

第三轮修改

尊敬的各位审稿专家，感谢各位专家一直以来对本文的认真审阅和宝贵意见！我们认真阅读并思考了专家们提出的建议，并对这些建议进行了逐条修改。以下对专家意见进行逐条回复，并对相应修改作出说明。由于本轮修改涉及压缩结构、整体收敛表达等方面，修改较为细碎，因此本轮回复未逐一粘贴全部修改内容，相关修改已在正文中标注。正文中第三轮修改以紫色标示，第二轮修改以蓝色标示，第一轮修改以红色标示。再次感谢评审专家为文章提出细致的审稿意见！

审稿人一：作者本轮修改较上一版已有明显进步，尤其在引言结构、概念界定、EMA 使用理由以及因果措辞收敛等方面，能够看出作者认真回应了前一轮意见，稿件的可读性和规范性均有提升。但是，仍然存在如下问题需要修改。

意见 1：当前稿件对于“本研究究竟推进了什么理论”仍然说得不够凝练。现有表述更像是在既有自我控制过程模型和文化心理学框架下，提供了一个中国文化语境中的应用性证据，而尚不足以支撑较强的理论创新表述。建议作者适当下调理论贡献的表述力度，个人觉得更适合定位为在中国文化背景下，为文化如何影响自我控制策略使用提供了初步证据。

回应：十分感谢审稿专家的宝贵意见。根据专家建议，我们对修改稿中有关文化意义和理论贡献的表述进行了整体收敛，将本研究定位为：在既有自我控制过程模型和文化心理学相关理论框架下，以中庸思维这一受中国文化影响形成的典型思维方式为切入点，初步考察文化相关心理构念与日常自我控制策略使用及其效用之间的关系。

相应地，我们修改了引言中的部分开头和结尾句，并重点调整了摘要和讨论中有关研究意义的表述，将“揭示宏观文化因素在自我控制中的作用”“系统考察中国文化对自我控制的影响机制”“新的理论框架”等较强表述，调整为“考察文化相关思维方式对自我控制策略使用及效用的影响”“提供来自中国文化背景的经验证据”等更为谨慎的表述。

相关修改较多，具体请详见摘要、引言 1.4 第一段以及讨论倒数第二段的标紫部分。此外，为了使本文有关理论推进的表述更为凝练，我们也删减并精炼了引言和讨论部分的相关表达，详见对审稿人一意见 2 的回复。

意见 2：建议作者进一步压缩和优化引言部分的篇幅与结构。当前引言整体篇幅偏长，已接近甚至超出期刊常规字数要求，同时在逻辑推进上仍存在一定程度的冗余展开，即部分理论铺垫之间存在重复或层次不够紧凑的问题。建议作

者在不影响理论完整性的前提下，对引言进行适当压缩与重组：一方面减少对已有理论的铺陈性描述，突出与本研究直接相关的关键文献与理论逻辑；另一方面强化主线逻辑的层层递进，使研究问题与假设能够在更紧凑的论证中自然引出，提升论文的论证效率与整体可读性。

回应：十分感谢审稿专家的宝贵意见。根据专家建议，我们在保留核心理论逻辑和研究假设的基础上，对引言部分进行了进一步压缩和整合。引言已从上一版的 4320 字压缩至 3794 字。

具体而言，首先，我们删减了部分铺陈性理论表述，重点压缩了早期自我控制理论(1.1 部分第一段)、中国文化背景和中庸思维相关论述(1.3 部分第一段和第二段)，进一步突出“自我控制策略及效用-中国文化与自我控制策略-中庸思维与自我控制策略及效用”的主线逻辑。其次，修改稿将原 1.4 部分有关研究假设的论述分别放置于相应的理论回顾部分(1.1 部分第二段，1.3 部分第三段)，使理论推导、研究不足与当前研究目的之间的衔接更加紧凑。最后，我们也对讨论部分的部分解释性内容进行了精简，尤其适当收敛了关于文化意义和理论贡献的表述，减少重复展开，使讨论更加聚焦于中庸思维与前置性自我控制策略使用及其效用之间的关系。

意见 3：当前稿件在若干位置上仍容易从本研究中的青年样本上升到中国文化如何塑造个体自我控制机制的较大结论，有的时候感觉结论泛化严重，需要谨慎处理。

回应：十分感谢审稿专家的宝贵意见。根据专家建议，我们主要从三个方面进一步收敛了相关表述。第一，在样本外推方面，我们在讨论局限部分明确强调，本研究结论应主要理解为在青年样本和日常 EMA 自我报告框架下获得的初步证据，未来仍需通过引入更加异质化的样本进一步检验结果的稳定性与适用边界。第二，在理论表述方面，我们将原稿中“文化影响自我控制机制”“文化作用于个体自我控制过程”等较宽泛表述，调整为“文化相关心理构念与自我控制策略使用及其效用之间的关系”，使研究对象更加聚焦于中庸思维、策略使用及其效用，而非泛化为中国文化对自我控制整体机制的影响。第三，在摘要、引言、讨论和结论中，我们进一步使用“初步考察”“可能”“关联”“经验证据”等较为谨慎的表述，避免将本研究结果过度上升为关于中国文化塑造个体自我控制机制的普遍性结论。

审稿人二：这一轮修改稿有了较大提升，尤其是在引言中关于问题提出和理论

回顾部分做了详尽的修改和完善，对中国文化背景下理清中庸思维与自我控制成败之间的关联提供了实证依据，采用生态瞬时评估技术证实中庸思维和自我控制策略对自我控制成功的预测作用，方法和结论都具有一定的创新性。但修改稿还需要进一步打磨，具体意见如下：

意见 1：摘要对研究背景的介绍过于冗长，重点不够突出，看不出立足中国文化，考察中庸思维和自我控制策略预测自我控制成功以及选择生态瞬时评估技术的必要性；其次是关于结果部分的介绍，可以把中介的结果往后介绍，先介绍直接效应；结论部分能不能将自我控制策略的选择作为中庸思维影响自我控制成功的内在机制进行总结？

回应：十分感谢审稿专家的宝贵意见。根据专家建议，我们对摘要进行了压缩和重组。首先，在背景部分，我们删减了冗长的理论铺陈，重点突出既有研究多基于西方文化背景，且主要从个体内部因素解释策略差异。其次，我们进一步明确本研究以中庸思维为切入点的研究目的，并补充说明采用生态瞬时评估技术的必要性。再次，在结果呈现上，我们按照“策略效用-中庸思维对策略使用的影响-策略的间接效应”的顺序重新组织，先呈现基础预测结果，再呈现中介结果。最后，在结论部分，我们将自我控制策略的选择与使用概括为中庸思维影响日常自我控制成功的重要心理路径，使摘要结论与研究结果更加一致。具体修改如下，也详见摘要部分：

“当前自我控制研究重心已从反应抑制逐渐转向自我控制策略。然而，现有研究多基于西方文化背景，且主要从个体内部因素解释策略差异。为此，本研究立足中国文化背景，以中庸思维为切入点初步考察文化因素对自我控制策略使用及效用的影响。鉴于自我控制策略使用发生于日常生活情境，并随具体情境动态变化，本研究采用生态瞬时评估技术，在前测中庸思维后，连续 7 天、每天 7 次追踪被试的日常自我控制策略使用及成功程度，最终获得 127 名被试以及 5886 个有效信号。结果显示，情境、注意和认知策略显著正向预测自我控制成功；中庸思维显著正向预测情境、注意和认知策略的使用；基于贝叶斯的中介分析进一步表明，情境、注意和认知策略在中庸思维与自我控制成功之间具有显著间接效应。上述结果表明，中庸思维可能通过促进情境、注意和认知等前置性策略的选择与使用，进一步关联更高的日常自我控制成功。本研究结果提示，自我控制策略的选择与使用可能是中庸思维影响自我控制成功的重要内在机制。”

意见 2：作者关于自我控制策略的中介论述不太充分，且在 1.3 论述后提出的

假设为“本研究推测，中庸思维更可能与情境、注意和认知等前置性策略的使用相关，并进一步表现为更高的自我控制成功程度。”也并没有提出中介机制的推断。

回应：十分感谢审稿专家的宝贵意见。根据专家建议，我们进一步强化了自我控制策略中介作用的理论论述。一方面，我们在 1.3 部分新增了第三段，用以补充中介机制的推导和假设的提出：“综上，基于中庸思维的文化来源、实践功能与核心特征，中庸思维可能使个体在自我控制情境中更重视对情境、注意与认知过程的前置调节，而不是在欲望充分形成后单纯依赖抑制。在此基础上，结合自我控制过程模型(Duckworth et al., 2019)，情境、注意和认知策略因介入欲望与冲动形成的较早阶段，能够在冲突升级前降低诱惑影响或提升目标价值，因而更可能促进自我控制成功。由此，中庸思维与自我控制成功之间的关系可能通过其对前置性策略选择与使用的影响间接体现。基于此，本研究提出假设二：中庸思维能够正向预测情境、注意和认知策略的使用，且情境、注意和认知策略在中庸思维与自我控制成功之间具有中介作用。”另一方面，我们在“1.4 当前研究”部分进一步明确了本研究的分析目标，即检验中庸思维是否通过情境、注意和认知等前置性策略间接关联自我控制成功：“具体而言，本研究首先检验情境、注意、认知和抑制策略对日常自我控制成功的预测作用；其次检验中庸思维是否通过情境、注意和认知等前置性策略间接关联自我控制成功。”

意见 3：1.4 部分的 2 个段落逻辑有点不顺，第一段已经提出了具体明确的问题，而第二段在介绍“过往研究不足”和假设，如果作为假设的提出可以放在理论回顾部分。

回应：十分感谢审稿专家的宝贵意见。根据专家建议，我们对“1.4 当前研究”部分的逻辑结构进行了调整，并将相关假设前移至理论回顾部分。具体而言，首先，我们在“1.1 自我控制与自我控制策略”部分末尾，根据自我控制过程模型和已有实证研究，提出不同策略对自我控制成功预测作用的假设。其次，我们在“1.3 中庸思维与自我控制策略”部分末尾，结合中庸思维的整体性、辩证性和和谐性特征，以及前置性策略对自我控制成功的作用机制，提出情境、注意和认知策略在中庸思维与自我控制成功之间具有中介作用的假设。最后，我们对 1.4 部分进行了重组：第一段概括既有研究不足与本研究目的，第二段说明采用生态瞬时评估技术的必要性和优势。经过上述调整，理论回顾、假设提出与当前研究设计之间的衔接更加清晰。

意见 4：2.1 部分提到“被试的平均社会经济地位 5.18”有点突兀，以及自我

控制均值，这些似乎不适合放在被试部分介绍。

回应：十分感谢审稿专家的细致提醒。根据专家建议，我们调整了 2.1 被试部分的表述。

由于主观社会经济地位属于被试背景信息，且此前审稿意见建议补充相关人口学变量，因此我们将其保留在被试部分，并与性别、年龄等信息合并呈现。与此同时，我们删除了自我控制特质均值的描述。上述修改使被试部分的信息呈现更加集中、自然。

意见 5：关于上一轮提到的一些方法问题，作者似乎难以解决，比如“策略使用测量方式”的单一，共同方法偏差问题等，作者在回应中无法解决，都放在了局限中进行讨论，这可能会降低结果的可推广性。

回应：十分感谢审稿专家的宝贵意见。我们充分理解专家指出的问题，即本研究的一些方法限制可能影响结果解释的充分性与推广性。事实上，自第一轮修改以来，我们已根据审稿意见对方法和结果部分进行了持续调整，包括明确中庸思维前测与后续 EMA 调查之间的时间分离，并补充共同方法偏差检验，以尽可能降低单一测量来源和混淆因素对结果解释的影响。

针对本研究方法方面的相关限制，修改稿作出如下补充：首先，在“2.3 研究程序”部分，我们进一步说明，中庸思维的基线测量与后续 EMA 调查在时间上分离，这在一定程度上降低了中庸思维与后续策略使用及结果评价在同一时间点测量所导致的共同方法偏差风险。其次，在“2.4 数据整理与分析”部分，我们补充说明，本研究采用“是否使用”的二分方式记录策略使用，主要是考虑到 EMA 需要在日常情境中进行高频重复测量，该方式有助于降低被试作答负担并提高作答依从性。最后，在局限部分，我们进一步指出：

“因此，本研究结论应主要理解为在青年样本和日常 EMA 自我报告框架下获得的初步证据，未来研究可通过引入更加异质化的样本，进一步验证本研究结果的稳定性与适用边界。”

意见 6：其他一些小问题：如参考文献引用遵循 APA 规范，多篇引用时要按照字母顺序，如(Kim et al., 2022; Inzlicht et al., 2021)应该为(Inzlicht et al., 2021; Kim et al., 2022)。

回应：十分感谢审稿专家的细致提醒。根据 APA 格式规范，我们对全文同一括号内多篇英文文献引用的顺序进行了检查和调整，按照第一作者姓氏字母顺序排列。同时，我们也对参考文献列表和正文引用的一致性进行了进一步核查。

第二轮修改

审稿人一

意见 1：论文的理论贡献仍然存在不足的情况。尽管作者尝试将中庸思维引入自我控制的研究中，但这篇文章未能有效构建出具有深远理论意义的框架。特别是中庸思维对自我控制策略的影响，虽然表面上看似提出了一个新的视角，但在理论层面上没有很好地解释为什么这种文化思维方式会影响自我控制。引言部分提出的假设显得较为突兀，没有充分的理论依据支撑。中庸思维作为中国文化的独特思想，应该有更为详尽的文化心理学背景和机制的分析，而不是简单地将其作为一个变量来进行实证检验。因此，建议作者在引言部分进一步拓展中庸思维的心理机制，探讨其辩证性、整体性和和谐性等特点如何具体影响自我控制策略的选择与效用，进一步深化这一文化框架的理论深度。

回应：十分感谢审稿专家的宝贵意见。我们认同原稿在理论框架建构上仍不够充分，尤其是虽然引入了中庸思维，但未能清楚说明其为何能够作为中国文化影响自我控制策略的关键心理机制。根据您的建议，我们对引言部分进行了较大幅度的重构，重点加强了中庸思维的文化心理学阐释。

具体而言，第一，我们重写了引言第一段，明确提出从文化视角考察自我控制及自我控制策略的研究意义。第二，我们将原“1.2 中庸思维与自我控制”部分调整为“1.2 中国文化与自我控制”。先从文化心理学理论出发，说明文化如何通过塑造相对稳定的思维方式影响个体在日常情境中的策略选择、策略使用及其结果表现；随后结合中国文化的集体主义取向与传统哲学思想，说明中国文化中关于自我控制的结果导向与功能价值取向，为后文的机制分析提供铺垫。第三，在“1.3 中庸思维与自我控制策略”中，我们进一步将中庸思维界定为理解中国文化如何在个体层面发挥作用的重要心理表征，并从其“实践思维”属性以及整体性、辩证性、和谐性三个核心特征出发，具体论述其为何更可能影响情境、注意与认知等前置性策略的选择与使用。

通过上述修改，我们希望更清楚地说明：中庸思维之所以能够影响自我控制，并不在于其作为抽象文化符号的存在，而在于其作为一种社会文化在个体层面的心理表征，会具体作用于策略使用及结果表现上的差异。由于相关修改较多，详见引言第一段、“1.2 中国文化与自我控制”及“1.3 中庸思维与自我控制策略”的标蓝部分。

意见 2：假设的提出显得有些突兀。尤其是在引言部分，作者直接进入研究假

设的提出，而没有充分展示前期理论研究的梳理和文化机制的深入剖析。这使得论文给人的印象是方法驱动而非“理论驱动”。一个高质量的学术论文应该从理论的角度出发，提出具体的研究问题和假设，并通过系统的文献回顾和理论推理支持这些假设。而本研究更多地依赖了方法上的创新，但理论上的创新性不足。

回应：十分感谢审稿专家的提醒。根据您的建议，我们对引言整体结构进行了重新梳理，使研究问题与假设提出建立在更完整的理论驱动的基础之上。

具体而言，首先，在引言第一段中明确指出，从文化视角考察日常情境中的自我控制具有理论必要性。其次，在“1.1 自我控制与自我控制策略”中，我们进一步梳理了自我控制研究从反应抑制转向策略视角的理论脉络，并明确说明为何本文将研究重点放在自我控制策略上。再次，在“1.2 中国文化与自我控制”中，我们补充了文化影响自我控制的一般理论机制，并进一步说明中国文化中的相关思想更强调自我控制的结果导向与功能价值。随后，在“1.3 中庸思维与自我控制策略”中，我们从中庸思维作为中国文化影响下形成的代表性思维方式这一定位出发，进一步说明其“实践思维”属性以及整体性、辩证性、和谐性特征为何会影响个体对不同策略的判断与选择。在完成上述理论铺垫后，修改稿才在“1.4 当前研究”中提出研究目的与假设。

相应地，假设的表述方式也进行了调整。修改稿不再从“研究不足”直接跳到假设，而是先基于文献综述与理论推理，提出中庸思维更可能与情境、注意和认知等前置性策略的使用相关，并进一步表现为更高的自我控制成功程度。在具体表述上，我们在 1.2、1.3 和 1.4 相关段落段末通过总结性的语言，层层递进地铺垫了本研究的理论逻辑，并解释了中庸思维与情境等策略的关联。相关表达如下：

“1.2 第一段末：综合上述理论观点，文化对个体自我控制的影响并非直接发生，而是通过塑造具有文化特异性的思维方式，进一步影响个体在日常情境中的策略使用及其结果表现。

1.2 第二段末：综合集体主义取向与传统哲学思想来看，中国文化可能更支持那些有助于实现目标、减少冲突并维持关系和谐的调节策略。然而，跨文化比较研究虽然能够揭示文化间的差异，却难以对特定文化如何影响自我控制提供更明确的机制性解释。因此，为进一步揭示中国文化作用于自我控制策略的内在机制，有必要考察其在个体层面所塑造的代表性思维方式。

1.3 第二段末：当这一行动逻辑迁移到自我控制领域时，中庸思维影响下的自我控制，可能

不侧重于与欲望和冲动的直接对抗，而更倾向于在欲望和冲动尚未充分形成前，以更主动、灵活的方式加以调节。

1.3 第三段末：综上，本研究推测，中庸思维更可能与情境、注意和认知等前置性策略的使用相关，并进一步表现为更高的自我控制成功程度。

1.4 第二段末：综合上述文献梳理，无论从中庸思维作为中国文化个体层面表征的角度，还是从其中整体性、辩证性与和谐性的特征来看，中庸思维都可能与情境、注意和认知等前置性策略的使用相关，并进一步表现为更高的自我控制成功程度。基于此，本研究提出以下假设...”

意见 3：在方法部分，未能清晰地说明为什么选择 EMA 而非传统的实验室研究或问卷调查。虽然 EMA 可以提高数据的生态效度，但其作为方法创新的价值并未得到充分阐述，论文也未对 EMA 与传统方法的比较进行详细讨论。因此，建议作者在引言和方法部分进一步阐明 EMA 的优势，解释为何这一方法特别适用于探讨文化背景下的自我控制策略使用，以及它如何能够更准确地揭示自我控制的动态变化过程。

回应：十分感谢审稿专家的宝贵建议。根据您的意见，我们从引言和方法两个部分进一步补充了采用 EMA 的依据和优势。具体而言，在引言“1.4 当前研究”中，我们补充说明了 EMA 相较于传统问卷和实验室研究的优势，以及更适合考察文化背景下个体在真实生活情境中的自我控制策略使用及其动态变化。在方法“2.3 研究程序”中，我们进一步结合本研究的具体设计，说明了 EMA 如何通过连续多次、自然情境下的重复测量，捕捉个体在不同时间点和不同自我控制情境中的策略使用波动及即时结果，从而更适合考察中庸思维这一相对稳定的文化思维方式对日常策略使用的影响。具体修改如下，也见修订稿“1.4 当前研究”第一段和“2.3 研究程序”第一段和第二段标蓝部分。

“生态瞬时评估(ecological momentary assessment, EMA)是一种在日常自然情境中对个体当下或近期心理与行为进行高频、重复测量的数据收集方法(Hennecke et al., 2019)。相较于传统研究方法，EMA 在考察自我控制策略使用及其效用方面具有以下优势。首先，相比依赖整体性回顾的传统问卷调查，EMA 能够更及时地捕捉个体的策略使用及其结果，从而减少回忆偏差，提升测量的及时性与准确性。其次，相比相对依赖人为操控的实验室研究，EMA 更能反映个体在日常饮食、学习、媒体使用和人际交往等真实情境中的自我控制过程，从而提高研究的生态效度(Lopez, 2024)。再次，EMA 尤其适合考察文化思维方式影响下的日常动态自我控制过程。文化思维方式对自我控制的作用通常并不直接体现在单次

行为中，而更多表现为个体在不同情境中策略使用及其结果的稳定模式。因此，EMA 更适合捕捉稳定思维方式与日常策略波动之间的关系。基于上述优势，本研究拟采用 EMA 方法，考察中庸思维对自我控制策略使用及其效用的影响。

为增强中庸思维对策略使用预测作用的时序解释力，本研究在前测中庸思维的一周后，再通过生态瞬时评估记录个体在日常情境中的策略使用及即时结果(Hennecke et al., 2019)。

总体而言，被试在每次调查中需依次报告自我控制情境类型、欲望强度、策略使用及其效用(即自我控制成功程度)。这一设计使本研究能够连续追踪被试在不同时间点、不同情境下的策略使用情况，并在单次调查中尽可能贴近日常情境中策略使用与结果的过程顺序，从而为考察二者关系提供一定的时序依据。”

意见 4：关于中庸思维的心理机制，论文未能深入探讨这一概念背后的文化和心理机制。虽然作者在论文中提到了中庸思维的整体性、辩证性和和谐性等特征，但这些概念并没有有效地与自我控制策略的使用进行联结。

回应：十分感谢审稿专家的宝贵建议。根据您的建议，我们在修改稿中对中庸思维的心理机制进行了更为细化的阐述。首先，修改稿在“1.2 中国文化与自我控制”中补充说明了文化通过思维方式影响策略使用及结果表现的总体理论路径。其次，在“1.3 中庸思维与自我控制策略”第一段中，我们进一步说明，中庸思维并非抽象的文化理念，而是中国文化在个体层面发挥作用的重要心理表征，因此可作为理解中国文化如何作用于自我控制的重要切入点。再次，在“1.3”第二段中，我们强调中庸思维具有“实践思维”的属性，即其核心功能在于指导个体在现实情境中对具体行动方案作出选择、执行与修正。最后，在“1.3”第三段中，我们进一步将中庸思维各核心特征与具体策略联系起来。与此同时，修改稿也补充说明了抑制策略更多依赖冲动形成后的直接压制，其过程相对刚性，因此与中庸思维强调的前置调控、灵活协调取向并不完全一致。由于修改过多，相关修改详见“1.2 中国文化与自我控制”与“1.3 中庸思维与自我控制策略”的标蓝部分。

意见 5：自我控制和自我控制策略是两个不同的概念，前者是个体在面临冲突时的整体调节过程，而后者则是个体用来实现这一目标的具体方法和手段。论文中对于这两者的界定不够清晰，导致了在部分讨论和分析中，概念上有所重叠，容易引起混淆。建议作者在论文中对这两个概念进行明确区分，确保理论框架中的每个概念都是独立而清晰的，避免相互交织影响论文的理论清晰度。

回应：感谢审稿专家的宝贵意见。根据您的建议，我们对“1.1 自我控制与自我控制策

略”部分进行了重新修改，以进一步明确二者的概念边界。

具体而言，第一段补充梳理了自我控制研究为何从单一的反应抑制视角逐渐转向各类策略使用的视角，以说明本文为何将研究重点聚焦于自我控制策略。第二段前两句则明确区分了“自我控制”与“自我控制策略”的概念：前者指个体在冲突情境中的整体调节过程，后者指个体在这一过程中为抵制诱惑并实现目标而采取的具体调节方式和手段。通过上述修改，我们希望在理论框架中更清楚地区分“整体过程”与“具体手段”，从而减少概念重叠带来的混淆。具体修改如下，也见“1.1 自我控制与自我控制策略”的标蓝部分。

“随着理论的发展，自我控制的研究视角逐渐从以反应抑制为核心的理解，转向对各类自我控制策略的关注。早期理论（如力量模型、双系统模型）主要探讨自我控制的内部机制，认为其核心在于通过意志力抑制由诱惑引发的欲望与冲动(Bermúdez et al., 2023)。在这一视角下，欲望与冲动的形成被视为既定前提，个体主要通过由意志力支持的被动反应抑制来实现自我控制目标(Inzlicht et al., 2021)。然而，随着双动机模型、过程模型等新近理论的提出及相关实证研究的推进，研究者逐渐认识到，自我控制未必需要意志力的参与，其方式也不仅限于反应抑制(Duckworth et al., 2019; Fujita et al., 2025)。在这一新视角下，个体还可以借助多种“不费力”的策略，预先规避诱惑或减少冲动的产生，从而实现自我控制目标(陈雪飞 等, 2023)。这一理论转向不仅拓展了自我控制的理论边界，也为实践干预开辟了更为丰富的路径(Gillebaart & Schneider, 2024)。在此背景下，不同策略对自我控制结果的效用是否存在差异，便成为值得进一步探讨的问题。

自我控制策略(self-control strategy)是指个体在自我控制冲突情境中，为抵制诱惑并实现目标而采取的具体调节方式(陈雪飞 等, 2023)。如果将自我控制理解为个体在冲突情境中的整体调节过程，那么自我控制策略则聚焦于这一过程中所采用的具体手段(Hennecke et al., 2019)。”

意见 6：还有一个小的问题，讨论部分，一般在学术写作中，“方法论”一般是指一种研究方法的理论基础或哲学框架，而在这篇文章的语境下，作者似乎是想讨论的是具体的方法或研究设计，因此“方法论”这个术语在这里使用是不准确的。总的来说，本文在方法上的创新性较强，但从理论贡献、假设构建和文化机制的深入探讨方面仍有较大提升空间，建议修改后再审。

回应：十分感谢审稿专家的指正。我们接受您关于“方法论”一词使用不够准确的意见，并已在修订稿中将相关表述由“在方法论上”修改为“在研究方法上”。

同时，关于您指出的“方法创新强于理论贡献”的问题，我们也在前述意见 1、2、4 的修

改中作了系统回应。具体而言，修订稿对引言部分的理论框架、假设构建及文化机制分析进行了较大幅度的补充和重写，使本文不仅在研究方法上具有一定创新，也在理论层面对中国文化如何作用于自我控制策略提供更清晰的解释。相关修改详见前述各条回复及正文相应标蓝部分。

审稿人二

意见 1：上一轮审稿专家 1 提出的建议 2 中的“仅仅用一个本质上还是相关的研究难以做出变量之间因果关系的有效推论”，修改后的稿件仅仅讨论了在这些方面存在的不足及提出了未来研究的改进方向，并没有在因果关系验证方面进行改进。

回应：十分感谢审稿专家的宝贵建议。我们认同您关于因果证据仍有限的意见。与此同时，为避免误解，我们在修订稿中进一步补充说明了本研究设计中已有的时序性安排。首先，在研究程序上，中庸思维和自我控制特质均在前测阶段测量，一周后才开始生态瞬时评估调查。因此，在“中庸思维→策略使用”这一关系上，本研究具有一定的时间分离和预测性基础，而并非完全同步相关。此外，在单次生态瞬时评估中，被试先报告在该情境中使用了哪些策略，随后再报告“使用策略后”自我控制成功的程度。虽然这一顺序仍不能构成严格因果证据，但它在一定程度上增强了“策略使用→自我控制成功”关系的过程顺序合理性。

不过，我们也进一步意识到，上述时序基础仍不能等同于严格因果推断。由于策略使用与自我控制成功仍在同一次生态瞬时评估作答中、由同一被试基于近时回顾报告，因此这一关系仍应主要理解为具有过程顺序支持的预测关系或间接关联，而非被严格验证的因果关系。基于此，我们在修改稿中(1)在“2.3 研究程序”部分进一步增加了本研究旨在增强时序性的设计说明，例如中庸思维与 EMA 先后性，EMA 中策略使用和结果的先后性；(2)在摘要、结果、结论等部分下调了过强的因果措辞，例如减少“促进”等强因果词汇，修改 3.1 至 3.5 的相关标题；(3)在讨论部分更明确地区分了“中庸思维→策略使用”和“策略使用→自我控制成功”两段关系在证据强度上的差异，同时补充说明未来研究可通过进一步错开 EMA 中策略与结果的测量时间，或结合实验设计来更清晰地揭示其因果链条。由于修改部分较多，请详见“2.3 研究程序”“4 讨论”最后一段及摘要、结果、结论中的相关标蓝部分。

意见 2：对于上一轮审稿专家 2 提出的“潜在的共同方法偏差问题”，修改后的稿件也仅仅将研究在该方面的不足进行了讨论，并没有进行检验。

回应：感谢审稿专家的宝贵建议。我们认同您的意见。根据您的建议，修改稿在原有局限讨论的基础上，进一步补充了共同方法偏差检验，并保留了对自我报告局限性的讨论。

具体而言，我们在结果部分新增了共同方法偏差检验，对中庸思维、自我控制特质、各类自我控制策略及自我控制成功等变量进行了 Harman 单因素检验。结果未发现单一因子解释过大比例变异，未提示明显的单一来源方法偏差风险。与此同时，我们在讨论部分仍保留了对方法局限的说明，未来研究仍可进一步结合他评、行为记录或客观指标，以更严格地控制方法偏差并提升数据的客观性与效度。通过上述修改，我们希望更完整地回应共同方法偏差问题：一方面补充了必要的统计检验，另一方面也对该类检验的局限及自我报告设计的剩余风险保持审慎。相关修改如下，也详见“3.1 共同方法偏差检验与描述统计”第一段及“4 讨论”最后一段的标蓝部分。

“为检验本研究中可能出现的共同方法偏差问题，对中庸思维、自我控制特质、各类自我控制策略及自我控制成功等变量进行了 Harman 单因素检验。结果表明，特征根大于 1 的因子共有 3 个，最大解释百分比为 20.5%，未发现单一因子解释过大比例变异，未提示明显的单一来源方法偏差风险。

首先，尽管本研究通过前测与正式 EMA 的时间分离，并补充进行了共同方法偏差检验，在一定程度上降低了单一来源方法偏差的风险，但由于核心变量仍主要依赖自我报告，未来研究仍可进一步结合他评、行为记录或客观指标，以更严格地控制方法偏差并提升数据的客观性与效度。”

意见 3：上一轮审稿专家提出的“附录中庸思维量表的条目存在错别字”，虽然修改稿改正了错别字，但是被试在填写问卷时看到的应该是有错别字的版本。

回应：感谢审稿专家的细致审阅与提醒。关于附录中中庸思维量表条目表述的问题，我们进一步核查了实际施测材料。核查结果显示，被试在问卷星中实际填写的中庸思维量表不存在条目错误。此前附录中出现的问题，主要是因为作者在按期刊要求附上原量表时，直接复制了原始版本内容，其中个别字词保留了繁体写法，未统一转换为简体。也就是说，该问题出现在附录整理过程中，而非实际测量材料本身。为避免误解，我们在上一轮修改中已将附录条目统一调整为与实际施测版本一致。下图为实际施测过程中被试填写的中庸思维量表，经核查无错字，且与实际施测版本一致。

• 请根据您的实际情况，判断下列描述与您的相符程度：

	完全不符 合	比较不符 合	有点不符 合	中性	有点符合	比较符合	完全符合
1. 意见讨论时，我会兼顾相互争执的意见	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. 我习惯从多方面的角度来思考同一件事情	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3. 意见表决时，我会听取所有的意见	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4. 做决定时，我会考量各种可能的状况	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5. 我会试着在意见争执的场合中，找出让大家都能够接受的意见	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6. 我会试着在自己与他人的意见中，找到一个平衡点	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7. 我会在考虑他人的意见后，调整我原来的想法	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8. 我期待在讨论的过程中，可以获得具有共识的结论	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9. 我会试着将自己的意见融入到他人的想法中	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10. 我通常会以委婉的方式表达具有冲突的意见	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11. 意见决定时，我会试着以和谐的方式让少数人接受多数人的意见	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12. 我在决定意见时，通常会考量整体气氛的和谐性	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
13. 做决定时，我通常会为了顾及整体的和谐，而调整自己的表达方式	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

意见 4：本文的中庸思维量表的参考文献是《本土心理学研究》2005 年的量表，建议使用更权威的期刊的相关量表。

回应：感谢审稿专家的建议。我们在研究开始之前梳理了目前常见的中庸思维测量工具。

主要包括三条线：第一，杨中芳、赵志裕于 1997 年提出的“中庸实践思维量表”，后由黄金兰、林以正、杨中芳于 2012 年在《本土心理学研究》发表文章《中庸信念-价值量表之修订》，提出“中庸信念-价值量表”。该量表主要基于杨中芳老师提出的“中庸实践思维体系”的生活哲学层面，量表未直接划分具体维度，内容涵盖静观其变、不走极端、合情合理等。第二，吴佳辉、林以正于 2005 年在《本土心理学研究》发表文章《中庸思维量表的编制》，提出“中庸思维量表”，维度包含多方思考、整合性和和谐性。第三，李启明、陈志霞于 2014 年在《心理研究》发表文章《中庸实践思维的结构和测量》，提出“中庸实践思维量表”，维度包含自我中庸、人际中庸和做事中庸。

在比较上述量表后，本研究采用吴佳辉、林以正（2005）编制的《中庸思维量表》，主要基于以下考虑：第一，该量表直接以“中庸思维”为测量对象，更符合本文将中庸思维界定为一种文化思维方式，并进一步探讨其对自我控制策略使用影响的理论框架；第二，该量表围绕多方思考、整合性和和谐性等维度编制，能够良好对应中庸思维的辩证、整体和和谐三个特征；第三，该量表具有较好的实证经验基础，在国内外学术期刊上已发表的中庸思维相关实证研究大多使用该量表。因此，我们认为在本研究中采用吴佳辉、林以正（2005）的量表是合适且有依据的。

第一轮修改

审稿人一

意见 1: 对相关概念的表述需要进一步明确。研究中的自我控制、自我控制策略以及他们之间的关系都需要交代清楚，否则会让人觉得绕来绕去。

回应：十分感谢您的宝贵建议。根据您的建议，我们对自我控制、自我控制策略进行了重新定义。并将研究背景部分有关于自我控制、自我控制策略关系的论述重新修改，以期梳理两者之间的关系。同时，为使该部分逻辑更为清晰，我们将研究背景中有关于自我控制与策略关系的表述移至“1.1 自我控制与自我控制策略”第一段。具体修改如下，也详见修改稿引言第一段和“1.1 自我控制与自我控制策略”第一段标红部分。

...自我控制是指当下低价值诱惑与长期高价值目标发生冲突时，个体自主调节思想与行为以抵制诱惑并坚持实现目标的心理与行为过程(Duckworth et al., 2019)...

早期的自我控制理论普遍将自我控制等同于意志力(willpower)或者说努力抑制(effortful inhibition)，认为其核心在于通过意志力努力地抑制由诱惑引发的欲望与冲动(Inzlicht et al., 2021)。例如，根据自我控制的力量模型(strength model of self-control; Baumeister et al., 2007)和双系统模型(dual-systems model of self-control; Hofmann et al., 2009)，自我控制成功依赖于控制系统通过消耗有限的意志力资源抑制冲动系统的激活。然而，最新的实证研究表明，自我控制并不总是需要意志力的参与(Gillebaart & Schneider, 2024)。个体可以通过一些“不费力”的自我控制策略避免与诱惑直接接触并减少冲动的产生，从而实现自我控制的成功(陈雪飞 等, 2023)。因此，许多当代理论认为，除了依靠意志力，这些“不费力”的策略的使用同样属于自我控制的范畴(Duckworth et al., 2019; Fujita et al., 2025)。这一理论转向促使研究逐渐聚焦于自我控制策略的使用及其效用(Davydenko & Peetz, 2024)。

自我控制策略(self-control strategy)是指个体为达成自我控制目标而主动调节动机、认知、情绪和行为反应的方法与手段(Hennecke et al., 2019; 陈雪飞 等, 2023)。

意见 2: 研究的设计较为简单，被试数量也较少，要做出研究结论的推断缺乏足够的支撑。这项研究作为一项实验研究，较好的设计思路是先找到一般情况下变量之间的关系，然后用这种新的方法进一步验证。仅仅用一个本质上还是相关的研究难以做出变量之间关系的有效推论。

回应：十分感谢您的建议和关于研究设计方面的指导。为了验证本研究的假设，即中庸思维对策略及效用的影响，我们在中庸思维的测量后一星期再进行自我控制策略使用及效用的测

量，并结合多水平线性模型和贝叶斯中介模型检验变量之间的预测关系和间接效应。然而正如您所说，本研究确实存在设计简单、因果关系不充分、被试较少等方面的不足。根据您的建议，我们充分讨论了本研究在这些方面存在的不足，并在此基础上提出了未来研究的改进方向。具体修改如下，也详见修改稿“4 讨论”的最后一段的标红部分：

首先，本研究中自我控制策略等指标的测量主要依赖自我报告，可能存在理解歧义与共同方法偏差等问题。未来研究可结合多源数据（如追踪或他评）和客观行为指标，以提升数据的客观性与效度。其次，研究中策略使用与自我控制成功的数据均在同一时间点收集，限制了因果解释的力度。未来研究有必要进一步优化研究设计，例如在 EMA 框架下将策略使用与结果的测量加以区分或错开，以更清晰地揭示策略与效用之间的因果链条。再次，本研究仅考察了策略是否使用，测量维度相对单一。未来可进一步关注使用的频率、动机等指标，以更全面揭示策略的作用机制。此外，本研究中被试数量较少，且被试在多数情境下报告存在自我控制行为，可能导致一定的天花板效应，降低效应的估计敏感性。未来研究可通过增加被试数量、引入更异质的样本或结合实验方法来进一步验证结果的稳定性。

意见 3：论文写作的逻辑也需要进一步提炼。

回应：十分感谢您的建议。根据您的建议，我们进一步梳理了本研究的逻辑，并做出了如下修改：在细节方面，修改稿（1）修改和添加了一些连接词的使用，使句子之间的连接更为紧密；（2）修改了一些句子的表达，使其逻辑更为清晰，阅读起来更为通顺。鉴于修改较多，也较为细碎，我们并没有将所有的修改标红处理，请详见修改稿。

在整体逻辑方面，修改稿（1）修改研究背景中有关自我控制和自我控制策略的关系部分，并移至“1.1 自我控制与自我控制策略”部分；（2）修改了研究背景部分，凸显本研究从文化角度入手探究自我控制；（3）在一些段落的最开始展示本段的主旨，使逻辑更为清晰；（4）在“1.4 当前研究”修改了问题提出，凸显了本文的创新；（5）在讨论部分加深探讨了自我控制策略使用及效用的文化机制。由于讨论部分修改过多，因此不在下方进行展示，详见修改稿“4 讨论”的标红部分。引言部分的具体修改如下，也详见修改稿“1 引言”的标红部分：

...自我控制的研究已持续多年，然而已有研究大多聚焦于个体层面，考察人格特质等个体因素对自我控制的作用(Inzlicht et al., 2021)。研究者指出，仅依赖个体因素不足以全面解释自我控制的差异与变化，自我控制的研究还应拓展至宏观的社会文化层面，深入探讨文化因素的作用(Hofmann, 2024)。习近平总书记在文化传承发展座谈会上强调：“把马克思主义基本原理同中国具体实际、同中华优秀传统文化相结合是必由之路。”基于此，本研究尝试

结合当代心理学理论与中国传统典籍，聚焦中国文化的典型思维方式——中庸思维，探讨中国文化对自我控制的影响。

1.1 自我控制与自我控制策略

早期的自我控制理论普遍将自我控制等同于意志力(willpower)或者说努力抑制(effortful inhibition)，认为其核心在于通过意志力努力地抑制由诱惑引发的欲望与冲动(Inzlicht et al., 2021)。例如，根据自我控制的力量模型(strength model of self-control; Baumeister et al., 2007)和双系统模型(dual-systems model of self-control; Hofmann et al., 2009)，自我控制成功依赖于控制系统通过消耗有限的意志力资源抑制冲动系统的激活。然而，最新的实证研究表明，自我控制并不总是需要意志力的参与(Gillebaart & Schneider, 2024)。个体可以通过一些“不费力”的自我控制策略避免与诱惑直接接触并减少冲动的产生，从而实现自我控制的成功(陈雪飞 等, 2023)。因此，许多当代理论认为，除了依靠意志力，这些“不费力”的策略的使用同样属于自我控制的范畴(Duckworth et al., 2019; Fujita et al., 2025)。这一理论转向促使研究逐渐聚焦于自我控制策略的使用及其效用(Davydenko & Peetz, 2024)....

1.2 中庸思维与自我控制

...已有理论阐述了文化与自我控制之间的关系。例如，自我调节的文化模型(cultural model of agency and self-regulation; Trommsdorff, 2012)指出，文化为群体及其成员提供了理想的生活状态与目标(Kim et al., 2022)，而自我调节与自我控制则是实现理想生活与长期目标的重要途径(Inzlicht et al., 2021)。因此，社会文化会影响个体的自我控制信念、自我控制策略的选择及其效用...

1.3 中庸思维与自我控制策略

具体到文化与自我控制策略的关系，自我调节的文化模型进一步指出：由于集体主义文化强调群体目标的实现和社会关系的稳定(Oyserman, 2017)，在这一文化背景下，自我控制更侧重于高效达成目标，并倾向于使用高效策略抑制诱惑(Chu & Vu, 2022; Trommsdorff, 2012)。因此，作为典型集体主义文化的中国文化可能促进高效的自我控制策略的使用...

1.4 当前研究

...本研究的主要目的是在中国文化背景下，结合 EMA 技术探究中庸思维对自我控制策略使用及其效用的影响。本研究旨在从以下几个方面弥补已有研究的不足：第一，已有研究多在西方文化语境中开展，其结果在中国文化背景下的适用性仍有待检验。本研究旨在考察中国文化背景下个体的自我控制策略使用及效用，以检验已有理论和结果在中国文化下的文化一致性与差异性。第二，以往研究大多集中于考察个体层面因素的影响，较少关注宏观社

会文化层面的作用。本研究尝试通过文化影响下的思维方式，探讨社会文化如何塑造自我控制策略使用及效用。第三，少数研究虽然涉及文化与自我控制的关系，但多采用跨文化比较的方法，并局限于西方文化体系进行解释，难以揭示中国文化的独特作用。本研究引入中庸思维这一中国本土文化的代表性概念，系统考察其对自我控制的影响机制，以期拓展自我控制研究的文化视角。

审稿人 2

一、引言

意见 1：研究背景缺乏逻辑连贯性。文章提出自我控制从使用“意志力”转向选择“策略”的趋势，但缺乏对这一理论转向为何发生（如对意志模型的挑战）的具体说明，导致背景铺垫不充分。

回应：十分感谢您的宝贵建议。为了使研究背景逻辑更为清晰，并更好地说明自我控制理论取向是如何从“意志力”转向至“策略”的。修改稿：（1）将自我控制理论转向部分移至“1.1 自我控制与自我控制策略”第一段，在研究背景部分凸显本研究在文化层面的创新，并修改了该部分的表达；（2）重新梳理了自我控制与自我控制策略的关系部分，重新表达自我控制早期和最新理论的观点，并补充两种理论取向是如何转变的。具体修改如下，也详见修改稿引言第一段和“1.1 自我控制与自我控制策略”第一段标红部分。

自我控制(self-control)是心理学领域长期关注的核心议题之一，其原因可能在于它对个体多方面的积极影响(Inzlicht et al., 2021)。自我控制是指当下低价值诱惑与长期高价值目标发生冲突时，个体自主调节思想与行为以抵制诱惑并坚持实现目标的心理与行为过程(Duckworth et al., 2019)。自我控制的研究已持续多年，然而已有研究大多聚焦于个体层面，考察人格特质等个体因素对自我控制的作用(Inzlicht et al., 2021)。研究者指出，仅依赖个体因素不足以全面解释自我控制的差异与变化，自我控制的研究还应拓展至宏观的社会文化层面，深入探讨文化因素的作用(Hofmann, 2024)。习近平总书记在文化传承发展座谈会上强调：“把马克思主义基本原理同中国具体实际、同中华优秀传统文化相结合是必由之路。”基于此，本研究尝试结合当代心理学理论与中国传统典籍，聚焦中国文化的典型思维方式——中庸思维，探讨中国文化对自我控制的影响。

1.1 自我控制与自我控制策略

早期的自我控制理论普遍将自我控制等同于意志力(willpower)或者说努力抑制(effortful inhibition)，认为其核心在于通过意志力努力地抑制由诱惑引发的欲望与冲动(Inzlicht et al., 2021)。例如，根据自我控制的力量模型(strength model of self-control; Baumeister et al., 2007)

和双系统模型(dual-systems model of self-control; Hofmann et al., 2009)，自我控制成功依赖于控制系统通过消耗有限的意志力资源抑制冲动系统的激活。然而，最新的实证研究表明，自我控制并不总是需要意志力的参与(Gillebaart & Schneider, 2024)。个体可以通过一些“不费力”的自我控制策略避免与诱惑直接接触并减少冲动的产生，从而实现自我控制的成功(陈雪飞 等, 2023)。因此，许多当代理论认为，除了依靠意志力，这些“不费力”的策略的使用同样属于自我控制的范畴(Duckworth et al., 2019; Fujita et al., 2025)。这一理论转向促使研究逐渐聚焦于自我控制策略的使用及其效用(Davydenko & Peetz, 2024)。

意见 2：未说明中庸思维的心理机制。虽强调中庸思维的辩证性与整体性，但未具体说明这些特征如何影响不同类型自我控制策略的选择与效能，只是简单罗列文献和经典引证，文化理论与心理机制连接不足。

回应：十分感谢您的建议以及提供的关于加深文化机制部分的写作思路。根据您的建议，我们重新对已有文献进行梳理，在引言部分进一步深化了中庸思维的整体、辩证以及和谐三个特性是如何影响自我控制策略使用及效用。具体修改如下，也详见修改稿“1.3 中庸思维与自我控制策略”第二段标红部分。

具体到文化与自我控制策略的关系，自我调节的文化模型进一步指出：由于集体主义文化强调群体目标的实现和社会关系的稳定(Oyserman, 2017)，在这一文化背景下，自我控制更侧重于高效达成目标，并倾向于使用高效策略抑制诱惑(Chu & Vu, 2022; Trommsdorff, 2012)。因此，作为典型集体主义文化的中国文化可能促进高效的自我控制策略的使用...
...中庸思维的核心特征——辩证性、整体性与和谐性——可能共同促进自我控制策略的使用与效用。首先，整体性强调对全局信息的整合(杨中芳, 2023)，使个体更易关注外部环境变化(杨中芳, 2023)，从而倾向于使用情境改变或注意转移等外部导向的策略，以提前化解冲突或降低诱惑。其次，辩证性强调在情境中进行多角度思考与调和(高志强, 2021)，可能促进以内部为导向的认知策略和抑制策略，帮助个体在欲望与目标间寻求平衡。最后，和谐性强调内外平衡与心理和谐，可能促使个体在不同情境下统筹运用多种策略，形成灵活的调节方式，以实现个体与环境的和谐。

意见 3：EMA 使用缺乏正当性论证。没有对比生态瞬时评估方法与以往研究对自我控制测量方式的差异，没有凸显采用 EMA 测量自我控制的必要性。

回应：非常感谢您的宝贵意见。我们在引言部分补充了对 EMA 方法正当性的论证，并对比了其与传统问卷及实验室研究的优势。具体而言，我们指出：（1）EMA 能在真实情境下实时记

录个体的自我控制过程，具备更高的生态效度；（2）其灵活的取样方式可减少回忆偏差，提高测量准确性；（3）多时点的追踪数据有助于揭示中庸思维与自我控制策略的动态关联。同时，我们提及了应用 EMA 的实例研究（如 Hennecke et al., 2019），以说明该方法在自我控制领域的适用性。相关修改已在引言中标红。

生态瞬时评估(ecological momentary assessment, EMA)是一种新兴的数据收集方法，旨在一定时期内通过每日多次的重复测量，记录个体在自然情境中的心理特质与行为决策。相比传统研究方法，EMA 具有以下优势：首先，EMA 能够直接捕捉个体在真实生活情境中面对各类欲望与诱惑时的策略使用及结果，相较于实验室研究更具生态效度和代表性。其次，EMA 可在任意时间点或时间段进行取样，相较于传统问卷调查更能减少回忆偏差，提高测量的准确性。最后，EMA 能够在多个时点收集高频、密集的纵向数据，从而揭示个体特质和思维方式与自我控制策略使用及效用之间的动态关系。已有研究已将 EMA 应用于日常情境中自我控制策略的考察(Hennecke et al., 2019; Lopez, 2024)。

意见 4：创新性表述不突出。文章提出从文化视角切入自我控制策略研究，但未清楚指出当前研究在哪些具体维度上突破了以往文献的限制，缺乏争议性问题分析，创新性表达较弱。

回应：感谢您的建议。根据您的建议，我们在“1.4 当前研究”部分加强创新性的表述。具体来讲，本研究的创新点在于：（1）使用 EMA 探究中国人的自我控制策略使用及效用；（2）从微观个人层面→宏观文化层面探究自我控制策略；（3）从跨文化视角→本土文化视角构建中国文化影响自我控制策略的机制路径。因此，我们在引言的问题提出部分和讨论的研究意义部分都对本研究创新进行了重新的探讨。具体修改如下，也详见修改稿“1.4 当前研究”第二段和“4 讨论”倒数第二段标红部分。

本研究的主要目的是在中国文化背景下，结合 EMA 技术探究中庸思维对自我控制策略使用及其效用的影响。本研究旨在从以下几个方面弥补已有研究的不足：第一，已有研究多在西方文化语境中开展，其结果在中国文化背景下的适用性仍有待检验。本研究旨在考察中国文化背景下个体的自我控制策略使用及效用，以检验已有理论和结果在中国文化下的文化一致性与差异性。第二，以往研究大多集中于考察个体层面因素的影响，较少关注宏观社会文化层面的作用。本研究尝试通过文化影响下的思维方式，探讨社会文化如何塑造自我控制策略使用及效用。第三，少数研究虽然涉及文化与自我控制的关系，但多采用跨文化比较的方法，并局限于西方文化体系进行解释，难以揭示中国文化的独特作用。本研究引入中庸思维这一中国本土文化的代表性概念，系统考察其对自我控制的影响机制，以期拓展自我控制

研究的文化视角...

本研究具有以下重要贡献。首先，在方法论上，本研究首次采用 EMA 技术，动态追踪中国文化背景下的个体在日常生活情境中的自我控制策略使用与效用。与以往多依赖西方样本的实验室研究相比，本研究不仅提升了数据的生态效度和准确性，还揭示了自我控制策略效用在跨文化背景下的差异与一致性。其次，在理论层面，本研究突破了以往仅从个体心理特质解释自我控制的研究取向，提出宏观社会文化因素通过激活特定策略而间接影响自我控制结果的路径机制。此外，本研究将视角从西方跨文化拓展至中国本土文化视角，结果揭示了中庸思维与策略使用及效用之间的关系，深化了我们对中国文化如何在宏观层面塑造个体自我控制机制的理解。最后，本研究将中国传统哲学典籍与当代心理学理论相结合，采用现代实证范式对中国本土心理问题进行系统探讨。这不仅为阐释东方文化语境下的心理机制提供了新的理论框架，也为构建中国自主心理学知识体系、向世界贡献中国经验提供了实证案例。中庸思维在促进自我控制中的积极作用表明，应进一步弘扬优秀传统文化，增强国民文化认同与文化自信，从而为提升个体与群体的自我调节能力提供文化资源。

二、方法

意见 1：被试招募/取样方式部分不具体，如“向被试说明研究流程与目的”是线上还是线下进行？其次，提供的人口学信息不足，仅罗列被试性别与年龄，可考虑更详尽的阐述以体现样本代表性。

回应：感谢您的建议。根据您的建议，修改稿（1）具体化被试招募/取样方式部分；（2）详细报告被试的人口学信息。具体修改如下，也详见修改稿“2.1 被试”和“2.3 研究程序”标红部分。

被试通过在微信群发布广告的方式招募，标准包括：(1)年满 18 周岁；(2)近期存在自我控制目标，且实际经历自我控制情境。初步招募 139 名被试，删除应答率小于 30%(15 次)的被试(Williamson & Wilkowski, 2020)，最终纳入 127 名有效被试。其中男性 62 名，女性 65 名。年龄范围为 18~26 岁，平均年龄 20.70 岁($SD = .95$ 岁)。被试的平均社会经济地位 5.18($SD = 1.32$ ；1~10 级计分)；自我控制特质 2.88($SD = .77$ ；1~5 级计分)。

在正式调查前，研究人员在线上向被试说明研究流程与目的，介绍“自我控制”及“自我控制策略”的含义，告知保密性原则并获得知情同意。

意见 2：策略分类方式未经信效度检验。将 9 类策略整合为 5 类时未报告探索性

/验证性因素分析、内部一致性或与既有策略测量的关联度，影响策略变量的测量效度，且无呈现“其他”这一类策略的结果。

回应：十分感谢您的建议。原手稿对自我控制策略整合方式的确缺乏支持。根据您的建议，我们尝试对 9 类策略整合后的分类进行了信效度检验，然而结果显示内部一致性和模型拟合指标未达到理想水平。这可能是因为本研究数据为二分类变量。但实际上，本研究自我控制策略的划分并非没有依据，我们关于自我控制策略的分类方式是基于 EMA 的自我控制策略的理论（自我控制过程模型）和大量实证研究(如 Hennecke et al., 2019)。而已有研究多直接采用这种理论导向的划分方式，未通过信效度验证。在综合考虑之后，修改稿补充说明了策略分类的理论依据及与既有研究的一致性说明。

此外，关于“其他”策略，由于被试报告的频次较少（29 次），不适合纳入多水平线性模型进行稳定分析；且本研究目的重点关注与自我控制过程模型相关的策略的影响和作用，因此本研究并未将其他策略纳入分析。根据您的建议，我们报告了其他策略的频次，以保证结果的透明性，并说明了未将其他策略纳入分析的原因。具体修改和参考文献如下，也详见修改稿“2.4 数据整理与分析”第二段的标红部分：

策略分类方式参考自我控制的过程模型(Duckworth et al., 2019)和以往有关自我控制策略的生态瞬时评估调查(Hennecke et al., 2019; Lopez et al., 2021)。以往研究采用了相似的分类方式，根据策略作用于外/内部因素对策略进行划分。此外，由于“其他策略”频次较少(29 次，占总策略使用的 0.2%)，且与本研究目的不符，因此未纳入分析。

Lopez, R. B., Cosme, D., Werner, K. M., Saunders, B., & Hofmann, W. (2021). Associations between use of self-regulatory strategies and daily eating patterns: An experience sampling study in college-aged women. *Motivation and Emotion*, 45(6), 747–758.

Hennecke, M., Czikmantori, T., & Brandstätter, V. (2019). Doing despite disliking: Self-regulatory strategies in everyday aversive activities. *European Journal of Personality*, 33(1), 104–128.

Wenzel, M., Bürgler, S., Rowland, Z., & Hennecke, M. (2023). Self-control dynamics in daily life: The importance of variability between self-regulatory strategies and strategy differentiation. *European Journal of Personality*, 37(1), 33–56.

意见 3: 策略使用测量方式可能存在理解歧义与记忆偏差。策略通过自我报告“是否使用以下策略（多选）”收集，未设置策略使用频率、动机或优先级判断。可

能导致测量偏差。

回应：十分感谢您的宝贵意见。尽管 EMA 技术在一定程度上弥补了横断研究和传统自我报告方式的不足，但其本质仍属于自我报告测量，因而难以避免相关的固有问题。对此，我们将您的意见与下一条建议合并处理。

此外，关于未设置策略使用频率、动机或优先级判断的问题，确实是本研究在设计阶段的不足，因此我们在讨论中将其作为研究局限并提出了未来的改进方向。具体修改如下，也详见修改稿“4 讨论”的最后一段的标红部分：

再次，本研究仅考察了策略是否使用，测量维度相对单一。未来可进一步关注使用的频率、动机等指标，以更全面揭示策略的作用机制。

意见 4：缺乏报告是否存在潜在的共同方法偏差问题。虽采用 EMA 方法收集部分数据，但仍然采用的是个体自我报告的方式，影响结果的有效性。

回应：十分感谢您的建议，正如在上一条建议的回复中所说，EMA 的测量方式虽可在一定程度上降低回忆偏差，但仍难以完全避免自我报告法固有的局限。根据您的建议，我们将本研究在该方面的不足进行了讨论。具体修改如下，也详见修改稿“4 讨论”的最后一段的标红部分：

首先，本研究中自我控制策略等指标的测量主要依赖自我报告，可能存在理解歧义与共同方法偏差等问题。未来研究可结合多源数据（如追踪或他评）和客观行为指标，以提升数据的客观性与效度。

意见 5：贝叶斯中介模型的设定与先验选择未交代。未说明是否使用非信息先验、模型收敛指标等基本模型诊断结果，影响结果可信度与可复现性。

回应：十分感谢您的宝贵意见。修改稿补充了贝叶斯中介模型的设定、先验选择及模型诊断结果。具体来说，我们说明了各变量的模型设定，报告了采用的默认弱信息先验，并在结果提供了模型收敛指标（Rhat、ESS 等），以保证分析的透明性与结果的可信度。具体修改和参考文献如下，也详见修改稿“2.4 数据整理与分析”第三段和“3.4 中庸思维对自我控制策略及效用的影响”的标红部分：

最后，使用 R 语言中的 brms 包(Bürkner et al., 2017)进行贝叶斯多水平中介模型分析。其中，中庸思维为自变量，各个策略作为中介变量，自我控制成功为因变量，使用 brm()函数的二项(binomial)回归和高斯(gaussian)回归建模。所有模型均设定随机截距，每个模型运

行 6 条马尔可夫链, 每条链迭代 2000 次。先验分布采用默认的弱信息先验(weakly informative priors; Lopez et al., 2019)。模型诊断结果显示, 链的轨迹图显示收敛良好, 表明模型拟合稳定可信。

...模型诊断结果显示, 各个中介模型中参数收敛均良好 ($R_{hat} \leq 1.01$, Bulk ESS > 1000, Tail ESS > 1000), 残差方差估计均稳定($\sigma = 1.21$, SE = .01), PPC 检验表明预测分布与观测数据吻合...

三、结果

意见 1: 数据偏态与高比例事件未被讨论。数据显示大多数情境中参与者报告经历并实施了自我控制行为, 是否存在天花板效应, 但文中未对该偏态分布的影响作出回应。

回应: 感谢您的意见。本研究的数据偏态和高比例事件源于研究目的和被试招募要求。本研究为探究中庸思维对自我控制策略及效用的影响, 在被试招募时要求了“近期存在自我控制目标, 并经历自我控制情境”。同时, 本研究使用的多水平模型本身对偏态数据有一定鲁棒性, 因此本研究结果还是较为稳定的。

但我们觉得您的担忧是正确的, 偏态分布和天花板效应可能会对结果的稳定性和推广性产生影响, 因此我们讨论了本研究在这方面的不足。具体修改如下, 也详见修改稿“4 讨论”的最后一段的标红部分:

此外, 本研究中被试数量较少, 且被试在多数情境下报告存在自我控制行为, 可能导致一定的天花板效应, 降低效应的估计敏感性。未来研究可通过增加被试数量、引入更异质的样本或结合实验方法来进一步验证结果的稳定性。

意见 2: 效应量虽显著但缺乏实际意义解释。如欲望强度对策略使用的预测 ($OR=1.08$) 虽统计显著, 但效应值极小。应补充对其心理学解释力及实际效应强度的讨论, 以避免解释偏差。

回应: 十分感谢您的宝贵意见。关于欲望强度对策略使用预测的效应量问题, 我们已在“4 讨论”第五段进行了补充说明:

需要指出的是, 尽管欲望强度对策略使用的预测作用达到显著水平, 但效应量较小($OR = 1.08$), 说明欲望强度对策略使用的解释力有限, 更多差异可能源于个体特质或文化思维方式, 而非单纯欲望强度的波动。

意见 3: 缺乏中介效应分析。虽然展示了中介效应路径, 但未报告模型拟合优度

等诊断指标。

回应：非常感谢您的建议。我们已在结果部分（第 3.4、3.5 节）补充了贝叶斯中介模型的拟合与诊断结果。具体而言，我们报告了参数收敛指标（所有参数 $R_{hat} \leq 1.01$ ，ESS 充分）、残差方差的稳定性，以及后验预测检验（PPC）结果，显示模型预测分布与观测数据吻合，说明模型拟合良好。具体修改如下，也详见修改稿“3.4 中庸思维对自我控制策略及效用的影响”和“3.5 额外分析：中庸思维对策略数量及效用的影响”的标红部分：

模型诊断结果显示，各个中介模型中参数收敛均良好（ $R_{hat} \leq 1.01$, Bulk ESS > 1000, Tail ESS > 1000），残差方差估计均稳定（ $\sigma = 1.21$, $SE = .01$ ），PPC 检验表明预测分布与观测数据吻合。

模型诊断结果同样表明收敛良好（ $R_{hat} \leq 1.01$, Bulk ESS > 1000, Tail ESS > 1000），残差方差估计均稳定（ $\sigma = 1.21$, $SE = .01$ ），PPC 检验表明预测分布与观测数据吻合。

五、讨论

意见 1：结果部分对关键发现的解释不足。尤其是中庸思维对自我控制成功直接效应的不显著以及抑制策略效用不显著的原因，缺乏深入理论分析和讨论。

回应：感谢您的意见。我们在讨论部分补充了对关键结果的解释：一方面，根据文化情境认知模型说明中庸思维如何通过策略使用间接影响自我控制成功；另一方面，结合自我控制过程模型和中西方文化差异分析了抑制策略效用不显著的原因，即其依赖意志力、作用阶段较晚，且与中国文化注重和谐与灵活调适的取向不符。具体修改如下，也详见修改稿“4 讨论”的第二、三段的标红部分：

...自我控制过程模型(Duckworth et al., 2019)对策略效用的差异提供了理论解释：情境、注意和认知策略作用于自我控制的早期阶段，能够在欲望和冲动尚未完全形成时进行干预，从而更可能带来自我控制的成功；而抑制策略主要作用于晚期阶段，需要个体依靠意志力抵抗已经完全激活的欲望和冲动，因此效果相对有限(陈雪飞 等, 2023)。同时，与本研究不一致之处在于，已有西方研究表明，尽管抑制策略的效用不如情境等早期策略，但仍可促进自我控制成功(Lopez et al., 2021; Milyavskaya et al., 2021)。这种策略效用的文化差异性可能源于哲学文化思想的差异。西方传统哲学强调对自我控制本质——意志力——的探讨，该理念也延续至力量模型、双系统模型等当代理论(Bermúdez et al., 2023)。相较之下，中国传统哲学更注重自我控制所指向的结果，而较少探讨其内在本质(Chu & Vu, 2022)。例如，孔子认为个人的“克己”是为了实现“仁”的道德境界，君主的“修己”是为了实现“安百姓”的

社会理想。因此，在中国文化背景下，抑制策略的效用相对较弱。该发现不仅深化了对自我控制策略效用的跨文化理解，也为验证和拓展现有自我控制理论提供了新的证据。

本研究进一步发现，中庸思维能够正向预测情境、注意与认知策略的使用，并通过这些策略间接促进自我控制成功，而其对自我控制成功的直接效应并不显著。该结果可从三个层面进行解释：首先，从当代文化心理学理论视角来看，文化情境认知模型(culture-as-situated-cognition model)指出，社会文化因素并不会直接决定个体的行为结果，而是通过激活特定的认知方式与调节策略影响行为表现(Oyserman, 2015)...

意见 2：策略—成效关系的时序与因果解释存在模糊性。策略使用和自控成功均为同一时间点报告，缺乏时序验证，难以确认策略先于成功发生，限制因果推断。建议补充说明。

回应：非常感谢您的宝贵意见。针对这一不足，我们已在“讨论”部分的局限与展望中进行了补充说明。例如未来研究将进一步优化研究设计，例如在 EMA 框架下区分或错开策略使用与自我控制结果的测量时间，以更清晰地揭示二者之间的因果关系。具体修改如下，也详见修改稿“4 讨论”的最后一段的标红部分：

其次，研究中策略使用与自我控制成功的数据均在同一时间点收集，限制了因果解释的力度。未来研究有必要进一步优化研究设计，例如在 EMA 框架下将策略使用与结果的测量加以区分或错开，以更清晰地揭示策略与效用之间的因果链条。

意见 3：研究方法的局限性未被充分阐述。特别是对生态瞬时评估设计及自我报告数据可能带来的偏差、因果推断限制等方面的反思不够全面。

回应：非常感谢您的宝贵意见。根据您的建议，我们已在“讨论”部分的局限与展望中进行了补充说明，论述了本研究 EMA 设计、自我报告偏差、被试量少等方面不足带来的局限性，并在此基础上进行展望。具体修改如下，也详见修改稿“4 讨论”的最后一段的标红部分：

首先，本研究中自我控制策略等指标的测量主要依赖自我报告，可能存在理解歧义与共同方法偏差等问题。未来研究可结合多源数据（如追踪或他评）和客观行为指标，以提升数据的客观性与效度。其次，研究中策略使用与自我控制成功的数据均在同一时间点收集，限制了因果解释的力度。未来研究有必要进一步优化研究设计，例如在 EMA 框架下将策略使用与结果的测量加以区分或错开，以更清晰地揭示策略与效用之间的因果链条。再次，本研究仅考察了策略是否使用，测量维度相对单一。未来可进一步关注使用的频率、动机等指标，

以更全面揭示策略的作用机制。此外，本研究中被试数量较少，且被试在多数情境下报告存在自我控制行为，可能导致一定的天花板效应，降低效应的估计敏感性。未来研究可通过增加被试数量、引入更异质的样本或结合实验方法来进一步验证结果的稳定性。

意见 4：文化讨论深度不足。讨论中对中国文化的阐述较为充分，但理论整合尚浅，缺乏对文化机制的深入分析。

回应：感谢您的建议。根据您的建议，我们分别在讨论中的策略效用（第二段），中庸思维预测情境、注意和认知策略（第三段），以及中庸思维不预测抑制策略（第四段）都加深了文化机制的探讨。具体修改如下，也详见修改稿“4 讨论”的第二、三、四段的标红部分：

...同时，与本研究不一致之处在于，已有西方研究表明，尽管抑制策略的效用不如情境等早期策略，但仍可促进自我控制成功(Lopez et al., 2021; Milyavskaya et al., 2021)。这种策略效用的文化差异性可能源于哲学文化思想的差异。西方传统哲学强调对自我控制本质——意志力——的探讨，该理念也延续至力量模型、双系统模型等当代理论(Bermúdez et al., 2023)。相较之下，中国传统哲学更注重自我控制所指向的结果，而较少探讨其内在本质(Chu & Vu, 2022)。例如，孔子认为个人的“克己”是为了实现“仁”的道德境界，君主的“修己”是为了实现“安百姓”的社会理想。因此，在中国文化背景下，抑制策略的效用相对较弱。该发现不仅深化了对自我控制策略效用的跨文化理解，也为验证和拓展现有自我控制理论提供了新的证据。

本研究进一步发现，中庸思维能够正向预测情境、注意与认知策略的使用，并通过这些策略间接促进自我控制成功，而其对自我控制成功的直接效应并不显著。该结果可从三个层面进行解释：首先，从当代文化心理学理论视角来看，文化情境认知模型(culture-as-situated-cognition model)指出，社会文化因素并不会直接决定个体的行为结果，而是通过激活特定的认知方式与调节策略影响行为表现(Oyserman, 2015)。中庸思维作为中国文化影响下的典型思维方式，更可能通过影响策略的选择与使用间接作用于自我控制成功。其次，从中国文化特性出发，中国文化具有集体主义和预防性的特征，更强调高效、前置性的策略以减少欲望的产生(Trommsdorff, 2012)。这一点在经典哲学思想中亦有体现：孔子强调“见利思义”(《论语·宪问》)，主张从根源上减少欲望的产生；老子则提出“塞其兑，闭其门”(《道德经》第五十六章)，倡导通过阻断外部诱惑来维持自我控制。这种文化价值取向使个体更倾向于凭借情境改变、注意转移与认知重评等策略减少冲动的产生，而非单纯依靠意志力压制冲动。最后，从中庸思维自身特征来看，整体性促使个体关注外部信息，从而偏好情境与注意策略；

辩证性强调对矛盾的整合与平衡，因而鼓励个体采用认知重评等内部策略；和谐性则引导个体在不同策略之间灵活调配，以维持个体与环境的协调(高志强, 2021; 杨中芳, 2024)。综上，中庸思维通过激活文化影响下的策略使用而间接作用于自我控制结果，该结果为理解中国本土文化 with 自我控制之间的关系提供了更深入的理论视角。

...这种文化对抑制策略影响的文化差异性可能是因为，中庸思维强调灵活、辩证与情境化，引导个体根据具体环境需求动态选择行动策略以应对生活事件(杨中芳, 2009)。抑制策略主要依靠意志力进行单纯地反应抑制，相对缺乏灵活性(Duckworth et al., 2019)，因此难以与中庸思维所倡导的“顺势而为”相契合。进一步地，中国文化强调个体与环境及他人的和谐，倡导通过调整外界情境与自身状态来实现目标，而非对欲望和冲动进行强制压制(Chu & Vu, 2022)。...

六、小问题

意见 1：符号格式问题，如 3.4 等号前后应有空格。

回应：十分感谢您对我们格式错误的订正。我们重新检查了文章中的符号格式问题，并在修改稿中对符号格式进行了修改。例如，(1)除了 3.4 部分，我们还增加了方法和结果部分等号前后的空格；(2)统一了文章中括号的格式；(3)2.3 研究程序的部分例句缺乏双引号，现已补充。

意见 2：参考文献格式有误。

回应：感谢您的提醒，我们仔细检查了参考文献格式，修改了其中的格式和符号的问题，并删除了英文文献后的 doi。具体修改请详见修改稿的参考文献。

意见 3：附录中庸思维量表的条目存在错别字。

回应：感谢您的提醒，我们仔细检查了附录中庸思维量表的条目，并修改了其中的错字（例如将“试著”改为“试着”）。具体修改请详见附录。