

共情与亲社会行为的关系：情绪调节策略的中介作用

周 怡

成都大学师范学院，四川 成都

收稿日期：2025年11月4日；录用日期：2025年12月3日；发布日期：2025年12月15日

摘要

研究以情绪维持假说为理论基础，核心分析共情与亲社会行为的因果关系，论述其作用逻辑及约束条件，针对大学生群体的共情能力、情绪调节方式及亲社会行为表现展开调查分析，探究人口学变量的作用规律，探究共情程度、情绪调节模式与亲社会活动的相关性，由此进一步分析情绪调节策略的中介效果。本调研针对成都地区某所大学开展问卷数据收集工作，采用SPSS25.0软件及其Process插件对有效问卷数据进行处理与分析，采用相关分析、中介效应检验等统计方法对数据进行分析处理。相关分析结果表明，认知共情、认知重评与亲社会行为三者间两两均存在显著正相关，而情感共情及表达抑制策略与其他变量的相关均未达到显著水平。随后的中介分析揭示，认知重评是连接认知共情与亲社会行为的重要中介，其部分中介效应占总效应的32.62%。研究通过厘清这些变量间的动态关系，为理解和促进大学生的亲社会行为提供了新的数据支持和干预视角。

关键词

大学生，亲社会行为，共情，情绪调节策略

The Relationship between Empathy and Prosocial Behavior: The Mediating Role of Emotion Regulation Strategies

Yi Zhou

College of Teachers, Chengdu University, Chengdu Sichuan

Received: November 4, 2025; accepted: December 3, 2025; published: December 15, 2025

Abstract

This study employs the emotional sustainment hypothesis as its theoretical foundation, focusing on

analyzing the causal relationship between empathy and prosocial behavior. It examines the operational logic and constraints of this relationship, conducting an investigative analysis of college students' empathy capacity, emotional regulation methods, and prosocial behavior manifestations. The research explores the patterns of demographic variables, investigates the correlations between empathy levels, emotional regulation patterns, and prosocial activities, and further analyzes the mediating effects of emotional regulation strategies. Questionnaire data were collected from a university in Chengdu. Valid responses were processed and analyzed using SPSS 25.0 software with its Process plugin, employing statistical methods including correlation analysis and mediation effect testing. Correlation results revealed significant positive correlations between cognitive empathy, cognitive reappraisal, and prosocial behavior in all pairwise comparisons. Emotional empathy and expression suppression strategies showed no significant correlations with other variables. Subsequent mediation analysis revealed that cognitive reappraisal serves as a key mediator linking cognitive empathy and prosocial behavior, accounting for 32.62% of the total effect. By clarifying these dynamic relationships, this study provides new empirical support and intervention perspectives for understanding and promoting prosocial behavior among college students.

Keywords

College Students, Prosocial Behavior, Empathy, Emotion Regulation Strategies

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

亲社会行为(prosocial behavior)指个体主动实施的、能对他人或社会产生积极作用的行动[1]，生活满意度与生命意义感可通过亲社会行为得到强化，能够协助个体处理负面情绪并维护心理健康的效用；采取亲社会行为有助于深化社会交往，增进情感联结，有利于提升人际适应能力及维护和谐互动；亲社会行为的展现受制于社会环境的塑造[2]，另一方面也与社会责任及公益事业紧密相连[3]，高等教育阶段对应着人生关键成长期，此时期对亲社会行为发展尤为关键[4]，探究大学生亲社会行为的驱动机制，有助于学生将道德认知内化为自觉行为。

1.1. 共情与亲社会行为

亲社会行为的发生可由共情程度推断，个体在互动中以他人视角理解其思维模式即共情表现，觉察他人的情绪反应[5]，并具备与他人情绪状态相匹配的体验能力，整合了情感体验与认知分析两种成分，情感联结是情绪共情的侧重点，认知共情的核心在于理性认知他人的情感状态[6]。围绕共情对亲社会行为的作用机制，形成了多样化的理论假说，尤以 Batson 的共情——利他假说最为典型，该理论主张，个体若发现他人面临困难情境，会发展出以援助对象为中心的情绪，该情绪由共情、同情与怜悯等要素构成，由此产生的积极情绪直接转化为解除他人痛苦的纯粹行为动机，个体的助人行为意愿与其情绪体验的强烈程度成正比，此类对他人心理感受及现实境遇的关切，逐步建构起相应的认知行为体系，显现在今后的支援行为中[7]，Piliavin 等人[8]通过唤醒代价框架证实了共情与亲社会行为的显著关联。

诸多实证分析均指向共情对亲社会行为的正向影响，相关研究采用问卷调研表明，特质共情与亲社会行为之间存在正向关联，亲社会行为会随共情水平提升而增加[9] [10]，实证研究发现特质共情同亲社会行为概念正相关显著，涉及利他行为、合作行为等[11]。该研究推导出假设 H1：大学生的共情水平与

其亲社会行为呈正相关关系。

1.2. 情绪调节策略的中介作用

情绪调节策略(emotion regulation strategies)是应对情绪困扰时采用的系统性认知方法，常被分为两类：适应性策略(含认知重评等)和不适应性策略(如行为回避)[12]，相关研究证实，习惯采用适应性方式管理情绪的青少年，能有效管理自己的情绪状态，会使用合理的情绪管理技巧帮助同伴。个体实现亲社会行为往往依赖于负面情绪的自我调控，抑制对自身需要的关注并克服躲避求助者的心理，良好的情绪调节功能可抑制负面情绪产生的过度悲伤反应，缓解对自身的高度聚焦，由此更易察觉他人的处境与心理需求，展现出更高水平的互助行为。研究数据充分证明共情水平与情绪调节效果密切相关，谭恩达[13]选取问卷调查途径，探讨共情表现与情绪调节习惯的内在联系，李荣[14]采用实验范式研究了共情能力对情绪调节的调控作用，对比低共情组可见，高共情个体展现出更优的情绪调控能力，具体反映为负面情绪启动阶段，高共情个体的情绪分值波动明显高于低共情组，本项研究设定假设 H2：情绪调节策略在本研究中起中介作用。

2. 研究方法

2.1. 被试

选取整群抽样途径，被试自愿签署同意书后，选取某高校大学生作为问卷调研对象，本次调查累计发放 450 份问卷，实际纳入分析的有效问卷 388 份，有效问卷占比为 86.22%，样本年龄跨度为 18~20 周岁，统计显示平均年龄 19.03 岁，标准偏差 0.54 岁；女生 305 例，男生 83 例；城镇学生 110 人，来自农村的学生有 278 人。

2.2.1. 人际关系指针量表

该问卷最初由 Davis 设计[15]，张凤凤课题组优化[16]，由 22 个结构化题目组成，采用 5 级 Likert 量表评估，以 0 分到 4 分作为评分区间，评分范围从“极不符合”到“完全符合”，累计分数直接体现共情力强弱，本研究显示该量表的 Cronbach's α 系数达到 0.667。

2.2.2. 亲社会倾向测量问卷

亲社会行为倾向量表(prosocial tendencies measure, PTM)：该量表系 Gustavo Carlo 编制，丛文君[17]对其进行完善，由 23 个题目构成，由匿名、公开、情绪性、利他、依从和紧急六个方面构成，采用五点式 Likert 评分，从 1 分“完全不符合”逐步递增至 5 分“完全符合”，采用 1 至 5 分制，个体得分与其亲社会行为倾向程度成正比，本研究采用 Cronbach's α 系数检验问卷信度，结果为 0.813。

2.2.3. 情绪调节问卷

情绪调节 ERQ 量表(emotion regulation questionnaire, ERQ)：该问卷为 Gross 和 John [18] 所研制，由 10 道题目构成，由认知重评及表达抑制两个维度构成，采用 7 级 Likert 量表评分，从“彻底否定”到“充分肯定”的评分范围，从 1 分到 7 分依次递增，显示受试者偏好采用认知重评或表达抑制方式进行情绪管理，该问卷在本研究中的 Cronbach's α 结果为 0.512。

2.3. 数据处理

通过 SPSS26.0 对有效数据实施共同方法偏差检测及描述统计；对各变量实施基于人口学特征的独立样本 t 检验分析；采用 Pearson 相关系数检验变量间关联性，采用 SPSS 统计联合 Process 插件开展中介效应实证检验，若 P 值低于 0.05，则说明差异达到显著水平。

3. 结果

3.1. 共同方法偏差检验

依据 Harman 单因子检验法[19]，对数据实施未旋转的探索性因子分析，结果显示，特征根突破 1 的显著因子有 16 个，共可解释 61.43% 的变异量，探索性因子分析显示首因子方差占比 12.08%，小于 40% 的临界标准，本研究不存在严重的共同方法偏差。

3.2. 大学生共情、情绪调节策略和亲社会行为在人口学变量上的差异分析

基于 t 检验的群体差异分析结果(见表 1 描述统计)显示：大学生在共情总分、认知共情、情感共情、认知重评及亲社会行为方面均无显著性别差异，但在表达抑制策略使用上，男生显著多于女生($P < 0.001$)。就生源地而言，除城镇学生在认知共情得分上显著高于农村学生外($P < 0.05$)，其余维度包括共情总分、情感共情与亲社会行为均未见显著差异。

Table1. Descriptive statistical analysis

表 1. 描述性统计分析

项目	类别	例数	共情	认知共情	情感共情	认知重评策略	表达抑制策略	亲社会行为
性别	男	83	48.84 ± 7.28	25.12 ± 5.18	24.72 ± 3.96	36.97 ± 4.86	12.07 ± 4.37	78.36 ± 8.77
	女	305	53.68 ± 7.89	27.46 ± 4.28	25.82 ± 4.96	32.28 ± 4.44	13.35 ± 4.45	74.75 ± 8.98
	t		-0.48	-0.32	-0.34	-1.89	4.60	1.42
	p		0.60	0.74	0.83	0.08	0.000	0.27
生源地	城镇	110	53.05 ± 7.17	28.23 ± 4.86	25.63 ± 4.94	31.36 ± 4.15	13.38 ± 4.40	74.16 ± 9.36
	农村	278	53.83 ± 8.05	26.93 ± 4.42	25.90 ± 5.67	32.11 ± 5.74	14.35 ± 4.61	76.05 ± 8.73
	t		1.42	2.24	-0.15	-1.49	-1.97	0.14
	p		0.22	0.02	0.78	0.23	0.06	0.89

3.3. 大学生共情、情绪调节策略、亲社会行为的相关分析

皮尔逊相关分析结果(表 2)揭示了变量间的特定关联模式：亲社会行为与认知重评($r = 0.30$)和共情($r = 0.27$)呈低至中度正相关，说明情绪调节能力和共情能力较高的个体更倾向于做出亲社会行为。与表达抑制几乎无相关($r = -0.05$)，进一步支持了表达抑制在促进社会联结方面的作用有限。因此，本研究将在此基础上进一步检验认知重评在认知共情影响亲社会行为过程中所起的中介作用。

Table2. Correlation analysis of variables

表 2. 各变量的相关分析

项目	1	2	3	4	5	6
1 共情	1					
2 认知共情	0.80**	1				
3 情感共情	0.75**	0.20**	1			
4 认知重评	0.22*	0.25**	0.03	1		
5 表达抑制	-0.05	-0.06	-0.02	-0.22**	1	
6 亲社会行为	0.27**	0.22**	0.19**	0.30**	-0.05	1

注：* $P < 0.05$ ；** $P < 0.01$ 。

3.4. 认知重评的中介检验

基于 Process 的模型 4(控制性别、生源地)的中介分析表明, 认知共情对亲社会行为的影响通过两条路径实现: 一是直接路径(效应值 = 0.15, 95% CI [0.08, 0.43], 贡献率 66.38%); 二是以认知重评为中介的间接路径(效应值 = 0.07, 95% CI [0.04, 0.12], 贡献率 33.62%)。由于直接效应与间接效应的置信区间均未包含零, 证实了一个以认知重评为部分中介的模型成立(见图 1, 表 3)。

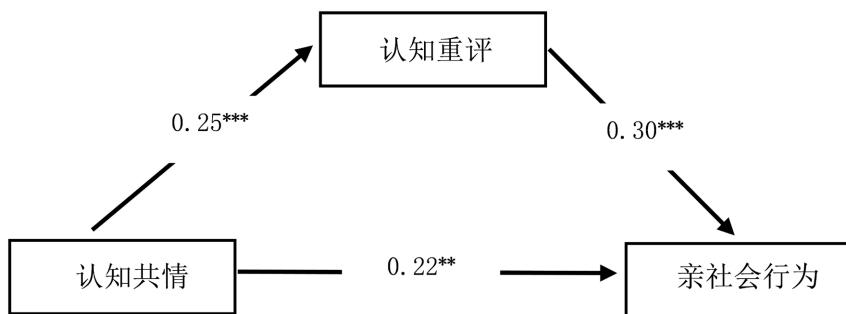


Figure 1. A mediating model of cognitive reappraisal between cognitive empathy and prosocial behavior
图 1. 认知重评在认知共情与亲社会行为间的中介模型

Table 3. The mediating effect of cognitive reappraisal strategies on the relationship between cognitive empathy and prosocial behavior

表 3. 认知重评策略在认知共情和亲社会行为间的中介效应

效应类型	效应值	Boot SE	Bootstrap 95% CI	效应占比(%)
直接效应	0.15	0.09	[0.08, 0.43]	66.38
间接效应	0.07	0.02	[0.04, 0.12]	33.62
总效应	0.22	0.09	[0.21, 0.55]	100%

4. 讨论

4.1. 大学生共情、情绪调节策略和亲社会行为特点分析

研究未发现共情能力存在性别层面的显著区别, 与以往研究结论存在分歧, 原因或许在于男性调查对象数量较少, 认知共情维度在生源变量上呈现显著分化, 城乡生源间存在显著的认知共情分差, 这与前人的研究相似[20]相呼应, 该差异可能与城镇个体在成长期持续接触的教育及高频社交活动相关, 促进个体认知发展, 认知共情能力随个体年龄增长而持续发展[21], 来自城市的大学生群体在教育资源支持下获得更多发展契机, 发展水平较高, 来自农村的大学生其认知共情发展或受当地经济发展程度和教育资源水平的双重约束。实证研究发现大学生表达抑制水平存在性别显著差, 男女生得分存在显著落差, 认知重评得分的性别差异未达到统计学意义, 由此可见男性运用表达抑制的倾向性更强, 这与文献记载的规律一致[22]。性别与生源地因素对大学生亲社会行为总分的差异无统计学意义, 研究结果与前期成果不一致, 这一现象或许源于研究样本的年龄分布较为集中, 这或许源于现今教学内容的普遍适应性[23]。

4.2. 大学生共情、情绪调节策略和亲社会行为的相关关系

实证结果反映, 共情与亲社会行为之间存在统计学显著的正向联系, 统计结果表明, 认知与情绪成分均同亲社会行为总分显著正相关, 这与既有实证结果相互印证, 亲社会行为的多少与个体共情水平的高低成正比, 共情程度与认知重评策略采用率呈显著正比, 这一关联性在既往文献中也有体现[24], 即大

学生认知共情能力越强，更擅长采用认知重评方式，可见大学生对他人的视角采纳程度越高，更易于通过认知视角的转换实现情绪调节。采用认知重评的倾向性显著促进亲社会行为表现，实证结果证实，认知重评策略的采用频率越高，大学生亲社会行为越显著，这一发现与既有研究相符[25]，情绪产生的开端阶段就会运用认知重评，借由修正人们对情境的解读、认知及归因方法，从而削弱情绪的负面影响，可明显改善情绪不良状况[26]，进而促进大学生亲社会行为的形成。

4.3. 认知重评在认知共情和亲社会行为间的中介效应

本研究的中介效应分析表明，认知重评在认知共情与亲社会行为之间发挥着部分中介作用。这意味着，认知共情不仅能够直接预测个体的亲社会行为表现，还可以通过促进认知重评策略的运用，间接地对亲社会行为产生积极影响。具体来说，认知共情有助于提升大学生在人际互动中的理解与沟通能力，使其更易于感知他人的情绪状态并接纳不同观点。这种能力的增强，会推动个体更多地采用认知重评作为情绪调节方式。而通过该策略对自身情绪进行积极重构，可进一步激发其表现出更多亲社会倾向。

此外，本研究的分析结果显示，表达抑制策略与亲社会行为之间未呈现显著关联。这一发现与先前关于情绪调节策略效用的研究结论相吻合。可能的解释是，表达抑制作为一种反应性调节策略，仅局限于抑制已产生情绪的外在表现，并未触及对情绪事件本身的认知重构，甚至可能因情绪压抑而加剧内在心理冲突，因而难以有效促进亲社会行为的产生。

5. 结论

本研究专门探讨大学生群体，实证结果揭示，认知共情可直接预测大学生亲社会行为表现，并借由认知重评手段间接塑造行为模式，该结论既丰富了理论体系，又具备现实应用潜力。从理论维度看，研究揭示认知共情与大学生亲社会行为之间存在直接关联，且说明认知重评在该过程中部分起中介作用，由此增强了对大学生亲社会行为影响路径的把握，就具体实施层面而言，调查结果说明，面向高校发展的课程架构与教育空间设计，需进一步强化人文精神的培育力度，既要抓好大学生共情能力培育，需融入情绪疏导策略的教学模块，以期优化大学生在社会交往中的积极表现，从而优化社会成员间的互动质量。

当前研究存在若干局限，研究仅考察了某本科院校大学生群体，年龄梯度较平缓，且未延伸至其他院校的样本范围，进而限制研究发现的普遍性，未来的研究应采用更严格的抽样方法，如在多所不同类型、不同地区的大学中进行分层随机抽样，确保样本在性别、生源地、专业、年级等人口学变量上的分布与总体情况相符，从而提高研究结论的普遍适用性。为真正探讨因果关系，未来可采用纵向追踪研究设计，考察共情能力的变化如何预测未来亲社会行为的增减；或采用实验法，通过操纵共情状态(如指导被试进行观点采择)来观察其对即时亲社会行为的影响。

参考文献

- [1] 丁凤琴, 陆朝晖. 共情与亲社会行为关系的元分析[J]. 心理科学进展, 2016, 24(8): 1159-1174.
- [2] Miller, J.G., Kahle, S. and Hastings, P.D. (2015) Roots and Benefits of Costly Giving: Children Who Are More Altruistic Have Greater Autonomic Flexibility and Less Family Wealth. *Psychological Science*, **26**, 1038-1045.
<https://doi.org/10.1177/0956797615578476>
- [3] 寇彧, 唐玲玲. 心境对亲社会行为的影响[J]. 北京师范大学学报(社会科学版), 2004, 49(5): 44-49.
- [4] Chase-Lansdale, P.L., Wakschlag, L.S. and Brooks-Gunn, J. (1995) A Psychological Perspective on the Development of Caring in Children and Youth: The Role of the Family. *Journal of Adolescence*, **18**, 515-556.
<https://doi.org/10.1006/jado.1995.1037>
- [5] Jahoda, G. (2005) Theodor Lipps and the Shift from “Sympathy” to “Empathy”. *Journal of the History of the Behavioral Sciences*, **41**, 1-18.

- Sciences*, **41**, 151-163. <https://doi.org/10.1002/jhbs.20080>
- [6] 范明惠, 胡瑜. 青少年共情能力现状及相关因素[J]. 中国心理卫生杂志, 2017, 31(11): 879-884.
- [7] Batson, C.D., Batson, J.G., Slingsby, J.K., Harrell, K.L., Peekna, H.M. and Todd, R.M. (1991) Empathic Joy and the Empathy-Altruism Hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, **61**, 413-426.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.3.413>
- [8] Piliavin, J.A. and Charng, H. (1990) Altruism: A Review of Recent Theory and Research. *Annual Review of Sociology*, **16**, 27-65. <https://doi.org/10.1146/annurev.so.16.080190.000331>
- [9] 王昊. 初中生成就同伴依恋、共情能力与亲社会行为的相关研究及教育对策[D]: [硕士学位论文]. 郑州: 河南大学, 2020.
- [10] 方凤. 共情与青少年亲社会行为的关系[D]: [硕士学位论文]. 长沙: 湖南师范大学, 2020.
- [11] 赵俊茹, 李幼穗. 交流方式对儿童青少年合作行为影响的发展研究[J]. 心理科学, 26(3): 545-546.
- [12] Aldao, A. and Nolen-Hoeksema, S. (2012) The Influence of Context on the Implementation of Adaptive Emotion Regulation Strategies. *Behaviour Research and Therapy*, **50**, 493-501. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2012.04.004>
- [13] 谭恩达, 邹颖敏, 何家俊, 黄敏儿. 共情与主观幸福感: 情绪调节的中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2011, 19(5): 672-674.
- [14] 李荣. 共情能力、情感风格对情绪调节的影响[D]: [硕士学位论文]. 长沙: 湖南师范大学, 2013.
- [15] Davis, M.H. (1983) Measuring Individual Differences in Empathy: Evidence for a Multidimensional Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, **44**, 113-126. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.1.113>
- [16] 张凤凤, 董毅, 汪凯, 等. 中文版人际反应指针量表(IRI-C)的信度及效度研究[J]. 中国临床心理学杂志, 2010, 18(2): 155-157.
- [17] 丛文君. 大学生亲社会行为与人格特质的关系[J]. 江西社会科学, 2014, 34(2): 245-249.
- [18] Gross, J.J. and John, O.P. (2003) Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, **85**, 348-362.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- [19] 汤丹丹, 温忠麟. 共同方法偏差检验: 问题与建议[J]. 心理科学, 2020, 43(1): 215-223.
- [20] 范明惠. 青少年共情能力的现状、影响因素及其训练[D]: [硕士学位论文]. 温州: 温州大学, 2018.
- [21] 黄鬻青, 苏彦捷. 共情的毕生发展: 一个双过程的视角[J]. 心理发展与教育, 2012, 28(4): 434-441.
- [22] 范敏. 特质焦虑、情绪调节策略和共情的相关研究[D]: [硕士学位论文]. 长沙: 湖南师范大学, 2020.
- [23] 陈井芳, 黄金银, 王小丽. 浙江省高职院校新生紧急救护情境下的亲社会行为现状分析[J]. 护理研究, 2014, 28(9): 1065-7.
- [24] 俞家程. 中学生共情与亲社会行为的关系[D]: [硕士学位论文]. 天津: 天津师范大学, 2021.
- [25] 周明慧. 自闭特质与亲社会行为的关系: 认知重评的中介作用[D]: [硕士学位论文]. 漳州: 闽南师范大学, 2022.
- [26] Gross, J.J. (2015) Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, **26**, 1-26.
<https://doi.org/10.1080/1047840x.2014.940781>