

# 恋爱关系成长信念影响心理健康的机制： 自我扩展和关系质量的链式中介作用

高承海<sup>1,2</sup>, 曹婧<sup>1,3</sup>, 孟松<sup>1,2</sup>

(1.西北师范大学教育科学学院,兰州730070;2.西北师范大学西北少数民族  
教育发展研究中心,兰州730070;3.山东财经大学会计学院,济南250014)

**【摘要】** 目的:探讨恋爱关系成长信念影响心理健康的机制,验证自我扩展和关系质量的链式中介作用。方法:采用关系内隐信念量表、自我扩展量表、关系质量量表、心理健康量表对915名大学生进行测量,并从中筛选出254名处于恋爱关系中的大学生样本进行数据分析。结果:(1)恋爱关系成长信念对大学生心理健康有显著的正向预测作用,但恋爱关系宿命信念没有显著预测作用;(2)自我扩展在恋爱关系成长信念与心理健康之间起中介作用;(3)自我扩展和关系质量在大学生恋爱关系成长信念与心理健康之间发挥着链式中介作用。结论:恋爱关系成长信念可以通过自我扩展的中介作用以及自我扩展和关系质量的链式中介作用间接影响大学生心理健康水平。

**【关键词】** 恋爱关系信念;自我扩展;关系质量;心理健康

中图分类号:R395.6

DOI: 10.16128/j.cnki.1005-3611.2026.02.026

## The Mechanism of Growth Mindsets in Romantic Relationships on Mental Health: The Chain Mediating Roles of Self-Expansion and Relationship Quality

GAO Chenghai<sup>1,2</sup>, CAO Jing<sup>1,3</sup>, MENG Song<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>College of Educational Sciences, Northwest Normal University, Lanzhou 730070, China; <sup>2</sup>Center for Studies of Education Development of Ethnic Minorities in Northwest China of Northwest Normal University, Lanzhou 730070, China;

<sup>3</sup>School of Accountancy, Shandong University of Finance and Economics, Jinan 250014, China

**【Abstract】** **Objective:** To explore the relationship between romantic relationship growth mindsets and mental health, focusing specifically on the chain mediated effects of Self-expansion and relationship quality in this association. **Methods:** A total of 915 college students were investigated with the Implicit Theories of Relationships Scale, Self-Expansion Scale, Relationship Quality Scale, and Mental Health Inventory, and 254 college students who were in dating relationship were selected from them for data analysis. **Results:** (1) Romantic relationship growth mindsets significantly and positively predicted university students' mental health, while romantic relationship destiny mindsets showed no significant predictive effect. (2) Self-expansion mediated the relationship between romantic relationship growth mindsets and mental health. (3) Self-expansion and relationship quality played a chain mediating role in the relationship between university students' romantic relationship growth mindsets and mental health. **Conclusion:** Romantic relationship growth mindsets can indirectly influence the level of university students' mental health through the mediating effect of self-expansion and the chain mediating effect of self-expansion and relationship quality.

**【Key words】** Romantic relationship mindset; Self-expansion; Relationship quality; Mental health

个体对人际关系的朴素理解,往往影响其在人际关系中的投入方式与心理体验,并对人际关系质量和心理健康产生广泛影响。研究发现,个体对恋爱关系的理解存在两种内隐信念,即恋爱关系成长信念和恋爱关系宿命信念,前者强调恋爱关系可以通过努力沟通、相互理解而不断改善,后者则强调恋爱关系是命中注定,伴侣的契合度在相遇之初即已

注定<sup>[1]</sup>。这两种恋爱关系信念如同“认知滤镜”,潜移默化地塑造着个体在恋爱关系中的动机和行为,进而对恋爱关系质量、幸福感产生影响<sup>[2]</sup>。

良好的恋爱关系有助于增强大学生的自我价值和归属感,并对个体的身心发展产生积极促进作用<sup>[3]</sup>。然而,也有研究表明,进入恋爱关系不一定就意味着心理健康水平的提升。当伴侣双方发生矛盾时,有人积极沟通解决,有人则回避冲突,从而对个体心理状态产生不同影响,而这与个体所持有的恋爱关系信念有关<sup>[4]</sup>。已有研究证明,恋爱关系成长信念可以直接预测个体在亲密关系中的积极情绪、宽恕等与心理健康相关的适应性行为<sup>[5]</sup>,但恋爱关

**【基金项目】** 教育部人文社会科学研究(高校辅导员研究专项):大学生积极心理品质的“校家社”协同培育机制与路径研究(23JDSZ3004);济南市哲学社会科学规划研究项目:高校心理育人家校社协同机制构建和实施路径研究(JNSK2026C116)。

通信作者:高承海, gaochenghai@163.com

系成长信念影响心理健康的内在机制还鲜有研究。因此,本研究在以往研究基础上,旨在深入探讨恋爱关系成长信念影响心理健康的内部机制,以期更好地培养和改善大学生的恋爱关系信念,帮助他们提升恋爱关系质量和心理健康水平。

关系内隐理论最初由心理学家Knee从智力等领域引入亲密关系领域,用于揭示人们对恋爱关系本质所持有的信念,即恋爱关系成长信念和恋爱关系宿命信念。前者认为成功的恋爱关系是培养出来的,相信关系中的问题是可以克服的;而后者则认为潜在的伴侣关系是命中注定的<sup>[6]</sup>。对恋爱关系持强烈成长信念的个体更关注关系的发展,而持强烈宿命信念的个体,倾向于根据具体事件对关系潜力做出诊断。拥有恋爱关系成长信念的个体更多地以积极方式回应关系冲突,努力解决关系中的问题,并尝试从这段经历中学习和成长,从而获得更积极的心理健康结果<sup>[7]</sup>。

内隐理论与健康的相关研究表明,当个体对人的一些属性(比如智力、道德、人格等)持有可塑性的信念时,往往更容易以积极的方式应对挑战,从而对心理健康产生积极的促进作用<sup>[8]</sup>。这种作用机制在人际关系领域也得到了验证,例如,有研究表明,小学生若对友谊持有成长信念,其社会幸福感往往更高;反之,若持有宿命信念时,则会削弱其社会幸福感<sup>[9]</sup>。当友谊出现问题时,对友谊持成长信念的青少年,更愿意采取积极的策略去维护和发展友谊,从而获得更高的幸福感和生活满意度<sup>[10]</sup>。在恋爱关系中,已有研究也证明恋爱关系信念能够有效预测个体的情绪状态和人际关系中的幸福感。当伴侣双方对目前这段关系看法不一致时,持有强烈恋爱关系成长信念的人会积极寻求改善关系,而具有强烈恋爱关系宿命信念的人对伴侣的敌意会增加<sup>[4]</sup>,这可能会对其心理健康产生不利影响。由此可见,恋爱关系信念可能对心理健康具有重要影响,为检验这一关系,本研究首先验证恋爱关系信念对大学生心理健康的影响,心理健康水平通过积极指标(如心理幸福感)和消极指标(如抑郁)来评估<sup>[11]</sup>。根据已有研究启示,提出研究假设1:大学生的恋爱关系成长信念与心理健康存在显著正相关,与抑郁存在显著负相关;恋爱关系宿命信念与心理健康呈显著负相关,与抑郁呈显著正相关。

Aron的自我扩展理论指出,个体有不断进行自我扩展的动机,其方式是将“他人”纳入“自我”,从而

实现自我概念的认知重组,进而实现自我潜能、身份的自我扩展<sup>[12]</sup>。自我扩展对个体的积极情绪以及生活满意度起到正向预测作用,与心理健康密切相关<sup>[13]</sup>。自我扩展是一种动机状态,与恋爱关系成长信念主动寻求改善关系途径的动机不谋而合,持有恋爱关系成长信念的个体更善于把握自我扩展带来的机遇<sup>[14]</sup>。当实现自我扩展后,个体在关系中更容易获得满意感,体验到较少负面情绪<sup>[15]</sup>。研究表明,恋爱关系成长信念能够有效预测个体更高水平的自我扩展体验<sup>[1]</sup>,并且自我扩展将导致大脑内多巴胺奖励系统激活<sup>[16]</sup>,会使个体产生积极的情绪体验<sup>[12]</sup>。因此,根据自我扩展理论以及以往研究启示,本研究提出假设2:自我扩展在大学生的恋爱关系成长信念和心理健康之间存在显著中介作用。

恋爱关系信念会影响个体在亲密关系中的行为模式,进而影响关系质量<sup>[17]</sup>。研究发现,对恋爱关系持有成长信念更有利于提升关系质量<sup>[18]</sup>。因为持有恋爱关系成长信念的个体,认为关系是需要通过努力来维持的,会主动增加关系资源的投入<sup>[19]</sup>,进而增进双方的情感卷入,从而提高关系质量<sup>[20]</sup>。同时,恋爱关系质量在个体的身心健康发展中发挥着重要作用。研究发现,令人满意的恋爱关系有利于提高其生活满意度和幸福感<sup>[21]</sup>。亲密关系需求的满足可以为个体提供情绪价值<sup>[22]</sup>,帮助个体形成积极自我认知,调节生活压力<sup>[23]</sup>。因此,根据已有研究启示,本研究提出假设3:关系质量在大学生的恋爱关系成长信念和心理健康之间存在显著中介作用。

对恋爱关系持有成长信念的个体,更容易被能带来丰富新奇体验、有利于自身进行自我扩展的伴侣所吸引<sup>[24]</sup>,并积极参与具有自我扩展性质的活动<sup>[14]</sup>。自我扩展可以重构并拓展自我概念,从而引发认知层面的改变<sup>[25]</sup>,使个体改善亲密关系的意愿不断提升,增加伴侣在关系中的投入程度,进而使关系质量得以提升<sup>[24]</sup>。研究发现,在人际关系中体验到自我扩展的个体更有可能采取关系维护策略,如更愿意做出牺牲、原谅伴侣的过失等<sup>[26]</sup>,同时,自我扩展可以在很大程度上降低个体对替代性伴侣的兴趣,使关系质量得到提升<sup>[27]</sup>。而高质量的关系又可以预测更高水平的幸福感,满足人们最基本的归属和爱的需求,这恰恰是维持个体身心健康发展的重要源泉<sup>[28]</sup>。据此,本研究提出假设4:自我扩展和关系质量在恋爱关系成长信念和心理健康之间存在显著链式中介作用。

## 1 研究方法

### 1.1 对象

本研究利用G\*power计算样本量,设定方程自变量的效应量 Effect size  $f^2=0.15$ ,  $\alpha=0.05$ , Power (1- $\beta$  err prob)=0.9,算得样本量为136。通过问卷调查方式,向大学生发放问卷918份,删除3份在年龄人口学变量上填写信息错误的问卷后得到有效问卷915份,有效率为99.7%。进而根据被试在“目前是否恋爱”这一项目的作答情况,筛选出当前处于恋爱关系中的被试254人,满足最低样本量需求。其中,处于恋爱关系的男生82人,女生172人,平均年龄20.63岁( $SD=1.91$ );来自城镇被试124人,来自农村被试130人;当前这段恋爱关系时长一个月以下的14人,一个月至三个月27人,三个月至六个月33人,六个月至一年47人,一年至两年58人,两年至三年30人,三年以上45人。

### 1.2 研究工具

1.2.1 关系内隐信念量表 恋爱关系内隐信念的测量采用Knee编制的关系内隐信念量表(Implicit Theories of Relationships Scale)<sup>[1]</sup>,该量表包括恋爱关系成长信念和恋爱关系宿命信念2个维度,各包含11个项目,共计22个项目。所有项目均采用5点计分,从1“非常不同意”到5“非常同意”。各维度得分越高,表明此种关系信念越强。在以往以中国人为被试的研究中,恋爱关系成长信念和恋爱关系宿命信念两个维度的Cronbach's  $\alpha$ 系数分别为0.76和0.81<sup>[29]</sup>。本研究中,该量表及两个维度的Cronbach's  $\alpha$ 系数分别为0.88、0.77、0.87。

1.2.2 自我扩展量表 自我扩展的测量采用Lewandowski和Aron编制的自我扩展问卷(Self-Expansion Questionnaire)<sup>[30]</sup>,该量表包括一个维度,共计14个项目,所有项目均采用5点计分,从1“不曾如此”到5“总数如此”,得分越高,表明这段关系中带来的自我扩展程度越强。以往研究中,该量表的Cronbach's  $\alpha$ 系数为0.97<sup>[27]</sup>。本研究中,该量表的Cronbach's  $\alpha$ 系数为0.97。

1.2.3 关系质量量表 关系质量的测量采用Rusbult等人编制<sup>[31]</sup>、刘新春等人修订的投资模型量表(Investment Model Scale)。本研究选取其中关系满意度与承诺两个维度进行施测<sup>[32]</sup>。关系满意度维度有5个项目,承诺维度有7个项目,所有项目均采用5点计分,从1“非常不同意”到5“非常同意”,总分越高,表明关系质量越高。在本研究中,该量表及两个维度的Cronbach's  $\alpha$ 系数分别为0.90、0.93、0.80。

1.2.4 心理健康量表 大学生心理健康状况的测量采用由Keyes等人编制<sup>[33]</sup>、尹可丽等人修订的简版心理健康连续体量表(Mental Health Continuum Short Form, MHCSF)<sup>[34]</sup>。该量表包括情绪幸福感、社会幸福感和心理幸福感三个维度,共计14个项目,采用6点计分,从1“从来没有”到6“每天”,总分越高,表明心理健康状况越积极。在本研究中,该量表及三个维度的Cronbach's  $\alpha$ 系数分别为0.95、0.96、0.88、0.96。

抑郁水平的测量采用Radloff编制<sup>[35]</sup>、张宝山和李娟修订的简版流调中心抑郁量表(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale)<sup>[36]</sup>。该量表包括躯体症状、积极情绪和抑郁情绪三个维度,共计13个项目,采用4点计分,从1“少于1天”到4“5~7天”。积极情绪维度采用反向计分,总分越高,表明抑郁水平越高。在本研究中,该量表及三个维度的Cronbach's  $\alpha$ 系数分别为0.91、0.91、0.76、0.90。

### 1.3 数据处理

采用SPSS 26.0和Mplus 8.3进行数据管理和统计分析。

## 2 结果

### 2.1 共同方法偏差控制与检验

采用Harman单因子检验对数据进行共同方法偏差的检验。结果显示,75个项目中,只有13个因子的特征值大于1,且首个因子解释29.08%的变异,小于40%的临界值,表明数据未出现明显的共同方法偏差。

### 2.2 主要变量的描述统计及相关分析

相关分析表明(如表1所示),恋爱关系成长信念与恋爱关系宿命信念存在显著正相关,恋爱关系成长信念与自我扩展、关系质量、心理健康存在显著正相关,与抑郁关系不显著。恋爱关系宿命信念与自我扩展、心理健康呈显著正相关,与关系质量、抑郁关系不显著。自我扩展与关系质量、心理健康呈显著正相关,与抑郁呈显著负相关。关系质量与心理健康呈显著正相关,与抑郁呈显著负相关。

### 2.3 心理健康对恋爱关系信念、自我扩展、关系质量的回归分析

采用回归分析进一步考察恋爱关系信念、心理健康之间的关系。结果表明,恋爱关系成长信念显著正向预测心理健康,恋爱关系宿命信念对心理健康的预测作用不显著;自我扩展显著正向预测心理健康水平,关系质量显著正向预测心理健康水平(如表2所示)。

表1 主要变量的描述统计及相关分析

	<i>M</i> ± <i>SD</i>	1	2	3	4	5
1 成长信念	40.61 ± 5.12	-				
2 宿命信念	33.93 ± 7.82	0.47**	-			
3 自我扩展	53.60 ± 10.22	0.55**	0.18**	-		
4 关系质量	46.20 ± 7.45	0.46**	0.02	0.71**	-	
5 心理健康	63.08 ± 13.76	0.43**	0.20**	0.48**	0.46**	-
6 抑郁	23.53 ± 8.08	-0.05	0.06	-0.22**	-0.29**	-0.40**

注:成长信念即恋爱关系成长信念,宿命信念即恋爱关系宿命信念;\*\**P*<0.01。

表2 心理健康对恋爱关系信念、自我扩展、关系质量的回归分析

进入步骤	变量	$\Delta R^2$	<i>F</i>	<i>B</i>	<i>SE</i>	$\beta$	<i>t</i>
第一步	性别			1.28	1.94	0.04	0.66
	年龄	0.37	2.38	0.96	0.50	0.13	1.91
	生源地			4.39	1.73	0.16	2.55
	关系持续时间			0.02	0.51	0.03	0.04
第二步	成长信念			0.50	0.20	0.19	2.52*
	宿命信念	0.28	14.46***	0.12	0.11	0.07	1.11
	自我扩展			0.27	0.11	0.20	2.48*
	关系质量			0.44	0.15	0.24	3.00**

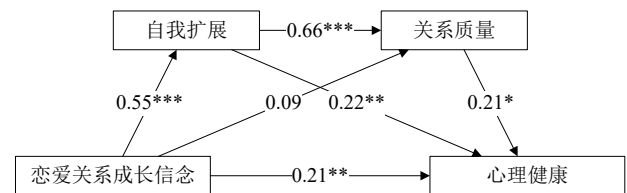
注:性别编码:1=男,2=女;生源地编码:1=城镇,2=农村;关系持续时间编码:1=一个月以下,2=一个月至三个月,3=三个月至六个月,4=六个月至一年,5=一年至两年,6=两年至三年,7=三年以上;\**P*<0.05,\*\**P*<0.01,\*\*\**P*<0.001。

### 2.4 自我扩展和关系质量的链式中介作用

通过 Mplus 8.3 分析自我扩展和关系质量在恋爱关系成长信念和心理健康之间的关系(如图1所示),采用 Bootstrap 方法抽样 5000 次,对链式中介效应进行检验。由图1可知,恋爱关系成长信念到心理健康的直接路径显著( $\beta=0.21, SE=0.07, P<0.01$ ),表明恋爱关系成长信念能显著正向预测心理健康水平;恋爱关系成长信念显著正向预测自我扩展( $\beta=0.55, SE=0.04, P<0.001$ ),自我扩展显著正向预测心理健康( $\beta=0.22, SE=0.09, P<0.01$ ),自我扩展在恋爱关系成长信念和心理健康之间起中介作用;恋爱关系成长信念显著正向预测关系质量( $\beta=0.09, SE=$

0.05,  $P=0.056$  边缘显著),关系质量显著正向预测心理健康( $\beta=0.21, SE=0.09, P<0.05$ ),说明关系质量在恋爱关系成长信念和心理健康之间起到中介作用;自我扩展显著正向预测关系质量( $\beta=0.66, SE=0.05, P<0.001$ ),表明自我扩展和关系质量在恋爱关系成长信念与心理健康之间起到链式中介作用。

同时,Bootstrap 中介效应检验结果表明(如表3所示),恋爱关系成长信念→自我扩展→心理健康的间接效应为 0.12,间接效应的 95% 置信区间不包含 0,说明自我扩展在恋爱关系成长信念与心理健康之间的中介效应显著。恋爱关系成长信念→关系质量→心理健康的间接效应为 0.02,间接效应的 95% 置信区间包含 0,说明关系质量在恋爱关系成长信念与心理健康之间的中介效应不显著。恋爱关系成长信念→自我扩展→关系质量→心理健康的间接效应值为 0.08,间接效应的 95% 置信区间不包含 0,表明自我扩展和关系质量在恋爱关系成长信念与心理健康之间的链式中介效应显著。



注:\**P*<0.05,\*\**P*<0.01,\*\*\**P*<0.001。

图1 自我扩展和关系质量的链式中介作用

表3 中介效应值及置信区间估计

路径	效应值	<i>SE</i>	Bias-corrected 95% CI		
			Lower	Upper	<i>P</i>
成长信念→自我扩展→心理健康	0.12	0.05	0.03	0.22	0.02
成长信念→关系质量→心理健康	0.02	0.01	0.00	0.06	0.17
成长信念→自我扩展→关系质量→心理健康	0.08	0.03	0.01	0.14	0.02
总中介效应	0.22	0.043	0.14	0.30	<0.00

## 3 讨论

### 3.1 恋爱关系信念的结构特征与文化差异

本研究发现恋爱关系成长信念和恋爱关系宿命

信念呈显著正相关,这与在西方文化背景下两者相互独立的研究结果不一致<sup>[1,6]</sup>。但以往研究也曾发现,在中国样本中,两者之间存在正相关关系<sup>[21,37]</sup>,

由此可见,二者的关系存在中西文化差异。在中国文化背景下,人们更擅长辩证思维,习惯运用全面、联系的观点看问题,认为事物之间是相互影响、相互依存的。在关系中亦是如此,人们认为关系成长信念和关系宿命信念是可以共存的,在面对恋爱关系的冲突和矛盾时,个体倾向于包容和理解,认为问题是关系发展中的正常现象;同时,也相信这是达成缘分、实现命中注定美好爱情的一部分。两种关系信念相辅相成,相互依存。而在西方文化背景下,西方人强调线性思维,常用二元对立的方式去理解现实世界,这种二元对立思维使得人们更容易将关系的成长信念和宿命信念视为两个相互独立的维度。

### 3.2 恋爱关系信念对心理健康的影响

本研究发现,大学生恋爱关系成长信念显著正向预测心理健康,而与抑郁关系不显著,假设1中的部分假设得到验证。这表明,持恋爱关系成长信念的个体,他们会对恋爱关系持有更加积极乐观的态度<sup>[38]</sup>。这种积极乐观的态度能够增强个体在关系中的满足感,从而获得更高的自我价值感,有利于心理健康的发展。恋爱关系宿命信念与心理健康呈正相关,但在回归分析中发现,恋爱关系宿命信念不能显著预测心理健康水平,这可能是由于恋爱关系宿命信念与心理健康的关系受到伴侣契合度等因素的调节。在大多数研究中,关系宿命信念与更多负面关系结果相关,对身心发展不利<sup>[4,39]</sup>。然而,也有研究发现,关系宿命信念可以与更高的伴侣评价相结合,产生积极的关系结果<sup>[40]</sup>,促进心理健康的发展。这些研究表明,关系内隐信念具有边界效应,对关系结果的影响需要依据具体情况进行分析<sup>[41]</sup>。无论持有哪种关系信念,都可能会对关系结果和个人发展产生积极的作用<sup>[1,38]</sup>。其中,成长信念对心理健康的积极作用更突出,尤其在伴侣不匹配、个体受到排斥等不利条件下<sup>[21]</sup>。因此,大学生恋爱关系中尤其是在伴侣并非理想伴侣的情况下,要引导大学生树立恋爱关系成长信念,才能更好地发展关系,从中获得满足感和积极情绪体验<sup>[42]</sup>,促进其心理健康水平的提高。

同时,本研究结果表明,大学生恋爱关系信念不能显著预测抑郁,与假设1不一致。大多数研究发现,持有关系宿命信念的个体表现出更多对关系的不满和对伴侣的敌意<sup>[43]</sup>,但已有研究多在实验情景中考察关系信念与负面情绪的关系,这些研究多聚焦于即时情绪反应<sup>[4,44]</sup>。而本研究是在自然条件下对被试最近一周内抑郁情绪的测量,可能造成与以

往研究结果不一致。未来可采用实验诱导与问卷调查相结合的研究方法,进一步对恋爱关系信念与抑郁的关系进行研究验证。

### 3.3 恋爱关系成长信念影响心理健康的机制

中介效应分析结果表明,自我扩展在大学生恋爱关系成长信念与心理健康之间发挥着中介作用,假设2得到了验证。具体而言,个体的恋爱关系成长信念越强,越倾向于在恋爱关系中通过将伴侣资源纳入自我等途径进行自我扩展,从而提升自尊与自我效能感<sup>[45]</sup>,进而对心理健康产生积极影响。当大学生持有恋爱关系成长信念时,他们倾向于采取积极策略应对关系中的问题<sup>[6]</sup>,这一过程往往伴随压力与挑战。依据自我扩展理论,此类具有挑战性、新颖性的活动能促使个体进行自我扩展,进而提升幸福感等心理健康指标<sup>[14,46]</sup>。同时,持有恋爱关系成长信念的大学生,更容易被能提供大量自我扩展机会的伴侣所吸引<sup>[47]</sup>。伴侣提供的自我扩展机会,会使他们获得精神、物质等支持。根据社会支持理论,个体在关系中获得的支持感,可以作为压力缓冲器,提高个体的幸福感<sup>[48]</sup>。因此,在心理健康的教育干预中,可针对持有恋爱关系成长信念的大学生,设计引导其参与新颖且富有挑战性的恋爱活动,以此强化他们的自我扩展动机,提升恋爱中的自我效能感与幸福感<sup>[49]</sup>,从而促进其心理健康水平的提高。

关系质量在恋爱关系成长信念与心理健康之间的中介作用不显著,与假设3不一致,其原因可能涉及以下两方面:首先,持有强烈恋爱关系成长信念的个体会对关系维护投入更多的精力,更愿意参与到自我扩展活动中,这虽然可能提升关系质量,但关系质量对心理健康的解释力可能更多地被自我扩展变量所稀释,导致中介路径未能独立显现。其次,研究样本中恋爱关系持续时间两年以下的被试占比为70%。在关系初期,自我扩展带来的新奇体验可能比关系的长期稳定性(关系质量)对心理健康的影响更直接,而在长期的恋爱关系中,关系质量的中介作用可能会更加凸显。

本研究结果还表明,自我扩展和关系质量在大学生恋爱关系成长信念与心理健康之间起到链式中介作用,与假设4相一致。具体而言,个体对恋爱关系成长信念的认同程度越高,越倾向于在关系中寻求自我扩展。尤为重要的是,持有恋爱关系成长信念的个体能充分转化和释放自我扩展带来的积极效应<sup>[14]</sup>。这种被增强的自我扩展积极效应,有助于提升其恋爱关系质量<sup>[24]</sup>。同时,本研究结果与投资模

型理论观点一致,即个体感知到伴侣为这段关系所做的投资是维持高质量恋爱关系的重要预测因素<sup>[19]</sup>。具有自我扩展动机的个体倾向于参与具有自我扩展性质的活动,并愿意对关系投入更多的时间和精力,有助于提高亲密关系质量<sup>[50]</sup>,与以往研究结果一致。以往研究发现,恋爱关系质量对身体和心理健康有着巨大的影响<sup>[51]</sup>。本研究表明,良好的关系质量,能够使个体更安全,满足其爱与归属的需要,对心理健康起到积极作用。因此,在心理健康的教育实践中,尤其是在恋爱关系的引导中,应注重培养大学生的恋爱关系成长信念,鼓励其积极参与新颖且富有挑战性的伴侣活动,引导他们在关系经营中积极投入、相互支持,从而提高关系质量,促进恋爱中大学生的心理健康水平的提升。

#### 参 考 文 献

- 1 Knee CR, Patrick H, Lonsbary C. Implicit theories of relationships: Orientations toward evaluation and cultivation. *Personality and Social Psychology Review*, 2003, 7(1): 41-55
- 2 Knee CR, Patrick H, Vietor NA, et al. Implicit theories of relationships: Moderators of the link between conflict and commitment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2004, 30(5): 617-628
- 3 王浩,俞国良.恋爱中大学生依恋焦虑与心理健康的关系:恋爱关系质量的中介和调节作用. *心理科学*, 2022, 45(5): 1092-1098
- 4 Knee CR, Nanayakkara A, Vietor NA, et al. Implicit theories of relationships: Who cares if romantic partners are less than ideal? *Society for Personality and Social Psychology*, 2001, 27(7): 808-819
- 5 Figueroa JM, Bishop HKD, Baker EA. Using a socio-ecological framework to understand romantic relationship satisfaction among emerging adults during the COVID-19 pandemic. *Emerging Adulthood*, 2022, 10(6): 1561-1573
- 6 Knee CR. Implicit theories of relationships: Assessment and prediction of romantic relationship initiation, coping, and longevity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1998, 74(2): 360-370
- 7 Lewandowski GW, Ackerman RA. Something's missing: Need fulfillment and self-expansion as predictors of susceptibility to infidelity. *The Journal of Social Psychology*, 2006, 146(4): 389-403
- 8 屈明叶,刘扣英,汤婷,等.内隐理论在健康领域中应用的范围综述. *中华护理杂志*, 2024, 59(22): 2811-2817
- 9 Choi SJ, Cho HI. Mediating effect of social comparison on the relationship between the implicit belief of friendship and the social well-being of elementary school students. *The Korean Journal Child Education*, 2022, 31(3): 199-224
- 10 Santucci K, Khullar TH, Dirks MA. Through thick and thin?: Young adults' implicit beliefs about friendship and their reported use of dissolution and maintenance strategies with same-gender friends. *Social Development*, 2021, 31(2): 480-496
- 11 文艺,郭楠,杨瑞华.双因素心理健康异质性与自杀意念的关系:基于潜在剖面分析. *中国临床心理学杂志*, 2025, 33(4): 867-871
- 12 贾凤翔,石伟.自我扩张模型的研究述评. *心理科学进展*, 2012, 20(1): 137-148
- 13 McCullough G, E. Scott Huebner, Laughlin JE. Life events, self-concept, and adolescents positive subjective well-being. *Psychology in The Schools*, 2000, 37(3): 281-290
- 14 Mattingly BA, McIntyre KP, Knee CR, et al. Implicit theories of relationships and self-expansion: Implications for relationship functioning. *Journal of Social and Personal Relationships*, 2018, 36(6): 1579-1599
- 15 汪春花,王垒.自我扩展理论及其相关研究进展. *西北师大学报(社会科学)*, 2023, 60(5): 97-104
- 16 Xu X, Aron A, Brown L, et al. Reward and motivation systems: A brain mapping study of early-stage intense romantic love in Chinese participants. *Human Brain Mapping*, 2011, 32(2): 249-257
- 17 Rios JW, Smith CV, Locke TN. Is seeing believing? Hallmark movie viewership and relationship beliefs. *Psychol Reports*, 2024, 1(1): 1-21
- 18 Thompson AE, Gooch K, Willhite RM, et al. We were meant to be: Do implicit theories of relationships and perceived partner fit help explain post-relationship contact and tracking behaviors following a breakup? *Personal Relationships*, 2025, 32(1): 1-17
- 19 Bokek-Cohen YA, Halamish-Leshem R. Does it pay to invest in your couple relationship? *Family Relations*, 2023, 73(2): 1235-1247
- 20 李笑燃.大学生主动性社交网站使用与友谊质量的关系:线上积极反馈和社交自我效能感的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 2024, 32(2): 446-450, 456
- 21 Li P, Chen WW, Zhang LR. The moderating role of perceived partner responsiveness between implicit theories of relationships and romantic relationship satisfaction. *Psychological Reports*, 2023, 1(1): 1-19
- 22 Weisskirch RS. Abilities in romantic relationships and well-being among emerging adults. *Marriage & Family Review*, 2016, 53(1): 36-47
- 23 Conradi HJ, Noordhof A, Kamphuis JH. Satisfying and stable couple relationships: Attachment similarity across partners can partially buffer the negative effects of attachment insecurity. *Journal of Marital and Family Therapy*, 2021, 47(3): 682-697

- 24 Mattingly BA, Lewandowski JGW. The power of one: Benefits of individual self-expansion. *The Journal of Positive Psychology*, 2013, 8(1): 12-22
- 25 Lin WF, Lin YC, Huang CL, et al. We can make it better: “We” moderates the relationship between a compromising style in interpersonal conflict and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 2016, 17(1): 41-57
- 26 McIntyre KP, Mattingly BA, Lewandowski GW. When “we” changes “me”: The two-dimensional model of relational self-change and relationship outcomes. *Journal of Social and Personal Relationships*, 2015, 32(7): 857-878
- 27 张静. 关系自我扩展对大学生恋爱关系稳定性的影响: 一般自我概念的中介作用. *华南师范大学学报(社会科学版)*, 2021, 2: 146-155
- 28 曾美红, 李霞, 何玉雪, 等. 大学生恋爱适应与关系满意度的纵向研究. *中国临床心理学杂志*, 2021, 29(1): 128-132
- 29 Chen WW, Wu CW. The potential origins and consequences of Chinese youths’ faith in love: Filial piety, implicit theories of romantic relationships, and intimacy. *Journal of Family Studies*, 2023, 29(2): 543-554
- 30 Lewandowski Jr GW, Aron A. The self-expansion scale: Construction and validation. *third annual meeting of the Society of Personality and Social Psychology*, Savannah, GA, 2002. 1
- 31 Ruvolo AP, Rotondo JL. Diamonds in the rough: Implicit personality, theories and views of partner and self. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1998, 24(7): 750-758
- 32 刘新春, 赵琳, 张乐乐, 等. 投资模型量表中文版在中国未婚情侣中的信效度检验. *中国临床心理学杂志*, 2015, 23(6): 1020-1023
- 33 Keyes CLM, Wissing M, Potgieter JP, et al. Evaluation of the mental health continuum-short form (MHC-SF) in setswana-speaking South Africans. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 2008, 15(3): 181-192
- 34 尹可丽, 何嘉梅. 简版心理健康连续体量表(成人版)的信效度. *中国心理卫生杂志*, 2012, 26(5): 388-392
- 35 Radloff LS. The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1977, 1(3): 385-401
- 36 张宝山, 李娟. 简版流调中心抑郁量表在全国成年人人群中的信效度. *中国心理卫生杂志*, 2011, 125(7): 506-511
- 37 Lou NM, Li LMW. Interpersonal relationship mindsets and rejection sensitivity across cultures: The role of relational mobility. *Personality and Individual Differences*, 2017, 108: 200-206
- 38 Gander F, Uhlich M, Traut AC, et al. The role of relationship beliefs in predicting levels and changes of relationship satisfaction. *European Journal of Personality*, 2025, 39(1): 105-121
- 39 Powell DN, Freedman G, Williams KD, et al. A multi-study examination of attachment and implicit theories of relationships in ghosting experiences. *Journal of Social and Personal Relationships*, 2021, 38(7): 2225-2248
- 40 Burnette JL, Franiuk R. Individual differences in implicit theories of relationships and partner fit: Predicting forgiveness in developing relationships. *Personality and Individual Differences*, 2010, 48(2): 144-148
- 41 冀月欣, 刘畅, 赵越, 等. 成长心态效应的异质性及边界条件. *心理科学进展*, 2024, 32(3): 514-526
- 42 冯蓉, 吴悦悦. 内隐情绪信念与大学生心理幸福感: 认知重评与心理韧性的链式中介效应. *中国健康心理学杂志*, 2024, 32(3): 433-439
- 43 Wang Z, Chen WW. Is the way I was raised linked to how I love? Perceived parenting and implicit theories of relationships. *Emerging Adulthood*, 2023, 11(1): 74-87
- 44 Chen Z, DeWall CN, Poon KT, et al. When destiny hurts: Implicit theories of relationships moderate aggressive responses to ostracism. *Journal of Experimental Social Psychology*, 2012, 48(5): 1029-1036
- 45 Aron A, McLaughlin-Volpe T, Mashek D, et al. Including others in the self. *European Review of Social Psychology*, 2004, 15(1): 101-132
- 46 Liu S, Peng M, Lewandowski Jr GW. Psychometric evaluation of a Chinese translation of the relational and individual self-expansion scales. *Current Psychology*, 2022, 42(15): 12671-12681
- 47 Mattingly BA, McIntyre KP, Lewandowski GW. Approach motivation and the expansion of self in close relationships. *Personal Relationships*, 2011, 19(1): 113-127
- 48 高迎爽, 李崇华, 王涛. 社会支持理论视域下高校新生适应性研究. *国家教育行政学院学报*, 2023, 2: 80-88
- 49 赖晓璐, 刘学兰, 林丽云, 等. 共同教养、自我扩张与婚姻质量: 基于夫妻成对数据分析. *心理与行为研究*, 2021, 19(6): 786-793
- 50 Carson JW, Carson KM, Gil KM, et al. Self-expansion as a mediator of relationship improvements in a mindfulness intervention. *Journal of Marital and Family Therapy*, 2007, 33(4): 517-528
- 51 Righetti F, Faure R, Zoppiat G, et al. Factors that contribute to the maintenance or decline of relationship satisfaction. *Nature Reviews Psychology*, 2022, 1(3): 161-173

(收稿日期: 2025-06-17)