

DOI:10.13718/j.cnki.xdsk.2015.01.013

[基础心理学·时间心理]

主持人: 黄希庭

主持人语:提香的著名寓意画“审慎的寓言”,其中画有三个人,分别对应为老年、中年和青年;他们头上是一条拉丁文题词,整个句子可以译为“鉴于过去的经验,现在举止的审慎,以免败坏将来的行为。”对于这幅画作,有两种理解:一种理解是老年人代表过去,中年人代表现在,青年人代表将来;另一种理解是“审慎包含三种能力——记忆、智慧和预见——它们各自的作用分别是保存过去、知晓现在和前瞻未来。审慎涵盖了人生三阶段。”其实,人生的任何时候都有过去、现在和将来。时间自我就是个体对自己人生在时间维度上的认知、体验和潜在特质。时间自我不是一个简单的概念,而是一个具有多重结构、多种不同功能的复杂概念,它包含过去自我、现在自我和将来自我。可能自我就是将来自我的一部分。本期刊出的“可能自我的性质”一文阐述了可能自我的特点、理论模型及今后的研究趋向。“时间性前瞻记忆的理论模型及神经机制”一文分析了时间性前瞻记忆与事件性前瞻记忆在任务执行时间的可预测性、对注意资源的依赖性上的差异,解释时间性前瞻记忆三个理论假设,以及参与时间性前瞻记忆加工的相关脑区。“时序知觉重复启动效应的ERP研究”一文采用事件相关电位技术探讨时序知觉重复启动效应的神经生理机制。

可能自我的性质*

尹天子^{1,2},黄希庭³

(1. 贵州师范大学教育科学学院,贵州 贵阳 550001;2. 贵州省普通高校基础心理与认知神经科学特色重点实验室,贵州师范大学,贵州 贵阳 550001;3. 西南大学心理学部,重庆市 400715)

摘要:可能自我是一个开放的动态系统,具有语义性与情节性、稳定性与变化性、主观性与客观性、个体性与社会性等特点,这些特点之间存在交互影响。可能自我对心理健康和行为具有重要的调节作用。原型模型、控制过程模型、想象实现模型、调节性匹配理论等从不同的角度解释了可能自我的作用机制。基于目前的研究,未来研究可以进一步探讨与可能自我有关的认知、情绪和动机及其交互作用,加强基础研究与应用研究的结合,考察可能自我在无意识层面对心理与行为的影响及中国人可能自我的特点等问题。

关键词:可能自我;特点;功能;作用机制

中图分类号:B842 **文献标识码:**A **文章编号:**1673-9841(2015)01-0099-08

一、引言

自我是一个系统,可能自我(possible self)是自我的一个子系统。Markus和Nurius^[1]把与个体的潜能和未来有关的自我知识称为可能自我,它是我们想要成为的自我,如成功的我、富裕的我等,也是我们预期将会成为和害怕成为的自我,如孤独的我、无能的我等。在后续的研究中,研究者

* 收稿日期:2014-11-28

作者简介:尹天子,心理学博士,贵州师范大学教育科学学院,讲师。

通讯作者:黄希庭,教授,博士生导师。

基金项目:重庆市哲学社会科学规划重大课题委托项目“城市幸福指数研究”(2010CQZDW07),项目负责人:黄希庭;贵州师范大学博士科研启动费项目(社科博[2013]9),项目负责人:尹天子;西南大学心理学部2012研究团队建设项目“时间分段综合模型的机制与应用”(TR201201-1),项目负责人:黄希庭。

大多将可能自我视为处于将来状态的自我表征,但是有将其概念过于狭隘化或宽泛化的倾向。如,有研究者根据可能实现的实际预期界定可能自我,而排除了虽然不现实但仍然能够做白日梦的自我;而有些研究者将希望和恐惧都看作是可能自我。为了进一步澄清可能自我的概念,Erikson^[2]在对以往界定的分析上,认为可能自我不只是对自我在将来状态的抽象信念,还包括在将来个人化情境中的主体(agent)体验。因而,可能自我具有叙事本质,是在假设的将来情境中所讲述的关于自我的故事。

自我是一个复杂的系统。在时间维度上,自我可以分为过去自我、现在自我和将来自我。可能自我是指向将来的,现有研究中有很多用于描述将来或将获得的自我的术语,如理想自我(ideal self)和应该自我(ought selves)、渴望和不渴望的自我(desired and undesired selves)、幻想自我(fantasy selves)等。这些自我概念都具有动力性,为个体提供努力获得或回避的自我意象,但它们与可能自我在效价、确定性或范围等方面又有差异。应该自我是对自我应该具有的属性的表征,主要强调个体的责任和义务;理想自我、渴望自我和不渴望自我的效价属性相对较为单一,而可能自我包含积极和消极双重的自我属性^[3-4],虽然从这些自我概念可能会衍生出可能自我,但它们都是可能自我所包含的类型^[5]。幻想自我是对将来自我的心理想象,但是这种想象独立于个体的过去经验和对自我可能出现的预期^[6],可能自我虽然是尚未实现的自我,具有不确定性,但它不仅包含不现实的自我,还源于过去和现在的自我表征^[7],与过去自我、现在自我形成连续性的自我概念。可见,可能自我是一个宽泛的、多维度的结构。

二、可能自我的特点

可能自我是一个开放的动态系统,可以从不同的角度对这一系统进行分析。从表征的角度可能自我具有语义性与情节性,从动态性角度可能自我具有稳定性与变化性,从主体的角度可能自我具有主观性与客观性,从形成的角度可能自我具有个体性与社会性。

(一)语义性与情节性

可能自我具有语义和情节的双重表征。语义表征主要是与可能自我有关的知识,是对可能自我属性的抽象概括,如采用名词和形容词表的形式,要求被试指出词表的每一个条目是否能够描述他们的可能自我^[1];或通过开放式问卷的形式,要求被试列出他们想要获得的可能自我,以及想要避免的可能自我^[8]。此外,人类还有预先体验将来事件的能力。情节表征是个体在与可能自我有关的特定社会情境中,对处于这些情境中的自我的心理想象或模拟。如要求被试想象某一方面的可能自我,并将这种意象在头脑中保留1分钟^[9]。有研究指出,可能自我与过去自我可能具有相似的语义和情节神经表征^[10-11]。

(二)稳定性与变化性

可能自我既有稳定性,又有变化性。可能自我与过去自我、现在自我具有连续性,保持着稳定的自我人格特征。但可能自我是尚未实现的自我,不如自我在过去或现在的表征稳定。可能自我的变化性主要表现在情境性和发展性两个方面。可能自我具有领域多样性,分散在人格、身体描述、生活方式、能力/教育、家庭、关系、职业、物质、成就等多个领域^[1,8]。根据环境的要求不同领域的可能自我会在当前情境中通达和凸显^[12]。可能自我的建构也是一个长期动态的过程,通常与个体在不同生命阶段的发展任务和社会角色有关。在一定的发展阶段内,个体的可能自我可能是稳定的,但当某些可能自我成为现实自我时会产生新的可能自我,不同年龄的群体在健康^[13-14]、记忆^[15]、家庭、职业、身体、生活方式^[8]等领域的可能自我的类型、数量及其重要程度都会有所变化。而当个体的可能自我无法实现时(如经历重大生活事件),原有的可能自我会被修正或放弃,个体也会重新建构可能自我^[16]。

(三)客观性与主观性

可能自我既有客观性,也有主观性。人们对未来时间的表征是具有分段性的^[17],可能自我所处的将来时间与现在具有不同的时间距离。虽然可能自我所处的时间距离是客观存在的,但个体对其知觉却具有很大的主观性。如,时间建构水平高的人对可能自我形成抽象的概念,知觉其是遥远的;相对于未来时间洞察力较短者,具有较长的未来时间洞察力的个体对将来自我会产生更大的心理接近感^[18]。因此,可能自我既是自我在将来的客观存在,同时也是个体当前对其进行的一个主观建构,这种主观建构还表现在个体对现在自我与可能自我的心理联结性的强弱知觉等方面。

(四)个体性与社会性

可能自我既有个体性,也是社会形塑的。可能自我通常是相当私人的,不与他人共享^[8]。它可能源于个体的经历,如,服刑人员的一个主要的恐惧可能自我就是再次服刑^[7];也可能源于个体的价值观、理想和抱负,由个体界定希望和恐惧的可能自我。但是个体的理想、信念、价值观相当程度上是社会背景形塑的。不同文化中个体的可能自我反映了其文化价值观的特点^[19-20],社会对性别角色的预期也使男性与女性在学习和职业领域,以及职业与家庭间形成不同的可能自我^[21]。同辈群体^[22]、他人的预期^[23]等外部因素也可能成为可能自我的主要来源。

可能自我具有多重特点,但这些特点并不是独立的。如,可能自我的表征与时间距离之间存在相互影响。相对于较远将来的可能自我,人们对较近将来的可能自我的表征在细节上可能更丰富^[24]。研究也证实,相对于近的将来自我,人们对远的将来自我以更一般和去背景化的方式表征^[25]。相反,可能自我的表征也会影响它的时间距离知觉。相对于不具有详尽策略的可能自我,对具有详尽策略的可能自我的生动想象会产生其较为接近的感觉^[18]。可能自我的不同属性及其相互影响使其成为一种复杂的心理现象。它是个体对处于将来时间状态的整体性和领域性的自我认知表征和情感体验,既依赖于个体过去的经验、宽泛的社会文化背景,也依赖于当前的情境,是复杂的、动态的、背景化的和不断演进的系统。

三、可能自我的功能

(一)可能自我对心理健康的影响

可能自我对心理健康的影响主要源于思考可能自我所产生的积极结果。思考积极的可能自我可以增强个体对自己的积极知觉。如,一个学生对自己说:“我现在的学习成绩不好,但明年我会学好的”,这能够缓解消极的现在自我所产生的负性影响。研究也显示,认为可能获得积极的可能自我的青少年具有较高的自尊水平^[26]。甚至要求被试想象一个希望的可能自我,就能够提高他们的积极情绪和心理健康水平^[27]。对个体最好的可能自我进行干预也能够显著增加和预测个体的积极情绪^[28]。Meevissen 等人^[29]要求被试在个人、关系和职业领域建构他们最好的可能自我,指导被试每天进行 5 分钟的想象练习,持续两周,在一周和两周之后测量被试的乐观和心境,想象练习能够显著增加被试的乐观水平,独立于心境的影响。而且当积极的可能自我感觉更接近^[30]、更清晰生动时^[31]更可能提高心理健康水平。对于临床人群,慢性疼痛患者的可能自我能够调节他们对疼痛的适应^[32-33]。

然而,可能自我对于心理健康是一把双刃剑。从长期来看,过于积极的将来自我可能并无助于提高心理健康水平。在一项为期 5 年的纵向研究中发现,认为现在比过去更满意,而将来会比现在更满意的青年成人在 5 年后报告了较低的生活满意度水平^[34]。Cheng 等人^[35]对老年人进行为期 12 个月的纵向研究也发现,老年人对 12 个月后身体和社交可能自我的评定与 12 个月后的心理健康有负相关,相对于低估将来自我的老年人,高估将来自我的老年人在 12 个月后的心理健康状况更差。可能自我对经历过重大生活变化者的心理健康也有双重影响。对离婚妇女和同性恋者的研究发现,如果沉溺于丧失的可能自我会降低他/她们的幸福感,增加痛苦和遗憾,而建立新的可能自我则能够增加幸福感。但思考丧失的可能自我也能够促进他/她们的人格发展和自我成长^[16,36]。

(二)可能自我对动机的影响

跨领域和跨时间的研究都显示了可能自我具有重要的动机功能。可能自我能够预测青少年犯罪、辍学和学业成就^[37-38],以及青少年和成年人的健康促进和健康风险行为^[14,39];能够增强学生对学习行为的调节^[40-41]。有研究者也尝试通过直接操纵可能自我的凸显性和内容并测量其行为结果。结果也发现,在实验室情境中,在线可能自我的变化能够调节个体对任务的坚持性和努力程度^[42]。凸显不同婚姻角色的可能自我会影响被试对配偶的选择^[43]。这些研究表明可能自我能够直接影响个体的心理和行为。

可能自我包含积极和消极双重属性^[3-4]。对青少年和中年成人调查表明,他们从事健康行为的倾向是由恐惧可能自我而非希望可能自我激发的^[14];还有研究发现,个体对狂饮者的属性评价的越消极从事狂饮的可能性越小,而对非狂饮者属性评价的越消极,越有可能从事狂饮行为^[4]。这表明消极可能自我比积极可能自我具有更大的动机作用和行为预测力。有研究者也指出,在某个特定的领域中,当出现平衡的可能自我时对行为的自我调节是最有效的^[44]。平衡的可能自我是语义内容相似但效价相反的一对预期自我与恐惧自我,如,“我将会找到一份好工作”与“我可能失业”同时出现时就产生了平衡。在青少年犯罪活动的发起和维持^[38]以及学业可能自我^[45]中均发现了平衡可能自我对行为的有效调节作用。

四、可能自我的作用机制

从理论上讲,人们应该追求积极的可能自我,回避消极的可能自我。但人们并不总是这样理性行事。Norman 等人^[46]提出可能自我动机模型,认为获得可能自我的动机至少部分依赖于可能自我的有效性(availability)、通达性(accessibility)和知觉到的控制性这三个因素。也有研究者认为可能自我本身不是个人行为的重要调节因素,而是调节行为过程中的一个重要成分^[25]。他们将可能自我嵌入原型模型、控制过程模型、想象实现模型等理论框架中解释可能自我的动机作用。

(一)原型模型

原型模型(prototype model)是针对青少年健康行为调节的一个理论模型。该模型认为健康或风险行为除了有计划有意图(intention)的理性路径(reasoned path)之外,还有社会反应路径(social reaction path),在促进风险行为(如吸烟、酗酒)的情境当中,没有计划和缺乏周全考虑的从事风险行为的意愿(willingness)决定了个体的行为。意愿与原型有关,原型是个体对属于某一群体或从事某一特定行为的典型人物的印象。个体对从事风险行为的原型的属性评价越消极,他们越不愿意从事这种行为,而对原型属性的评价越积极,他们越可能从事风险行为^[47]。研究也证实,对从事风险行为的人有更积极的印象时个体有较大的从事这种行为的意愿^[39]。而原型与可能自我的关系在于,个体可以根据预期—价值模型将原型作为界定可能自我的基础。当个体指出原型的每一种特征能够描述他们在将来的可能性(预期)及其效价(价值)时,这些现在的原型便成为将来的可能自我,进而影响动机和行为。在狂饮决策上,认为将来可能具有非狂饮行为者的消极属性的个体倾向于选择从事狂饮行为以降低这种可能性^[4]。原型模型解释了可能自我对心理和行为产生影响的一个方面,但是不能解释当个体认为将来可能具有风险行为者的消极属性时,他们更倾向于做出证实性的行为^[4]。

(二)控制过程模型

控制过程模型(control-process model)强调行为标准和差异管理在个体控制行为过程中的作用^[48]。该模型强调知觉到的差异水平的动机结果,个体具有与当前状态进行比较的内在标准或目标,如果目标和当前状态之间存在差异,人们会从事能够缩小这种差异的行为。Hoyle 等人将可能自我嵌入控制过程模型中,将其作为与当前自我进行比较的标准或参照价值。当比较显示出当前自我与可能自我之间存在太小或太大的差异时,会激发旨在达到当前自我与标准之间渴望的关系

的行为。Michelle 和 Hoyle^[49]认为,由于可能自我暗含了追求或回避的行为标准,凸显的可能自我可能引发当前自我与行为标准之间的差异知觉,希望可能自我涉及差异降低(discrepancy-reducing)的过程,目标是 minimized 行为与渴望的目标状态之间的距离;恐惧可能自我涉及差异增大(discrepancy-enlarging)过程,目标是通过增加行为与目标状态之间的距离而远离回避的目标状态。通过研究也证实,启动健康大学生与健康相关的恐惧可能自我产生了健康行为的自我调节,而启动与当前健康状况一致的希望的自我对健康行为的调节没有影响^[24,49],研究者认为这些结果支持了控制过程模型对可能自我作用机制的解释。

(三) 想象实现模型

想象实现模型(model of fantasy realization)认为对希望的将来的想象能够产生强烈的目标承诺,目标承诺能够导致持续的目标努力和有效的目标获得^[6]。想象实现模型区分了形成目标承诺的三种途径,一种途径是将希望的将来与阻碍其达到的现实进行心理对比,这时会激活相关的预期,即是否能够通过改变现实来实现渴望的将来,预期的高低决定了目标承诺的强弱。在心理对比中渴望的将来和消极的现实具有较高的同时通达性,能够激活消极的现实是实现希望的将来的障碍知觉,这种关系观念产生了采取行动改变现实以达到希望的将来的必要性。另外两种途径是只想象积极的将来(沉溺, indulging)或只反思消极的现实(驻留, dwelling),由于没有对现实的反思进而指出积极将来还没有实现的事实,或没有对积极将来的想象指明行为的方向,这两种途径形成的目标承诺强度独立于知觉到的成功预期,处于中等水平^[6]。后续的研究指出,当将积极的现实与消极的将来进行心理对比时也能产生强烈的目标承诺和导致采取立即的行为^[50-51],这又对想象实现模型进行了补充和发展。

(四) 其他的理论解释

Oyserman 等人^[18]提出的过程模型(process model)认为维持自我调节行为涉及一系列必需的成分,包括在背景中提示可能自我,现在自我和可能自我之间的差异是清晰的,可能自我似乎是可获得的或可预防的,可能自我与同一领域但效价相反的其他可能自我相联系,可能自我与策略相联系,可能自我和策略与重要的社会认同是一致的,努力的主观体验被解释为对于目标具有重要的意义。只有这些成分全部出现时个体才能够维持持久的自我调节行为,否则可能出现脱离追求的目标或关注当前等损害自我调节的行为。从可能自我的目标与策略的角度, Higgins^[52]认为不同的自我目标可能是由不同的自我调节系统调节的,当寻求获得或避免不能获得与理想自我有关的目标时,自我调节以提升为焦点;当寻求获得或避免不能获得与应该自我有关的目标时,自我调节以预防为焦点。当不同调节焦点的个体分别使用各自所偏好的行为策略时就达成了调节性匹配,即提升焦点的个体倾向于使用渴望—接近策略,预防定向的个体倾向于使用警惕—回避策略,这种匹配具有动机作用,会使个体对自己当前的行为产生正确感和重要性的体验。提升焦点的个体更可能追求预期可能自我;预防焦点的个体更可能追求避免恐惧可能自我,当个体追求的可能自我目标与所采用的策略相匹配时能够提高自我调节^[18]。

五、值得进一步研究的问题

可能自我是复杂的、动态的、背景化的系统,具有语义性与情节性、稳定性与变化性、主观性与客观性、个体性与社会性等多方面的特点,对个体的心理和行为有着重要的影响,在不同的领域当中也具有重要的应用价值。因此,有必要认清当前研究中存在的问题,阐明值得进一步研究的方向。

第一,需要研究与可能自我有关的认知、情绪和动机及其交互作用。研究显示可能自我能够影响认知、情绪和动机,而这三者往往存在着交互影响。以认知和情绪为例,可能自我能够影响情绪,而可能自我与情绪并非单向关系。在幸福感缺陷的临床人群中,抑郁者倾向于产生较少的积极体验,对将来结果的可能性预测更悲观,而焦虑者倾向于产生更多的消极自我体验^[53-54]。因此,可能

自我与情绪之间可能存在相互影响。目前对可能自我作用机制的探讨主要集中在认知层面,而人在看待自己时可能涉及更多的情感因素。要充分了解可能自我的功能及其机制需要澄清与可能自我相关的认知、情绪和动机的类型及其相互关系。

第二,要将基础研究与应用研究相结合,致力于研究如何改变适应不良的可能自我。可能自我的基础和应用研究都取得了诸多有意义的研究成果,如何消除或降低可能自我的消极影响,充分发挥可能自我的积极作用是应用研究中要着重探讨的问题。但是现有研究忽略了一些重要的研究对象。可能自我对于个体的身心健康具有重要影响,尤其对于一些特殊群体,如,幸福感缺陷的临床人群如何看待将来是一个重要的危险因素;经历过重大生活事件的个体,不仅同性恋者、离婚者,还包括失业、身心疾病、意外事故和改变个体生活的其他事件经历者都面临着重大可能自我的改变;农民工、留守儿童、孤儿、残疾人等具有心理问题易感性的群体,他们如何建构可能自我?可能自我可能是探究其心理问题的一个切入点。可能自我是可变的,这在学业领域得到了证实^[55],这提供了一个有价值的研究基础。如何制定有效的干预措施预防和改变适应不良的可能自我,还需进一步开展实证研究。

第三,探讨可能自我在无意识层面对心理和行为的影响,关注我国文化背景下人们可能自我的特点。目前对可能自我的研究主要集中在意识层面,局限于对可能自我的功能描述,而对其更深层次的心理结构和过程,及其执行功能所涉及的神经机制尚缺乏研究。可能自我的影响也可能是通过内隐和自动的方式发生的。有研究者指出,可能自我是与关系价值观有关的更内隐的行为标准的来源^[24]。女性和集体主义文化中的个体比男性和个人主义文化中的个体更可能将他人的期望和观点包容进可能自我^[20,56]。而关系取向是中国人一种重要的心理倾向和行为风格^[57]。重要他人(如,父母)和权威他人(如,老师,老板)的期望应该是中国人可能自我的一个重要来源,在与他人的关系中了解他们能够成为和希望、害怕成为什么样的人。个体可能自我形成的一个最基本途径是认同社会文化,追随社会的、重要他人或权威的设定,这要求个体设置的可能自我目标必须协调自我与社会发展的要求,以使个体更好地适应自我、他人、群体和社会。尤其是在我国文化背景下,研究中国人可能自我的特点不仅要在意识与无意识层面探讨自我视角的可能自我,更要从行为与信息加工的角度探讨他人、群体和社会视角的可能自我问题。在自我、关系、群体等不同层面不一致甚至是相互冲突的可能自我如何协调和整合也是可能自我研究中无法回避的问题,从社会认同理论与自我归类理论来看,可能的社会认同和自我归类也许能够为可能自我的协调和整合提供有价值的研究思路。

参考文献:

- [1] Markus H, Nurius P. Possible Selves[J]. *American Psychologist*, 1986, 41(9): 954-969.
- [2] Erikson M G. The Meaning of the Future: Toward a More Specific Definition of Possible Selves[J]. *Review of General Psychology*, 2007, 11(4): 348-358.
- [3] Quinlan S L. Development of a Multidimensional Measure of Possible Selves[D]. State University of New York, 1999.
- [4] Quinlan S L, Jaccard J, Blanton H. A Decision Theoretic and Prototype Conceptualization of Possible Selves: Implications for the Prediction of Risk Behavior[J]. *Journal of Personality*, 2006, 74(2): 599-630.
- [5] Phillips A G, P J Silvia, M J Paradise. The Undesired Self and Emotional Experience: A Latent Variable Analysis[J]. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2007, 26(9): 1035-1047.
- [6] Oettingen G, Pak H, Schnetter K. Self-regulation of Goal-setting: Turning free Fantasies about the Future Into Binding Goals[J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2001, 80(5): 736-753.
- [7] Meek R. The Possible Selves of Young Fathers in Prison[J]. *Journal of Adolescence*, 2011, 34(3): 941-949.
- [8] Cross S, Markus H. Possible Selves Across the Life Span[J]. *Human Development*, 1991, 34(4): 230-255.
- [9] Hanko K, Crusius J, Mussweiler T. When I and me are Different: Assimilation and Contrast in Temporal Self-comparisons[J]. *European Journal of Social Psychology*, 2010, 40(1): 160-168.

- [10] D'Argembeau A, et al. Modulation of Medial Prefrontal and Inferior Parietal Cortices when Thinking about Past, Present, and Future Selves[J]. *Social Neuroscience*, 2010, 5(2): 187-200.
- [11] Arzy S, et al. Subjective Mental Time: The Functional Architecture of Projecting the Self to Past and Future[J]. *European Journal of Neuroscience*, 2009, 30(10): 2009-2017.
- [12] Markus H, Wurf E. The Dynamic Self-concept: A Social Psychological Perspective[J]. *Annual Review of Psychology*, 1987, 38(1): 299-337.
- [13] Frazier L D, et al. Continuity and Change in Possible Selves in Later Life: A 5-year Longitudinal Study[J]. *Basic and Applied Social Psychology*, 2000, 22(3): 237-243.
- [14] Hooker K, Kaus C R. Health-related Possible Selves in Young and Middle Adulthood[J]. *Psychology and Aging*, 1994, 9(1): 126-133.
- [15] Dark-Freudeman A. Memory-related Possible Selves Exploring Age-related Differences[D]. University of Florida, 2004.
- [16] King L A, Raspin C. Lost and Found Possible Selves, Subjective Well-being, and Ego Development in Divorced Women[J]. *Journal of Personality*, 2004, 72(3): 603-632.
- [17] 黄希庭. 未来时间的心理结构[J]. *心理学报*, 1994, 26(2): 121-127.
- [18] Oyserman D, James L. Possible Selves: From Content to Process[G]. In Markman K D, Klein W M P, Suhr J A.(Eds). *Handbook of Imagination and Mental Simulation*, Psychology Press Taylor & Francis Group: New York. 2009:373-394.
- [19] Unemori P, Omeregic H, Markus H R. Self-portraits: Possible Selves in European-American, Chilean, Japanese and Japanese-American Cultural Contexts[J]. *Self and Identity*, 2004, 3(4): 321-338.
- [20] Waid L D, Frazier L D. Cultural Differences in Possible Selves During Later Life[J]. *Journal of Aging Studies*, 2003, 17(3): 251-268.
- [21] Curry C, et al. The Effect of Life Domains on Girls' Possible Selves[J]. *Adolescence*, 1994, 29(113): 133-133.
- [22] Stake J E, Nickens S D. Adolescent Girls' and Boys' Science Peer Relationships and Perceptions of the Possible Self as Scientist[J]. *Sex Roles*, 2005, 52(1): 1-11.
- [23] Lee S J, Oyserman D. Possible Selves Theory[G]. In *An Encyclopedia*, Anderman E, Anderman L. (Eds). Psychology of Classroom Learning: Macmillan Reference USA: Detroit, Michigan, 2009.
- [24] Hoyle R H, Sherrill M R. Future Orientation in the Self-System: Possible Selves, Self-Regulation, and Behavior[J]. *Journal of Personality*, 2006, 74(6): 1673-1696.
- [25] Wakslak C J, et al. Representations of the Self in the Near and Distant Future[J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2008, 95(4): 757-773.
- [26] Knox M, et al. Adolescents' Possible Selves and their Relationship to Global Self-esteem[J]. *Sex Roles*, 1998, 39(1): 61-80.
- [27] Gonzales M H, Burgess D J, Mobilio L J. The Allure of Bad Plans: Implications of Plan Quality for Progress Toward Possible Selves and Postplanning Energization[J]. *Basic and Applied Social Psychology*, 2001, 23(2): 87-108.
- [28] Sheldon K M, Lyubomirsky S. How to Increase and Sustain Positive Emotion: The Effects of Expressing Gratitude and Visualizing Best Possible Selves[J]. *The Journal of Positive Psychology*, 2006, 1(2): 73-82.
- [29] Meevissen Y, Peters M L, Alberts H J E M. Become More Optimistic by Imagining a Best Possible Self: Effects of a Two Week Intervention[J]. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 2011, 42(1): 371-378.
- [30] Janis I B, Veague H B, Driver-Linn E. Possible Selves and Borderline Personality Disorder[J]. *Journal of Clinical Psychology*, 2006, 62(3): 387-394.
- [31] McElwee R O B, Haugh J A. Thinking Clearly Versus Frequently about the Future Self: Exploring this Distinction and Its Relation to Possible Selves[J]. *Self and Identity*, 2010, 9(3): 298-321.
- [32] Sutherland R, Morley S. Self-pain Enmeshment: Future Possible Selves, Sociotropy, Autonomy and Adjustment to Chronic Pain[J]. *Pain*, 2008, 137(2): 366-377.
- [33] Morley S, Davies C, Barton S. Possible Selves in Chronic Pain: Self-pain Enmeshment, Adjustment and Acceptance[J]. *Pain*, 2005, 115(1-2): 84-94.
- [34] Busseri M A, Choma B L, Sadava S W. Functional or Fantasy? Examining the Implications of Subjective Temporal Perspective "Trajectories" for Life Satisfaction[J]. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2009, 35(3): 295-308.
- [35] Cheng S T, Fung H H, Chan A. Self-perception and Psychological Well-being: The Benefits of Foreseeing a Worse Future[J]. *Psychology and Aging*, 2009, 24(3): 623-633.
- [36] King L A, Smith N G. Gay and Straight Possible Selves: Goals, Identity, Subjective Well-being, and Personality Development[J]. *Journal of Personality*, 2004, 72(5): 967-994.
- [37] Oyserman D, Gant L, Ager J. A Socially Contextualized Model of African American Identity: Possible Selves and School Persistence[J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995, 69(6): 1216-1232.

- [38] Oyserman D, Markus H R. Possible Selves and Delinquency. *Journal of Personality and Social Psychology*[J]. 1990, 59(1): 112-125.
- [39] Ouellette J A, et al. Using Images to Increase Exercise Behavior; Prototypes Versus Possible Selves[J]. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2005, 31(5): 610-620.
- [40] Oyserman D, Terry K, Bybee D. A Possible Selves Intervention to Enhance School Involvement[J]. *Journal of Adolescence*, 2002, 25(3): 313-326.
- [41] Tons S. The Experience of Academic Success Among Non-traditional Aged Learners; The Role of Possible Selves in the Persistence of Occupational Therapy Students[D]. East Lansing. Michigan State University, 2011.
- [42] Ruvolo A P, Markus H R. Possible Selves and Performance; The Power of Self-relevant Imagery[J]. *Social Cognition*, 1992, 10(1): 95-124.
- [43] Eagly A H, Eastwick P W, Johannesen-Schmidt M. Possible Selves in Marital Roles; The Impact of the Anticipated Division of Labor on the Mate Preferences of Women and Men[J]. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2009, 35(4): 403-414.
- [44] Oyserman D, Markus H. Possible Selves in Balance; Implications for Delinquency[J]. *Journal of Social Issues*, 1990, 46(2): 141-157.
- [45] Oyserman D. Possible Selves, Identity Based Motivation, and School Success[J]. *Self-processes, Learning, and Enabling Human Potential; Dynamic New Approaches*, 2008; 269-288.
- [46] Norman C C, Aron A. Aspects of Possible Self that Predict Motivation to Achieve or Avoid it[J]. *Journal of Experimental Social Psychology*, 2003, 39(5): 500-507.
- [47] Gerrard M, et al. Images of Smokers and Willingness to Smoke Among African American Pre-adolescents; An Application of the Prototype/Willingness Model of Adolescent Health Risk Behavior to Smoking Initiation[J]. *Journal of Pediatric Psychology*, 2005, 30(4): 305.
- [48] Hoyle R H, Sowards B A. Self-monitoring and the Regulation of Social Experience; A Control-process Model[J]. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 1993, 12(3): 280-306.
- [49] Michelle R V, Hoyle R H. Possible Selves as Behavioral Standards in Self-regulation[J]. *Self and Identity*, 2008, 7(3): 295-304.
- [50] Oettingen G, Mayer D, Thorpe J. Self-regulation of Commitment to Reduce Cigarette Consumption; Mental Contrasting of Future with Reality[J]. *Psychology and Health*, 2010, 25(8): 961-977.
- [51] Oettingen G. et al. Turning Fantasies about Positive and Negative Futures Into Self-improvement Goals[J]. *Motivation and Emotion*, 2005, 29(4): 236-266.
- [52] Higgins E T. Ideals, Oughts, and Regulatory Focus[J]. *The Psychology of Action; Linking Cognition and Motivation to Behavior*, 1996; 91-114.
- [53] Holmes E A, et al. Prospective and Positive Mental Imagery Deficits in Dysphoria[J]. *Behaviour Research and Therapy*, 2008, 46(8): 976-981.
- [54] MacLeod A K, et al. Retrospective and Prospective Cognitions in Anxiety and Depression[J]. *Cognition & Emotion*, 1997, 11(4): 467-479.
- [55] Cohen G, L, et al. Reducing the Racial Achievement Gap; A Social-psychological Intervention[J]. *Science*, 2006, 313(5791): 1307-1310.
- [56] Knox M. Gender and Possible Selves[G]. In Dunkel C, Kerpelman J. (Eds). *Possible Selves; Theory, Research and Applications*. Hauppauge, NY, US: Nova Science Publishers, 2006;61-77.
- [57] 佐斌. 中国人的关系取向: 概念及其测量[J]. *华中师范大学学报: 人文社会科学版*, 2002, 41(1): 74-80.

责任编辑 曹 莉