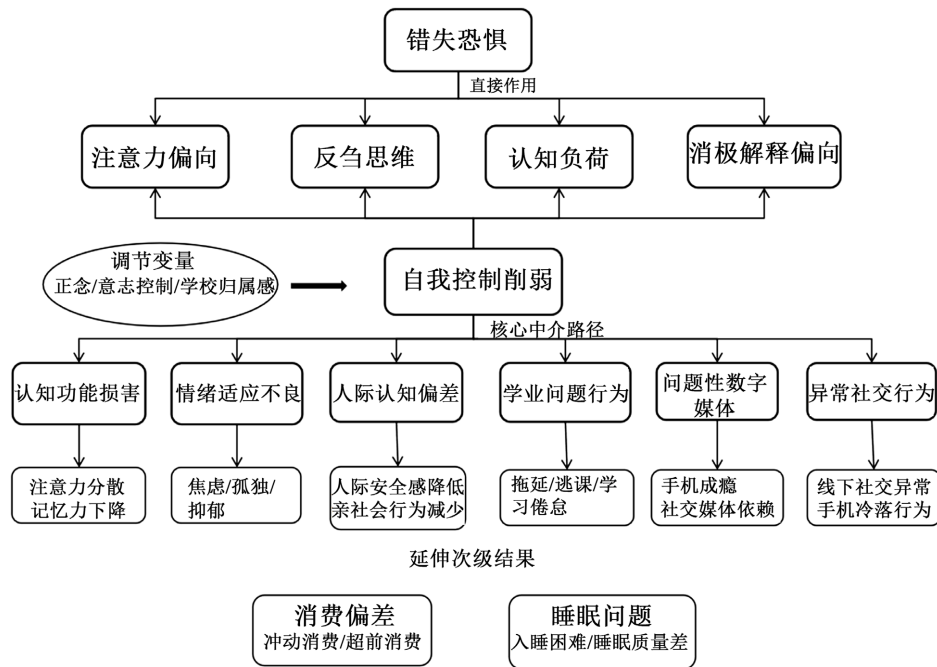


Figure 1. An integrated model of how fear of missing out affects undergraduates' mindset and behavior
图 1. 错失恐惧对大学生心理与行为影响的整合模型

6. 错失恐惧的干预研究

本土干预研究均以修复自我控制为核心靶点，形成了较为稳定的干预体系。解释偏向矫正通过训练个体对情境做出积极解释，降低错失恐惧水平并改善负性认知偏向，从认知层面强化自我控制基础(张万双，2025)。正念训练能够提升个体的特质正念水平，缓解错失恐惧所带来的压力知觉与信息过载，增强情绪调节与行为控制能力(姚雪，2024)。依恋安全启动可降低依恋焦虑水平，稳定情绪调节功能，减少因依恋不安全所引发的错失恐惧(何奕蒙，2025)。急性有氧运动则能够从生理层面改善抑制控制能力，缓解错失恐惧相关的焦虑情绪与问题性手机使用行为(陈江敏，2025；范文敏，2022)。各类干预方式虽路径不同，但均指向自我控制能力的提升与修复，为后续标准化干预工具的开发奠定了基础。

7. 研究不足与未来展望

现有研究仍存在一定局限。首先，研究设计以横断研究为主，纵向追踪与实验研究相对不足，因而难以清晰揭示变量间的因果关系，生态效度有待提升。其次，机制探索多停留在行为层面，而对认知神

经机制的挖掘较为匮乏,且中介变量存在重复罗列现象,以致未能充分凸显自我控制的核心地位。再者,干预研究以短期团体辅导为主,但缺乏长期效果追踪,本土化、标准化且靶向自我控制的干预工具较为欠缺。同时,研究视角多聚焦负面影响,然而对错失恐惧可能存在的适应性功能关注不足,跨文化比较研究也有待加强。

针对上述不足,未来研究可从多方面推进深化。第一,开展分阶段的大样本纵向追踪与情境诱发实验,区分特质与状态错失恐惧的动态变化,结合 ERP、fNIRS 等脑成像技术,捕捉错失恐惧削弱自我控制的客观神经证据,厘清变量间的双向因果效应,提升现实场景下的生态效度。第二,完善以自我控制削弱为核心的多中介-多调节整合模型,厘清各类变量之间的层级逻辑,探寻错失恐惧的适应性与非适应性表现的临界条件,拓展睡眠质量、冲动消费等结果变量的考察,关注不同亚群体的路径差异。第三,开发轻量化数字化靶向干预工具,围绕自我控制修复整合认知矫正、正念训练等技术,增加数月周期的随访评估检验干预长效性,构建家校社协同干预体系,针对不同风险特征的大学生制定差异化干预方案。第四,推进跨文化比较研究,检验测量工具的跨文化等值性,对比集体主义与个体主义文化下错失恐惧的内涵、诱因及作用路径差异,实现干预经验互鉴。第五,关注短视频、AI 社交等新环境下错失恐惧的新型表现,推动理论成果落地,有机融入高校心理健康与媒介素养课程,切实提升大学生数字环境适应能力与心理健康水平。

8. 结论

错失恐惧是影响大学生身心健康与发展的重要数字心理风险因素,其核心作用机制在于削弱自我控制能力,并由此对大学生的认知、情绪、学业、媒介使用与人际互动产生跨领域、多层次的负面影响。学业倦怠、负性情绪、问题性媒介使用等变量在这一过程中承担次级中介功能,特质正念、意志控制、学校归属感等因素则通过强化自我控制发挥缓冲作用。现有干预已验证认知行为训练、正念练习、有氧运动等方式的有效性,但仍需围绕自我控制核心机制实现标准化与本土化升级。未来研究应聚焦核心机制、优化研究设计、创新干预方案,为大学生健康数字生活与全面发展提供科学支撑。

基金项目

2025 年国家级大学生创新训练计划项目“错失恐惧对大学生社交媒体成瘾的影响及其作用路径研究”(202510332020Z)。

参考文献

- 曹文涛(2020). 错失恐惧对网络闲逛的影响. 硕士学位论文, 武汉: 华中师范大学.
- 柴唤友, 牛更枫, 褚晓伟, 魏祺, 宋玉红, 孙晓军(2018). 错失恐惧: 我又错过了什么? *心理科学进展*, 26(3), 527-537.
- 陈江敏(2025). 大学生错失恐惧问卷的编制与应用. 硕士学位论文, 贵阳: 贵州师范大学.
- 陈乔铎, 陈毅文(2022). 归属需要受挫和自我控制在大学生家庭功能与错失焦虑之间的链式中介作用. *中华行为医学与脑科学杂志*, 31(12), 1115-1120.
- 陈瑶(2022). 归属需要与大学生网络成瘾的关系: 错失恐惧和社交媒体使用的中介作用及其干预研究. 硕士学位论文, 荆州: 长江大学.
- 邓林枝, 成云, 蒲宇雪(2024). 人际好奇与大学生手机冷落行为: 错失恐惧的中介作用. *沧州师范学院学报*, 40(1), 65-69.
- 丁倩, 王兆琪, 张永欣(2020a). 自尊与手机成瘾: 错失恐惧和问题性社交网络使用的序列中介作用. *中国临床心理学杂志*, 28(6), 1152-1156.
- 丁倩, 张永欣, 周宗奎(2020b). 错失恐惧与社交网站成瘾: 有调节的中介模型. *心理科学*, 43(5), 1140-1146.
- 窦凯, 黎彦余, 王林欣, 聂衍刚(2023). 错失恐惧还是社交回避? 同伴排斥对粤澳青少年问题性社交媒体使用的影响.

- 心理科学, 46(5), 1081-1089.
- 范文敏(2022). 错失恐惧对抑制控制的影响: 急性有氧运动的干预作用. 硕士学位论文, 北京: 北京体育大学.
- 龚勋, 蔡太生, 窦芬, 王明辉(2022). 羞怯与大学生错失恐惧: 领悟社会支持的中介作用及其性别差异. 中国临床心理学杂志, 30(5), 1121-1125.
- 何奕蒙(2025). 错失恐惧和依恋焦虑的关系及干预. 硕士学位论文, 成都: 四川师范大学.
- 胡帆(2023). 被动性社交网站使用与大学生抑郁的关系: 上行社会比较与错失恐惧的链式中介作用. 硕士学位论文, 成都: 四川师范大学.
- 胡荣婷, 张斌, 杨莹, 毛惠梨, 彭好, 熊思成(2022). 大学生错失恐惧与微信成瘾的关系: 一项交叉滞后分析. 教育生物学杂志, 10(5), 369-373.
- 黄传昊, 肖璟, 郭娟丽, 陈丽霞(2025). 孤独感与短视频成瘾的关系——错失恐惧的中介作用. 兵团教育学院学报, 35(2), 40-44.
- 李楠(2024). 社会排斥对低头行为的影响: 错失恐惧的中介作用. 硕士学位论文, 石家庄: 河北师范大学.
- 李琦(2019). 大学生基本心理需要、错失恐惧、问题性网络使用、情绪反应性的关系研究. 硕士学位论文, 哈尔滨: 哈尔滨师范大学.
- 李莹(2022). 抑郁症状、错失恐惧和思维反刍对大学生问题性智能手机使用的纵向关系研究. 博士学位论文, 沈阳: 中国医科大学.
- 连艺雯(2024). 社交媒体环境下大学生错失恐惧的研究回顾与展望. 心理学进展, 14(9), 194-202.
- 刘采梦, 苑广哲, 黄雅莲, 谢倩(2022). 上网课更容易倦怠? 错失恐惧对学习倦怠的影响. 中国临床心理学杂志, 30(2), 439-443+448.
- 刘明矾, 尧羽, 邓招梅, 武碧云(2024). 错失恐惧与大学生抑郁的关系: 无手机恐惧与社交媒体疲劳的中介作用和正念的调节作用. 中国临床心理学杂志, 32(2), 361-365.
- 刘娜娜(2025). 吉林省某高校学生错失恐惧与手机成瘾的关系及其作用路径分析. 硕士学位论文, 长春: 吉林大学.
- 刘琼琼(2023). 错失恐惧对学业拖延的影响: 社交网络成瘾和基本心理需要的链式中介作用. 硕士学位论文, 杭州: 杭州师范大学.
- 彭千乐(2025). 智能手机提示与智能手机仅在场对持续性注意的影响——错失恐惧的调节作用. 硕士学位论文, 成都: 四川师范大学.
- 石海佳(2024). 错失恐惧对视觉观点采择的影响: 执行功能的中介作用. 硕士学位论文, 兰州: 西北师范大学.
- 孙影, 苗晓雯, 叶丽霞(2024). 错失恐惧与大学生“社恐”: 假想观众和上行社会比较的链式中介作用. 心理月刊, 19(19), 96-98.
- 滕秀丽, 张守臣(2021). 神经质对大学生问题性移动社交网络使用的影响: 错失恐惧的中介作用和意志控制的调节作用. 见 中国心理学会(编), 第二十三届全国心理学学术会议摘要集(下) (pp. 374-375).
- 汪梦圻, 王林欣, 黎彦余, 窦凯(2021). 遭遇同伴侵害的大学生更沉迷于社交媒体: 错失恐惧的中介与学校归属感的调节效应. 见 中国心理学会(编), 第二十三届全国心理学学术会议摘要集(上) (pp. 652-653).
- 王曦(2022). 错失恐惧和认知失败对认知控制的影响. 硕士学位论文, 太原: 山西大学.
- 吴彤, 张庆, 陈佳琦, 孟秀娟(2024). 内卷环境与情绪适应的关系——错失恐惧的中介作用. 心理月刊, 19(14), 91-94.
- 夏晓彤, 段锦云, 黄辛隐(2021). 错失恐惧对亲社会行为的影响. 心理发展与教育, 37(3), 344-352.
- 肖曼曼, 刘爱书(2019). 特质-状态错失恐惧量表的中文版修订. 中国临床心理学杂志, 27(2), 268-272.
- 肖艳玉(2025). 被动性社交网站使用、错失恐惧与初中生孤独感的关系. 硕士学位论文, 南昌: 江西师范大学.
- 燕婉楹, 阳德华, 燕正明(2022). 大学生错失恐惧问卷的编制及其信效度检验. 贵州师范学院学报, 36(12), 53-59.
- 杨文娴(2026). 大学生错失恐惧对隐性逃课的影响: 学业倦怠的中介作用. 心理月刊, 21(2), 149-151.
- 姚雪(2024). 大学生错失恐惧与社交媒体倦怠的关系研究. 硕士学位论文, 开封: 河南大学.
- 殷子珺, 孟凡, 宣宾(2022). 错失恐惧对大一年级新生手机依赖的影响: 孤独感和心理韧性的中介作用. 教育生物学杂志, 10(3), 201-205.
- 张露(2025). 情绪体验对大学生错失恐惧类型的抑制控制影响. 硕士学位论文, 扬州: 扬州大学.
- 张万双(2025). 高错失恐惧者的解释偏向特征及其干预研究. 硕士学位论文, 重庆: 西南大学.

- 张万双, 贺璐佳, 陈雨舟, 高雪梅(2023). 大五人格与错失恐惧: 一项系统评价与元分析. 见 中国心理学会(编), 第二十五届全国心理学学术会议摘要集——分组展贴报告(pp. 40-41).
- 张雅明, 卞先洁, 季旭旻(2023). 需求动机影响社交媒体错失恐惧的机制探究: 一个链式中介模型的实证检验. *中国健康心理学杂志*, 31(5), 744-751.
- 赵冰倩(2025). 大学生手机依赖对共情回避的影响: 错失恐惧的中介作用与道德推脱的调节作用. 硕士学位论文, 重庆: 西南大学.
- 赵金霞, 张亚利(2023). 错失恐惧和手机成瘾之间的联系: 一项元分析. 见 中国心理学会(编), 第二十五届全国心理学学术会议摘要集——分组展贴报告(pp. 675-676).
- 赵俊洁, 和爱林, 朱海娟(2020). 错失恐惧对大学生手机冷落行为的影响: 手机成瘾和自我控制的作用. *教育生物学杂志*, 8(4), 245-249.
- 郑威, 庄洁儿, 王静茹, 黄柑榕, 陈洁雯, 李然等(2026). 社交焦虑对错失恐惧的影响: 情绪调节和自我控制的链式中介作用. *心理学进展*, 16(1), 176-182.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out. *Computers in Human Behavior*, 29, 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>