

# 心理对照对目标追寻的影响

盖笑松<sup>1</sup>, 王国霞<sup>1</sup>, Oettingen Gabriele<sup>2</sup>, Gollwitzer M Peter<sup>2</sup>

(1.东北师范大学心理学院, 长春 130024; 2.纽约大学心理学系, 纽约 10003)

**【摘要】** 心理对照是指个体通过将目标实现以后的收获与现实可能遇到的障碍相对照, 进而增加成功期望水平与目标追寻行为之间联系强度的自我调节策略。其作用机制在于改变了未来梦想情境和现实障碍的认知联系, 提高了实现目标的动机, 改变了遇到困境时的反应。心理对照策略能促进健康、学业等领域的目标达成。未来研究应该在自发心理对照策略的使用情况、心理对照策略的内容特征对目标达成的影响、心理对照策略效果的文化差异等方面进一步深入。

**【关键词】** 心理对照; 目标达成; 空想; 驻足; 逆向心理对照

中图分类号: R395.6

DOI: 10.16128/j.cnki.1005-3611.2016.03.041

## Effects of Mental Contrasting on Goal Pursuit

GAI Xiao-song<sup>1</sup>, WANG Guo-xia<sup>1</sup>, Oettingen Gabriele<sup>2</sup>, Gollwitzer M Peter<sup>2</sup>

<sup>1</sup>School of Psychology, Northeast Normal University, Changchun 130024, China;

<sup>2</sup>Psychology Department, New York University, New York 10003, USA

**【Abstract】** Mental contrasting is a self-regulated strategy that increases the strength of association between success expectancy and goal achievement by contrasting desired future with obstacles in reality. Evidence shows that mental contrasting changes cognitive connection between desired future and critical reality, increases motivation of goal realization, and changes individuals' responses to set-backs, whereby mental contrasting can promote goal achievement on health issues and academic areas. Future research on mental contrasting should be furthered in the usage of spontaneous, influence of mental contrasting content on goal achievement and cultural differences.

**【Key words】** Mental contrasting; Goal attainment; Indulging; Dwelling; Reverse mental contrasting

一些励志类书籍上经常灌输这样一种观念: 如果经常想象美好的未来, 那么这些美好的未来就有可能变为现实。然而, 事实并非如此。德国心理学家 Oettingen 与其同事的一系列研究发现, 对未来的积极幻想不但对目标达成没有积极效果, 反而会降低目标达成的可能性。Oettingen 和 Mayer 以大学生为被试在人际关系(恋爱)、学业成就和健康等领域的研究均发现, 对未来的自由幻想越积极, 个体对目标的投入程度以及目标的成功率越低<sup>[1]</sup>; 特别是对社会处境不利的学生, 有关未来的积极幻想也对目标达成有消极的作用<sup>[2,3]</sup>。

这些反常识的结果表明, 仅对未来进行自由积极幻想不利于目标追寻。因为对未来的自由积极幻想会使个体更关注事件的正面, 忽视事件的反面, 从而无法在接下来的目标追寻过程中做出正确决定<sup>[4]</sup>; 同时, 对未来期望情境的积极幻想会产生目标已经实现的错觉, 个体因此就会放松进而减少目标的相关投入<sup>[1,5]</sup>。为了减少积极幻想的消极作用, 个体应该将对未来的积极幻想与现实生活中的障碍相对照(即心理对照, mental contrasting), 由此便能督促个体为了实现期望的未来目标而在现实中努力克服困难和障碍, 直到达成目标<sup>[6]</sup>。本文将对心理对照策略的理论基础、实证研究证据、作用机制和干预应用研究进行综述。

**【基金项目】** 全国教育科学规划教育部重点课题“青少年积极心理品质的发展机制与培养途径研究”(DBA110185)

通讯作者: 盖笑松, Email: gaixiaosong@126.com

## 1 心理对照的理论基础: 梦想实现理论

梦想实现理论(Fantasy Realization Theory)从个体对未来和当下的思考方式, 阐释了四种影响目标追寻的自我调节思维方式: 心理对照(mental contrasting)、空想(indulging)、驻足(dwelling)和逆向心理对照(reverse mental contrasting)<sup>[6]</sup>。

心理对照是个体首先想象目标实现后的成功情境(如考上理想中的大学), 然后思考在现实生活中阻碍目标实现的障碍(如需要背诵的知识点很枯燥)的自我调节思维策略。空想是个体只想象目标实现后的成功情境的自我调节思维方式。驻足是个体只思考在现实生活中阻碍目标实现的障碍的自我调节思维方式。逆向心理对照是个体首先思考在现实生活中阻碍目标实现的障碍, 然后再想象目标实现后的成功情境的自我调节思维方式。

梦想实现理论假设在这四种自我调节思维方式中, 只有心理对照能激活个体对未来的成功期望, 改变目标追寻过程。心理对照将个体对未来的心理表征与现实的现实表征相结合, 提示为了实现期望的未来目标, 个体必须首先在现实中行动, 克服当前的困难和障碍。因此, 成功期望被激活, 即成功期望与目标追寻行为之间的关系增强, 当成功期望水平较高时, 个体认为现实中的障碍是可克服的, 进而会努力克服障碍实现目标; 而当成功期望水平较低时, 个体认为现实中的障碍是不可克服的, 进而会主动放弃追寻该目标, 转而追寻其他目标<sup>[7]</sup>。其他三种自我调节思维方式并不能激活

成功期望,不会改变目标追寻过程。如果个体沉溺于美好的未来想象之中,就不会将现实中的障碍看成是为实现目标而面临的挑战。如果个体只驻足于现实中的困难和障碍中,就无从知晓现实的行动该指向何方。如果个体先思考现实的障碍再思考期望的未来(逆向心理对照),那么期望的未来就无法作为现实的指引方向。因此,在这三种自我调节思维方式下,成功期望都未被激活,目标追寻过程没有变化<sup>[7,8]</sup>。

## 2 梦想实现理论的实证研究证据

梦想实现理论下,自我调节思维方式对目标达成作用的典型实验范式流程如下:首先选定目标领域,然后将被试随机分到不同的自我调节思维方式组,并指导被试进行不同的自我调节思维方式练习,最后追踪调查被试的目标追寻过程。在 Oettingen, Schnetter 和 Pak 的自我调节思维方式对目标达成影响的实验中,首先,要求大学生被试说出最重要的人际方面的愿望,并评估这一愿望实现的可能性(即成功期望)。然后,指导大学生进行自我调节思维方式作业。作业流程如下:所有被试写下4个有关愿望实现的积极结果和4个现实中阻碍该愿望实现的障碍。之后,研究者将被试随机分到四个组中:在心理对照组,大学生交替想象两个未来积极结果和两个现实障碍,想象的顺序依次为:第一个未来积极结果、第一个现实障碍、第二个未来积极结果、第二个现实障碍;在空想组,大学生依次想象四个未来的积极结果;在驻足组,大学生依次想象四个现实障碍;而在逆向心理对照组,大学生交替想象两个现实障碍和两个未来积极结果,想象的顺序依次为:第一个现实障碍、第一个未来积极结果、第二个现实障碍、第二个未来积极结果。最后,在自我调节思维方式作业之后,评估大学生实现该人际关系愿望的激励程度。两周后,收集大学生为实现愿望所采取的两个最难行动以及做出行动的确切日期<sup>[9]</sup>。

结果发现,心理对照组大学生的成功期望与受激励程度和行动的及时性之间的相关程度明显高于其他三组大学生。即心理对照组的高成功期望大学生感受到最大程度的激励,并在实验后立即执行行动,而心理对照组的低成功期望大学生感受到最小程度的激励,并且延迟行动。而不管成功期望水平高低,另外三组大学生都感受到中等程度的激励,并且在一周后才开始行动。

在学业、健康和异性交往领域也有很多研究发现了类似结果。在学业领域,关于儿童外语学习目标的研究发现,心理对照组被试成功期望水平与目标承诺之间的关系显著高于空想和驻足组<sup>[10]</sup>。与空想和驻足组相比,当成功期望水平高时,心理对照组被试会付出更多的努力,而成功期望水平低时,心理对照组被试会付出更少的努力。有关大学生对参加自我效能培训的愿望的研究也发现了类似的结果<sup>[11]</sup>。在健康领域,在戒烟的研究中发现,心理对照组被试的成功期望水平与行动及时性之间的相关性最大<sup>[12]</sup>。与空想组和驻足组相比,在高成功期望水平时,心理对照组被试会及时采取减少吸烟的行动,而在低成功期望水平时,心理对照组被

试会延迟减少吸烟的行动。在异性交往领域,以女大学生认识异性的研究也发现成功期望水平与不同组别对目标承诺的交互作用。与空想、驻足和控制组相比,当成功期望水平高时,心理对照组被试更期待认识某异性朋友,而且对无法认识该异性朋友感到更失望;而当成功期望水平低时,心理对照组被试认识该异性朋友的期待和预期失望均较低<sup>[6]</sup>。

## 3 心理对照对目标达成的作用机制

研究发现,心理对照影响目标达成的作用机制在于改变了个体的未来和现实的认知表征,增强高成功期望个体实现目标的动机水平,并使个体能对消极反馈做出积极反应<sup>[8]</sup>。

### 3.1 认知改变

心理对照可以改变个体对以下三者的认知:①未来-现实表征之间的联系;②障碍-克服障碍行动之间的联系;③现实障碍的意义。

首先,心理对照会增强成功期望与“未来-现实表征”这两者之间的认知联系。采用词汇判断任务(lexical decision task),以被试有关未来的词汇为启动词,以有关现实的词汇为目标词,考察不同自我调节思维方式对未来与现实表征之间的联系程度的影响。结果发现,心理对照组的成功期望水平能预测未来与现实表征之间的联系程度,即成功期望越高,对现实词汇的判断越快;而逆向心理对照组以及无关内容组成功期望水平不能预测未来与现实表征之间的联系程度。当目标完成后,心理对照组与无关内容组一样,成功期望水平不能再预测未来与现实表征之间的联系程度。同时,研究发现未来与现实表征之间的联系是成功期望与目标达成之间的部分中介因素<sup>[13]</sup>。这表明增强未来与现实表征之间的联系是心理对照作用于目标达成的机制之一。

其次,心理对照会增强成功期望与“障碍-克服障碍的行动”这两者之间的认知联系。采用顺序启动范式(sequential priming paradigm),以被试有关现实障碍的词汇为启动词,以有关克服障碍行动的词汇作为目标词,来考察不同自我调节思维方式下障碍与克服障碍行动之间的联系。结果发现,在成功期望水平高时,心理对照组对克服障碍行动词汇的判断显著快于逆向心理对照组和无关内容组,当成功期望水平低时,心理对照组对克服障碍行动词汇的判断显著慢于逆向心理对照组和无关内容组。这表明,心理对照策略增强了成功期望和“障碍-克服障碍行动”之间的联系强度。进一步研究发现,心理对照还增强了成功期望与实际目标追寻行为之间的联系<sup>[14]</sup>。这一结果表明,心理对照可以通过增强障碍与克服障碍行动之间的联系程度进而影响目标追寻行为。

最后,心理对照会改变个体对现实障碍意义的认知。Kappes 等人通过3个实验考察了心理对照对个体的现实障碍认知的影响。实验1以期末学业目标为任务,结果发现与空想组和逆向心理对照组相比,心理对照组的高成功期望被试对现实中的障碍知觉更为消极,同时在期末考试准备过程中投入的努力更多。实验2以考取研究生为任务,采用任务转换范式让被试评估出现的词汇是阻碍目标实现的障碍还



是有助于目标实现的因素,结果发现心理对照组的高成功期望被试更可能将现实中的障碍词汇知觉为阻碍目标实现的障碍而不是有助于目标实现的因素。实验3以国际象棋为研究任务,结果发现心理对照组的高成功期望儿童能更准确地识别出比赛过程中存在的障碍进而赢得比赛<sup>[15]</sup>。这些研究表明心理对照可以帮助高成功期望的个体识别出现实中阻碍目标实现的障碍,并将障碍知觉为需要解决的问题,进而付出努力克服障碍,实现目标。

### 3.2 动机改变

研究以主观评定和客观生理指标(心血管反应)作为动机的受激励指标,考察了心理对照对动机改变的作用<sup>[16]</sup>。研究发现,与空想组被试相比,当成功期望水平高时,心理对照组的被试感到较强烈的激励且血压升高,即目标承诺较高;当成功期望水平低时,心理对照组的被试感到较弱的激励且血压降低,即目标承诺较低。同时,研究还发现个体受激励的程度是心理对照与目标达成的中介因素<sup>[17]</sup>。这表明心理对照可以通过改变个体的动机水平进而影响行为改变。

### 3.3 对消极反馈反应的变化

在人际关系和团队问题解决领域考察了心理对照对目标相关的消极反馈的反应的影响。结果发现,心理对照能帮助个体在遇到目标的消极反馈后,整合有用信息,形成有利于目标追寻的计划。同时,心理对照还能保护个体对自我能力的判断,对消极反馈做出更积极的归因<sup>[18]</sup>。这表明心理对照可以通过改变个体对消极反馈的反应进而影响目标追寻。

## 4 心理对照的干预应用研究

### 4.1 单独心理对照的干预研究

在健康领域的研究发现,与空想相比,心理对照策略训练能显著提高糖尿病病人的自我照料行为,增加其体育锻炼行为和节食行为<sup>[19]</sup>;与无指导的控制组相比,心理对照策略训练有助于低社会经济地位的中年肥胖渔夫增加身体活动量<sup>[20]</sup>,有助于节食大学生减少卡路里摄入量并增加身体活动量<sup>[21]</sup>。在学业领域的研究发现,与空想组相比,心理对照组中小学生的学业表现提高更明显<sup>[22]</sup>。在其他领域的研究发现,与空想组相比,心理对照组被试提高了时间管理、决策制定等方面的能力<sup>[23]</sup>。

### 4.2 心理对照与执行意向相结合的干预研究

心理对照是目标设定阶段的自我调节思维策略,研究发现在目标设定阶段使用心理对照策略能增强个体随后的目标追寻行动。然而如果在目标执行阶段增加使用自我调节策略—执行意向(implementation intention,是指将情境线索与有效反应联系起来的“如果—那么”计划)<sup>[24]</sup>,将会对目标达成产生更大的促进效果<sup>[25]</sup>。实验室研究和田野式研究均发现心理对照与执行意向相结合(mental contrasting with implementation intention,简称MCII策略)对目标达成的促进效果好于单独的心理对照或单独执行意向的促进效果<sup>[26]</sup>。

MCII策略的干预效果也在多个领域得到了验证<sup>[25]</sup>。第一,在健康领域的研究发现,MCII策略能增加个体的健康行

为,且干预效果能维持较长时间。例如研究发现,在健康知识学习的基础上增加MCII策略学习的中年女性在未来的1个月内的身体活动量是仅学习健康知识的中年女性的身体活动量的两倍,而且这种干预的效果一直持续到了干预后的四个月后<sup>[26]</sup>。有关身体活动的研究还发现,在自主环境下,MCII策略能提高精神病患者慢跑的次数和坚持性<sup>[27]</sup>。一项有关水果蔬菜摄入的长期追踪研究发现,在干预后的四个月时间里,信息组以及信息+自我调节组(MCII)的中年女性的水果蔬菜摄入量均高于基线水平,但是两年后,信息+自我调节组(MCII)的中年女性的水果蔬菜摄入量仍然维持较高水平,而信息组中年女性的水果蔬菜摄入量返回到了基线水平<sup>[28]</sup>。这说明MCII策略的干预效果并没有随着时间而减弱。第二,在学业领域的研究发现,MCII策略不仅有助于正常学生的学业发展,同时有助于特殊儿童(ADHD儿童)的学业发展。例如,研究发现接受了MCII策略干预的青少年在暑假中完成的SAT相关练习题比没有接受MCII策略干预的青少年多60%<sup>[29]</sup>。MCII策略还有助于低社会经济地位的儿童提高其成绩、出席率,减少问题行为<sup>[30]</sup>。一项针对ADHD儿童自我调节能力的研究发现,与仅接受了学习方式干预的儿童相比,学习方式+MCII干预组的儿童在两周后家长评价的自我调节能力中的得分更高;同时,ADHD儿童从MCII策略学习中的获益程度显著高于非ADHD儿童<sup>[31]</sup>。第三,在人际关系方面,研究发现MCII策略不仅能帮助恋爱中的个体减少不利于恋爱关系的行为,还有助于提高他们对恋爱的承诺<sup>[32]</sup>。第四,研究还发现MCII策略训练能提高个体的时间管理能力<sup>[33]</sup>。

## 5 未来研究展望

### 5.1 无诱导情况下自发心理对照的作用研究

以往大多数研究针对实验者诱导情况下的心理对照对目标达成的作用,而对自发情况下个体使用心理对照策略的频率以及对目标达成的影响的研究相对较少。未来研究应从三个方面入手。第一,调查自发情况下个体使用心理对照策略的比例,并分析自发的心理对照对目标达成的影响<sup>[34]</sup>。第二,探索在什么情境下或拥有哪种特征的个体会倾向于自发使用心理对照策略。已有两项研究分析了个体的情绪状态和自我损耗状态对自发心理对照策略使用的影响<sup>[35,36]</sup>,未来还需要探索其他情境因素或个体特征(如有关未来思维的积极品质:乐观、希望特征等<sup>[37,38]</sup>)对自发心理对照策略使用的影响。第三,探索在不同情境下或对不同特征的个体,心理对照对目标追寻的作用机制有何不同。

### 5.2 心理对照的内容特征对目标达成的影响研究

当前研究主要是考察心理对照存在与否对目标达成的影响,并没有考虑个体的未来心理表征和当下心理表征的内容特征对目标达成的影响。心理对照对目标达成的作用仅仅是因为对期望未来和当下现实进行了心理表征吗?心理对照的具体内容特征是否也会影响目标达成?心理对照的内容特征具体有哪些?这些特征如何影响目标达成?这些

问题都值得进一步研究。

### 5.3 开展心理对照的跨文化研究

心理对照策略对目标达成的作用存在文化差异。在西方个体主义文化背景下,目标多数是自己设立的,可以自由根据目标实现的可能性(即成功期望水平)来决定是否追寻目标,心理对照策略的效果可能会好于其他自我调节思维方式的效果;而在东方集体主义文化背景下,个体目标设定受他人影响较大或直接由他人指派,因此不管成功期望高低,个体都得努力完成目标,空想策略的效果可能更好。因此,有必要以东方人为被试,进一步考察心理对照策略在集体主义文化背景下对目标追寻的效果。

### 参 考 文 献

- Oettingen G, Mayer D. The motivating function of thinking about the future: Expectations versus fantasies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, 83(5): 1198-1212
- Kappes HB, Oettingen G, Mayer D. Positive fantasies predict low academic achievement in disadvantaged students. *European Journal of Social Psychology*, 2012, 42(1): 53-64
- Oettingen G, Mayer D, Portnow S. Pleasure Now, Pain Later: Positive Fantasies About the Future Predict Symptoms of Depression. *Psychological Science*, 2016, 71: 1-9
- Kappes HB, Oettingen G. Wishful Information Preference: Positive Fantasies Mimic the Effects of Intentions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2012, 38(7): 870-881
- Kappes HB, Oettingen G. Positive fantasies about idealised futures sap energy. *Journal of Experimental Social Psychology*, 2011, 47: 719-729
- Oettingen G. Expectancy effects on behavior depend on self-regulatory thought. *Social Cognition*, 2000, 18(2): 101-129
- Oettingen G. Future thought and behaviour change. *European Review of Social Psychology*, 2012, 23(1): 1-63
- Oettingen G, Schwörer B. Mind wandering via mental contrasting as a tool for behavior change. *Frontiers in Psychology*, 2012, 4(9): 562
- Oettingen G, Schnetter K, Pak HJ. Self-regulation of goal setting: Turning free fantasies about the future into binding goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2001, 80(5): 736-753
- Oettingen G, Hönig G, Gollwitzer PM. Effective self-regulation of goal attainment. *International Journal of Educational Research*, 2000, 33(7-8): 705-732
- Oettingen G, Mayer D, Thorpe JS, et al. Turning fantasies about positive and negative futures into self-improvement goals. *Motivation and Emotion*, 2005, 29(4): 237-267
- Oettingen G, Mayer D, Thorpe J. Self-regulation of commitment to reduce cigarette consumption: Mental contrasting of future with reality. *Psychology and Health*, 2009, 25(8): 961-977
- Kappes A, Oettingen G. The emergence of goal pursuit: Mental contrasting connects future and reality. *Journal of Experimental Social Psychology*, 2014, 54: 25-39
- Kappes A, Singmann H, Oettingen G. Mental contrasting investigates goal pursuit by linking obstacles of reality with instrumental behavior. *Journal of Experimental Social Psychology*, 2012, 48(4): 811-818
- Kappes A, Wendt M, Reinelt T, et al. Mental contrasting changes the meaning of reality. *Journal of Experimental Social Psychology*, 2013, 49(5): 797-810
- Oettingen G, Mayer D, Timur Sevincer A, et al. Mental contrasting and goal commitment: The mediating role of energization. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2009, 35(5): 608-622
- Sevincer AT, Busatta PD, Oettingen G. Mental Contrasting and Transfer of Energization. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2014, 40(2): 139-152
- Kappes A, Oettingen G, Pak H. Mental Contrasting and the Self-Regulation of Responding to Negative Feedback. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2012, 38(7): 845-857
- Adriaanse MA, de Ridder DTD, Voorneman I. Improving diabetes self-management by mental contrasting. *Psychology and Health*, 2013, 28(1): 1-12
- Sheeran P, Harris P, Vaughan J, et al. Gone exercising: Mental contrasting promotes physical activity among overweight, middle-aged, low-SES fishermen. *Health Psychology*, 2013, 32: 802-809
- Johannessen, K.B., Oettingen, G., Mayer, D., Mental contrasting of a dieting wish improves self-reported health behaviour. *Psychology and Health*, 2012, 27(SUPPL. 2): 43-58
- Gollwitzer A, Oettingen G, Kirby TA, et al. Mental contrasting facilitates academic performance in school children. *Motivation and Emotion*, 2011, 35(4): 403-412
- Oettingen G, Mayer D, Brinkmann B. Mental Contrasting of Future and Reality: Managing the Demands of Everyday Life in Health Care Professionals. *Journal of Personnel Psychology*, 2010, 9(3): 138-144
- 胡小勇, 郭永玉. 执行意向对目标达成的促进及其作用过程. *心理科学进展*, 2013, 21(2): 282-289
- Oettingen G, Wittchen M, Gollwitzer PM. Regulating goal pursuit through Mental Contrasting with Implementation Intentions, in *New Developments in Goal Setting and Task Performance*. Locke EA, and Latham GP, Editors. Routledge: New York, NY, 2013. 523-548
- Stadler G, Oettingen G, Gollwitzer PM. Physical Activity in Women. Effects of a Self-Regulation Intervention. *American Journal of Preventive Medicine*, 2009, 36(1): 29-34

- 27 Sailer P, Wieber F, Pröpster K, et al. A brief intervention to improve exercising in patients with schizophrenia: A controlled pilot study with mental contrasting and implementation intentions(MCII). *BMC Psychiatry*, 2015, 15(1): 1-12
  - 28 Stadler G, Oettingen G, Gollwitzer PM. Intervention Effects of Information and Self-Regulation on Eating Fruits and Vegetables Over Two Years. *Health Psychology*, 2010, 29(3): 274-283
  - 29 Duckworth AL, Grant H, Loew B, et al. Self-regulation strategies improve self-discipline in adolescents: Benefits of mental contrasting and implementation intentions. *Educational Psychology*, 2011, 31(1): 17-26
  - 30 Duckworth AL, Kirby TA, Gollwitzer A, et al. From Fantasy to Action: Mental Contrasting With Implementation Intentions(MCII) Improves Academic Performance in Children. *Social Psychological and Personality Science*, 2013, 4(6): 745-753
  - 31 Gawrilow C, Morgenroth K, Schultz R, et al. Mental contrasting with implementation intentions enhances self-regulation of goal pursuit in schoolchildren at risk for ADHD. *Motivation and Emotion*, 2013, 37(1): 134-145
  - 32 Houssais S, Oettingen G, Mayer D. Using mental contrasting with implementation intentions to self-regulate insecurity-based behaviors in relationships. *Motivation and Emotion*, 2013, 37(2): 224-233
  - 33 Oettingen G, Kappes HB, Guttentag KB, et al. Self-regulation of time management: Mental contrasting with implementation intentions. *European Journal of Social Psychology*, 2015, 45(2): 218-229
  - 34 Sevincer AT, Oettingen G. Spontaneous Mental Contrasting and Selective Goal Pursuit. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2013, 39(9): 1240-1254
  - 35 Kappes HB, Oettingen G, Mayer D, et al. Sad mood promotes self-initiated mental contrasting of future and reality. *Emotion*, 2011, 11(5): 1206-1222
  - 36 Sevincer AT, Schlier B, Oettingen G. Ego depletion and the use of mental contrasting. *Motivation and Emotion*, 2015, 39(6): 876-891
  - 37 牛更枫, 范翠英, 周宗奎, 等. 青少年乐观对抑郁的影响: 心理韧性的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 2015, 23(4): 709-711
  - 38 何瑾, 樊富珉, 程化琴, 等. 希望干预改善大学新生学习适应的效果. *中国临床心理学杂志*, 2015, 23(4): 750-755
- (收稿日期:2015-12-20)
- 
- (上接第560页)
- 14 Moafian F, Ghanizadeh A. The relationship between Iranian EFL teachers' emotional intelligence and their self-efficacy in language institutes. *System*, 2009, 37: 708-718
  - 15 Neck CP, Houghton JD. Two decades of self-leadership theory and research: Past developments, present trends, and future possibilities. *Journal of Managerial Psychology*, 2006, 21(4): 270-295
  - 16 Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York, NY: Freeman, 1997
  - 17 Kafetsios K, Zampetakis LA. Emotional intelligence and job satisfaction: Testing the mediatory role of positive and negative affect at work. *Personality and Individual Differences*, 2008, 44: 710-720
  - 18 Neck CP, Houghton JD. Two decades of self-leadership theory and research: Past developments, present trends, and future possibilities. *Journal of Managerial Psychology*, 2006, 21(4): 270-295
  - 19 Neck CP, Manz CC. Thought self-leadership: The impact of mental strategies training on employee behavior, cognition, and emotion. *Journal of Organizational Behavior*, 1996, 17(1): 445-467
  - 20 解亚宁. 简易应对方式量表信度和效度的初步研究. *中国临床心理学杂志*, 1998, 6(2): 114-115
  - 21 Ho J, Nesbit PL. A refinement and extension of the self-leadership scale for the Chinese context. *Journal of Managerial Psychology*, 2009, 24: 450-476
  - 22 邱林. 人格特质影响情感幸福感的机制. 广州: 华南师范大学, 2006
  - 23 Wong CS, Law KS. The effects of leader and follower emotional intelligence on performance and attitude: An exploratory study. *The Leadership Quarterly*, 2002, 13(3): 243-274
  - 24 Zhang JX, Schwarzer R. Measuring optimistic self-belief: A Chinese adaptation of the General Self-Efficacy Scale. *Psychologia*, 1995, 38: 174-181
  - 25 Baron RM, Kenny DA. The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1986, 51(6): 1173-1182
  - 26 Goldenberg I, Matheson K, Mantler J. The assessment of emotional intelligence: A comparison of performance-based and self-report methodologies. *Journal of Personality Assessment*, 2006, 86: 33-45
- (收稿日期:2015-10-22)