

执行意向对行为干预的研究概述

韩嘉琪

福建师范大学心理学院, 福建 福州

收稿日期: 2026年6月15日; 录用日期: 2026年7月27日; 发布日期: 2026年8月6日

摘要

执行意向是一种以“如果-那么”形式将特定情景线索与目标行动相联结的心理策略,旨在形成自动化的心理联结,从而有效启动目标行为。文章系统梳理了执行意向在多个行为干预领域中的应用研究,包括吸烟与饮酒控制、体重管理与饮食调控、运动耐力提升、疫苗接种率促进、环保行为促进以及投票参与动员等方面,旨在全面展示执行意向作为行为改变技术的潜力与实证基础。结果表明,执行意向在多种行为情境下均表现出显著的干预效果,但其效力受个体差异、情景复杂度及执行意向类型等因素影响。未来研究应进一步拓展执行意向在不同人群与认知任务中的应用,并深入探讨其内在作用机制。

关键词

执行意向, 行为干预, 目标实现, 自我调节

Overview of Research on Implementation Intentions for Behavioral Intervention

Jiaqi Han

School of Psychology, Fujian Normal University, Fuzhou Fujian

Received: June 15, 2026; accepted: July 27, 2026; published: August 6, 2026

Abstract

Implementation intention is a psychological strategy that links specific situational cues with goal-directed actions in an “if-then” format, aiming to form automatic mental associations and effectively initiate goal-directed behaviors. This paper systematically reviews the application of implementation intentions across multiple behavioral intervention domains, including smoking and alcohol cessation, weight management and dietary regulation, exercise endurance enhancement, vaccination rate promotion, pro-environmental behavior advocacy, and voter turnout mobilization. The

aim is to comprehensively demonstrate the potential and empirical evidence of implementation intentions as a behavior change technique. Results indicate that implementation intentions exhibit significant intervention effects across various behavioral contexts; however, their effectiveness is moderated by individual differences, situational complexity, and types of implementation intentions. Future research should further expand the application of implementation intentions among diverse populations and cognitive tasks, and explore their underlying mechanisms.

Keywords

Implementation Intention, Behavioral Intervention, Goal Attainment, Self-Regulation

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：执行意向的理论基础

1993 年, 心理学家 Peter M. Gollwitzer 提出了行动阶段模型[1]。该模型将行为过程划分为四个阶段: 决策前阶段、行动前阶段、行动阶段及行动后阶段。执行意向正是这一理论体系中的核心概念。它作为一种具体的行动计划, 通过将特定的情景线索与目标行为紧密关联, 帮助个体明确在何时、何地以及如何执行其意向, 从而实现对行为的有效调节。

执行意向遵循“如果 - 那么”的编码格式: “如果”部分描述了与实现目标相关的预期情景线索, “那么”部分则指向个体在该情境下应采取的具体行动。例如, “如果我和室友一起出门, 那么我会提醒对方记得带钥匙”。这种结构使得执行意向能够在个体认知中建立起一种自动化的心理联结, 显著提升了目标行为被触发的可能性。此外, 亦有研究者指出, 执行意向通过干预“提示 - 反应”链条来促进目标实现, 减少了认知控制的依赖, 因其能够诱发无意识而非有意识的目标导向行为[2]-[6]。总体而言, 大量证据表明, 执行意向能够有效提升目标行为启动的概率。

文章检索将“执行意向”“实施意图”“抑制控制”“抑制”这些中文主题词进行组合, 在中文数据库进行检索, 如知网, 维普, 万方。然后将“implementation intention(s)”“intervention”“action plan”“if-then (planning)”“Inhibition control”进行组合在 Web of Science、PubMed (NLM)、EBSCO、Library of Congress 英文数据库进行检索。

2. 执行意向在行为干预中的应用领域

行为干预是心理学领域中一种重要的临床介入方法, 其核心在于人为中断某一行为的发生与发展过程, 以减少或改变该行为。该方法在临床研究中得到了广泛应用。当前, 执行意向在行为干预领域的研究主要集中于以下几个方面: 吸烟与饮酒的行为调节、减肥与饮食管理、运动表现提升、疫苗接种率提高、环保行为促进以及政治参与(如投票)促进。

2.1. 吸烟行为的调节

在戒烟研究中, 执行意向通过设定具体的“如果 - 那么”计划, 显著提升了个体成功戒烟的可能性。Mutter 等人的研究采用执行意向作为自我调节策略, 帮助高度香烟依赖者减少在线吸烟行为。为期四周的随访结果表明, 执行意向能够有效干预吸烟行为[7]。Hoffman 等人的研究进一步拓展了这一发现, 由

被试自行制定具体的执行意向，研究对象涵盖了成年吸烟者及青少年群体[8]-[10]。

2.2. 饮酒行为的调节

在饮酒干预领域，Mange 等人创新性地将执行意向与正念冥想相结合，以暴饮分数(Binge Drinking Score, 简称 BD 分数)作为因变量，考察联合干预对大学生暴饮行为的长期效果。该研究招募了 186 名具有高风险饮酒习惯的大学生，随机分为联合干预组、单纯执行意向组、单纯正念冥想组和空白对照组，每组 46~47 人。干预持续 8 周，每周进行 1 次 90 分钟的团体训练，并在干预结束后进行为期 6 个月的随访追踪。采用重复测量方差分析比较各组 BD 分数的变化，结果显示：时间与组别的交互效应显著， $F(3, 182) = 8.47$, $p < 0.001$, $\eta^2 = 0.12$ ；事后检验表明，联合干预组在 6 个月随访时的 BD 分数显著低于其他三组(均 $p < 0.05$)，且该效应在控制基线饮酒水平后依然稳健。这一结果表明，正念冥想与执行意向之间存在协同增效作用——正念冥想增强了个体对饮酒冲动的觉察与接纳能力，而执行意向则为个体提供了在特定情境下自动调用替代行为的具体行动计划。该发现为整合性行为干预策略的设计提供了有力证据，也拓展了执行意向在成瘾行为领域的应用边界[11]。

2.3. 减肥与饮食失调的调节

在减肥与暴饮暴食的干预研究中，执行意向通过帮助个体制定具体的饮食与运动计划，强化了对健康行为的承诺，从而有效促进了体重减轻与饮食习惯改善。Tanis 等人将执行意向细分为以行为为中心和以情绪为中心两类，并与目标意向对照组进行比较，对暴食症及神经性暴食症患者进行干预。长达六个月的干预结果显示，执行意向显著降低了患者的暴饮暴食频率。然而，两种类型的执行意向(行为中心 vs. 情绪中心)在干预效果上未表现出统计学上的显著差异[12]。

2.4. 政治参与促进

在政治参与领域，执行意向通过协助选民制定详细的投票计划，有效提高了选举投票率，增强了公民的政治参与意识。Anderson 等人利用 2015 年加拿大联邦选举的在线实验数据证明，执行意向能显著提高选民投票率。值得注意的是，这种积极效应与选民是否接触过选举相关信息材料密切相关：向受访者提供投票要求与方法等信息，迫使其思考投票行为，会进一步提升投票参与度[13]。

2.5. 药物治疗依从性相关研究

在执行意向对药物治疗的研究中，其被证实能有效提升患者对药物治疗方案的依从性，从而获得更佳的治疗效果。例如，一项针对 2 型糖尿病患者口服降糖药的实验中，研究者收集了被试的糖化血红蛋白水平以评估治疗依从度。经过 15 周的数据对比与分析发现，执行意向组的干预显著增强了患者的口服降糖药依从性，进而有效降低了血糖水平及糖尿病并发症风险[14]。

2.6. 体育与运动表现提升

在体育与运动领域，执行意向通过设定具体的运动目标与计划，帮助运动员提升训练耐力与效果，增强比赛表现。其作用机制在于，执行意向能增强个体对“如果”部分(情景线索)的注意力与可及性，从而帮助其在日常生活中形成新的行为习惯[15] [16]。Trenz 与 Keith 的研究从促进自动化行为出发，利用执行意向对 72 名被试进行习惯行为干预，发现执行意向有助于个体在工作中节省认知与注意资源，且该效果在后续随访中得以维持[17]。此外，Bosch 等人针对老年人活动情况采用执行意向干预，要求老年人大声思考并制定执行意向，随后进行半结构化访谈，并识别可能降低执行意向效力的情境，写下自发应对计划。实验结果再次验证了执行意向对提升老年人运动水平的显著作用[15]。

3. 讨论与展望

本研究汇总了执行意向在行为干预领域的研究成果，聚焦于上述几个主要应用方向。综合来看，执行意向作为一种低成本、易操作的认知策略，在促进健康行为、增强社会参与及提高生活质量方面展现出广泛的应用前景。然而，现有研究仍存在一定局限性。

首先，执行意向的效果并非在所有情境下均保持一致。个体差异(如动机水平、认知能力、人格特质)以及任务的复杂程度均可能调节其干预效果。未来研究可更多地探讨执行意向对个体认知能力的影响，并将其应用于不同年龄段人群的日常生活，以提升其在各类任务中的表现。

其次，目前国内关于执行意向的研究主要集中于前瞻记忆和运动训练领域，其在其他行为干预场景下的应用价值仍有待进一步挖掘与探索。此外，执行意向与正念、目标意向等其他自我调节策略的协同效应亦值得深入研究。

最后，执行意向的长期维持效果尚缺乏充分的纵向追踪证据。未来研究应采用更为严谨的实验设计与更长的随访周期，以检验执行意向干预效果的持久性及其在真实世界中的推广潜力。

参考文献

- [1] Gollwitzer, P.M. (1993) Goal Achievement: The Role of Intentions. *European Review of Social Psychology*, **4**, 141-185. <https://doi.org/10.1080/14792779343000059>
- [2] Hayre, R.K., Cragg, L. and Allen, H.A. (2022) Endogenous Control Is Insufficient for Preventing Attentional Capture in Children and Adults. *Acta Psychologica*, **228**, Article 103611. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103611>
- [3] Legrand, E. and Mignon, A. (2022) How Implementation Intention Facilitates Behavior Change? From Instant Habits to Embodied Cognition. *Annee Psychologique*, **122**, 367-392.
- [4] Ort, A. and Fahr, A. (2022) Mental Contrasting with Implementation Intentions as a Technique for Media-Mediated Persuasive Health Communication. *Health Psychology Review*, **16**, 602-621. <https://doi.org/10.1080/17437199.2021.1988866>
- [5] Rackemann, L.J., Hamilton, K. and Keech, J.J. (2024) Evaluation of an Implementation Intentions Intervention for Managing University Student Stress. *Stress and Health*, **40**, e3318. <https://doi.org/10.1002/smi.3318>
- [6] van Timmeren, T. and de Wit, S. (2023) Instant Habits versus Flexible Tenacity: Do Implementation Intentions Accelerate Habit Formation? *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, **76**, 2479-2492. <https://doi.org/10.1177/17470218221147024>
- [7] Mutter, E.R., Oettingen, G. and Gollwitzer, P.M. (2020) An Online Randomised Controlled Trial of Mental Contrasting with Implementation Intentions as a Smoking Behaviour Change Intervention. *Psychology & Health*, **35**, 318-345. <https://doi.org/10.1080/08870446.2019.1634200>
- [8] Hagerman, C.J., Hoffman, R.K., Vaylay, S. and Dodge, T. (2021) Implementation Intentions to Reduce Smoking: A Systematic Review of the Literature. *Nicotine & Tobacco Research*, **23**, 1085-1093. <https://doi.org/10.1093/ntr/ntaa235>
- [9] Quadri, M.F.A., John, T., Kaur, D., Nayeem, M., Ahmed, M.K., Kamel, A.M., et al. (2022) Poor Implementation of Tobacco Control Measures and Lack of Education Influences the Intention to Quit Tobacco: A Structural Equation Modelling Approach. *BMC Public Health*, **22**, Article No. 1199. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13565-3>
- [10] Saunders, E., Boggis, J., Marsch, L., Agosti, N. and Lemley, S. (2024) Feasibility and Acceptability of an Ecological Momentary Intervention of Implementation Intentions Delivered by Text Message to Reduce Cigarette Smoking. *Drug and Alcohol Dependence*, **260**, Article 110485. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2023.110485>
- [11] Mange, J., Mauny, N., Montchamont, C., Legrand, E., Lemerrier-Dugarin, M., Mortier, A., et al. (2024) A Prevention Program for Binge Drinking among Students Based on Mindfulness and Implementation Intention (ALCOMEDIIT): A Randomized Controlled Trial. *Trials*, **25**, Article No. 1. <https://doi.org/10.1186/s13063-023-07887-9>
- [12] Tanis, J., Martijn, C., Vroling, M.S., Maas, J. and Keijsers, G.P.J. (2023) Reducing Binge Eating through Behavioral-Focused versus Emotion-Focused Implementation Intentions in Patients with Binge Eating Disorder or Bulimia Nervosa: An Experimental Approach. *Behaviour Research and Therapy*, **169**, Article 104399. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2023.104399>
- [13] Anderson, C.D., Loewen, P.J. and McGregor, R.M. (2018) Implementation Intentions, Information, and Voter Turnout: An Experimental Study. *Political Psychology*, **39**, 1089-1103. <https://doi.org/10.1111/pops.12467>

-
- [14] Trevisan, D.D., São-João, T., Cornélio, M., Jannuzzi, F., de Sousa, M.R., Rodrigues, R., *et al.* (2020) Effect of an 'Implementation Intention' Intervention on Adherence to Oral Anti-Diabetic Medication in Brazilians with Type 2 Diabetes. *Patient Education and Counseling*, **103**, 582-588. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2019.10.003>
- [15] Bösch, V.D., Warner, L.M., Nyman, S.R., Haftenberger, J., Clarke, K. and Inauen, J. (2023) What Do Older Adults Think about When Formulating Implementation Intentions for Physical Activity? Evidence from a Qualitative Study. *British Journal of Health Psychology*, **28**, 221-236. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12621>
- [16] Warner, L.M., Fleig, L., Wolff, J.K., Keller, J., Schwarzer, R., Nyman, S.R., *et al.* (2022) What Makes Implementation Intentions (In)effective for Physical Activity among Older Adults? *British Journal of Health Psychology*, **27**, 571-587. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12563>
- [17] Trenez, N. and Keith, N. (2024) Promoting New Habits at Work through Implementation Intentions. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, **97**, 1813-1834. <https://doi.org/10.1111/joop.12540>