

摘要

个体对时间资源的支配与运筹进行监督与控制的行为被称之为时间管理自我监控,其起作用的核心机制是个体对于时间的监察和管理。个体对时间的管理涉及到当下的享乐与长久的回报之间的选择,这种权衡会受到未来自我连续性的影响,那些认为现在自我与未来自我有紧密联系的个体会更多的站在“未来自我”的角度做出选择,从而降低拖延,提升时间管理的水平。同时在“双减”政策实施的背景下,探究时间管理自我监控的影响因素,提高初中生的时间管理自我监控能力尤为重要。基于此,本文通过两个研究来探讨未来自我连续性与时间管理自我监控的关系以及自我概念清晰性和家庭社会经济地位在其中所起的作用。

研究一选取 120 名初中生作为被试,采用单因素被试间设计,将被试分为高低未来自我连续性两组,采用阅读想象书写的启动方式,即两组被试分别阅读描述未来自我连续性特点相反的文字后,展开想象并尽可能具体地列出 10 年后的自己与现在自己的相同/不同点,以此对被试的未来自我连续性水平进行启动,验证未来自我连续性、时间管理自我监控以及自我概念清晰性之间的关系。研究二采用问卷调查法,以 596 名初中生为被试,引入新的变量家庭社会经济地位,进一步验证未来自我连续性、时间管理自我监控与自我概念清晰性的关系,并探究家庭社会经济地位在其中所起的作用。

研究结果表明:

- (1)对未来自我连续性采用阅读想象书写的启动方式是有效的;
- (2)未来自我连续性、时间管理自我监控、自我概念清晰性与家庭社会经济地位两两之间呈显著正相关;
- (3)在问卷调查研究中,未来自我连续性通过自我概念清晰性的部分中介作用影响时间管理自我监控;
- (4)未来自我连续性通过家庭社会经济地位的调节作用影响时间管理自我监控。

因此，未来自我连续性不仅对时间管理自我监控具有直接正向预测作用，而且还可以通过自我概念清晰性的部分中介作用与家庭社会经济地位的调节作用间接影响个体的时间管理自我监控，并且，阅读想象书写任务可以有效提升未来自我连续性，未来自我连续性的提升能显著改善时间管理自我监控。

在实践中，我们要重视培育学生的时间管理自我监控能力，提高自主学习水平，同时提升低时间管理自我监控个体的未来自我连续性、自我概念清晰性以及家庭社会经济地位。

关键词：未来自我连续性，自我概念清晰性，家庭社会经济地位，时间管理自我监控，中介效应，调节效应

目 录

摘 要.....	I
ABSTRACT.....	III
引 言.....	1
1 文献综述.....	3
1.1 未来自我连续性.....	3
1.1.1 未来自我连续性的内涵.....	3
1.1.2 未来自我连续性的结构与测量.....	3
1.1.3 未来自我连续性相关研究.....	4
1.2 时间管理自我监控.....	5
1.2.1 时间管理自我监控的概念.....	5
1.2.2 时间管理自我监控的结构.....	5
1.2.3 时间管理自我监控的测量.....	6
1.2.4 时间管理自我监控相关研究.....	7
1.2.5 中学生时间管理自我监控现状.....	7
1.3 家庭社会经济地位.....	8
1.3.1 家庭社会经济地位的概念.....	8
1.3.2 家庭社会经济地位的测量.....	8
1.3.3 家庭社会经济地位的相关研究.....	9
1.4 自我概念清晰性.....	10
1.4.1 自我概念清晰性的概念.....	10
1.4.2 自我概念清晰性的测量.....	10
1.4.3 自我概念清晰性的相关研究.....	11
1.5 未来自我连续性、自我概念清晰性、时间管理自我监控、家庭社会经济地位的关系研究.....	11
1.5.1 未来自我连续性、自我概念清晰性与时间管理自我监控之间的关系.....	11
1.5.2 家庭社会经济地位的调节效应研究.....	13
2 问题提出与研究方案.....	16
2.1 问题提出.....	16
2.2 目的与假设.....	16
2.2.1 研究目的.....	16
2.2.2 研究假设.....	16
2.3 研究内容与实施方案.....	17
2.4 研究意义.....	18
2.4.1 实践意义.....	18
2.4.2 理论意义.....	19
3 研究一 未来自我连续性对时间管理自我监控的影响：自我概念清晰性的中介	

作用	20
3.1 研究目的	20
3.2 研究假设	20
3.3 研究方法	20
3.3.1 研究对象	20
3.3.2 研究工具	20
3.3.3 研究程序	21
3.4 研究结果与分析	22
3.4.1 共同方法偏差分析	22
3.4.2 未来自我连续性启动操作检验	22
3.4.3 各变量的描述性统计与人口学变量差异分析	23
3.4.4 相关分析	24
3.4.5 中介效应分析	25
3.5 小结	26
4 研究二 未来自我连续性与时间管理自我监控的关系：自我概念清晰性与家庭社会经济地位的作用	28
4.1 研究目的	28
4.2 研究假设	28
4.3 研究方法	28
4.3.1 研究对象	28
4.3.2 研究工具	29
4.3.3 研究程序	30
4.4 研究结果	30
4.4.1 共同方法偏差分析	30
4.4.2 研究工具的信度检验	30
4.4.3 研究工具的效度检验	31
4.4.4 各变量的描述性统计与人口学变量差异分析	37
4.4.5 相关分析	40
4.4.6 回归分析	40
4.4.7 中介效应分析	41
4.4.8 调节效应分析	42
4.5 小结	43
5 总讨论	44
5.1 研究工具的信效度分析	44
5.2 未来自我连续性、时间管理自我监控与自我概念清晰性的现状特点 ...	44
5.3 未来自我连续性与时间管理自我监控的关系	45
5.4 自我概念清晰性的中介作用分析	46
5.5 家庭社会经济地位的调节作用分析	47
6 结论、启示与展望	48
6.1 研究结论	48
6.2 研究启示	48
6.2.1 提高初中生的未来自我连续性	48
6.2.2 提高初中生的自我概念清晰性	49
6.2.3 提高初中生的家庭社会经济地位	49

6.2.4 鼓励初中生树立正确的时间观念	50
6.3 创新之处	50
6.4 研究局限与未来展望	51
参考文献	53
附 录	61
致 谢	71

引言

义务教育是所有适龄孩子必须接受的教育，事关少年儿童的健康成长，事关国家和民族的未来，但中小学生学习负担太重仍是目前教育最突出的问题。一方面是学生课业负担，另一方面是校外培训仍然过热，超前超标培训以及校外培训本身的问题不仅对学生和家长产生了很多负面影响，而且严重冲击了教育改革发展成果。党中央对此高度重视，站在实现中华民族伟大复兴的战略高度，对“双减”工作做出了重要决策部署。

双减政策的实施，使学生的课业以及校外培训负担得以减轻，这就意味着学生有更多自主学习的时间。但是，当前中小学生学习自主学习能力仍然较差，其中最重要的体现就是缺乏时间管理的意识意志和方法。因此，如何快速高效的利用时间，提高时间管理自我监控能力，不仅是家长学校关注的焦点同时也是全社会关心的问题，《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》也明确指出，中小学要有时间管理意识，提高学习效率。在此背景下，研究影响时间管理自我监控的因素具有非常重要的现实意义。

许多学者对时间管理自我监控进行了研究，但主要集中在作为前因变量，如时间管理自我监控对学习投入、学业成绩等的影响，而作为结果变量研究较少，现有研究表明，时间管理自我监控主要受人格类型、自我意识等因素的影响。李政(2017)认为A型人格对时间管理自我监控具有显著预测作用。张锋(2012)认为除遗传和环境外，自我意识也会影响个体的时间管理自我监控能力，当个体对当前自我的满意程度以及未来自我发展状态作出分析判断，并积极采取行动时，就会改善时间管理自我监控能力，而对当前自我与未来自我紧密程度的认知被称为未来自我连续性。虽未有学者直接对未来自我连续性与时间管理自我监控的关系进行探讨，但研究发现个体内在的一致性和连续性的主观体验可以直接预测自我管理(季百乐, 2014)。杨芙蓉(2011)认为，认同感和同一性较高的个体更倾向于对自己有积极的评价，其时间管理能力也更强。Adelman 等人(2017)的研究也证明，未来自我连续性水平越高的个体，其自我控制能力越强。多重自我模型理论也认

为当个体的自我是目光长远的计划者时，就会提高自我控制能力，做出有利于未来自我的选择。那么未来自我连续性作为一种自我认知，是否会直接影响个体的时间管理自我监控？又是如何通过其他变量间接影响时间管理自我监控的？

以往研究表明，对自我认知的清晰性会影响到个体的决策行为。自我概念清晰性作为一种正向的资源可以指导个体更好的认识自我并适应社会(Joinson et al., 1992)。Carsten 等人(2010)研究表明，相比较而言，高自我概念清晰性的个体具有较高的控制能力，并且试图用更积极、合作的方式来代替冲突。“认知—行为”模型也认为外界环境的影响需要经过认知的作用才会对个体的行为动机产生影响。除此之外，家庭社会经济地位也会影响个体的时间管理等自控能力。Yang 和 Urminsky(2015)发现个体会因为当下状态而倾向于降低/提升与未来自我的联结进而影响自我控制能力。陈秀珠(2022)研究表明，青少年的家庭社会经济地位越高，个体的自我控制能力越强。中央执行功能理论支持了上述研究，该理论认为资源是有限的，经济地位较低的个体需要消耗大量心理资源去对抗经济状况不良所造成的负面影响，就无法运用更充足的资源去控制调节系统。因此，本研究分别对自我概念清晰性与家庭社会经济地位在未来自我连续性对时间管理自我监控中的作用进行探讨。

具体而言，研究一将被试分为高低未来自我连续性两组，采用阅读想象书写的启动方式，对被试的未来自我连续性进行启动，并探究未来自我连续性、时间管理自我监控以及自我概念清晰性之间的关系。研究二采用问卷调查法，引入新的变量家庭社会经济地位，进一步验证未来自我连续性、时间管理自我监控与自我概念清晰性的关系，并探究家庭社会经济地位在其中所起的作用。

1 文献综述

1.1 未来自我连续性

1.1.1 未来自我连续性的内涵

对自我同一性的研究已经发展成为学者们长期关注的课题。个体的自我同一性可以从过去扩展到未来，其中的自我可以区分为过去的自我、现在的自我和未来的自我(Welch-Ross, 2001)。未来的自己是我们所有重大决定和日常选择的受益者或不幸的承担者，在这些选择中，是否愿意为未来的自我利益而行动的倾向取决于现在自我与未来自我之间的紧密程度。

在众多研究中，Hershfield 等人最关注现在自我与未来自我之间的联系，并对未来自我连续性进行定义，以此来表达个体在时间维度上对现在自我、未来自我的连续性和一致性的理解。并且，随着研究的进展，Hershfield 等人(2011)总结了未来自我连续性的三大特征：相似性、生动性以及积极性，这三个特征的水平越高，未来自我连续性水平越强(Hershfield et al., 2011)。

1.1.2 未来自我连续性的结构与测量

自我作为一个复杂而抽象的心理学概念，一直都是心理学研究领域的热点，自我是人格的“中点”，在这个中点处，高级功能和低级功能处在一种完美的平衡状态。关于自我的探讨，美国心理学家詹姆斯(1890)首先对自我的概念展开研究，并提出自我包括纯粹自我和经验自我。在詹姆斯之后，心理学关于自我的相关研究从未止步，从不同角度进行了探讨，例如精神分析学派创始人弗洛伊德提出了三维人格结构理论，即完整的人格结构由遵从本能的本我、遵从现实原则的自我以及遵从道德原则的超我 3 大部分组成。有学者在时间维度上，根据时间方向将自我概念划分为过去自我、现在自我以及基于未来时间方向的未来自我等。Hershfield(2009)首先将这种在时间维度上对现在自我、未来自我两者间连续性程度的主观认识称为未来自我连续性，随后提出了未来自我连续性模型，并认为该

模型由相似性、生动性和积极性三维度组成。根据该模型，可以推断出那些认为未来自我与现在自我相似性越强的个体，在想象未来自我时会更生动、积极。

对以往的研究进行梳理发现，一般通过两种方式来测量未来自我连续性。第一种是实验操作：一般是让被试完成一些阅读书写任务(Bartels & Rips, 2010)，以及互动任务(Hershfield et al., 2011; Blouin-Hudon & Pychyl, 2016)，例如：想象书写任务就是让被试列举出现在和未来某一段时间自我的相似之处，或者以被试现在的身份给未来的自己写信，如5年或10年后，内容包括但不限于希望从事的工作、自己的家庭等；而阅读任务就是通过阅读在生活中经历较少变化的人的故事来启动个体的未来自我连续性水平(Bartels & Rips, 2010)，而对照组则是给以前的自己写信或者记录当天、一周或一个月以后发生的事，以此来使被试的未来自我连续性水平发生变化。

第二种是量表测量。根据Hershfield(2009)的研究，未来自我连续性水平根据七对越来越重叠的圆圈进行视觉评分，每组圆圈代表着现在自我与未来自我，重叠程度代表着联系的紧密程度。具体来说，就是被试要从7对圆圈中，选择出他们认为与自己最匹配的一对。这种量表测量不同于抽象的7点李克特问卷，不同重叠程度图形的运用使得未来自我连续性程度更加生动形象。

1.1.3 未来自我连续性相关研究

根据未来自我连续性模型，当一个人认为未来的自己与现在的自己之间有着紧密联系，且能生动积极的想象未来自我时，那么他更愿意为未来自我的利益而采取行动。研究表明，未来自我连续性对个体跨期行为决策、学业成绩以及社会行为等均具有重要影响。例如：未来自我连续性水平高的个体，其总体幸福感水平更高(Rutchick et al., 2018)、拥有更健康的心理状态(McElwee & Haugh, 2010; Sokol & Eisenheim, 2016)、更好的学习成绩(Adelman et al., 2017)和更多的个人净资产(Ersner-Hershfield et al., 2009)。更重要的是，一个新兴的证据表明，实验性地增加当前的未来自我连续性也可以影响与这些结果有关的面向未来的行为。例如增加锻炼时间(Rutchick et al., 2018)、促进道德决策、减少违法犯罪行为(Hershfield et al., 2012)、减少拖延(Blouin-Hudon & Pychyl, 2015)、增加储蓄行为，

并且倾向于购买长久服务，而不是短期刺激性消费(Ersner-Hershfield et al., 2009; Bryan & Hershfield, 2012)。同时，未来自我连续性和自我控制之间存在着重要的关系(Hershfield, Cohen, & Thompson, 2012)，更高的未来自我连续性与更高的自我控制能力相关。

另外，未来自我连续性受到诸多因素影响，如年龄和文化，这方面国外学者研究较多，如：Rutt(2016)发现，在未来自我连续性方面，老年人与青年人存在显著差异，即随着年龄的增长，个体的未来自我连续性水平逐渐增强。同时，未来自我连续性水平还取决于个体的文化信仰(Ji, Hong, Guo, Zhang, Su, & Li, 2018)，中国文化下的个体比西方个体倾向于拥有更高的未来自我连续性。

1.2 时间管理自我监控

1.2.1 时间管理自我监控的概念

近年来，时间管理自我监控也成为了越来越多心理学家关注的焦点。在上世纪八十年代，Snyder(1987)提出了自我监控(self-regulating)这一概念，在该概念引入我国后，众多学者对此展开研究。如：董奇和周勇(1996)等人认为，自我监控就是个体在完成任务时，不断对自身行为进行计划、监控与调节的过程。黄希庭和张志杰(2001)认为时间监控观主要包括三部分：时间价值感、时间效能感、时间监控观。鞠红霞(2002)则认为时间监控是个体所具有的特性，是个体根据环境的变化不断对自身检查和调节的动态过程。张进辅(2001)提出时间监控是一种内部指向力量，个体用来安排、调整时间以适应不断变化的环境。

张锋(2016)总结前人学者的研究，并且发展了黄希庭的观点，认为时间管理自我监控是对自己时间资源的使用与运筹进行监查与控制，其起作用的核心机制是个体对于时间的监查和控制，张锋将这种机制称之为时间管理自我监控。本研究沿用张锋所提出的概念。

1.2.2 时间管理自我监控的结构

时间管理自我监控从另一方面也可以理解为个体自我的监控与管理，国内外

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/438133057040007005>