

# A Review of Self-Control's Dark Side

Jingjing Li, Yangang Nie\*, Kai Dou

Department of Psychology & Research Center of Adolescent Psychology and Behavior, School of Education, Guangzhou University, Guangzhou Guangdong  
Email: \*nie-yangang@gzhu.edu.cn

Received: Dec. 2<sup>nd</sup>, 2018; accepted: Dec. 14<sup>th</sup>, 2018; published: Dec. 21<sup>st</sup>, 2018

---

## Abstract

Self-control is the individual's mental ability to achieve long-term goals by overcoming impulses, desires, and emotions. It helps individuals establish long-term planning and bring more positive results. However, self-control also has a dark side, which may also result in some negative outcomes. For example, excessive self-control can over-regulate cognition, emotions, and behavior, ultimately damaging positive interpersonal relationships; in addition, because high self-control individuals are too focused on goals, they are prone to emotional problems, such as anxiety once they are not met. And it can reduce subjective well-being. In view of this, this paper introduces the concept of self-control and related theories, and reviews the research status of the self-control dark side. In the future, the research on the dark side of self-control needs further development and improvement.

## Keywords

Self-Control, Social Norm, Value Evaluation, Dark Side

---

# 自我控制的阴暗面

李菁菁, 聂衍刚\*, 窦凯

广州大学, 教育学院, 心理学系&青少年心理与行为研究中心, 广东 广州  
Email: \*nie-yangang@gzhu.edu.cn

收稿日期: 2018年12月2日; 录用日期: 2018年12月14日; 发布日期: 2018年12月21日

---

## 摘要

自我控制是个体通过克服冲动、欲望和情绪, 以实现更长远目标的心理能力, 它有助于个体确立长远规

\*通讯作者。

划,带来更多积极的结果。然而,自我控制也存在阴暗面,也可能会造成一些消极的结果。比如,过高的自我控制会对认知、情绪和行为过度调节,最终损害积极的人际关系;此外,由于高自我控制个体过于专注目标,一旦目标得不到满足就容易产生焦虑等情绪问题,并降低主观幸福感。鉴于此,本文对自我控制概念及相关理论进行介绍,并对自我控制黑暗面研究现状进行评述,未来关于自我控制阴暗面的研究还需进一步发展完善。

## 关键词

自我控制, 社会规范, 价值评估, 阴暗面

Copyright © 2018 by authors and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

自我控制指改变行为克服冲动、欲望、情绪等以迎合重要价值观或实现长远目标的能力(Baumeister, Vohs, & Tice, 2007),它能让个体确立长远规划,并提高遵守行为规范的能力,以及培养理性的思维方式(Uziel & Hefetz, 2014)。Baumeister (2012)把自我控制看作一种“道德力量”,并认为自我控制“在给人们带来快乐、成功、满意的生活过程中起着至关重要的作用”。

研究显示,高自我控制个体能顺利适应环境(Wiese et al., 2017)、对职业发展有着清晰规划(Taiki, 2016)、学习上能取得较好的学业成绩(Honken & Ralston, 2015)、体验到更多的积极情绪及更强的主观幸福感(Wiese et al., 2017)、能与他人融洽相处(Kocher, Martinsson, Myrseth, & Wollbrant, 2017),看待问题能理性思考(Vazsonyi, Mikuška, & Kelley, 2017)、有着坚强的毅力(Mooijman et al., 2017)、以及良好的健康状态(de Ridder, Lensvelt-Mulders, Finkenauer, Stok, & Baumeister, 2012; Uziel & Hefetz, 2014),同时,高自我控制与助人行为、捐赠行为等亲社会倾向关联紧密(Finkel & Campbell, 2001; Mead, Baumeister, Gino, Schweitzer, & Dan, 2009)。相比之下,低自我控制与自私、犯罪、暴力、攻击等反社会行为呈显著相关(Dewall, Baumeister, Gailliot, & Maner, 2008; Dewall, Finkel, & Denson, 2011),低自我控制的个体更容易违反社会规则(Mathes et al., 2017),难以抵制诱惑(Mooijman et al., 2017),不能较好的调节情绪(Hofmann, Friese, & Strack, 2009),在遇到问题时更容易冲动行事(Osgood & Muraven, 2015b),对职业欠缺长远的规划(Inzlicht, Schmeichel, & Macrae, 2014),更容易说谎(Mead et al., 2009),生活满意度较低(Agbaria, Ronen, & Hamama, 2012),人际交往也存在一些障碍(Tangney, Baumeister, & Boone, 2010)。

大多数研究自我控制的研究者认为自我控制是有利的。然而,高自我控制对个体来说一定是百利而无一害吗?或许,自我控制因为存在延迟满足,会导致相反的结果。

最近有研究指出过高的自我控制,会对认知、情绪和行为过度调节最终损害积极的人际关系(Letzring, Block, & Funder, 2005; Wiese et al., 2017),同时高自我控制个体由于过于专注目标,一旦目标得不到满足容易产生焦虑等情绪问题,并降低主观幸福感(Wiese et al., 2017)。高自我控制个体有时也会优先实现自身利益而从事不良行为,研究指出,高自我控制个体在从事不良行为时(如言语攻击,作弊等)能取得较好的结果,比如高自我控制个体在从事犯罪行为、撒谎行为时“效率”更高(Mathes et al., 2017)。现实生活中,不少严格自律、做事谨慎的官员因贪污腐败问题频频落马。由此可见,自我控制在带来积极结果的同时也存在消极的一面。

鉴于此, 本文通过梳理自我控制理论及自我控制阴暗面相关研究, 对自我控制可能产生的不良后果进行分析。

## 2. 自我控制概念及理论

### 2.1. 自我控制概念

作为抑制某些选项带来的诱惑以及调控自身心境对决策的影响, 自我控制是个体对各个选项进行比较的过程的一种高级的心理机能(窦凯, 聂衍刚, 王玉洁, 黎建斌, 沈汪兵, 2014), 自我控制也指为了促进或保持合作, 个体克制不必要的自动行为倾向的能力, 所以又被称为自我控制能力, 它通常被认为是内部自然冲动和外部文化需求之间的监督机制(Hofmann et al., 2009)。自我控制在减少犯罪, 攻击等行为, 增加幸福感, 情绪调节促进心理健康等方面发挥着重要作用(Wiese et al., 2017), 比如, 自我控制被证实控制药物成瘾、吸烟、酗酒等冲动性行为方面具有良好效果, 可以帮助人们培养健康的行为习惯, 实现长远目标(Inzlicht et al., 2014; O'Leary & Dubey, 2013), 鼓励个体从长远利益权衡自己的行为。从长远来看, 自我控制有助于提升和维持合作行为, 同时还有利于个人未来的规划。这不仅对于个人生活决策、企业管理以及规范和引导正面的集体行为均具有非常重要的现实意义。如今, 自我控制已受到经济、教育、临床以及发展心理学等多个领域受的广泛关注。

### 2.2. 资源模型论

自我控制资源模型(the strength model of self-control)把自我控制比作有限的资源, 在这个模型下自我控制被认为是个体改变自身的反应以符合社会规范和有助于实现长期目标的有限资源(窦凯, 聂衍刚, 王玉洁, 黎建斌, 沈汪兵, 2014)。该理论认为, 上一阶段实施自我控制后会出现暂时性的自我控制资源耗竭, 使个体无法有效应对后续的自我控制任务(Osgood & Muraven, 2015a), 这一现象叫做自我损耗(Baumeister et al., 2007)。在典型的自我控制资源模型实验里(Baumeister, Bratslavsky, Muraven, & Tice, 1998), 主试首先让所有参与者观看一段情绪唤醒的视频, 同时随机要求一半参与者抑制他们的情绪, 而对另一部分参与者则没有限制他们的情绪表达, 观看影片结束后, 所有参与者进行拼词测验。研究结果显示, 在排除其他额外变量的影响后(比如, 心境), 情绪抑制组参与者的拼词测验成绩显著低于控制组的成绩。

自我控制资源理论有以下几个重要观点(Baumeister, 2002a, 2002b; Baumeister et al., 1998):

- 1) 自我控制需要消耗的心理资源具有一般性, 所有的心理资源都存放在一个有限容量的资源库中, 且所有领域的自我控制行为的执行(如情绪控制、认知控制、行为控制等)都需要用到同一种自我控制资源。
- 2) 自我控制资源是有限的, 被试在前一阶段完成自我控制后, 这种资源会出现短暂性的损耗(也叫做“自我损耗”, ego depletion), 从而引发随后涉及自我控制的任务表现成绩下降。
- 3) 自我控制能量的机制就像肌肉的使用, 短期内反复运动会使得肌肉力量有所下降, 但经过一段时间调整后肌肉力量会再次恢复, 自我控制有点类似于这个过程, 同时自我控制资源还可以通过一定的方法得到补充。

双任务范式是研究自我控制资源模型的有效实验范式, 在这个实验范式下, 被试被要求前后完成两个自我控制任务, 考察第一个任务对第二个任务的影响。它的实验逻辑是: 如果自我控制能量是有限的, 那么完成第一个任务会损耗自我控制资源, 从而影响被试在第二个任务中的表现。

总体来看, 作为近十年里自我控制研究领域最重要的模型之一, 自我控制资源理论对自我控制做了合适的比喻并且创立了操作性较强的研究实验范式, 同时它为自我控制及其与结果变量的研究提供了一个全新的视角。

### 2.3. 双系统模型理论

双系统模型理论把自我控制看作有两种力量在相互竞争的过程,这两种力量是相互对抗的,一种力量要求个体做出实现自身愿望行为的冲动力量,而另一种力量促使个体做出合理行为的自我控制力量(Schmeichel, Cindy, & Eddie, 2010)。该理论认为,自我控制系统、冲动系统以及状态或者特质调节变量是完整的自我控制过程的组成部分,且自我控制行为结果由这三者间相互作用产生。自我控制行为是这三个部分交互作用从而产生最终结果。具体来说,当冲动系统力量大于自我控制系统导致个体自我控制失败;相反,自我控制力量大于冲动系统力量时表现出自我控制行为。状态和特助调节变量分别调节这两种系统的力量状态(卜庆阳, 2016)。下面简要介绍这几种成分。

冲动系统是冲动行为产生的主要原因,冲动系统的加工较为快捷,很少需要心理资源(如注意资源、认知加工)的参与,它的形成是因为个体根据以往的行为模式随时间和经验累积而逐渐的行为图示,它是自动化的,主要通过内隐联想测验来测量。个体受到刺激时会自动激发相应的冲动行为,例如趋近——回避反应,以及情感自动反应(Hofmann et al., 2009)。

自我控制系统的加工方式则与冲动系统信息加工模式相反,自我控制系统负责调控个体的自动化、冲动的反应倾向,通过设定目标对个体行为进行监控、评估和管理,自我控制系统的加工需要注意资源的参与和意志努力(Lieberman, 2007)。自我控制系统使个体通过监控自身行为,设定某些标准克服冲动反应倾向,代之以其他行为,从而使自己的行为能符合社会规范或自我标准。

双系统理论的出现引起了众多不同领域研究者的关注,(如,决策、判断、社会认知等领域)。然而,有研究者对双系统的提出了自己的理解,并认为双系统的划分存在不同方式。不同研究者对双加工模式一些基本问题(如,双系统的特点、定义、在具体任务中的区别以及加工机制)的理解有不同的看法。例如Kruglanski和Gigerenzer(2011)认为双系统理论的冲动加工和自我控制加工都是基于规则的。但是也有研究者对双系统的划分提出了一些新的看法从而推动了双系统模型的发展。比如,Evans(2008)从不同方面(进化、功能性特点、意识性、个体差异)对双系统进行重新划分并完善了相关内容。目前为止,双系统理论还未成定论,众多研究者对双系统有着不同的观点,它在不断完善发展中。

### 2.4. 两阶段理论

Myrseth和Fishbach(2009)提出自我控制两阶段模型,来解释成功的自我控制机制。两阶段模型认为,成功的自我控制依靠两个阶段的加工,第一阶段识别出与自我控制有关的矛盾,第二阶段使用有效的自我控制策略。具体而言,在第一阶段,面对诱惑,首先个体要先对当前放纵与高阶目标的实现之间是否存在矛盾进行分析识别,在这一阶段,如果个体认为二者存在矛盾,则会使用自我控制手段,克服当前诱惑,在第二阶段推进高阶目标的实现。反之,如果个体无法对矛盾进行分析与识别,也就是个体认为当前诱惑与长远目标间不存在矛盾时,就不会出现阶段二,个体将不会采用自我控制策略。在这个模型下,自我控制包括矛盾识别和矛盾解决两个阶段,下面对两个阶段进行简要介绍。

矛盾识别是成功的自我控制的首要前提,当个体处于这一阶段时,“一成本诱惑”模型适用于这一阶段,该模型指一次影响可以被忽略,但多次影响的累积就会发生严重后果的诱惑,比如减肥者的一块巧克力、戒酒者的一杯酒等。宽度和一致性是个体面对成本与诱惑时能否成功识别出自我控制矛盾的两个必要条件(Myrseth, Fishbach, & Trope, 2009)。前者是个体把众多诱惑叠加在一起思考,后者是个体面对预期多重诱惑的相似行为,这两者都有助于识别当前诱惑与目标间的矛盾。

矛盾解决是个体识别矛盾后,采取多种自我控制策略以促进矛盾的解决。其中,自我控制策略可被分为两类,一类是直接影响诱惑目标选择的行为策略;另一类是影响诱惑和目标表征的心理策略。



两阶段模型丰富发展了自我控制的相关研究,使人们知道自我控制还可以根据阶段来划分同时它为自我控制及其与结果变量的研究提供了一个全新的视角。

### 3. 自我控制阴暗面: 现状与评述

以往大量研究表明,自我控制带来很多积极结果,例如减少吸烟、酗酒、暴力等问题行为(Leeman, O'Malley, White, & Mckee, 2010; Mead et al., 2009)和增加理性经济行为(Vohs & Faber, 2007)、助人行为(Dewall et al., 2008)。然而,鲜有研究对自我控制可能带来的不良行为进行探究。最近的研究指出,高自我控制个体在从事不良行为时能取得更好的结果,具体表现为与低自我控制个体相比,高自我控制的个体在进行诸如鲁莽驾驶或作弊等活动时逃避惩罚的成功率高于低自我控制的个体(Mathes et al., 2017),而这些不良行为虽然违反了社会规则,但还不是犯罪行为。也就是说,高自我控制个体为最大程度实现自身利益从事犯罪行为的可能性较低,但为实现个人利益而从事违反社会规则但还不构成犯罪行为的可能性较大。这可能因为高自我控制个体只会在“安全”的情况下从事自私或反社会行为(Jia, Khan, & Litt, 2015)支持这一观点,并发现高自我控制的个体对危险任务有更准确的觉察,而那些自我控制较低的个体低估了结果的消极面的可能性。来自行为实验的证据也表明,在低社会规范,低社会赞许的实验情境中,高自我控制个体更加看重个人利益,为最大化实现个人利益,被试在独裁者游戏中高自我控制个体分配更多的金钱给自己,而分配较少的金钱给他人(Uziel & Hefetz, 2014)。组织行为学的一项研究也指出,那些高未来结果考量(一种与自我控制相关的概念),并打算在不久的将来离开公司的员工的组织公民行为(亲社会行为)会有所减少(Jeff, Dishan, Denise, & Blythe, 2006)。

上述的研究都说明,自我控制并不总是带来积极的结果,高自我控制的个体也会因保障个人利益而从事自私行为。那为何会产生这样的结果?

#### 3.1. 社会规范论

Uziel 和 Hefetz (2014)认为,自我控制是对个体行为进行引导以便最大程度实现目标的自我调节工具。而自我控制是否导致不良行为的关键在于个体内在的社会标准和感受到的社会规范压力,当个体感受到较高的社会规范压力,即便从事不良行为会给个体带来较大收益,自我控制也能有效抑制个人冲动,使个体能顾忌他人,减少不良行为。

该理论认为自我控制与亲社会行为之所以有许多积极的关联,比如,家庭凝聚力,同理心关怀(Tangney et al., 2010);并不是因为自我控制直接引起个体的无私行为,而是由于自我控制引发个体进行逻辑思考,并按照能最大程度实现个体利益的方式行事(Baumeister et al., 1998; Hofmann et al., 2009; Schmeichel, Vohs, & Baumeister, 2003)。当个人利益与社会规范紧密相关时,个人利益得以最大化实现,从而导致个体的亲社会行为。因为,人的本质是自私的,已经内化的社会规范使得个体抑制反社会或自私行为。因此,当社会规范对个体来说变得不那么重要时,个体将会认为自私或反社会行为对他们来说是最有意义的。因为自我控制较高的个体能更好地处理突发事件并采取相应的行动。当规范性较低时,他们由此产生的行为是自私或反社会的。

那么在相互依赖的社会环境下,例如人类社会,亲社会行为主要是理性的,规范的(Francesca, Catrin, & Finkel, 2013; Rand, Greene, & Nowak, 2012)。尽管如此,在视自私为一种经济理性的行为的情况下,自我控制也导致自私行为(Mathes et al., 2017)。只有当成功的可能性较高(或者被发现并惩罚的可能性较低)的情况下,高自我控制的个体才会从事反社会行为,而在此过程中社会规范和社会赞许发挥重要作用。

社会赞许反映了个体的一致性水平,获得认可的需要,以及人际敏感性(Uziel, 2010)。而社会规范的作用在于当看不到即刻的结果时,对个体行为的引导能力(Uziel & Hefetz, 2014)。高社会赞许的个体更加

容易接受并遵守规范(Uziel, 2010), 相比之下, 社会赞许得分较低的个体不承认撒谎, 不遵守法律, 更关注自己是否得到公平的分配, 也会从事一些不符合规范的行为。也就是说, 当社会赞许降低和社会规范降低时, 个体的承受的社会压力也会有所下降, 导致个体优先考虑个人利益而从事自私行为。在独裁者游戏中通过给被试设定感受到的社会规范压力和社会赞许, 在低社会规范压力和社会赞许条件下, 个体为了最大化实现个人利益, 把较少的金钱分配给他人而把较多的金钱留给自己。相反; 高社会规范压力和社会赞许条件下, 迫于遵守社会规范的压力, 个体会权衡个人与他人利益, 减少损害他人利益的行为(Uziel & Hefetz, 2014)。

由此可见, 社会规范压力和社会赞许水平的高低是自我控制是否导致不良行为的必要条件。如果个体感受到的社会压力较小, 社会赞许水平较低, 即使个体能很好地控制自己的行为也难以抵制眼前的利益带来的诱惑。

### 3.2. 价值评估论

Berkman et al. (2017)认为, 自我控制是价值选择的过程, 而自我控制是否导致不良行为取决于对决策选项评估后的结果(Berkman, Hutcherson, Livingston, Kahn, & Inzlicht, 2017)。

在经济学领域里, 通过基本的价值评估方法考察个体行为发现, 个体偏爱自己所选的选项(相比于与未被选择的选项), 同时给予这些选项较高的价值(Gul & Pesendorfer, 2004), 自我控制价值评估模型由此诞生(value-based choice model of self control)。该模型认为, 自我控制最终结果是一个价值选择评估的过程, 而不是简单通过冲动系统和自我控制系统相互斗争最终以某一方的胜利来决定自我控制的成功或失败, 冲动系统和自我控制系统仅仅是两个价值评估的输入, 在此过程还同时存在一些其他输入共同参与价值评估的过程。也就是说, 价值评估模型认为当个体遇到自我控制困境或冲突时, 个体会根据一定数量的价值评估输入来计算每个选择的主观价值, 然后基于主观价值的大小, 进行最终的选择。

这个理论可以很好的解释自我控制有时为何会导致自私行为, Mathes et al. (2017)的研究发现高自我控制个体在从事不良行为时往往能取得较好的结果, 且能很巧妙的逃避惩罚(Mathes et al., 2017), 同时, 高自我控制的罪犯在从事犯罪时, 比低自我控制的罪犯更有“效率”(Baumeister & Alquist, 2009), 这是因为当个体面对自我控制还是从事不良行为实现个人利益的困境时, 个体的自我控制系统对抵制诱惑和从事不良行为实现个人利益两个选项进行价值评估, 然后赋予两个选项相对价值大小, 并综合判断两个选项带来的收益, 当个体认为自我控制能给自己带来更大的收益时, 最会选择抵制诱惑, 反之; 则会从事不良行为。而高自我控制的个体因为对危险有更敏锐的嗅觉(Jia et al., 2015), 往往会有效采取相应的应对措施(Mathes et al., 2017), 因此他们通常能较少的受到惩罚, 同时能“高效”的从事不良行为。

生活中, 不少高度自律标榜“守住底线, 坦荡做人”的高官因经济问题、腐败问题、生活作风问题等频频落马, 按照价值评估模型的观点, 这些官员在面对廉洁自律和收敛钱财的诱惑时出现了自我控制困境, 并在自我控制系统对两个选项带来的收益进行判断, 即使知道腐败是违法的, 但他们仍然认为腐败带来的收益大于廉洁的收益而最终触犯法律。

## 4. 未来展望

本文提出自我控制在实现个人利益和遵守规范这两者间寻求平衡的作用, 并揭示自我控制服务于个人利益, “好”的自我控制有时候会导致“坏”(至少是自私的)行为。自我控制黑暗面加深了我们对自我控制促进目标达成的理解, 但同时它也让我们看到了自我控制相对特殊的一面, 即, 自我控制与自私的联系, 本文观点与 Vohs et al. (2008)认为自我控制的首要作用是遵守规范, 然后才是理性思考的观点一致。这也能在一定程度上解释为何自我控制导致自私行为的案例较少记载的原因, 未来研究可从以下几个方

面进行深入探讨。

#### 4.1. 进一步探究自我控制黑暗面解释机制

目前有关自我控制阴暗面的研究主要从社会规范(Mathes et al., 2017; Uziel & Hefetz, 2014), 价值选择(Berkman et al., 2017)的外在因素进行探讨, 然而, 影响自我控制阴暗面的主观因素(如情绪)及神经机制尚不清晰。有研究表明, 积极情绪促进自我控制能力(Chiew & Braver, 2014), 增加亲社会行为(Drika & Kristin, 2013), 那么自我控制阴暗面是否会受到情绪影响而改变行为决策值得在未来进一步探究。同时, 自我控制阴暗面是否有其特定神经机制, 或与特定脑区相关也值得关注, 如今事件相关电位(ERPs)技术已经广泛应用在探究各类高级认知活动的神经机制中, 在研究方法和数据处理等方面发展也较为成熟, 而且可以取得较好的实验效果。未来自我控制阴暗面研究可结合 fMRI 和 ERPs 等脑科学工具, 设计更加有效合理的研究方案, 从空间和时间的角度深入揭示自我控制阴暗面的决策过程和结果评价的神经机制。

#### 4.2. 继续丰富发展自我控制相关理论研究

未来的自我研究应更多的关注现有理论未探索的一面, 比如大量自我控制研究关注它带来的积极影响, 但鲜有研究涉及自我控制可能存在的消极影响。关于如何在实现人利益和遵守社会规范这二者间取得平衡的问题值得在未来自我控制的语境下进行更深入的研究。除此之外, 大量研究把自我控制当作稳定的特质研究, 这是因为目前大多数研究的关注点都在社会效益下特质水平对自我控制的影响, 以及如何教育青少年提高持久的自我控制能力影响(Moffitt et al., 2011)。尽管如此, 在类似的情景下研究自我控制的暂时变化是非常有意义的(Halali, Bereby-Meyer, & Meiran, 2014)。最后, 未来的研究还应关注影响自我控制导致不良行为的具体表现。

#### 4.3. 消除自我控制阴暗面对策

高自我控制会带来积极的结果, 但也可能存在消极的结果, 即阴暗面。社会规范论和价值评估论可以很好的解释这种阴暗面。鉴于自我控制的重要地位, 消除自我控制阴暗面, 从价值评估角度, 何不把自我控制纳入教育内容中, 设计行之有效的训练方法, 综合运用行为训练、心理辅导等多种策略, 帮助青少年树立一种保持“他位取向”的社会价值观, 使青少年在进行自我控制行为决策时能更多的从他人视角考虑问题。同时, 青少年正处于人格发展的关键时期, 他们生理发展迅速, 而心理发展缓慢, 是问题行为的频发期(Nie, Li, Dou, & Situ, 2014), 按照社会规范论的观点, 可通过提高青少年规范意识培养青少年自我控制能力, 加强自我控制教育, 让青少年心怀敬畏, 约束自己的行为, 在一定程度上减少问题行为的发生, 促进青少年健康成长。

### 基金项目

本研究得到国家自然科学基金项目(31671153; 31800938)、教育部人文社会科学研究青年基金项目(17YJCZH040)、广东省哲学社会科学“十三五”规划课题青年项目(GD16YXL01)和广州大学新进“优秀青年博士”培养计划(YB201707)的资助。

### 参考文献

- 窦凯, 聂衍刚, 王玉洁, 黎建斌, 沈汪兵(2014). 自我损耗促进冲动决策: 来自行为和 ERPs 的证据. *心理学报*, 46(10), 1564-1579.
- 卜庆阳(2016). 自我控制的内涵: 基于资源模型与双系统模型的解释. *社会心理科学*, 31(12), 17-20.
- Agbaria, Q., Ronen, T., & Hamama, L. (2012). The Link between Developmental Components (Age and Gender), Need to Belong and Resources of Self-Control and Feelings of Happiness, and Frequency of Symptoms among Arab Adolescents

- in Israel. *Children & Youth Services Review*, 34, 2018-2027. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2012.03.009>
- Baumeister, R. F. (2002a). Ego Depletion and Self-Control Failure: An Energy Model of the Self's Executive Function. *Self & Identity*, 1, 129-136. <https://doi.org/10.1080/152988602317319302>
- Baumeister, R. F. (2002b). Yielding to Temptation: Self-Control Failure, Impulsive Purchasing, and Consumer Behavior. *Journal of Consumer Research*, 28, 670-676. <https://doi.org/10.1086/338209>
- Baumeister, R. F., & Alquist, L. J. (2009). Is There a Downside to Good Self-Control? *Self & Identity*, 8, 115-130. <https://doi.org/10.1080/15298860802501474>
- Baumeister, R. F. (2012). Self-Control—The Moral Muscle. *The Psychologist*, 25, 112-115.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego Depletion: Is the Active Self a Limited Resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1252-1265. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1252>
- 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>
- Berkman, E. T., Hutcherson, C. A., Livingston, J. L., Kahn, L. E., & Inzlicht, M. (2017). Self-Control as Value-Based Choice. *Current Directions in Psychological Science*, 26, 422. <https://doi.org/10.1177/0963721417704394>
- Chiew, K. S., & Braver, T. S. (2014). Dissociable Influences of Reward Motivation and Positive Emotion on Cognitive Control. *Cognitive Affective & Behavioral Neuroscience*, 14, 509-529. <https://doi.org/10.3758/s13415-014-0280-0>
- de Ridder, D. T., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, F. M., & Baumeister, R. F. (2012). Taking Stock of Self-Control: A Meta-Analysis of How Trait Self-Control Relates to a Wide Range of Behaviors. *Personality & Social Psychology Review: An Official Journal of the Society for Personality & Social Psychology Inc*, 16, 76. <https://doi.org/10.1177/1088868311418749>
- Dewall, C. N., Baumeister, R. F., Gailliot, M. T., & Maner, J. K. (2008). Depletion Makes the Heart Grow Less Helpful: Helping as a Function of Self-Regulatory Energy and Genetic Relatedness. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 34, 1653.
- Dewall, C. N., Finkel, E. J., & Denson, T. F. (2011). Self-Control Inhibits Aggression. *Social & Personality Psychology Compass*, 5, 458-472. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00363.x>
- Drika, W., & Kristin, H. L. (2013). Helping the In-Group Feels Better: Children's Judgments and Emotion Attributions in Response to Prosocial Dilemmas. *Child Development*, 84, 253-268. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2012.01837.x>
- Finkel, E. J., & Campbell, W. K. (2001). Self-Control and Accommodation in Close Relationships: An Interdependence Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 263-277. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.2.263>
- Francesca, R., Catrin, F., & Finkel, E. J. (2013). Low Self-Control Promotes the Willingness to Sacrifice in Close Relationships. *Psychology Science*, 24, 1533-1540. <https://doi.org/10.1177/0956797613475457>
- Gul, F., & Pesendorfer, W. (2004). Self-Control, Revealed Preference and Consumption Choice. *Review of Economic Dynamics*, 7, 243-264. <https://doi.org/10.1016/j.red.2003.11.002>
- Halali, E., Bereby-Meyer, Y., & Meiran, N. (2014). Between Self-Interest and Reciprocity: The Social Bright Side of Self-Control Failure. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143, 745-754. <https://doi.org/10.1037/a0033824>
- Hofmann, W., Friese, M., & Strack, F. (2009). Impulse and Self-Control from a Dual-Systems Perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 4, 162-176. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2009.01116.x>
- Honken, N. B., & Ralston, P. A. S. (2015). High-Achieving High School Students and Not So High-Achieving College Students: A Look at Lack of Self-Control, Academic Ability, and Performance in College. *Journal of Advanced Academics*, 24, 108-124. <https://doi.org/10.1177/1932202X13482466>
- Inzlicht, M., Schmeichel, B. J., & Macrae, C. N. (2014). Why Self-Control Seems (But May Not Be) Limited. *Trends in Cognitive Sciences*, 18, 127-133. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2013.12.009>
- Jeff, J., Dishan, K., Denise, D., & Blythe, D. (2006). Good Citizens to the End? It Depends: Empathy and Concern with Future Consequences Moderate the Impact of a Short-Term Time Horizon on Organizational Citizenship Behaviors. *Journal of Applied Psychology*, 91, 1307-1320. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.91.6.1307>
- Jia, J. S., Khan, U., & Litt, A. (2015). *The Effect of Self-Control on the Construction of Risk Perceptions*. INFORMS.
- Kocher, M. G., Martinsson, P., Myrseth, K. O. R., & Wollbrant, C. E. (2017). Strong, Bold, and Kind: Self-Control and Cooperation in Social Dilemmas. *Experimental Economics*, 20, 44-69. <https://doi.org/10.1007/s10683-015-9475-7>
- Leeman, R. F., O'Malley, S. S., White, M. A., & Mckee, S. A. (2010). Nicotine and Food Deprivation Decrease the Ability to Resist Smoking. *Psychopharmacology*, 212, 25-32. <https://doi.org/10.1007/s00213-010-1902-z>
- Letzring, T. D., Block, J., & Funder, D. C. (2005). Ego-Control and Ego-Resiliency: Generalization of Self-Report Scales Based on Personality Descriptions from Acquaintances, Clinicians, and the Self. *Journal of Research in Personality*, 39, 395-422. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2004.06.003>



- Lieberman, M. D. (2007). The X- and C-Systems: The Neural Basis of Automatic and Controlled Social Cognition. In E. Harmon-Jones, & P. Winkielman (Eds.), *Social Neuroscience: Integrating Biological and Psychological Explanations of Social Behavior* (pp. 290-315). New York: Guilford Press.
- Mathes, E. W., Lane, D. J., Helmers, B. R., Jamnik, M. R., Hendrickson, M., & Aleshire, B. (2017). The Dark Side of Self-Control: High Self-Control Leads to Better Outcomes When Engaging in Bad Behaviors. *Personality & Individual Differences, 105*, 326-329. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.10.005>
- Mead, N. L., Baumeister, R. F., Gino, F., Schweitzer, M. E., & Dan, A. (2009). Too Tired to Tell the Truth: Self-Control Resource Depletion and Dishonesty. *Journal of Experimental Social Psychology, 45*, 594-597. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2009.02.004>
- Moffitt, T. E., Louise, A., Daniel, B., Nigel, D., Hancox, R. J., Honalee, H., Stephen, R. et al. (2011). A Gradient of Childhood Self-Control Predicts Health, Wealth, and Public Safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States, 108*, 2693-2698. <https://doi.org/10.1073/pnas.1010076108>
- Mooijman, M., Meindl, P., Oyserman, D., Monterosso, J., Dehghani, M., Doris, J. M., & Graham, J. (2017). Resisting Temptation for the Good of the Group: Binding Moral Values and the Moralization of Self-Control. *Journal of Personality & Social Psychology, 115*, 585-599. <https://doi.org/10.1037/pspp0000149>
- Myrseth, K. O. R., Fishbach, A., & Trope, Y. (2009). Counteractive Self-Control: When Making Temptation Available Makes Temptation Less Tempting. *Psychology Science, 20*, 159-163. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2009.02268.x>
- Nie, Y.-G., Li, J.-B., Dou, K., & Situ, Q.-M. (2014). The Associations between Self-Consciousness and Internalizing/Externalizing Problems among Chinese Adolescents. *Journal of Adolescence, 37*, 505-514. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.04.002>
- O'Leary, S. G., & Dubey, D. R. (2013). Applications of Self-Control Procedures by Children: A Review. *Journal Applied Behavior Analysis, 12*, 449-465. <https://doi.org/10.1901/jaba.1979.12-449>
- Osgood, J. M., & Muraven, M. (2015a). Does Counting to Ten Increase or Decrease Aggression? The Role of State Self-Control (Ego-Depletion) and Consequences. *Journal of Applied Social Psychology, 46*, 105-113. <https://doi.org/10.1111/jasp.12334>
- Osgood, J. M., & Muraven, M. (2015b). Self-Control Depletion Does Not Diminish Attitudes about Being Prosocial But Does Diminish Prosocial Behaviors. *Basic & Applied Social Psychology, 37*, 68-80. <https://doi.org/10.1080/01973533.2014.996225>
- Rand, D. G., Greene, J. D., & Nowak, M. A. (2012). Spontaneous Giving and Calculated Greed. *Nature, 489*, 427-430. <https://doi.org/10.1038/nature11467>
- Schmeichel, B. J., Cindy, H. J., & Eddie, H. J. (2010). Exercising Self-Control Increases Approach Motivation. *Journal of Personality & Social Psychology, 99*, 162-173. <https://doi.org/10.1037/a0019797>
- Schmeichel, B. J., Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2003). Intellectual Performance and Ego Depletion: Role of the Self in Logical Reasoning and Other Information Processing. *Journal of Personality & Social Psychology, 85*, 33-46. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.1.33>
- Taiki, T. (2016). Loss of Self-Control in Intertemporal Choice May Be Attributable to Logarithmic Time-Perception. *Medical Hypotheses, 65*, 691-693.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2010). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality, 72*, 271-324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Uziel (2010). Rethinking Social Desirability Scales from Impression Management to Interpersonally Oriented Self-Control. *Perspectives on Psychological Science: A Journal of the Association for Psychological Science, 5*, 243. <https://doi.org/10.1177/1745691610369465>
- Uziel, L., & Hefetz, U. (2014). The Selfish Side of Self-Control. *European Journal of Personality, 28*, 449-458. <https://doi.org/10.1002/per.1972>
- Vazsonyi, A. T., Mikuška, J., & Kelley, E. L. (2017). It's Time: A Meta-Analysis on the Self-Control-Deviance Link. *Journal of Criminal Justice, 48*, 48-63. <https://doi.org/10.1016/j.jcrimjus.2016.10.001>
- Vohs, K. D., Baumeister, R. F., Schmeichel, B. J., Twenge, J. M., Nelson, N. M., & Tice, D. M. (2008). Making Choices Impairs Subsequent Self-Control: A Limited-Resource Account of Decision Making, Self-Regulation, and Active Initiative. *Journal of Personality and Social Psychology, 94*, 883-898.
- Vohs, K. D., & Faber, R. J. (2007). Spent Resources: Self-Regulatory Resource Availability Affects Impulse Buying. *Journal of Consumer Research, 33*, 537-547. <https://doi.org/10.1086/510228>
- Wiese, C. W., Tay, L., Duckworth, A. L., D'Mello, S., Kuykendall, L., Hofmann, W., Vohs, K. D. et al. (2017). Too Much of a Good Thing? Exploring the Inverted-U Relationship between Self-Control and Happiness. *Journal of Personality, 86*, 380-396. <https://doi.org/10.1111/jopy.12322>

**知网检索的两种方式：**

1. 打开知网页面 <http://kns.cnki.net/kns/brief/result.aspx?dbPrefix=WWJD>  
下拉列表框选择：[ISSN]，输入期刊 ISSN：2160-7273，即可查询
2. 打开知网首页 <http://cnki.net/>  
左侧“国际文献总库”进入，输入文章标题，即可查询

投稿请点击：<http://www.hanspub.org/Submission.aspx>

期刊邮箱：[ap@hanspub.org](mailto:ap@hanspub.org)