

累积风险因素与青少年心理素质的关系：自我损耗和心理资本的链式中介作用

马文燕^{1*}, 王俐苹^{2,3}, 李大林⁴, 陆超祥⁵

¹毕节幼儿师范高等专科学校学前教育系, 贵州 毕节

²六盘水幼儿师范高等专科学校学前教育系, 贵州 六盘水

³贵州师范大学教育学院, 贵州 贵阳

⁴贵州师范大学心理学院, 贵州 贵阳

⁵绥阳县中等职业学校, 贵州 遵义

收稿日期: 2026年1月21日; 录用日期: 2026年2月23日; 发布日期: 2026年3月4日

摘要

为考察青少年的自我损耗和心理资本在累积风险因素与心理素质之间的链式中介作用, 对5073名青少年学生进行匿名问卷调查。结果发现: (1) 累积风险因素与心理素质呈显著的负相关关系; (2) 累积风险因素对心理素质有显著的负向预测作用; (3) 自我损耗和心理资本在累积风险因素与心理素质的关系中有显著的链式中介作用。因此, 减少累积风险因素和自我损耗, 以及培养其积极心理资本水平, 是提高青少年心理素质水平的重要途径。

关键词

累积风险因素, 青少年, 自我损耗, 心理资本, 心理素质

The Relationship between Cumulative Risk Factors and Adolescents' Psychological Suzhi: The Chain Mediating Role of Ego Depletion and Psychological Capital

Wenyan Ma^{1*}, Liping Wang^{2,3}, Dalin Li⁴, Chaoxiang Lu⁵

¹Department of Preschool Education, Bijie Preschool Education College, Bijie Guizhou

²Department of Preschool Education, Liupanshui Preschool Education College, Liupanshui Guizhou

³School of Education, Guizhou Normal University, Guiyang Guizhou

⁴School of Psychology, Guizhou Normal University, Guiyang Guizhou

*通讯作者。

文章引用: 马文燕, 王俐苹, 李大林, 陆超祥. 累积风险因素与青少年心理素质的关系: 自我损耗和心理资本的链式中介作用[J]. 社会科学前沿, 2026, 15(3): 85-94. DOI: 10.12677/ass.2026.153202

Abstract

To examine the chain mediating effects of ego depletion and psychological capital in the relationship between cumulative risk factors and psychological *suzhi*, an anonymous questionnaire survey was conducted among 5073 adolescent students. The results showed that: (1) Cumulative risk factors were significantly negatively correlated with psychological *suzhi*; (2) Cumulative risk factors significantly and negatively predicted psychological *suzhi*; (3) Ego depletion and psychological capital played a significant chain mediating role in the relationship between cumulative risk factors and psychological *suzhi*. Therefore, reducing cumulative risk factors and ego depletion, as well as cultivating positive psychological capital, are important approaches to enhancing adolescents' psychological *suzhi*.

Keywords

Cumulative Risk Factors, Adolescents, Ego Depletion, Psychological Capital, Psychological *Suzhi*

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

青少年的身心健康历年来备受社会各界的广泛关注与重视。教育部等十七部门印发的《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023~2025年)》明确指出,要“培育学生热爱生活、珍视生命、自尊自信、理性平和、乐观向上的心理品质。”《中长期青年发展规划(2016~2025年)》也强调,要“加强青年心理健康教育和服务,引导青年自尊自信、理性平和、积极向上,培养良好心理素质和意志品质。”由此可见,提高青少年学生的心理素质和培养积极心理品质,是促进学生身心健康发展的的重要途径[1]。青少年时期是个体身心发展趋于成熟的关键阶段,也是心理素质形成与塑造的重要时期。心理素质主要用来衡量青少年学生综合且整体的心理品质[2],包括认知、个性和适应性三个部分[3]。作为个体的一种内源性因素,良好的心理素质不仅可以降低青少年的焦虑[4]、抑郁[5]、自伤[6]等心理及行为问题发生的概率,还能增强青少年的学校适应能力[7],提高学业成绩[8],促进个人发展。因此,研究青少年学生心理素质的影响机制对维护其身心健康有重要价值。

根据生态系统理论的观点,家庭、学校等微系统的重要组成部分对个体的发展起决定性作用[9]。家庭与学校作为青少年生活与学习的重要场所,也是各类风险因素的重要来源,而来自家庭、学校等领域的风险因素可能会影响青少年心理素质的形成与发展。例如,家庭领域中的父母情感温暖[10]、家庭功能[11]、家庭社会经济地位[12]和亲子关系[13],以及学校领域中的学校氛围[2]、班级氛围[14]和学校适应[15]等。以往研究仅关注家庭、学校等领域中的单一风险因素对青少年心理素质的影响,而尚未发现基于多领域多风险因素累积或叠加后来探讨对青少年心理素质影响的研究。从现实情况来看,青少年在成长与发展过程中往往会同时面临来自家庭、学校等领域的多重风险因素的影响。累积风险模型也指出,家

家庭、学校等领域中的各种风险因素会通过累积和叠加的方式来影响个体的发展[16],当累积的风险因素越多,个体受到的挑战与威胁也就越大[17]。以往研究也揭示了累积风险因素对青少年心理健康的消极作用,并显著正向预测了其抑郁[18]、自伤[19]、网络成瘾[20]等心理及行为问题。因此,累积风险因素对青少年的心理素质可能有显著的负向预测作用。

自我系统理论指出,外部因素主要通过内部因素来影响个体的发展[21]。据此推测,自我损耗和心理资本可能在青少年的累积风险因素与心理素质的关系中发挥重要的中介作用。自我损耗是指个体在完成需要意志努力的任务后,用于自我调节的资源被大量消耗的状态[22]。自我损耗理论指出,心理能量对自我的执行功能是不可或缺的,然而心理能量是有限的,自我控制的过程就是消耗心理能量的过程,当心理能量被大量消耗时就会出现自我损耗状态[23]。已有研究也指出,儿童期不良经历[24]、压力生活事件[25]、校园排斥[26]等不利处境会持续消耗个体的心理能量,进而导致出现自我损耗。由此可见,当青少年身处来自家庭、学校、社会等领域的多重风险因素时,这些风险因素会持续消耗青少年的心理能量并导致自我损耗状态,从而阻碍青少年心理素质的发展。心理资本是个体的一种积极心理资源[27],被认为是心理健康的重要保护性因素。心理资本与心理素质不同,心理素质强调个体在遗传的基础上,通过社会化与教育环境的影响所形成的相对稳定和宽泛的认知素质、人格特征与适应品质[28],而心理资本则是个体在成长和发展过程中表现出来的一种积极心理状态[29],但心理素质和心理资本都是促进青少年身心健康和未来发展的重要资源。研究指出,心理资本不仅中介了家庭累积风险因素对青少年的生命意义感的消极作用[30],还缓冲了家庭累积风险对青少年焦虑/抑郁的不利影响[18]。由此可见,累积风险因素会降低青少年的心理资本水平。有研究也证实了心理资本对心理素质的预测作用[31]。因此,累积风险因素可能通过心理资本的中介作用来间接影响青少年的心理素质。此外,以往研究并未指出自我损耗与心理资本的直接联系,但李明莘等人的研究发现,自我损耗会降低个体对未来的乐观期待,说明个体会认为自己在未来经历消极事件的可能更大[32]。同时,自我损耗理论强调了心理能量的有限性,心理能量的不断消耗会导致个体出现自我损耗状态,但通过任务停止或其他途径可以获得恢复,从而摆脱自我损耗[33]。心理资本作为一种积极的心理资源,自我损耗的状态可能会进一步消耗个体的积极心理资源。因此,自我损耗和心理资本在青少年的累积风险因素与心理素质的关系中可能发挥链式中介作用。

2. 研究方法

2.1. 研究对象

采用方便取样的方法,对贵州省的毕节、六盘水等地的青少年学生进行匿名问卷调查,剔除无效问卷后,最终获得有效问卷 5073 份。其中,男生 1451 名,女生 3622 名;初中学生 855 名,高中学生 1607 名,中专学生 540 名,大专学生学 2071 名。

2.2. 研究工具

2.2.1. 累积风险因素问卷

参照谭千保[34]等人的研究,采用以下涵盖家庭、学校等领域的 28 种风险因素构建累积风险指数。

- (1) 亲子分离。父母均未外出务工编码为 0 (无风险),其余编码为 1 (有风险)。
- (2) 家庭经济。家庭年收入得分 \leq 第 25 个百分位数编码为 1,其余编码为 0。
- (3) 家庭生活。和父母生活在一起编码为 0,其余编码为 1。
- (4) 家庭结构。双亲家庭编码为 0,其余编码为 1。
- (5) 父母文化。父母文化程度均为高中及以上编码为 0,其余编码为 1。

(6) 父母职业。父母一方或双方无工作编码为 1, 其余编码为 0。

(7) 父母教育期望。期望子女学历为高中及以下编码为 1, 其余编码为 0。

(8) 父母关爱缺乏。父母关爱缺乏量表共 8 个条目[35], 得分 \geq 第 75 百分位数编码为 1, 其余编码为 0。量表的 Cronbach's α 系数为 0.95。

(9)~(13) 分别为家庭成员患病、亲戚患病、父母一方去世、家庭成员/亲戚去世、家庭矛盾 5 个指标。运用生活事件量表中的相应条目评估是否经历上述事件, 并对事件的影响进行评估[36], 发生过但影响小、重度、重度、极重的编码为 1, 未发生过或发生过但无影响编码为 0。

(14) 粗暴养育。粗暴养育量表共有 4 个条目[37], 得分 \geq 第 75 百分位数的编码为 1, 其余编码为 0。量表的 Cronbach's α 系数为 0.86。

(15)~(16) 分别为父母离婚、父母感情不和 2 个指标。运用生活事件量表中的相应条目评估是否经历上述事件, 并对事件的影响进行评估[36]。发生过但影响小、重度、重度、极重的编码为 1, 未发生过、发生过但无影响编码为 0。

(17) 家庭支持。领悟社会支持量表的分量表共 4 个条目[38]。得分 \leq 第 25 百分位数的编码为 1, 其余编码为 0。量表的 Cronbach's α 系数为 0.87。

(18) 学校联结。学校联结量表共 5 个条目[39], 得分 \leq 第 25 百分位数的编码为 1, 其余编码为 0。量表的 Cronbach's α 系数为 0.83。

(19) 师生关系。师生关系量表共 18 个条目[40], 得分 \leq 第 25 百分位数的编码为 1, 其余编码为 0。量表的 Cronbach's α 系数为 0.93。

(20) 同伴关系。同伴关系量表共 18 个条目[41], 得分 \leq 第 25 百分位数的编码为 1, 其余编码为 0。量表的 Cronbach's α 系数为 0.84。

(21) 同学支持。领悟社会支持量表的分量表经修改为同学表述后测量, 共 4 个条目[38], 得分 \leq 第 25 百分位数的编码为 1, 其余编码为 0。量表的 Cronbach's α 系数为 0.87。

(22)~(27) 分别为学校处罚、学业负担、成绩落后、同学冲突、同学误解和经历自然灾害等 6 个指标。运用生活事件量表中的相应条目评估是否经历上述事件, 并对事件的影响进行评估[36]。发生过但影响小、重度、重度、极重的编码为 1, 未发生过、发生过但无影响编码为 0。

(28) 身体健康状况。健康状况良好的编码为 0, 其余编码为 1。

累积风险指数为以上 28 个风险因子得分之和, 得分范围在 0~24 之间, 平均值为 8.01 ± 3.89 。

2.2.2. 自我损耗量表

采用 Lin 等人编制的自我损耗量表测量[42], 共 5 个条目。采用 1~5 级计分方式, 得分越高表示个体的自我损耗越严重。在本研究中, 量表的 Cronbach's α 系数为 0.87。

2.2.3. 积极心理资本问卷

采用张阔等人编制的积极心理资本问卷测量[43], 共 26 个条目, 包括自我效能、韧性、乐观、希望 4 个维度。采用 1~7 级计分方式, 得分越高表示个体的积极心理资本水平越高。在本研究中, 量表的 Cronbach's α 系数为 0.92。

2.2.4. 心理素质问卷

采用胡天强等人编制的心理素质问卷测量[44], 共 24 个题项, 分认知品质、适应性和个性 3 个分量表。采用 1~5 级计分方式, 得分越高表示个体的心理素质水平越高。在本研究中, 量表的 Cronbach's α 系数为 0.94。

2.3. 数据统计

使用 Spss 23.0 软件包对问卷数据进行描述性统计、相关、回归和中介效应检验等分析。

3. 研究结果

3.1. 共同方法偏差检验

采用 Harman 单因素检验共同方法偏差, 结果显示, $KMO = 0.97$, Bartlett 球形检验值 = 172035.20, $df = 3403$, $p < 0.001$, 特征根大于 1 的公共因子数有 17 个, 第一公因子解释了总方差的 19.98%, 未超过 40% 的临界值, 说明不存在共同方法偏差问题。

3.2. 心理资本与心理素质的区分效度

使用 AMOS26.0 软件包对心理资本和心理素质进行验证性因素分析, 以此检验两个变量的区分效度(见表 1), 结果发现: 四阶因子模型的各拟合指标整体优于三阶因子模型和一阶因子模型, 这说明心理资本和心理素质可以视为两个不同的构念。

Table 1. Model fit indices

表 1. 模型拟合指标

拟合指标	χ^2/df	CFI	TLI	IFI	NFI	RMSEA	SRMR
一阶因子模型	27.70	0.75	0.74	0.75	0.74	0.07	0.06
三阶因子模型	15.76	0.86	0.86	0.86	0.86	0.05	0.04
四阶因子模型	12.06	0.90	0.89	0.90	0.89	0.04	0.04

3.3. 各变量的描述性统计及相关分析

如表 2 所示, 累积风险因素与家庭累积风险($r = 0.87, p < 0.001$)、学校累积风险($r = 0.77, p < 0.001$)和自我损耗($r = 0.46, p < 0.001$)呈显著正相关关系, 与心理资本($r = -0.47, p < 0.001$)和心理素质($r = -0.40, p < 0.001$)呈显著负相关关系; 家庭累积风险与学校累积风险($r = 0.39, p < 0.001$)和自我损耗($r = 0.29, p < 0.001$)呈显著正相关关系, 与心理资本($r = -0.27, p < 0.001$)和心理素质($r = -0.22, p < 0.001$)呈显著负相关关系; 学校累积风险与自我损耗($r = 0.49, p < 0.001$)呈显著正相关关系, 与心理资本($r = -0.51, p < 0.001$)和心理素质($r = -0.47, p < 0.001$)呈显著负相关关系; 自我损耗与心理资本($r = -0.48, p < 0.001$)和心理素质($r = -0.43, p < 0.001$)呈显著负相关关系; 心理资本与心理素质($r = 0.78, p < 0.001$)呈显著正相关关系。

Table 2. Descriptive statistics and correlation analysis of variables

表 2. 各变量的描述性统计及相关分析

变量	$M \pm SD$	1	2	3	4	5	6
1. 累积风险因素	8.01 ± 3.89	1					
2. 家庭累积风险	5.37 ± 2.54	0.87***	1				
3. 学校累积风险	2.26 ± 1.88	0.77***	0.39***	1			
4. 自我损耗	2.95 ± 0.93	0.46***	0.29***	0.49***	1		
5. 心理资本	4.63 ± 0.83	-0.47***	-0.27***	-0.51***	-0.48***	1	
6. 心理素质	3.45 ± 0.58	-0.40***	-0.22***	-0.47***	-0.43***	0.78***	1

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

3.4. 各变量的多元线性回归分析

在控制性别、年龄和学段的条件下对各变量进行线性回归分析(见表 3), 结果发现: 累积风险因素($\beta = -0.39, p < 0.001$)、家庭累积风险($\beta = -0.22, p < 0.001$)和学校累积风险($\beta = -0.46, p < 0.001$)显著负向预测心理素质; 在回归模型中同时引入所有变量后, 累积风险因素($\beta = -0.19, p < 0.01$)、家庭累积风险($\beta = -0.10, p < 0.05$)、学校累积风险($\beta = -0.19, p < 0.001$)和自我损耗($\beta = -0.04, p < 0.001$)显著负向预测心理素质, 心理资本显著正向预测心理素质($\beta = 0.71, p < 0.001$)。

Table 3. Multiple linear regression analysis of variables

表 3. 各变量的多元线性回归分析

因变量	预测变量	R^2	调整后的 R^2	F 值	标准化系数(Bate)	t
心理素质	累积风险因素	0.18	0.18	271.42***	-0.39	-30.54***
	家庭累积风险	0.07	0.07	97.55***	-0.22	-15.95***
	学校累积风险	0.23	0.23	384.36***	-0.46	-37.05***
自我损耗	累积风险因素	0.23	0.23	371.76***	0.45	36.49***
心理资本	累积风险因素	0.31	0.31	464.07***	-0.30	-23.09***
	自我损耗				-0.34	-25.71***
心理素质	累积风险因素	0.61	0.61	1004.50***	-0.19	-2.73**
	家庭累积风险				-0.10	-2.16*
	学校累积风险				-0.19	-5.27***
	自我损耗				-0.04	-3.78***
	心理资本				0.71	65.56***

3.5. 自我损耗和心理资本的链式中介效应检验

对变量进行标准化处理后, 以累积风险因素为自变量, 自我损耗和心理资本为中介变量, 心理素质为因变量, 性别、年龄和学段为控制变量, 构建链式中介模型(如图 1), 并使用 Hayes 编制的 SPSS 宏程序 Process 对链式中介效应进行检验, 结果如表 4 所示: 自我损耗和心理资本的简单中介效应及链式中介效应的 95%置信区间均不包含 0, 说明青少年的自我损耗和心理资本在累积风险因素与心理素质的关系中有显著的简单中介及链式中介效应。

Table 4. Test of the chain mediating effect of ego depletion and psychological capital

表 4. 自我损耗和心理资本的链式中介效应检验

路径	效应值	Boot 标准误	中介效应 比值	95%置信区间	
				下限	上限
累积风险因素→自我损耗→心理素质	-0.004	0.001	6.67%	-0.005	-0.002
累积风险因素→心理资本→心理素质	-0.03	0.002	50.00%	-0.04	-0.03
累积风险因素→自我损耗→心理资本→心理素质	-0.02	0.001	33.33%	-0.02	-0.01
直接效应	-0.01	0.002		-0.01	-0.002
总效应	-0.06	0.001		-0.06	-0.05

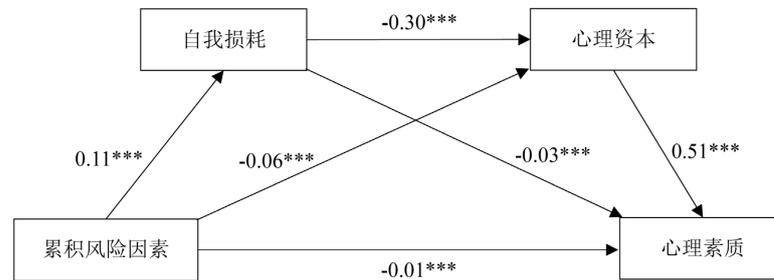


Figure 1. Diagram of the chain mediation model

图 1. 链式中介效应模型图

4. 讨论

相关及回归分析发现，累积风险因素、家庭累积风险和学校累积风险均与心理素质呈显著负相关关系，对心理素质有显著的负向预测作用。相较于家庭累积风险，学校累积风险与心理素质的相关系数最高，预测力最强。该结果验证了生态系统理论和累积风险模型的观点。生态系统理论指出，家庭和学校是青少年成长与发展过程中直接接触的重要环境，对青少年的身心发展有最直接和最重要的作用[45]。青少年正处于身心健康发展的关键时期，其心理素质的形成与发展容易受到来自家庭、学校等环境中风险因素的干扰。但与家庭累积风险相比，学校累积风险与青少年心理素质的关联更为密切，这提示学校环境在青少年心理素质发展中具有更为关键的作用。根据累积风险模型的观点，家庭和学校等领域风险因素的叠加或累积会威胁个体的健康发展[17]。因此，多重风险因素的累积或叠加会阻碍青少年心理素质的形成与发展。值得注意的是，在心理素质的回归模型中引入所有变量后，累积风险因素、家庭累积风险和学校累积风险对心理素质的预测力大幅下降，但学校累积风险因素对心理素质的预测力相对较强；同时，心理资本对心理素质的预测力最强，说明心理资本是青少年心理素质的重要预测变量。

中介效应检验发现，自我损耗和心理资本在累积风险因素与心理素质的关系中有显著的链式中介效应，累积风险因素通过三条路径间接影响青少年的心理素质，即“累积风险因素→自我损耗→心理素质”“累积风险因素→心理资本→心理素质”“累积风险因素→自我损耗→心理资本→心理素质”，并且中介效应占总效比值分别为 6.67%、50.00%和 33.33%，说明累积风险因素虽然会通过自我损耗和心理资本的链式中介影响青少年的心理素质，但主要是通过心理资本的简单中介来间接影响心理素质。首先，青少年的累积风险因素通过自我损耗的简单中介来间接影响心理素质，这验证了自我系统理论的观点[21]。自我损耗理论认为，个体的心理能量是有限的，当心理能量被大量消耗时就会出现自我损耗状态[23]。因此，长期身处来自家庭、学校等领域多重风险因素的累积或叠加状态时，青少年会调用自身内在的心理能量去应对风险，从而出现自我损耗状态。自我控制的力量模型也指出，虽然心理资源是有限的，但经过休息可以恢复[33]。根据该观点，青少年的心理能量可以通过停止任务、休息或者其他途径来获得恢复。但来自家庭、学校等领域的风险因素一直存在，并且持续消耗青少年的心理能量。因此，累积风险因素会引发青少年的自我损耗，并严重威胁心理素质的发展。

其次，青少年的累积风险因素通过心理资本的简单中介来间接影响心理素质，这也验证了自我系统理论的观点[21]。根据资源保存理论的观点，个体会努力获取、保留和保护他们所重视的物质、条件、个人特质等资源，当这些资源面临威胁或丧失时会使其产生心理压力[46]，并影响个人的积极心理资源。由此可见，来自家庭、学校等领域的累积风险因素会让青少年的物质、条件和个人特质等资源受到威胁与挑战，继而使其产生心理压力，这不利于积极心理资源的培养。以往研究也指出，心理资本在不利处境与个体发展的关系中发挥中介或调节作用[18]，说明心理资本有助于中介或削弱不利处境对个体发展的

消极影响。由此可见, 累积风险因素会不断消耗青少年的积极心理资源, 使心理资本水平下降, 从而影响心理素质的发展。值得注意的是, 心理资本的简单中介效应占总效应值的 50%, 说明在累积风险因素对心理素质的作用机制中, 心理资本是重要的中介变量。最后, 累积风险因素通过自我损耗和心理资本的链式中介来间接影响心理素质。虽然青少年的累积风险因素可以直接作用于心理素质, 也可以通过自我损耗和心理资本的简单中介作用来间接影响心理素质。但是根据中介模型各变量的路径系数数值来看, “累积风险因素→自我损耗→心理资本→心理素质”这一路径系数的数值最大, 这可能揭示了累积风险因素影响青少年心理素质的作用机制。即来自家庭、学校等领域的风险因素会持续消耗青少年的心理能量, 使青少年长期处于自我损耗状态, 而自我损耗的状态不利于青少年获得积极的心理资源, 进而降低心理资本水平, 最终阻碍心理素质的发展。因此, 减少来自家庭、学校等领域的风险数量, 避免青少年过度消耗心理能量导致长期处于自我损耗状态, 以及通过团体心理辅导等方式培养青少年的积极心理资本水平, 都有利于青少年心理素质的形成与发展。

5. 研究不足及展望

本研究采用定量研究的方法, 系统探讨了累积风险因素与青少年心理素质的关系, 并验证了自我损耗和心理资本在这一关系中的链式中介作用, 这为教育工作者制定相应措施来提高青少年的心理素质水平提供了研究依据。但本研究主要采用横断面的研究设计, 并基于横断面研究数据的分析, 这难以避免横断面研究设计本身就存在的诸多不足。比如, 无法了解个体心理发展的连续变化过程, 无法进行因果关系的推断等。因此, 在后续研究中将采用横断面设计与纵向追踪设计相结合的方法, 系统考察青少年的心理素质在时间变量上的变化过程, 以及累积风险因素的动态预测作用。

基金项目

2024 年贵州省高校心理健康教育专项课题(重点课题)“累积风险因素对青少年心理健康的影响: 积极心理品质的作用(项目编号: JYT-XLZX-2024-GZ001)”。

参考文献

- [1] 曾欣悦, 刘衍玲, 王旭. 人际关系对初中生心理素质的影响: 自尊的纵向中介作用[J]. 心理与行为研究, 2025, 23(2): 273-279.
- [2] 聂倩, 张大均, 滕召军, 等. “农村高中进城”学生感知的学校氛围和心理素质的变化及其关系: 一年的追踪研究[J]. 心理发展与教育, 2025, 41(4): 571-578.
- [3] 程刚, 唐昕怡, 牛娟, 等. 中学生家庭社会经济地位与学业成绩的关系: 心理素质各维度的多重中介作用分析[J]. 心理发展与教育, 2018, 34(6): 700-706.
- [4] 刘鑫, 刘衍玲, 曾晋逸, 等. 家庭亲密度与小学生抑郁和焦虑的关系: 心理素质的中介作用[J]. 西南大学学报(自然科学版), 2023, 45(12): 20-27.
- [5] 陈万芬, 张大均, 潘彦谷, 等. 青少年父母依恋与抑郁的研究: 心理素质的中介作用[J]. 心理科学, 2016, 39(6): 1282-1289.
- [6] 谢春芳, 江洋, 唐新龙, 等. 中学生心理素质与非自杀性自伤行为的关系: 应对方式的作用路径[J]. 四川精神卫生, 2024, 37(2): 162-167.
- [7] 彭婷, 张晓州, 罗杰, 等. 高职大学新生心理素质对学校适应的影响: 积极应对方式和抑郁的链式中介作用[J]. 武汉交通职业学院学报, 2024, 26(1): 85-91.
- [8] 陈旭, 肖子怡, 张大均. 家庭社会经济地位对大学生学业成绩的影响——父母教育期望和心理素质的中介作用[J]. 集美大学学报(教育科学版), 2024, 25(1): 49-55.
- [9] 史丰源, 高云娇. 生态系统理论视域下的流动青少年抗逆力影响因素及其作用机制[J]. 武汉理工大学学报(社会科学版), 2020, 33(4): 69-80.
- [10] 史慧颖, 苏秋涵, 郭大贤, 等. 父母教养方式对中职生职业生涯规划能力的影响: 心理素质的中介作用及干预研

- 究[J]. 西南大学学报(自然科学版), 2021, 43(6): 168-177.
- [11] 梁英豪, 张大均, 胡天强, 等. 家庭功能对中高年级小学生心理素质的影响: 友谊质量的中介作用[J]. 西南大学学报(社会科学版), 2018, 44(5): 98-104.
- [12] 罗世兰, 张大均, 刘云艳. 家庭社会经济地位对幼儿良好行为习惯的影响: 父母教养方式与幼儿心理素质的中介作用[J]. 心理发展与教育, 2021, 37(1): 26-33.
- [13] 曾晋逸, 郭成, 刘鑫, 等. 亲子关系与小学生抑郁的关系: 学业压力的中介作用与心理素质的调节作用[J]. 西南大学学报(自然科学版), 2023, 45(12): 12-19.
- [14] 金琳, 张大均, 刘广增. 父母教养方式与班级氛围对中学生心理素质的影响: 基于多层线性分析[J]. 心理研究, 2021, 14(3): 273-280.
- [15] 赵占锋, 张大均, 聂倩, 等. 初中生心理素质与学校适应的关系: 基于潜在剖面分析[J]. 西南大学学报(自然科学版), 2021, 43(10): 37-43.
- [16] Appleyard, K., Egeland, B., van Dulmen, M.H.M. and Alan Sroufe, L. (2004) When More Is Not Better: The Role of Cumulative Risk in Child Behavior Outcomes. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, **46**, 235-245. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2004.00351.x>
- [17] Roberts, R.E., Roberts, C.R. and Xing, Y. (2010) One-Year Incidence of Suicide Attempts and Associated Risk and Protective Factors among Adolescents. *Archives of Suicide Research*, **14**, 66-78. <https://doi.org/10.1080/13811110903479078>
- [18] 熊俊梅, 海曼, 黄飞, 等. 家庭累积风险与青少年心理健康的关系——心理资本的补偿效应和调节效应[J]. 心理发展与教育, 2020, 36(1): 94-102.
- [19] 赵海燕, 周爱保, 李泽恺, 等. 累积风险与青少年非自杀性自伤行为关系的追踪研究: 个性优势的调节效应[J]. 中国临床心理学杂志, 2024, 32(5): 963-968, 1045.
- [20] 罗金晶, 董洪宁, 丁晴雯, 等. 累积生态风险对青少年网络成瘾的影响: 意志控制的调节作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2017, 25(5): 893-896, 901.
- [21] 陈艳红, 程刚, 关雨生, 等. 大学生客观社会经济地位与自尊: 主观社会地位的中介作用[J]. 心理发展与教育, 2014, 30(6): 594-600.
- [22] 胡心怡, 陈英和. 大学生新目标投入能力、自我损耗与幸福感的关系: 生命意义感的调节作用[J]. 心理发展与教育, 2025, 41(3): 348-356.
- [23] 谭树华, 许燕, 王芳, 等. 自我损耗: 理论、影响因素及研究走向[J]. 心理科学进展, 2012, 20(5): 715-725.
- [24] 卞军凤, 李鑫, 黄恬婧, 等. 儿童期不良经历与青少年道德伪善行为: 自我损耗与自我控制的链式中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2025, 33(6): 801-807.
- [25] 于海波, 陈艳玲, 张俊杰, 等. 生活事件对大学生抑郁的影响: 反刍思维、自我损耗的中介作用和心理韧性的调节作用[J]. 锦州医科大学学报(社会科学版), 2024, 22(1): 78-81, 86.
- [26] 李佳霖, 张新昊, 张野. 初中生校园排斥对攻击行为的影响: 自我控制和自我损耗的链式中介作用[J]. 潍坊工程职业学院学报, 2021, 34(4): 87-92.
- [27] 孙月圆, 叶兴花. 留守儿童心理资本对社会适应的影响: 自我提升的中介作用[J]. 教育观察, 2025, 14(3): 118-122.
- [28] 张大均, 苏志强, 王鑫强. 儿童青少年心理素质研究 30 年: 回顾与展望[J]. 心理与行为研究, 2017, 15(1): 3-11.
- [29] Çavuş, M. and Gökçen, A. (2015) Psychological Capital: Definition, Components and Effects. *British Journal of Education, Society & Behavioural Science*, **5**, 244-255. <https://doi.org/10.9734/bjesbs/2015/12574>
- [30] 马文燕, 高朋, 黄大炜, 等. 农村学生家庭累积风险因素与生命意义感的关系: 心理资本的中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2022, 30(3): 431-436.
- [31] 王健慧, 王建中, 吴瑞林. 大学生心理资本与心理素质的相关性[J]. 中国健康心理学杂志, 2014, 22(9): 1378-1381.
- [32] 李明苹, 卢家楣. 累觉不爱? 基于自我损耗降低未来乐观期望的研究证据[J]. 心理研究, 2022, 15(2): 126-131, 159.
- [33] 代胜利, 吴宝沛. 自我损耗的最近十年研究: 现象、理论和应用[J]. 心理技术与应用, 2024, 12(1): 55-64.
- [34] 谭千保, 李佳圆, 刘旭. 累积生态风险对农村初中生攻击行为的影响: 有调节的中介模型[J]. 心理与行为研究, 2020, 18(4): 489-495.
- [35] 范兴华, 方晓义, 陈锋菊. 留守儿童家庭处境不利问卷的编制[J]. 中国临床心理学杂志, 2011, 19(6): 715-720.

- [36] 代维祝, 张卫, 李董平, 喻承甫, 文超. 压力性生活事件与青少年问题行为: 感恩与意向性自我调节的作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2010, 18(6): 796-798, 801.
- [37] Wang, M. and Wang, J. (2018) Negative Parental Attribution and Emotional Dysregulation in Chinese Early Adolescents: Harsh Fathering and Harsh Mothering as Potential Mediators. *Child Abuse & Neglect*, **81**, 12-20. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.04.008>
- [38] 陈维, 卢聪, 杨晓晓, 等. 领悟社会支持量表的多元概化分析[J]. 心理学探新, 2016, 36(1): 75-78.
- [39] 姜金伟, 杨琪, 姜彩虹. 经历留守初中生学校联结与学习倦怠的关系[J]. 信阳师范学院学报(哲学社会科学版), 2015, 35(4): 27-30.
- [40] 褚昕宇. 不同动机气氛对初中学生体育学习兴趣和师生关系的影响实验研究[D]: [硕士学位论文]. 上海: 华东师范大学, 2006.
- [41] 陈国鹏, 朱晓岚, 叶澜澜, 唐永明. 自我描述问卷上海常模的修订报告[J]. 心理科学, 1997(6): 499-503, 574-575.
- [42] Lin, S. and Johnson, R.E. (2015) A Suggestion to Improve a Day Keeps Your Depletion Away: Examining Promotive and Prohibitive Voice Behaviors within a Regulatory Focus and Ego Depletion Framework. *Journal of Applied Psychology*, **100**, 1381-1397. <https://doi.org/10.1037/apl0000018>
- [43] 张阔, 张赛, 董颖红. 积极心理资本: 测量及其与心理健康的关系[J]. 心理与行为研究, 2010, 8(1): 58-64.
- [44] 胡天强, 张大均, 程刚. 中学生心理素质问卷(简化版)的修编及信效度检验[J]. 西南大学学报(社会科学版), 2017, 43(2): 120-126.
- [45] 何妍, 俞国良. 生态系统视角下青少年心理健康的影响因素及机制[J]. 中小学心理健康教育, 2021(13): 4-6.
- [46] 廖化化, 黄蕾, 胡斌. 资源保存理论在组织行为学中的应用: 演变与挑战[J]. 心理科学进展, 2022, 30(2): 449-463.