Advances in Psychology 心理学进展, 2026, 16(11), 100-105
Published Online November 2026 in Hans. https://www.hanspub.org/journal/ap
https://doi.org/10.12677/ap.2026.1611530

Hans汉斯

自我损耗和压力情境对攻击行为的影响

王鑫哲

内蒙古师范大学心理学院，内蒙古 呼和浩特

收稿日期：2026年9月19日；录用日期：2026年10月28日；发布日期：2026年11月6日

摘　要

研究采用完全随机设计，考察了自我损耗(高损耗、低损耗)与压力情境(评价性压力、一般任务压力)对主动性及反应性攻击倾向的影响，其中评价性压力采用特里尔社会压力测验启动，一般任务压力采用瑞文高级推理测验启动。结果发现：1) 自我损耗对反应性攻击的主效应呈边缘显著趋势，高损耗组比低损耗组引发更强的反应性攻击；压力情境对反应性攻击的主效应显著，评价性压力比一般任务压力引发更强的反应性攻击；2) 二者对反应性攻击存在显著的交互作用，具体表现为在低损耗状态下两种压力引发的攻击倾向差异显著，而在高损耗状态下差异不显著；3) 自我损耗和压力情境对主动性攻击的主效应及交互作用均不显著。研究表明，自我损耗与压力情境主要影响个体的反应性攻击，而对工具性的主动性攻击无显著影响。

关键词

自我损耗，压力情境，反应性攻击，主动性攻击

The Impact of Ego Depletion and Stressful Situations on Aggressive Behavior

Xinzhe Wang

School of Psychology, Inner Mongolia Normal University, Hohhot Inner Mongolia

Received: September 19, 2026; accepted: October 28, 2026; published: November 6, 2026

Abstract

This study employed a completely random design to investigate the effects of ego-depletion (high depletion, low depletion) and stress situations (evaluative stress, general task stress) on the tendencies of proactive and reactive aggression. The evaluative stress was initiated using the Trier Social Stress Test, and the general task stress was initiated using the Raven Advanced Progressive Matrices. The results showed: 1) The main effect of ego-depletion on reactive aggression showed a marginal

文章引用: 王鑫哲(2026). 自我损耗和压力情境对攻击行为的影响. *心理学进展, 16(11),* 100-105.
DOI: 10.12677/ap.2026.1611530

significant trend. The high depletion group triggered stronger reactive aggression than the low depletion group. The main effect of stress situations on reactive aggression was significant. Evaluative stress triggered stronger reactive aggression than general task stress. 2) There was a significant interaction between the two, specifically manifested as a significant difference in the tendency of reactive aggression between the two stress situations in the low depletion state, but no significant difference in the high depletion state. 3) The main effects and interaction effects of ego-depletion and stress situations on proactive aggression were not significant. The study indicates that ego-depletion and stress situations mainly affect an individual's reactive aggression, but have no significant effect on instrumental proactive aggression.

Keywords

Ego-Depletion, Stressful Situation, Reactive Aggression, Proactive Aggression

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

攻击行为(aggression)是人类社会和自然界普遍存在的一种现象，因为其对社会的多方面影响而成为研究者研究的重点之一，Anderson 和 Bushman (2002)将其定义为：个体有意伤害另一个个体为目的的行为。按照攻击者的行为意图可以将攻击行为分为反应性攻击行为和主动性攻击行为(Dodge & Coie, 1987; Anderson & Bushman, 2002)，反应性攻击行为是个体在受到挑衅、威胁等情景时所引发的一种攻击行为(Dodge & Coie, 1987; Smeijers et al., 2018)，主要表现为强烈的愤怒情绪或敌意性等，是一种防御性的攻击行为；而主动性攻击行为则是个体没有受到情景影响，是有预谋和目的的为了达到某种目标而产生的攻击行为，主要表现为主动性、目标导向性等特点(Wrangham，2018；周广东，冯丽姝，2014)。回顾以往的研究，在面临诸多外部因素时，能否调控不良情绪、抑制攻击冲动是减少攻击行为的关键。

Baumeister 等人提出的能量模型(strength model of self-control)，又叫做“自我控制资源模型理论”，将自我控制隐喻成一种有限的资源，前一阶段实施自我控制后会出现资源的暂时耗竭，导致后续的自我控制失败，即“自我损耗(ego depletion)”(Baumeister, Vohs, & Tice, 2007)。能量模型认为攻击行为的本质就是自控资源的衰竭导致自控失败，且抑制攻击行为本身也需要自我控制资源的参与。后续研究也证明个体在损耗状态下缺乏足够的资源参与认知重评，面对不满意的结果时更容易产生冲动，进而产生攻击行为(Denson, DeWall, & Finkel, 2012)。此外，近年来关于“自我损耗”效应存在与否的争议，Dang (2019)等人的研究表明，想要启动稳定有效的损耗效应，需要延长损耗任务的时间或者提高损耗任务的难度。

除认知因素外，攻击行为的产生也依赖情境因素。Anderson 和 Bushman (2002)的一般攻击模型理论认为，人格、情境等输入变量会改变人的认知、情绪、生理唤醒，经过认知评估，最终影响攻击行为的产生(Anderson & Bushman, 2002)。现代社会每个人都面临着各种各样的压力，如人际压力、工作学习压力等等，研究也发现，外部环境引发的心理压力会对个体产生一系列的负面影响，例如，风险感知降低和风险寻求(钟越，车敬上，刘楠，安薪如，李爱梅，周国林，2022)、冒险行为和外化行为问题(张芳华，崔艳芳，李付伟，吴喜双，2021)等等。已有研究已经考察过自我损耗或者压力情境对攻击行为的单一路径影响，但认知和情境的双重因素是否会对攻击行为产生不同的影响还犹未可知，因此本研究进一步探索在不同种压力情境下自我损耗对攻击行为的影响。

2. 研究方法

2.1. 被试

120 名(男 21 名)在读大学生参加本实验，年龄 18~24 岁，视力或矫正视力正常，无色盲或色弱，所有被试实验前均测量其基本自我控制能力，确保无显著差异，实验后获金钱奖励报酬。

2.2. 实验设计

实验为两因素被试间设计，自变量为不同的损耗状态(高损耗、低损耗)和压力情境(评价性压力、一般任务压力)，因变量为竞争反应时任务中给对手设置的惩罚等级。

2.3. 实验材料与程序

实验任务前所有被试填写简版大学生自我控制量表(谭树华，郭永玉，2008)，确保被试同质。

2.3.1. 自我损耗任务

采用非利手抄写任务操控损耗状态，该任务被证明可以有效操纵个体的损耗状态(窦凯 等，2014)，要求被试抄写一段 200 字作文，高损耗组采用非利手抄写，低损耗组采用利手抄写，抄写时间均为 10 分钟且内容相同。

2.3.2. 压力任务

采用特里尔社会压力测验引发个体的评价性压力(Allen et al., 2016)，分为模拟面试和递减任务两个阶段。在模拟面试阶段，让被试从一些固定岗位中进行选择，在 5 分钟的准备时间过后进行 5 分钟的脱稿言语陈述(陈述内容为胜任这份工作的理由)，并且有两位“专家”对其进行面试，全程由监控设备记录，如果被试陈述时间不足 5 分钟，“专家”则告知：你还有一些时间，请继续；陈述时间超过 5 分钟，“专家”打断并要求停止陈述。在串行减法阶段，要求被试从 1022 开始，依次递减去 8，越快越精准越好，如果出错，“专家”立即打断并要求从头开始，串行减法任务持续 5 分钟。

采用瑞文推理测验操纵一般任务压力，该任务被证明可以有效引发个体的心理压力，并且可以改变测验任务的特征来创设不同可控性的情境，是实验研究的方便、有效应激源(王滔，陈建文，2012)。实验选取 22 道瑞文高级推理测验题目，要求被试在 15 分钟内完成，每一题回答正确时伴有清脆提示音并告知正确，回答错误时告知回答错误并伴有噪音惩罚。

2.3.3. 攻击行为测量

采用竞争反应时任务(Competitive Reaction Time task, CRT)作为攻击任务(王星星，钟瑶，张媛，2021)，共 22 个试次，其中 10 次赢，12 次输，每个试次的输赢以及对手(电脑程序)设置的惩罚等级都是提前设计好的，22 个试次随即呈现，惩罚为经济型惩罚，共 8 个等级，惩罚等级越高，扣除的代币越多。第 1 个试次由被试自主决定，不受对手影响，将其作为主动性攻击指标；其后 21 个试次的平均值作为反应性攻击指标(Giancola & Parrott, 2008)。

3. 结果

3.1. 额外变量控制

不同组被试在基本自我控制能力得分上不存在显著差异著($F(3, 116) = 1.349$, $p = 0.262$)；两种压力任务引发的压力大小不存在显著差异($t(118) = -0.516$, $p = 0.607$)；特里尔社会压力测验引发的评价性压力显著大于瑞文推理测验($t(118) = 3.098$, $p = 0.002$)；瑞文推理测验引发的非评价性压力显著大于特里尔社会

压力测验($t(118) = -4.054, p < 0.0001$)。即两种压力情境能够引发同等强度的压力，但压力主要来源不同。

3.2. 攻击行为比较

自我损耗对总体攻击倾向($F(1, 116) = 3.422, p = 0.067, \eta^2 = 0.029$)和反应性攻击倾向($F(1, 116) = 3.235, p = 0.075, \eta^2 = 0.027$)呈边缘显著趋势，不同压力情境对总体攻击倾向($F(1, 116) = 14.930, p < 0.0001, \eta^2 = 0.114$)和反应性攻击倾向($F(1, 116) = 15.496, p < 0.0001, \eta^2 = 0.118$)存在显著差异。自我损耗和压力情境对总体攻击倾向($F(1, 116) = 4.594, p = 0.034, \eta^2 = 0.038$)和反应性攻击倾向($F(1, 116) = 4.534, p = 0.035, \eta^2 = 0.038$)交互作用显著，具体表现为：在低损耗状态下，相比于瑞文推理测验，特里尔社会压力测验能够引发更强的总体攻击行为和反应性攻击，而在高损耗状态下，两种压力情境引发的总体攻击倾向和反应性攻击倾向不存在显著差异。自我损耗和压力情境对主动性攻击倾向交互作用不显著($F(1, 116) = 2.357, p = 0.127, \eta^2 = 0.02$)。

4. 讨论

4.1. 自我损耗和压力情境的主效应

高损耗组比低损耗组表现出更强的反应性攻击倾向，这一结果印证了能量模型的理论。自我损耗会使个体抑制冲动的能力下降，从而在受到挑衅时更易产生报复性的反应性攻击，在生理层面，前额叶－皮层下脑区的平衡模型也认为，当自我控制资源由于额叶受损或者执行困难任务而处于损耗状态时，这种自上而下的认知控制损耗会降低前额叶功能的相对优势，从而出现偏差行为(Heatherton & Wagner, 2011)。但自我损耗对总体攻击和反应性攻击倾向的影响均为中等偏小的效应量，根据 Dang 等人的研究结果，可能的原因是损耗任务的时间不够或者难度中等偏小，未能达到理想的损耗状况。

评价性压力比一般任务压力更能诱发个体的反应性攻击倾向。特里尔社会压力测验通过启动个体的社会评价威胁和不可控感诱发评价性压力(Allen et al., 2016)，而一般任务压力要求被试在短时间内完成较多的困难任务，通过诱发不可控感来引发心理压力(王滔，陈建文，2012)，Dickerson 和 Kemeny 的元分析结果表明，同时包含社会评价威胁和不可控感的压力源相比其他压力更能激活个体的 HPA 轴和皮质醇反应，并且恢复时间也更长(Dickerson & Kemeny, 2004)，这种更强的生理应激和负性唤醒可能降低个体的攻击抑制，表现出更强的攻击倾向。同时，这种评价威胁所带来的评价恐惧，无论是正面评价恐惧，还是负面评价恐惧，都是社交焦虑的核心(Weeks et al., 2008)，研究也发现社交焦虑在网络受欺凌向网络欺凌的转变中起到中介作用(沙晶莹，2026)，因此评价性压力相比一般任务压力能够引发更强的攻击行为倾向。

4.2. 自我损耗和压力情境的交互效应

自我损耗和压力情境对个体的反应性攻击产生交互作用，具体表现为在低损耗状态下，两种压力引发的攻击倾向存在显著差异，而在高损耗状态下，两种压力引发的攻击倾向无显著差异。这表明自我损耗削弱了压力情境的区分效应，当个体拥有充足的自我控制资源时，能够对不同性质的压力做出精细区分，对更具社会评价威胁的压力源产生更强的反应性攻击；但当自我控制资源耗竭时，个体无法对情境因素做出精细区分，即使是一般任务压力也能够驱动其产生攻击倾向，从而抹平了两种压力情境的差异。

4.3. 反应性攻击与主动性攻击

自我损耗和压力情境对主动性攻击的主效应和交互作用均不显著，这与前人的研究结果一致。反应性攻击是受到情境威胁时所产生的一种防御性的攻击行为，表现为强烈的愤怒等情绪，受情绪和情境影

响较大；而主动性攻击是有预谋有目的的为实现某种目标产生的攻击行为，受个人动机等因素影响。自我损耗和压力情境会使个体产生负面情绪和心理压力，进而出现较强的反应性攻击倾向，而对主动性攻击无显著影响。

5. 结论

研究得出以下结论：1) 相对于一般任务压力，评价性压力显著影响反应性攻击，而非主动性攻击；2) 自我损耗和压力情境会对反应性攻击行为产生交互影响。

6. 研究局限与展望

尽管研究完成了预设的研究目标，但仍存在一些不足之处：1) 样本量偏小以及性别平衡问题，未来的研究需要在扩大样本量的同时平衡性别比例，使其大致相等，以便进一步了解性别在其中是否存在影响；2) 压力情境的设置，在考察压力大小及其来源时采用主观量表的方式，未能了解客观生理情况，未来的研究需进一步配合皮质醇、心率变异性以及皮肤电等生理指标确认压力程度；3) 研究被试均为在读大学生，未能了解其他样本情况，未来研究可以通过选取不同样本进行比较，如青少年和中老年人。

参考文献

窦凯, 聂衍刚, 王玉洁, 黎建斌(2014). 自我损耗促进冒险行为. *心理科学, 37(1),* 150-155.

沙晶莹(2026). 网络受欺凌向网络欺凌的转化机制: 社交焦虑的中介与心理韧性的调节作用. *中国人民公安大学学报(社会科学版), 42(4),* 51-65.

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, 16(5),* 468-470.

王滔, 陈建文(2012). 不同压力情境下情绪应对策略的效果研究. *中国特殊教育, (11),* 53-58.

王星星, 钟瑶, 张媛(2021). 自我损耗对攻击行为的影响: 复愈性环境的作用. *心理与行为研究, 19(1),* 137-144.

张芳华, 崔艳芳, 李付伟, 吴喜双(2021). 压力与青少年外化问题行为: 社会支持的中介作用. *中国健康心理学杂志, 29(12),* 1883-1887.

钟越, 车敬上, 刘楠, 安薪如, 李爱梅, 周国林(2022). 压力下一搏: 压力如何影响个体风险寻求. *心理科学进展, 30(6),* 1303-1316.

周广东, 冯丽姝(2014). 区分两类攻击行为: 反应性与主动性攻击. *心理发展与教育, 30(1),* 105-111.

Allen, A. P., Kennedy, P. J., Dockray, S., Cryan, J. F., Dinan, T. G., & Clarke, G. (2016). The Trier Social Stress Test: Principles and Practice. *Neurobiology of Stress, 6,* 113-126. https://doi.org/10.1016/j.ynstr.2016.11.001

Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2002). Human Aggression. *Annual Review of Psychology, 53,* 27-51. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135231

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

Dang, J., & Hagger, M. S. (2019). Time to Set a New Research Agenda for Ego Depletion and Self-Control. *Social Psychology, 50,* 277-281. https://doi.org/10.1027/1864-9335/a000399

Denson, T. F., DeWall, C. N., & Finkel, E. J. (2012). Self-Control and Aggression. *Current Directions in Psychological Science, 21,* 20-25. https://doi.org/10.1177/0963721411429451

Dickerson, S. S., & Kemeny, M. E. (2004). Acute Stressors and Cortisol Responses: A Theoretical Integration and Synthesis of Laboratory Research. *Psychological Bulletin, 130,* 355-391. https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.3.355

Dodge, K. A., & Coie, J. D. (1987). Social-Information-Processing Factors in Reactive and Proactive Aggression in Children's Peer Groups. *Journal of Personality and Social Psychology, 53,* 1146-1158. https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.6.1146

Giancola, P. R., & Parrott, D. J. (2008). Further Evidence for the Validity of the Taylor Aggression Paradigm. *Aggressive Behavior, 34,* 214-229. https://doi.org/10.1002/ab.20235

Heatherton, T. F., & Wagner, D. D. (2011). Cognitive Neuroscience of Self-Regulation Failure. *Trends in Cognitive Sciences, 15,* 132-139. https://doi.org/10.1016/j.tics.2010.12.005

Smeijers, D., Brugman, S., von Borries, K., Verkes, R., & Bulten, E. (2018). Lack of Correspondence between the Reactive

Proactive Questionnaire and the Impulsive Premeditated Aggression Scale among Forensic Psychiatric Outpatients. *Aggressive Behavior, 44,* 471-480. https://doi.org/10.1002/ab.21767

Weeks, J. W., Rodebaugh, T. L., Heimberg, R. G., Norton, P. J., & Jakatdar, T. A. (2008). "To Avoid Evaluation, Withdraw": Fears of Evaluation and Depressive Cognitions Lead to Social Anxiety and Submissive Withdrawal. *Cognitive Therapy and Research, 33,* 375-389. https://doi.org/10.1007/s10608-008-9203-0

Wrangham, R. W. (2018). Two Types of Aggression in Human Evolution. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 115,* 245-253. https://doi.org/10.1073/pnas.1713611115