

时间观预测心理韧性的优势分析研究

白姗姗

西南大学心理学部, 重庆

收稿日期: 2025年8月30日; 录用日期: 2025年10月4日; 发布日期: 2025年10月17日

摘要

时间观是指个体对过去、现在与未来心理时间的相对注意与评价方式。已有研究提示时间观可能影响大学生心理韧性, 但各维度影响力的相对大小尚不明确。本研究采用津巴多时间观量表和心理韧性量表对192名在校大学生进行调查, 并运用优势分析考察时间观五维度对心理韧性的相对贡献。结果发现: 积极过去时间观、未来时间观和享乐现在时间观显著正向预测大学生心理韧性; 宿命现在时间观和消极过去时间观显著负向预测心理韧性。优势分析显示, 积极过去时间观贡献最大, 占总方差的37.68%; 其次为未来时间观, 占26.08%; 享乐主义现在时间观占12.00%; 宿命主义现在时间观占11.58%; 消极过去时间观占11.24%。研究提示, 为了形成大学生高质量平衡时间观, 需培养高水平的积极过去时间观与未来时间观是提升大学生心理韧性的关键相关因素; 同时降低宿命主义现在时间观与消极过去时间观, 并保持适度享乐主义现在时间观。

关键词

时间观, 心理韧性, 优势分析

The Dominance Analysis of Time Perspective in Predicting Psychological Resilience Level among the Undergraduates

Shanshan Bai

Faculty of Psychology, Southwest University, Chongqing

Received: August 30, 2025; accepted: October 4, 2025; published: October 17, 2025

Abstract

Time perspective refers to an individual's relative attention to and evaluation of psychological time across past, present, and future dimensions. Previous research suggests that time perspective may

influence psychological resilience among college students, yet the relative importance of each dimension remains unclear. This study administered the Zimbardo Time Perspective Inventory and the Psychological Resilience Scale to 192 undergraduate students and employed dominance analysis to examine the relative contributions of the five time perspective dimensions to psychological resilience. The results indicated that positive past, future, and hedonic present time perspectives significantly and positively predicted psychological resilience, whereas fatalistic present and negative past time perspectives were significant negative predictors. Dominance analysis revealed that positive past time perspective made the largest contribution, accounting for 37.68% of the total variance, followed by future time perspective (26.08%), hedonic present time perspective (12.00%), fatalistic present time perspective (11.58%), and negative past time perspective (11.24%). The findings suggest that fostering a high-quality, balanced time perspective in undergraduates—primarily by cultivating strong positive past and future time perspectives—constitutes a key related factor for enhancing psychological resilience. Additionally, reducing fatalistic present and negative past time perspectives while maintaining a moderate level of hedonic present time perspective is also recommended.

Keywords

Time Perspective, Psychological Resilience, Dominance Analysis

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

近年来,我国高等教育毛入学率已突破 60.80%,在读大学生超过 4846 万[1],他们面临着学业竞争、就业不确定、经济负担、人际冲突以及突发公共卫生事件等多重压力源[2]。大学生作为国家未来的骨干力量,其心理健康状况直接影响社会稳定和国家的建设和发展。而心理韧性作为个体在遭遇重大逆境或创伤时仍能维持或迅速恢复心理健康功能,甚至实现积极发展的动态过程[3],是衡量其心理健康状况的核心变量。追踪研究显示,高韧性大学生在抑郁、焦虑和睡眠障碍风险上显著低于低韧性者[2],并且能在创伤后获得更高水平的成长感[4]。心理韧性作为衡量大学生心理健康状况的核心变量,研究提升大学生心理韧性水平的方法意义重大。

时间观是个体对过去、现在与未来心理时间的相对注意与评价方式,它像透镜一样过滤经验,进而塑造认知评估、情绪调节与行为决策[5]。Zimbardo 等人[6]提出的五因素模型将时间观细化为五种典型取向,并借助量表加以测量。积极过去时间观以温暖、感恩与怀旧为核心,个体倾向于从记忆中提取积极、支持性信息,强化自我连续性与社会归属感;并且与考虑未来后果正相关,个体在做决定时会考虑长远后果。消极过去时间观则沉浸在悔恨、创伤与失败记忆中,伴随高反刍思维与自我批评。享乐主义现在时间观追求即时愉悦与感官刺激,在适度水平下可快速补充积极情绪;但过度时易出现冲动控制缺陷,与冲动控制负相关,个体更可能做出冲动的决定。宿命主义现在时间观弥漫着对命运不可控的无助感,常以外部归因解释挫折,导致习得性无助与回避行为。未来时间观以目标导向、延迟满足与长期规划为特征,个体善于将压力事件重估为可控制的,并通过逐步实施计划降低不确定感。

时间观与心理韧性关系密切,过往研究已对两者之间的关系展开探索。社会情绪选择理论(the Socio-emotional Selectivity Theory, SST)认为,当个体感知到未来时间有限时,会采用关注积极信息的策略来调节情绪。这种策略可以被视为一种心理韧性机制,可以帮助个体在面对有限时间或生命终结的威胁时,

保持积极的情感状态[7]。时间透视疗法(Time Perspective Therapy, TPT)通过帮助个体识别和强化过去积极的经历,以及构建一个充满希望的未来的愿景;通过平衡个体对过去、现在和未来的时间透视,帮助个体从创伤经历中恢复并帮助个体长期维持自我效能感和韧性[8][9]。

Zimbardo 和 Boyd 提出的平衡时间洞察力(Balanced Time Perspective, BTP)将其概括为时间转换取向和高平衡时间取向[10]。时间转换取向、时间透视疗法和社会情绪选择理论都强调个体在不同视角之间灵活转换的能力,这种灵活性可以帮助个体在面对逆境时,根据当前情境调整自己的实践策略,从而更好地应对压力,保持心理韧性[6][7][10]。高平衡时间洞察力的个体能够更好地进行自我调节,这有助于他们在面对挑战时保持情绪稳定和积极心态,这是心理韧性的重要组成部分[11]。并且总体健康取向的平衡时间洞察力关注个体在时间洞察力各维度上的最佳组合模式,即高水平的积极过去时间观、享乐主义现在时间观和未来时间观,以及低水平的消极过去时间观和宿命主义现在时间观。这种模式有助于个体维持积极的心理状态,从而增强心理韧性。

时间观的各个维度与心理韧性也有不同的关系。积极过去时间观、未来时间观和享乐主义现在时间观与心理韧性正相关,消极过去时间观和宿命主义现在时间观与心理韧性负相关[11]。积极过去时间观在心理韧性和生命意义之间的关系中起到了调节作用,当个体的积极过去时间观较高时,心理韧性对生命意义的积极影响更为显著[12]。未来时间观倾向于相信自己的能力,能够设定并达成目标,能够采取积极的应对策略,主动解决问题和寻求情绪成长,获得更高的自我效能感,也有更强的心理韧性[13]。高享乐主义时间观可以从当前活动中找到快乐,能在一定程度上帮助个体应对压力,保持心理韧性,这种关系可能受到性别和其他因素的影响[14]。消极过去时间观个体对过去的负面经历念念不忘,可能对自己的能力持怀疑态度,倾向于采取回避或消极的应对策略,导致心理韧性下降[11]。宿命主义现在时间观个体认为未来不可控,可能不会采取积极的应对措施,导致更低的心理韧性水平[15]。

本研究以津巴多时间观五维度为预测变量、心理韧性为结果变量,采用优势分析(Dominance Analysis)评估各时间维度的相对重要性。优势分析通过对所有 2^k-1 个可能子模型的 R^2 进行系统比较,计算每个变量在所有子模型中的平均增量解释力,从而克服传统逐步回归易受共线性及样本特异影响的局限,为变量重要性排序提供更稳健、可解释的依据[16]。本研究首先以积极心理学视角切入,将时间观视为可塑性干预靶点,为高校心理健康工作提供新路径;其次,使用优势分析技术,可以得出有效结果的重要性程度,为时间教育干预方案的优先级设定提供数据支持。本研究通过整合时间观理论与优势分析技术,探索不同时间观维度预测心理韧性水平的重要性,并为如何通过时间观提升心理韧性水平提供依据。

2. 方法

2.1. 对象及数据收集

本研究选取西南大学在校大学生进行问卷调查。发放有效问卷 192 份,其中男性 88 名,占总人数的 45.83%,女性 104 名,占总人数的 54.17%。年龄分布在 18~25 岁之间,平均年龄 21.23 ± 1.51 岁。

2.2. 工具

2.2.1. 津巴多时间观量表

津巴多时间观量表(Zimbardo Time Perspective Inventory, ZTPI)由 Zimbardo 和 Boyd 编制,是测量时间观最常用的工具之一[6][17]。量表包括积极过去时间观、消极过去时间观、享乐主义现在时间观、宿命主义现在时间观和未来时间观五个维度,共计 56 个项目。采用 5 点计分,1 分表明“完全不符合”,5 分表明“完全符合”。本研究中时间观各维度的 Cronbach's α 系数分别为:积极过去时间观 0.728、消极过去时间观 0.724、享乐主义现在时间观 0.746、宿命主义现在时间观 0.620、未来时间观 0.655,总量

表的 Cronbach's α 系数为 0.884。

2.2.2. 心理韧性量表

Connor-Davidson 心理韧性量表 CD-RISC [18]。本研究采用中文修订版[19]，用于评估心理弹性水平，包含乐观、自强、坚韧 3 个维度，共 25 个条目，均采用 5 级评分法分别赋予 0~4 分，总分 0~100 分，评分越高心理弹性水平越高，该量表 Cronbach's α 系数为 0.89。

3. 结果

3.1. 心理韧性和时间观的性别差异

对不同性别被试的心理韧性水平和时间观各维度分别进行独立样本 t 检验。结果显示，大学生心理韧性得分和时间观各维度得分的性别差异均不显著($p > 0.05$)，因此后续分析中不考虑性别差异，具体结果见表 1。

Table 1. Scores of psychological resilience and time perspective dimensions among undergraduates by gender
表 1. 不同性别大学生的心理韧性水平和时间观各维度得分

性别	人数	心理韧性	消极过去时间观	享乐现在时间观	未来时间观	积极过去时间观	宿命现在时间观
男	88	70.284 ± 16.234	2.966 ± 0.950	3.401 ± 0.565	3.671 ± 0.454	3.849 ± 0.479	3.003 ± 0.980
女	104	67.164 ± 13.875	2.968 ± 0.834	3.309 ± 0.473	3.576 ± 0.469	3.803 ± 0.504	3.124 ± 0.759
t		1.436	-0.018	1.225	1.408	0.632	-0.966

3.2. 时间观预测心理韧性的优势分析

采用逐步回归法探索时间观各维度对大学生心理韧性水平的预测作用，结果显示，积极过去时间观、未来时间观、享乐主义现在时间观、宿命主义现在时间观、消极过去时间观都可以显著预测大学生的心理韧性水平。其中积极过去时间观、未来时间观、享乐主义现在时间观正向预测心理韧性水平，宿命主义现在时间观、消极过去时间观负向预测心理韧性水平。将这五个时间观维度作为自变量，心理韧性水平作为因变量，建立优势分析的全模型： $Y = 0.321X_1 + 0.269X_2 + 0.344X_3 - 0.195X_4 - 0.188X_5$ ，其中 X_1 为积极过去时间观， X_2 为未来时间观， X_3 为享乐主义现在时间观， X_4 为宿命主义现在时间观， X_5 为消极过去时间观，具体结果见表 2。

Table 2. Stepwise regression results of time perspective in predicting psychological resilience in undergraduates
表 2. 时间观预测大学生心理韧性水平的逐步回归分析结果

变量	回归系数	标准误	标准化回归系数	t	p
常数项	-14.064	10.169		-1.383	0.168
积极过去时间观	9.804	2.023	0.321	4.847	0.000
未来时间观	8.713	2.083	0.269	4.183	0.000
享乐主义现在时间观	9.988	2.123	0.344	4.705	0.000
宿命主义现在时间观	-3.384	1.647	-0.195	-2.055	0.041
消极过去时间观	-3.188	1.553	-0.188	-2.054	0.041

确定优势分析的全模型后，采用层次回归计算各预测变量分别加入不包含自身变量后的子模型所产

生的增值贡献。具体结果见表 3，其中 P 表示全模型中预测变量的个数，K 表示子模型中预测变量的个数。对 10 对变量(X_1 vs X_2 , X_1 vs X_3 , X_1 vs X_4 , X_1 vs X_5 , X_2 vs X_3 , X_2 vs X_4 , X_2 vs X_5 , X_3 vs X_4 , X_3 vs X_5 , X_4 vs X_5)在双方 ΔR^2 均为非空情况下，对 ΔR^2 进行比较。

分析结果显示，各变量对模型的贡献存在显著差异：在全模型分析中， X_1 表现出最强的预测力，其初始贡献值($\Delta R^2 = 0.353$)显著高于其他变量； X_2 次之($\Delta R^2 = 0.261$)，而 X_3 的贡献最低($\Delta R^2 = 0.007$)。通过计算总平均贡献值发现，变量的重要性排序为 $X_1 > X_2 > X_5 > X_4 > X_3$ ，这一结果与初始贡献分析一致。其中， X_1 对 X_5 具有完全优势， X_2 对 X_3 、 X_4 、 X_5 具有完全优势， X_3 对 X_4 、 X_5 具有完全优势。

Table 3. When P = 5, the ΔR^2 , average ΔR^2 , and total average ΔR^2 of each predictor variable

表 3. 当 P = 5 时各预测变量的增值贡献、平均贡献及总平均贡献

模型中的变量(X)	R^2	增值贡献 ΔR^2				
		X_1	X_2	X_3	X_4	X_5
空集或 K = 0 时，平均贡献	0.000	0.353	0.261	0.007	0.127	0.126
X_1	0.353	—	0.071	0.003	0.031	0.018
X_2	0.261	0.164	—	0.03	0.019	0.039
X_3	0.007	0.349	0.283	—	0.267	0.245
X_4	0.127	0.257	0.152	0.147	—	0.015
X_5	0.126	0.245	0.174	0.127	0.016	—
K = 1 时，平均贡献		0.254	0.170	0.077	0.083	0.079
X_1X_2	0.424	—	—	0.014	0.007	0.007
X_1X_3	0.356	—	0.082	—	0.083	0.051
X_1X_4	0.384	—	0.047	0.055	—	0
X_1X_5	0.371	—	0.061	0.037	0.014	—
X_2X_3	0.29	0.148	—	—	0.094	0.127
X_2X_4	0.28	0.152	—	0.105	—	0.02
X_2X_5	0.3	0.132	—	0.118	0	—
X_3X_4	0.274	0.165	0.11	—	—	0.042
X_3X_5	0.253	0.155	0.165	—	0.064	—
X_4X_5	0.142	0.242	0.158	0.174	—	—
K = 2 时，平均贡献		0.166	0.104	0.084	0.044	0.041
$X_1X_2X_3$	0.438	—	—	—	0.043	0.043
$X_1X_2X_4$	0.431	—	—	0.05	—	0.001
$X_1X_2X_5$	0.432	—	—	0.05	0.001	—
$X_1X_3X_4$	0.44	—	0.042	—	—	0.006
$X_1X_3X_5$	0.408	—	0.074	—	0.038	—
$X_1X_4X_5$	0.384	—	0.048	0.061	—	—
$X_2X_3X_4$	0.384	0.097	—	—	—	0.045
$X_2X_3X_5$	0.417	0.064	—	—	0.012	—
$X_2X_4X_5$	0.3	0.133	—	0.129	—	—
$X_3X_4X_5$	0.316	0.129	0.113	—	—	—

续表

K = 3 时, 平均贡献		0.106	0.069	0.073	0.024	0.024
X ₁ X ₂ X ₃ X ₄	0.482	—	—	—	—	0.011
X ₁ X ₂ X ₃ X ₅	0.482	—	—	—	0.012	—
X ₁ X ₂ X ₄ X ₅	0.433	—	—	0.06	—	—
X ₁ X ₃ X ₄ X ₅	0.445	—	0.048	—	—	—
X ₂ X ₃ X ₄ X ₅	0.429	0.064	—	—	—	—
K = 4 时, 平均贡献		0.064	0.048	0.060	0.012	0.011
X ₁ X ₂ X ₃ X ₄ X ₅	0.493	—	—	—	—	—
总平均贡献		0.188	0.130	0.060	0.058	0.056

定量分析的结果表明,积极过去时间观(X₁)在预测大学生心理韧性时贡献最大,占总方差的 37.68%,未来时间观(X₂)占总方差的 26.08%,享乐主义现在时间观(X₃)占总方差的 12.00%,宿命主义现在时间观(X₄)占总方差的 11.58%,最后是消极过去时间观(X₅)占总方差的 11.24%。

4. 讨论

在对 192 名有效样本的描述中,女性占比 54.17%,平均年龄 21.23 岁。整体来看,大学生在心理韧量表上的得分呈中等偏上水平,但在时间观的五个维度上却呈现出鲜明的内部差异。优势分析进一步细化了这种解释力的内部结构:在所有可能的子模型比较中,积极过去时间观的平均增量解释力最高,其后依次是未来时间观、享乐主义现在时间观、宿命主义现在时间观与消极过去时间观。并且,在解释大学生心理韧性时,积极过去时间观、未来时间观和享乐主义现在时间观代表的是增益角色,而宿命主义现在时间观与消极过去时间观则是负增益角色。

4.1. 时间观与心理韧性的关系

时间观五个维度在预测心理韧性水平上存在着差异。积极过去时间观的温暖回忆与未来时间观的长远规划得分最高,其次是享乐主义现在时间观的即时快感,而宿命主义现在时间观与消极过去时间观的得分最低,表明个体对未来与过去持有较为乐观与可控的态度。由于之前研究结果一致,心理韧性与积极过去时间观、未来时间观和享乐主义现在时间观呈显著正相关,而与宿命主义现在时间观和消极过去时间观呈显著负相关[12],说明越能肯定过去、规划未来并适度享受当下的学生,其抗压与复原能力越强;反之,沉溺于悔恨或将命运归因于不可控力量的学生,韧性水平明显削弱。进一步的多重回归显示,当五种时间取向同时进入方程后,积极过去时间观与未来时间观成为最稳健的正向预测因子,享乐主义现在时间观在正向预测上较低,而宿命主义现在时间观与消极过去时间观则显著负向预测韧性,模型整体解释了 49.3%的变异量,提示时间观对大学生韧性具有系统而有力的解释力。优势分析的结果表明,积极过去时间观是预测大学生心理韧性水平的首要元素,可解释总方差的 37.68%;其次是未来时间观,可解释总方差的 26.08%;再次为享乐主义现在时间观,可解释总方差的 12.00%;随后是宿命主义现在时间观,可解释总方差的 11.58%;最后是消极过去时间观,可解释总方差的 11.24%。

时间观五个维度从不同角度影响着心理韧性水平,其中积极过去时间观、未来时间观和享乐主义现在时间观对心理韧性发展水平起到促进作用。从发展系统理论视角看,时间观并非简单的认知偏好,而是一种整合过去经验、当下情绪与未来目标的心理架构,它通过影响个体的意义建构、情绪调节与行为策略,进而塑造其在压力情境中的适应轨迹[20]。研究发现,积极过去时间观对心理韧性的预测性最强,

这与现有研究一致,即对过去经历的积极回顾能增强个体的心理适应能力。积极过去通过激活感恩、自我连续性与正向重评,为学生提供了成就感与归属感的双重资源,这种资源在逆境中可迅速转化为自我效能感与社会支持感知,从而提升情绪调节效能与问题解决信心[21]。未来时间观在大多数模型中贡献稳定,表明目标导向和未来规划能力对心理韧性至关重要[13]。未来时间观也有助于个体在面对逆境时保持积极的心态和期望,有助于个体更好地应对压力,未来时间观较强的个体更有可能设定并追求长期目标,与时间透视疗法一致,能长效地增强自我效能感,进而提高心理韧性[12][22]。享乐主义现在时间观也在适度范围内表现出正向贡献,这与扩展-建构理论(The Broaden-and-Build Theory)一致:即时的积极情绪虽短暂,却能在压力峰值期迅速补充心理能量,为后续的认知重评与坚持行为赢得时间窗口;然而,当享乐主义现在时间观过度膨胀时,其伴随的冲动控制缺陷会削弱长期目标坚持,从而削弱韧性[12][23]。

宿命主义现在时间观与消极过去时间观对韧性的预测均呈负向,但二者的作用机制及影响程度存在差异。宿命主义现在时间观将挫折归因于不可控的外部力量,导致习得性无助与被动退缩[12],这种认知模式使学生在面对学业或就业挫折时更易产生无助和绝望的态度,认为未来和自己的生活是无法控制的力量决定的。其贡献度分析显示,该时间观对韧性的增量解释力显著但较低,但会影响其他变量的贡献率。可以明显看出,当模型中已经包含宿命主义现在时间观时,享乐主义现在时间观的贡献远大于它独自的贡献或其他复杂模型中的贡献,这意味着宿命主义现在时间观的存在激活了享乐主义现在时间观的解释力。相比之下,消极过去时间观会导致个体过度关注过去的负面经历和事件,增加负面情绪如焦虑、抑郁和创伤后应激障碍的风险,这些负面情绪会削弱个体的情绪调节能力,从而降低心理韧性[24],并且导致个体的注意力过度集中在过去,限制了认知灵活性和对当前情境的适应性,阻碍个体有效应对压力和逆境的能力。

4.2. 对积极过去时间观主导地位的文化反思

本研究的优势分析揭示了在预测心理韧性时,积极过去时间观的相对贡献度超过了通常被高度强调的未来时间观。这一结果可能与中国深厚的文化传统密切相关。中国社会崇尚集体主义,高度重视家庭观念、历史经验与传承[25]。“以史为鉴”、“家风传承”等文化基因深植于社会观念之中。因此,对过去的积极解读很可能为中国大学生在面对逆境时提供了独特的情感支持系统、归属感和意义框架。相比之下,在更强调个人成就和未来规划的西方文化背景下,未来时间观的作用往往更为凸显。本研究的结果提示,在培养中国学生心理韧性的实践中,充分发掘并培育其与积极过去的联结,或许是一项与展望未来同等重要甚至更为关键的路径。

4.3. 研究启示

本研究结果揭示了时间观与心理韧性的密切关联,为提升大学生心理适应能力提供了多层次的实践启示。需要明确的是,以下建议基于本研究的相关性发现,其有效性有待未来干预研究进一步验证。首先,社区和家庭应共同营造支持性环境。社区可联合高校组织开展时间观主题的公益讲座与工作坊,帮助家长认识到培养子女积极过去时间观和未来时间观的重要性,从而在家庭互动中提供更积极的情感支持和时间引导。

对高校而言,构建系统化的支持体系是核心。建议将时间观评估纳入新生心理普查范畴,勇于初步识别在消极过去或宿命现在维度上呈高风险的学生群体,并为其建立动态心理档案并提供专业的心理服务例如通过时间透视疗法帮助学生形成总体健康的平衡时间观,即高水平的积极过去时间观、享乐主义时间观和未来时间观,以及低水平的消极过去时间观和宿命主义现在时间观。首先确定学生的时间观类型;然后为学生从认知唤醒、技能培养、整合应用三个阶段设计时间观平衡课程序列;并且有针对性的

调整,使用时间线绘制法、时间日记、未来自我信[26]等方法进行实用平衡练习。

而学生的主观能动性起到决定性的作用。鼓励学生定期进行自我觉察,通过写日记等方式反思自己的时间取向特点。建立“感恩-目标”双轨记录本,一方面记录每天值得感恩的事,另一方面规划未来要完成的目标。同时,要警惕过度沉溺于消极过去和宿命主义现在的时间观,当出现这些倾向时,及时主动寻求心理咨询。在日常生活中,可以通过参加志愿服务、体育锻炼等活动,培养积极的时间体验。特别要重视建立规律的作息习惯,这是培养健康时间观的重要基础。

提升心理韧性是一个系统工程,需要各方形成合力。其核心在于通过科学评估、教育嵌入和文化营造,协同培养以高水平积极过去和未来时间观为主导、适度的享乐现在时间观,为大学生心理健康发展提供持续动力。

4.4. 局限与展望

本研究样本源自单一高校,代表性与普适性不足;横断面设计难以推断时间观与心理韧性的因果关系;自陈式问卷易受共同方法偏差影响。未来研究可通过多中心分层取样扩大样本代表性,采用纵向或实验设计验证因果路径,并考虑使用在中国文化背景下经过修订和验证、具有更佳信效度的量表版本,以进一步提升研究的精确度和文化适应性。

5. 结论

本研究通过优势分析方法,系统考察了时间观五维度对大学生心理韧性的预测作用。结果表明,积极过去时间观和未来时间观对心理韧性具有最强的正向预测作用,分别占总解释量的 37.68%和 26.08%,其机制在于通过强化积极记忆和目标规划来提升个体的适应能力。享乐主义现在时间观在适度水平下可补充心理资源。占总解释量的 12.00%,但过度则可能削弱长期坚持性。宿命主义现在时间观和消极过去时间观则显著负向预测心理韧性各占总解释量的 11.58%和 11.24%,前者通过外部归因导致习得性无助,后者则因反刍思维占用认知资源。研究为高校心理健康教育提供了重要启示:应重点培养积极过去和未来时间观,适度引导享乐现在取向,同时干预宿命和消极过去取向,以系统提升大学生心理韧性。未来研究可结合纵向设计进一步验证因果关系。

参考文献

- [1] 教育部. 2024 年全国教育事业发展统计公报[EB/OL]. http://www.moe.gov.cn/jyb_sjzl/sjzl_fztjgb/202506/t20250611_1193760.html, 2025-08-29.
- [2] 谭雅心, 谢念湘. 心理韧性的中介作用[J]. 知识文库, 2025, 41(5): 139-142.
- [3] Masten, A.S. (2013) Global Perspectives on Resilience in Children and Youth. *Child Development*, **85**, 6-20. <https://doi.org/10.1111/cdev.12205>
- [4] 冯才华, 董贝贝, 薛阳阳. 心理优势视角下大学生心理韧性提升实证研究[J]. 石家庄学院学报, 2025, 27(3): 79-83.
- [5] 黄希庭. 论时间洞察力[J]. 心理科学, 2004(1): 5-7.
- [6] Zimbardo, P.G. and Boyd, J.N. (1999) Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-Differences Metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, **77**, 1271-1288. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1271>
- [7] Sakakibara, R. and Ishii, Y. (2019) Examination on How Emotion Regulation Mediates the Relationship between Future Time Perspective and Well-Being: A Counter-Evidence to the Socioemotional Selectivity Theory. *European Journal of Ageing*, **17**, 21-30. <https://doi.org/10.1007/s10433-019-00522-0>
- [8] Sword, R.M., Sword, R.K.M., Brunskill, S.R. and Zimbardo, P.G. (2014) Time Perspective Therapy: A New Time-Based Metaphor Therapy for PTSD. *Journal of Loss and Trauma*, **19**, 197-201. <https://doi.org/10.1080/15325024.2013.763632>
- [9] 李灵, 汪琳, 颜小挺. 基于坚强概念的时间观疗法对青少年创伤后应激障碍后心理韧性及广泛性焦虑障碍量表

- 抑郁症自我评估量表评分的影响[J]. 中国妇幼保健, 2024, 39(20): 4029-4033.
- [10] Zimbardo, P. and Boyd, J. (2008) The Time Paradox: The New Psychology of Time That Will Change Your Life. Simon & Schuster, Inc.
- [11] Li, X., Yu, X. and Lyu, H. (2024) Balanced Time Perspective and Mental Health: Mechanisms and Theoretical Framework. *Advances in Psychological Science*, **32**, 138-150. <https://doi.org/10.3724/sp.j.1042.2024.00138>
- [12] Lasota, A. and Mróz, J. (2021) Positive Psychology in Times of Pandemic—Time Perspective as a Moderator of the Relationship between Resilience and Meaning in Life. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, **18**, Article 13340. <https://doi.org/10.3390/ijerph182413340>
- [13] Kooij, D.T.A.M., Kanfer, R., Betts, M. and Rudolph, C.W. (2018) Future Time Perspective: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Applied Psychology*, **103**, 867-893. <https://doi.org/10.1037/apl0000306>
- [14] Bodecka, M., Nowakowska, I., Zajenkovska, A., Rajchert, J., Kaźmierczak, I. and Jelonkiewicz, I. (2021) Gender as a Moderator between Present-Hedonistic Time Perspective and Depressive Symptoms or Stress during COVID-19 Lockdown. *Personality and Individual Differences*, **168**, Article ID: 110395. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110395>
- [15] Sobol-Kwapinska, M. and Jankowski, T. (2015) Positive Time: Balanced Time Perspective and Positive Orientation. *Journal of Happiness Studies*, **17**, 1511-1528. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9656-2>
- [16] Budescu, D.V. (1993) Dominance Analysis: A New Approach to the Problem of Relative Importance of Predictors in Multiple Regression. *Psychological Bulletin*, **114**, 542-551. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.114.3.542>
- [17] Boyd, J.N. and Zimbardo, P.G. (1997) Constructing Time after Death: The Transcendental-Future Time Perspective. *Time & Society*, **6**, 35-54. <https://doi.org/10.1177/0961463x97006001002>
- [18] Connor, K.M. and Davidson, J.R.T. (2003) Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, **18**, 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- [19] 于肖楠, 张建新. 自我韧性量表与 Connor-Davidson 韧性量表的应用比较[J]. 心理科学, 2007(5): 1169-1171.
- [20] Baird, H.M., Webb, T.L., Sirois, F.M. and Gibson-Miller, J. (2021) Understanding the Effects of Time Perspective: A Meta-Analysis Testing a Self-Regulatory Framework. *Psychological Bulletin*, **147**, 233-267. <https://doi.org/10.1037/bul0000313>
- [21] 姬云兵. 大学生自我概念、时间洞察力和生命意义的关系研究[D]: [硕士学位论文]. 武汉: 湖北大学, 2013.
- [22] O'Neill, E., Clarke, P., Fido, D. and Vione, K.C. (2020) The Role of Future Time Perspective, Body Awareness, and Social Connectedness in the Relationship between Self-Efficacy and Resilience. *International Journal of Mental Health and Addiction*, **20**, 1171-1181. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00434-6>
- [23] Fredrickson, B.L. (2004) The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, **359**, 1367-1377. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>
- [24] Ge, J., Yang, J., Song, J., Jiang, G. and Zheng, Y. (2020) Dispositional Mindfulness and Past-Negative Time Perspective: The Differential Mediation Effects of Resilience and Inner Peace in Meditators and Non-meditators. *Psychology Research and Behavior Management*, **13**, 397-405. <https://doi.org/10.2147/prbm.s229705>
- [25] 史宏月. 集体主义的文化基因与时代发展[J]. 思想教育研究, 2021(3): 101-106.
- [26] Zimbardo, P.G., Sword, R. and Sword, R.K.M. (2012) The Time Cure: Overcoming PTSD with the New Psychology of Time Perspective Therapy. Jossey-Bass.