

现实－理想自我差异与自我损耗的关系： 儒家和道家价值观的调节作用

陈继文¹, 金帅迪^{1*}, 谢东芳¹, 蒙思桐¹, 钱杜花蓉^{1,2}, 彭 顺^{1,3*}

(1. 江汉大学心理学系, 武汉 430056; 2. 福州大学人文社会科学学院, 福州 350108; 3. 黄冈师范学院教育学院, 黄冈 438000)

摘 要: 研究探讨了现实－理想自我差异对自我损耗的预测作用以及儒家价值观和道家价值观的调节作用。采用青少年现实－理想自我差异量表、自我损耗量表、儒家传统价值观量表和道家价值观量表, 对 557 名大学生进行问卷调查。研究结果表明: (1) 现实－理想自我差异与自我损耗水平具有显著正相关; (2) 儒家价值观在现实－理想自我差异与自我损耗之间起到调节作用, 在高儒家价值观条件下, 现实－理想自我差异对自我损耗的预测作用更为显著; (3) 道家价值观对现实－理想自我差异与儒家价值观对自我损耗的交互效应具有调节作用。研究为“儒道互补”理论提供了实证支持, 也为理解中国大学生的心理适应机制及其积极引导提供了文化心理学视角。

关键词: 现实－理想自我差异; 自我损耗; 儒家价值观; 道家价值观; 大学生

中图分类号: B848

文献标志码: A

文章编号: 1003-5184(2026)05-0441-07

1 引言

自我损耗理论认为, 个体的心理能量是有限的, 当个体在活动中消耗心理能量后, 会导致执行功能下降, 这种状态被称为自我损耗 (ego depletion) (谭树华 等, 2012; Baumeister et al., 1998)。大学生群体面临着日益加剧的学业压力、就业竞争和社交困扰等多重挑战, 这些压力持续消耗其有限的心理能量, 容易导致意志活动的能力或意愿减退, 进而产生自我损耗。研究指出, 自我损耗会引发认知、情绪和行为上的一系列消极后果 (陈咏媛 等, 2011)。处在自我损耗状态的个体, 其工作记忆容量降低, 情绪调节能力受损, 并且会做出许多非理性决策行为 (马钰 等, 2020)。还会导致抑郁、物质滥用等严重心理问题 (Inzlicht et al., 2006), 给自身和社会带来严重的负面影响。因此, 亟待探讨大学生自我损耗的影响机制。

自我差异理论 (Self-Discrepancy theory) 指出, 现实自我是个体当前实际所拥有的特质, 而理想自我则是指个体自己期望拥有的特质 (Higgins, 1987)。当现实自我与理想自我之间存在差距时, 就会产生自我差异。对于大学生而言, 他们缺乏自我管理意识, 却需要独立面对大学生活和学习的挑战。面对这些挑战, 个体会努力调整自我控制, 管理思维、情绪和行为, 从而缩小差异、减少挫败感 (高科 等, 2012)。然而, 自我控制行为依赖于有限的心

理资源 (Baumeister et al., 2007)。当心理资源因持续自我控制而减少时, 个体将处于“自我损耗”的临时状态 (Inzlicht & Friesen, 2019)。当大学生长期依赖自我控制来调整心理失衡, 而未能有效地补充和恢复心理资源时, 便可能出现自我控制失调, 产生自我损耗。综上, 提出假设 H1: 现实－理想自我差异对自我损耗具有显著的正向预测作用。

价值观是在特定文化环境中形成的稳固思想体系 (Schwartz & Bilsky, 1987)。儒家价值观以“修身”为核心, 激励个体追求理想人格。《论语》中“见贤思齐焉, 见不贤而内自省也” (《里仁》)、“士不可以不弘毅, 任重而道远” (《泰伯》) 等论述, 体现了儒家对进取精神与责任担当的推崇。儒家所内含的亲挫折思维与修身济世意识, 能够为个体应对压力提供积极心理资源 (李廷睿, 侯玉波, 2012; 马建新 等, 2022)。然而, 儒家价值观对自我损耗的影响具有双重性。一方面, 儒家强调修养的重要性, 认为通过不断地追求, 人们可以达到内心的和谐 (汤一介, 2007)。另一方面, “克己复礼为仁” (《论语·颜渊》) 的规范要求构成持续自我调节负担 (Sarkissian, 2014), 且君子人格与自我控制倾向呈正相关 (葛泉语, 侯玉波, 2021)。当现实－理想自我差异较大时, 高儒家价值观者为缩小差距, 并发挥“德” (moral power) 的积极影响 (Sarkissian, 2014), 会更强烈、更持续地调用自我调节资源, 从而加剧心

* 通信作者: 金帅迪, E-mail: shuaidi0307@126.com; 彭顺, E-mail: ps_psy@163.com。

理资源的消耗。因此,高儒家价值观条件下,现实-理想自我差异对自我损耗的正向预测作用更为显著。由此,提出假设 H2:儒家价值观在现实-理想自我差异与自我损耗之间具有显著的调节作用。

此外,道家文化也持续影响着当代中国人。道家以“道”、“无为”、“自然”等为核心概念,强调通过顺应自然法则来修身养性,主张个体应摆脱形体和外物的束缚,追求内心的平和与宁静。老子认为,对物质的过度追求只会增加精神的苦恼,因此他提倡知足不争、少私寡欲的生活态度,并鼓励人们对自身应有客观而清晰地认识(曾文星,2002)。典型道家人格特征者在待人、对己与接物方面,懂得张弛有度、俭而知足(涂阳军,郭永玉,2011)。从调节作用的视角看,高道家价值观者以顺其自然的认知框架看待现实-理想自我差异,可能将其视为自然进程的一部分,从而减轻差异带来的心理冲击,弱化差异对自我损耗的正向影响。然而,道家价值观是否直接调节现实-理想自我差异与自我损耗的关系,尚需实证检验。

儒道两种思想并非单独地对中国人个性造成影响,道家价值观是对儒家价值观的补充(涂阳军,郭永玉,2012)。道家所言的天命是必然性和偶然性的统一,天命已注定,人力无可改,但当天命具体到个人时,一个人的命运多是随机的(张海英,2014)。道家强调“天命”的自然本质,视其为“天地无私,四时不息”的客观规律(《黄帝四经》),认为人生际遇差异实为“时势适然”的自然呈现(《庄子·秋水》)(张海英,2014)。这种理解淡化了个体差异的道德压力,通过“安之若命”(《庄子·人间世》)的接纳态度,顺应自然之道,从而解除心灵束缚,达致精神平和(罗安宪,2007)。高儒家价值观者在面对现实-理想自我差异时,会将差异视为未尽人事的责任所在,从而激发持续自我修正的动力。这种责任意识虽能赋予个体进取精神,但也内含强烈的自我期许,易引发自责与焦虑(李廷睿,侯玉波,2012),使差异对自我损耗的正向影响更为显著。当个体同时秉持高道家价值观时,其“安时处顺”的认知方式可弱化这种压力反应。高道家价值观者以顺其自然的认知框架将差异视为自然进程,减轻高儒家价值观应对差异时产生的责任压力与心理消耗从而弱化儒家价值观与现实-理想自我差异的交互效应对自我损耗的影响。相对而言,低道家价值观者缺乏此自然的、接纳性的缓冲视角,高儒家价值观所强化的责任意识与进取精神在面对现实-理想差异时,个体更容易陷入自责、焦虑与持续努力但收效甚微的困

境,心理资源加速耗竭。由此,提出假设 H3:道家价值观显著地调节儒家价值观与现实-理想自我差异对自我损耗的交互效应。在高道家价值观条件下,儒家价值观与现实-理想自我差异的交互效应对自我损耗的作用显著减弱;而在低道家价值观条件下,二者的交互效应对自我损耗的作用显著增强。

综上所述,研究拟探讨现实理想自我差异对自我损耗的预测作用及儒家和道家价值观的调节机制(见图1)。具体而言,现实理想自我差异与自我损耗之间的关系受到儒家价值观的调节;同时,上述调节作用还受到道家价值观的调节作用,即道家价值观对现实-理想自我差异与儒家价值观的交互效应具有显著的调节作用。

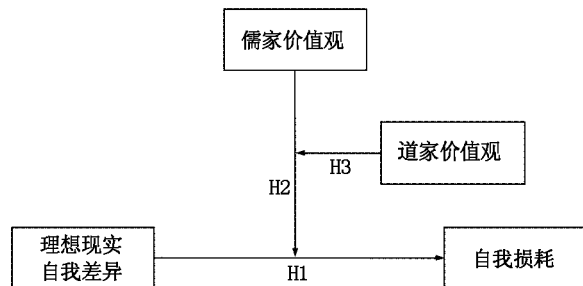


图1 研究假设模型

2 方法

2.1 被试

采用方便抽样法向武汉地区大学生发放问卷600份,回收有效问卷557份(92.83%)。被试年龄在18~21岁之间,平均年龄为18.47岁,标准差为1.21。其中男性173人(31.06%),女性384人(68.94%)。

2.2 工具

2.2.1 现实-理想自我差异

采用杜健和祖雅桐(2015)编制的《青少年现实-理想自我差异量表》。该量表涵盖学业自我、生理自我、心理自我、社会自我、生活自我和总体评价6个维度,共37个项目,其中每个项目均包含理想自我和现实自我两种评价,采用6级计分(1=完全不符,6=完全符合)。现实-理想自我差异得分为理想自我得分减去现实自我得分,得分越高则表明现实-理想自我差异水平越高。在该研究中,青少年现实-理想自我差异量表的Cronbach's α 系数为0.96。

2.2.2 自我损耗

采用Lin和Johnson(2015)编制的简易版《自我损耗量表》,量表共5题,采取Likert 5级计分,总分越高代表自我损耗程度越高。该研究中,自我损耗

量表的Cronbach's α 系数为0.86。

2.2.3 儒家价值观

该量表是由杨国枢等人(2004)编写,共40个项目。涵盖家族主义、谦让守分、面子关系、团结和谐、克难刻苦共5个维度。采取Likert 4级计分(1=不重要,4=非常重要),得分越高,表明个体儒家价值观念越强。在该研究中,儒家价值观量表的Cronbach's α 系数为0.94。

2.2.4 道家价值观

采用张静(2009)编制的道家价值观量表,包含知和豁达、顺其自然、少私寡欲、超脱自在、反向辩证、返璞归真6个维度,共19个项目。采用Likert 4级计分(1=不赞同,4=非常赞同),得分越高,表明个体道家价值观念越强。该研究中,道家价值观量表Cronbach's α 系数为0.80。量表各维度之间的相关系数介于0.19至0.52之间,各维度与总量表的相关系数介于0.60至0.76之间($p < 0.001$)。各维度间呈中低度正相关,表明它们既具有一定的独立性又相互关联;各维度与总分间呈中高度正相关,表明各维度均能较好地反映道家价值观这一总体概念。前人研究亦证实该量表具有良好的结构效

度(王红英,朱金富,2016),与本研究结果一致,进一步表明该量表在中国大学生群体中具有稳定且良好的结构效度。

2.3 数据收集与处理

使用SPSS 27.0进行共同方法偏差检验,随后进行描述统计分析和相关性分析,并使用SPSS宏程序PROCESS 4.2对研究假设进行检验。

3 结果

3.1 共同方法偏差检验

采用Harman单因素法检验共同方法偏差。对所有题目进行探索性因素分析,未旋转的主成分因素分析结果显示:22个因子的特征根值大于1,首个因子的方差解释率为16.34%(低于临界标准40%),说明共同方法偏差并未对研究结论产生严重影响。

3.2 描述统计分析

各变量的描述统计结果如表1所示,相关分析表明:两个人口学变量与自我损耗不具有显著的相关,现实-理想自我差异、儒家价值观、道家价值观三个变量与自我损耗均具有显著的相关。

表1 各变量的均值、标准差和相关分析结果

	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3	4	5	6
1. 性别	—	—	1					
2. 年龄	18.47	1.21	-0.04	1				
3. 现实-理想自我差异	0.89	0.71	-0.01	-0.11*	1			
4. 儒家价值观	2.98	0.41	-0.08	-0.07	-0.06	1		
5. 道家价值观	3.05	0.32	0.04	0.04	-0.05	0.39**	1	
6. 自我损耗	3.16	0.87	0.01	0.07	0.25**	-0.11**	0.08	1

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$; 男性=1, 女性=0。

3.3 假设模型检验

采用SPSS宏程序PROCESS插件中的模型3进行高阶调节作用检验。考察现实-理想自我差异对自我损耗的预测作用,以及儒家价值观和道家价值观的调节作用。在进行模型检验前,对各预测变量

进行标准化处理,并对性别和年龄等人口学变量指标予以控制。经检验,所有预测变量的方差膨胀因子值均未超过1.32(< 5),表明多重共线性问题并不严重。

表2 调节作用的回归分析

	自我损耗			
	M1	M2	M3	M4
性别	0.02	-0.02	-0.03	-0.03
年龄	0.07	0.08	0.07	0.07
现实-理想自我差异		0.25***	0.23***	0.26***
儒家价值观		-0.15**	-0.15***	-0.16***
道家价值观		0.14**	0.14***	0.14**
现实-理想自我差异×儒家价值观			0.11**	0.10**
现实-理想自我差异×道家价值观			-0.11**	-0.10**

续表 2

	自我损耗			
	M1	M2	M3	M4
儒家价值观 × 道家价值观			-0.02	-0.00
现实 - 理想自我差异 × 儒家价值观 × 道家价值观				-0.06*
R^2	0.01	0.10	0.11	0.12
F	1.40	11.59***	8.89***	8.39***

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

研究采用层次回归对假设进行统计检验 (Dawson & Richter, 2006), 结果如表 2 所示。第一步加入控制变量性别和年龄 (M1)。第二步检验变量的主效应 (M2), 现实 - 理想自我差异对自我损耗具有显著的正向预测。第三步分别检验自变量与调节变量的二项交互项 (M3), 现实 - 理想自我差异与儒家价值观的交互作用显著。将儒家价值观分为低分组和高分组 ($M \pm 1SD$), 简单斜率检验结果显示: 在儒家价值观高分组 ($\beta = 0.39, SE = 0.06, t = 6.36, p < 0.001$) 和儒家价值观低分组 ($\beta = 0.19, SE = 0.07, t = 2.72, p < 0.001$) 的情况下现实 - 理想自我差异对自我损耗都具有显著正向预测, 且现实 - 理想自我差异对自我损耗的正向预测作用随着儒家价值观的提高而显著增强。第四步检验现实 - 理想自我差异、儒家价值观和道家价值观的三项交互项 (M4), 三项交互项对自我损耗预测作用显著。将儒家价值观和道家价值观划分为高分组和低分组 ($M \pm 1SD$), 简单斜率检验结果显示 (图 2): 在道家价值观高分下, 儒家价值观高分时现实 - 理想自我差异对自我损耗具有显著预测作用 ($\beta = 0.25, SE = 0.08, t = 3.21, p = 0.001$), 儒家价值观低分时现实 - 理想自我差异对自我损耗的预测作用不显著 ($\beta = 0.13, SE = 0.12, t = 1.12, p = 0.26$); 在道家价值观低分下, 儒家价值观高分组时现实 - 理想自我差异对自我损耗具有显著预测作用 ($\beta = 0.64, SE = 0.10, t = 6.59, p < 0.001$), 儒家价值观低分时现实 - 理想自我差异对自我损耗的预测作用不显著 ($\beta = 0.24, SE = 0.08, t = 3.13, p = 0.002$)。

对四种情况下的回归斜率差异进行显著性差异检验 (Dawson & Richter, 2006), 结果显示: “高儒家价值观、高道家价值观”与“高儒家价值观、低道家价值观”的斜率差异显著 ($t = -3.12, p = 0.001$), “高儒家价值观、高道家价值观”与“低儒家价值观、高道家价值观”的斜率差异不显著 ($t = 0.93, p = 0.35$), “高儒家价值观、高道家价值观”与“低儒家价值观、低道家价值观”的斜率差异不显著 ($t = 0.04, p = 0.97$), “高儒家价值观、低道家价值观”与“低儒家价值观、高道家价值观”的斜率差异显著 (t

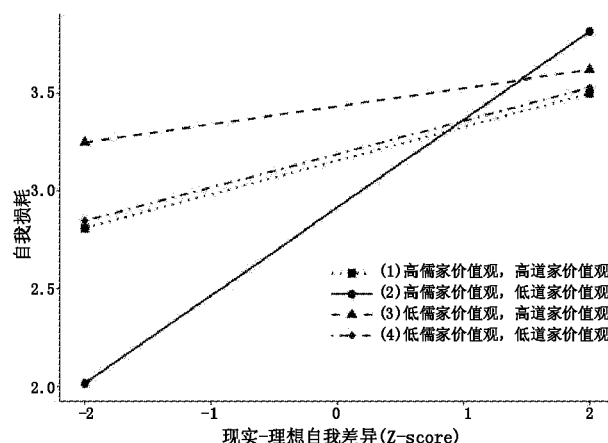


图 2 道家价值观、儒家价值观与现实 - 理想自我差异的三阶交互作用

$= 3.13, p = 0.002$), “高儒家价值观、低道家价值观”与“低儒家价值观、低道家价值观”的斜率差异显著 ($t = 3.61, p < 0.001$), “低儒家价值观、高道家价值观”与“低儒家价值观、低道家价值观”的斜率差异不显著 ($t = -0.84, p = 0.40$)。

4 讨论

4.1 现实 - 理想自我差异与自我损耗的关系

研究发现, 大学生的现实 - 理想自我差异正向预测自我损耗水平。这一结论与前人研究相吻合。研究表明, 大学生的现实 - 理想自我概念差异与自我调节疲劳之间存在显著的正相关关系 (祖雅桐, 杜健, 2016)。在当前时代, 大学生面临着来自学习、就业和家庭等多重压力, 这使得他们的自我概念与理想状态之间的差距愈发凸显。以学业压力为例, 期望水平太高, 而学业水平较低的现实矛盾容易使个体产生学业焦虑, 对焦虑情绪的调节需要占用自我资源, 进而使大学生产生自我损耗 (刘红霞等, 2023)。此外, 重视在同学中的“面子”, 看重父母给予的期望, 这些压力亦会提高损耗的程度和焦虑水平 (刘红霞等, 2023)。虽然多数研究都阐明了现实 - 理想自我差异与各类消极后果密切相关, 然而, 不可忽视的是, 认清现实 - 理想自我差异有可能会促使个体为了缩小差异而努力奋斗, 从而产生积极影响。

4.2 儒家价值观的调节作用

研究结果揭示了儒家价值观在现实-理想自我差异对自我损耗的关系中兼具“资源性”与“负荷性”的双重作用。一方面,资源性作用意味着,儒家价值观本身作为一种心理资源,其主效应显著降低了自我损耗。这印证了既有研究结论:儒家强调修养的重要性,认为通过不断地追求,人们可以达到内心的和谐,使自己的思想、情感和行为都能够达到最佳的状态(汤一介,2007)。如前所述责任担当和亲挫折思维,有助于个体构建韧性(李廷睿,侯玉波,2012;任亚辉,2008)。儒家价值观还有利于个体培养乐观进取的精神,形成个体取向及社会取向的成就动机(陈致中,2015)。

另一方面,儒家价值观显著调节了现实-理想自我差异对自我损耗的预测作用,体现出负荷性作用。认同儒家价值观越高的个体,其现实-理想自我差异的扩大越加剧自我损耗。这一现象需置于儒家文化塑造的社会心理环境中理解。付进等人(2024)指出,普通个体虽未必深谙儒家哲学精义,却深刻浸润于其形塑的文化氛围之中。这种氛围体现为两方面特征:其一,东亚社会普遍存在对个人成就的严苛期待与对失败的低容忍度(Stankov,2010);其二,儒家的集体主义观将个体成就与家族荣誉紧密绑定,驱动个体为超越自我的目标奋斗(Huang & Leung,2005)。这使高儒家价值观者更易将自我差异视为对家族及社会期许的背离,从而触发强烈的自责与身份焦虑(付进等,2024)。在这种环境下,个体也会为了平衡群我关系而表现出强烈的自控、自制意识(刘勇,曹进,2005)。这种内在约束虽利于社会适应,却可能抑制情绪宣泄渠道,进一步加剧心理负荷。儒家文化背景下的中国社会重视“面子”和“关系”,高儒家价值观的个体可能会为了给他人面子、维护与他人的关系,从而在与他人的互动中作出妥协,表现出他人愿意看到的样子(翟学伟,2021)。这个过程需要个体进行自我控制,做到“克己复礼”。李廷睿和侯玉波(2012)的分析进一步揭示其内在机制:儒家“责任思想”驱动个体将差异归因为努力不足,激发进取却也加剧自我批判;而“天命思想”对不可控因素的认知,可能与之形成张力,在差异显著时加深心理冲突。

相比之下,低儒家价值观者由于其没有充足的精神力量和进取精神,在面对挫折时更容易陷入自我损耗状态。然而当其面对现实-理想自我差异时,由于较少受“家族荣誉”等压力的驱动,因差异扩大引发的自我损耗增加相对平缓。

4.3 道家价值观的调节作用

研究结果显示,道家价值观在儒家价值观与现实-理想自我差异的交互作用中具有显著的调节效应。当人们拥有高儒家价值观、低道家价值观时,现实-理想自我差异对自我损耗的正向预测作用显著高于低儒家价值观、低道家价值观的情况。可见,缺乏道家价值观的补充与调节,儒家价值观越高越容易产生自我损耗。具体而言,个体持高儒家价值观但低道家价值观时,现实-理想差异对自我损耗的强化作用最为显著。当个体面对现实与理想自我的差距时,高儒家价值观者常将差异视为未尽人事的责任所在,从而激发持续自我修正的动力。这种责任意识虽能提升心理韧性,并赋予个体持续努力的精神力量,但其内含的自我期许也与焦虑情绪显著相关(李廷睿,侯玉波,2012),成为加剧自我损耗的重要因素。这一现象源于儒家责任伦理的内在特质:儒家强调“修身立命”的自觉性(《孟子·尽心上》),道家价值观的介入有效调和了这种压力。

斜率差异检验结果表明,高儒家价值观、低道家价值观条件下的斜率显著高于高儒家价值观、高道家价值观条件,也显著高于低儒家价值观、低道家价值观条件以及低儒家价值观、高道家价值观条件。这一结果进一步印证了道家价值观的缓冲作用:当道家价值观较高时,无论儒家价值观水平如何,现实-理想自我差异对自我损耗的影响均相对较弱且趋于平缓;而当道家价值观较低时,高儒家价值观会显著放大现实-理想自我差异对自我损耗的正向影响。而“低儒家价值观、高道家价值观”与“低儒家价值观、低道家价值观”的斜率差异不显著,表明当儒家价值观较低时,道家价值观的缓冲作用有限。当个体同时秉持高道家价值观时,其“安时处顺”的认知方式显著弱化了现实-理想自我差异对自我损耗的预测作用。这种调节体现为:其一,道家将人生际遇差异理解为自然进程(《庄子·天道》),通过重构认知淡化“可责性”认知(罗安宪,2007);其二,以“虚静恬淡”的心境抑制焦虑情绪的泛化,维护情绪稳定性(吕锡琛,2007);其三,在儒家进取框架中融入“张弛有度”的生命节奏和“知止不殆”的平衡智慧(涂阳军,郭永玉,2012)。这种调适使个体既能保持“弘毅”精神,又能通过“少私寡欲”的修养(曾文星,2002),避免过度自责,形成“刚柔相济”心理适应模式(商原等,2015)。

值得注意的是,斜率差异性检验发现“高儒家价值观、低道家价值观”与“低儒家价值观、高道家价值观”的斜率差异显著。具体而言“低儒家价值观、高道家价值观”这一组的截距很高,但自我差异

的增加不会让他们更急剧地加快损耗。而“高儒家价值观、低道家价值观”则是起点可能中等,但自我差异越大,自我损耗得越快。这提示我们,儒道之间并非简单的优劣取舍,而是需要互补整合。“低儒家价值观、高道家价值观”虽能有效缓冲自我差异,但其整体损耗水平显著高于其他组合,且道家价值观本身对自我损耗有显著的正向预测作用。该结果印证了彭彦琴(2002)的情感互补理论:道家需以儒家的社会责任为实践根基,其“自然无为”方能转化为积极的心理资源。卢璐(2024)指出,在黄老道家看来,“道”本身即是至臻圆满的存在,无需人为的干预或增益,人对道应当“循”而非“辅”。可见缺乏儒家思想的基础时,道家的心理调节如同无根之木,难以维持持久资源供给,导致个体在长期目标缺失下心理资源加速耗竭。儒家是中国人立身之“地”,提供实践根基;道家是精神之“天”,赋予超越视角。唯有将道家“顺应自然”的智慧与儒家“厚德载物”的资源供给相结合,我们才能通过儒道互补真正把握中华民族的精神世界,构建完整的心理适应体系。

5 结论

研究探讨了现实-理想自我差异对自我损耗的预测作用及影响条件,得到以下结论:儒家价值观在现实-理想自我差异对自我损耗的正向预测作用中具有显著的调节作用;此外,道家价值观显著调节大学生儒家价值观与现实-理想自我差异对自我损耗的交互效应。

参考文献

- 陈咏媛,许燕,杨浩铿,郭璐.(2011).自我损耗的后效述评. *北京师范大学学报(社会科学版)*, (6), 14-20.
- 陈致中.(2015).中国背景下的成就动机理论回顾及对管理的启示. *现代管理科学*, (5), 39-41.
- 杜健,祖雅桐.(2015).试论我国青少年“理想-现实”自我差异量表的编制. *东疆学刊*, 32(2), 53-59.
- 付进,黎玉兰,邹许杰.(2024).儒、道文化与大学生焦虑的关系:基于文化启动实验和内隐联想测验的证据. *心理学探新*, 44(3), 241-247.
- 高科,李琼,黄希庭.(2012).自我控制的能量模型:证据、质疑和展望. *心理学探新*, 32(2), 110-115.
- 葛泉语,侯玉波.(2021).君子不忧不惧:君子人格与心理健康:自我控制与真实性的链式中介. *心理学报*, 53(4), 374-386.
- 李廷睿,侯玉波.(2012).儒家式应对的心理结构及其验证. *湖南师范大学(教育科学学报)*, 11(3), 11-18.
- 刘红霞,殷梦涵,徐晓青.(2023).富数据环境中的自我损耗:大学生学业焦虑的发生机制. *黑龙江高教研究*, 41(10), 130-136.
- 刘勇,曹进.(2005).儒家思想对我国心理咨询理念的利弊分析. *理论界*, (11), 79-80.
- 卢璐.(2024).“精白”之义与儒道心性修养论之异同. *周易研究*, (6), 45-54.
- 罗安宪.(2007).道家天命论的精神追求. *中国人民大学学报*, (3), 37-42.
- 吕锡琛.(2007).道家思想对于调治焦虑和抑郁心理的启示. *上海师范大学学报(哲学社会科学版)*, (1), 93-98.
- 马建新,王竝,赵永兵.(2022).儒家式应对思想在大学生心理健康促进中的运用. *江苏高教*, (3), 97-101.
- 马钰,肖晨洁,车敬上,王海侠,李爱梅.(2020).自我损耗降低决策理性:心理机制与边界条件. *心理科学进展*, 28(11), 1911-1925.
- 彭彦琴.(2002).中国传统情感心理学中“儒道互补”的情感模式. *心理学报*, (5), 540-545.
- 任亚辉.(2008).中国传统儒家责任心理思想探究. *心理学报*, (11), 1221-1228.
- 商原,李刚,张志建.(2015).儒、道互补视阈中的道家社会和谐理念. *西北大学学报(哲学社会科学版)*, 45(3), 23-27.
- 谭树华,许燕,王芳,宋婧.(2012).自我损耗:理论、影响因素及研究走向. *心理科学进展*, 20(5), 715-725.
- 汤一介.(2007).儒学的现代意义. *江汉论坛*, (1), 5-14.
- 涂阳军,郭永玉.(2011).道家人格结构的构建. *西南大学学报(社会科学版)*, 37(1), 18-24.
- 涂阳军,郭永玉.(2012).论中国人的儒道互补人格. *湖南第一师范学院学报*, 12(1), 93-97, 120.
- 王红英,朱金富.(2016).独立学院大学生儒道传统价值观对幸福感的影响. *中国健康心理学杂志*, 24(6), 874-877.
- 杨国枢.(2004).中国人的心理与行为:本土化研究(pp. 514-515).北京:中国人民大学出版社.
- 曾文星.(2002).文化与心理治疗(pp. 137-143).北京:北京大学出版社.
- 翟学伟.(2021).中国人的人情与面子:框架、概念与关联. *浙江学刊*, (5), 53-64.
- 张海英.(2014).论先秦道家天命观的特点. *湖南师范大学(社会科学学报)*, 43(4), 12-17.
- 张静.(2009).当代大学生儒道传统价值观与心理健康的关系研究(博士学位论文).吉林:吉林大学.
- 祖雅桐,杜健.(2016).青少年自我效能感对现实-理想自我差异与抑郁间关系的调节效应. *心理与行为研究*, 14(3), 360-366.
- 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(5), 1252-1265.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351-355.
- Dawson, J. F., & Richter, A. W. (2006). Probing three-way interactions in moderated multiple regression: Development and

- application of a slope difference test. *Journal of Applied Psychology*, 91(4), 917.
- Higgins, E. T. (1987). Self – discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 319 – 340.
- Huang, R., & Leung, F. K. (2005). Deconstructing teacher – centeredness and student – centeredness dichotomy: A case study of a shanghai mathematics lesson. *Mathematics Educator*, 15(2), 35 – 41.
- Inzlicht, M., McKay, L., & Aronson, J. (2006). Stigma as ego depletion: How being the target of prejudice affects self – control. *Psychological Science*, 17(3), 262 – 269.
- Inzlicht, M., & Friese, M. (2019). The past, present, and future of ego depletion. *Social Psychology*, 50(5 – 6), 370 – 378.
- Lin, S. H. J., & 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(5), 1381 – 1397.
- Sarkissian, H. (2014). Is self – regulation a burden or a virtue? A comparative perspective. In *The Philosophy and Psychology of Character and Happiness* (pp. 181 – 196). Routledge.
- Schwartz, S. H., & Bilsky, W. (1987). Toward a universal psychological structure of human values. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(3), 550 – 562.
- Stankov, L. (2010). Unforgiving confucian culture: A breeding ground for high academic achievement, test anxiety and self – doubt? *Learning and Individual Differences*, 20(6), 555 – 563.

The Relationship between Actual – Ideal Self – Discrepancy and Ego Depletion: The Moderating Effects of Confucian and Taoist Values

Chen Jiwen¹, Jin Shuaidi¹, Xie Dongfang¹, Meng Sixu¹, Qian Duhuarong^{1,2}, Peng Shun^{1,3}

(1. Department of Psychology, Jiangnan University, Wuhan 430056;

2. School of Humanities and Social Sciences, Fuzhou University, Fuzhou 350108;

3. School of Education, Huanggang Normal University, Huanggang 438000)

Abstract: The aim of this study was to investigate the influence of actual – ideal self – discrepancy on ego depletion, with a particular focus on the moderating impact of Confucian values and the potential supplementary effect of Taoist values. The Adolescent Actual – Ideal Self – Discrepancy Scale, the Ego Depletion Scale, the Confucian Traditional Values Scale, and the Taoist Values Scale were conducted among 557 college students in Wuhan. The results of the study showed that: (1) A significant and positive correlation was observed between actual – ideal self – discrepancy and the level of ego depletion; (2) Confucian values serve to moderate the relationship between actual and ideal self – discrepancy and ego depletion, with the influence of actual – ideal self – discrepancy on ego depletion was observed to be more significant within the context of high – level Confucianism value. (3) Daoist values moderate the interaction of actual – ideal self – discrepancy and Confucian values on ego depletion. The study provided empirical support for the theory of “Confucian – Daoist complementarity” and offered a cultural – psychological lens through which to understand, and positively guide, the psychological adaptation mechanisms of Chinese college students.

Key words: actual – ideal self – discrepancy; ego depletion; confucian values; Taoist values; college students