

• 元分析(Meta-Analysis) •

执中致和：中庸思维与心理健康关系的三水平元分析*

吕艳奇 韦庆旺

(中国人民大学心理学系, 北京 100872)

摘要 基于中庸实践思维体系和心理健康双因素模型, 运用三水平元分析方法探讨中庸思维与心理健康的关系及其调节因素。检索 2025 年 4 月 30 日之前的文献, 最终纳入 56 篇探讨中庸思维与积极心理健康关系的文献, 共 60 个独立样本, 139 个效应量, 35410 名被试, 以及 43 篇探讨中庸思维与消极心理健康关系的文献, 共 45 个独立样本, 136 个效应量, 35596 名被试。结果发现, 中庸思维与积极心理健康指标显著正相关($r = 0.24$), 与消极心理健康指标显著负相关($r = -0.21$), 二者均为中等水平效应量; 中庸思维与心理弹性、工作满意度、工作幸福感的相关高于其与生活满意度的相关; 中庸思维和幸福感、安全感、积极情绪的相关与其和生活满意度的相关无显著差异。使用中庸信念-价值量表、中庸意见表达量表以及中庸价值取向量表测得的效应量彼此差异较小, 且与中庸实践自评量表测得的效应量差异显著。结合元分析的结果, 对中庸思维的理论内涵、测量方式, 及其与心理健康的关系进行了讨论, 指出从超越二元对立的“执中致和”视角理解中庸思维与心理健康所具有的理论建构意义。

关键词 中庸思维, 心理健康, 三水平元分析

分类号 B849: C91

1 引言

中庸作为中华优秀传统文化最具代表性的思想之一, 对中国人的思维方式产生了潜移默化的深刻影响。有关中庸思维的心理学研究是近年来发展较快的本土心理学研究领域(杨中芳, 2022), 也是较早进入心理学中国自主知识体系建构与标识性概念讨论视野的重要理论视角(刘昌, 2019; 杨中芳, 韦庆旺, 2024), 亦是近来讨论中华优秀传统文化如何回应当代中国人社会心理适应的重要议题(杨中芳, 2023)。研究发现, 中庸思维对当代中国人的心理与行为适应仍然具有积极的应用价值(彭文会, 黄希庭, 2015; 杨中芳, 2009; Yang et al., 2016)。近年来, 研究者们对中庸思维的内涵结构、测量方式、作用功能等进行了诸多探讨, 以期对中庸思维进行系统的梳理与认知, 进一

步理解其对个体心理与行为的影响, 相关议题包括整体知觉、心理健康、压力应对、冲突解决、情绪调节、创造性、建言行为、变革行为等(如: 段锦云, 凌斌, 2011; 杜旌 等, 2014; 黄金兰 等, 2014; 李原, 2014; 王飞雪, 刘思思, 2014; Lin et al., 2014; Pan & Sun, 2018; Qu et al., 2018; Zhou et al., 2019)。

作为中国人个体适应的重要文化心理资源, 中庸思维研究的一个重中之重在于考察其与心理健康的关系, 这方面也是有关中庸思维的实证研究积累最多的领域之一(杨中芳, 2022; 韦庆旺, 韩悦, 2022)。通过以不同群体为被试进行的大量相关研究都发现中庸思维与心理健康不同指标之间存在一定相关, 如中庸思维有利于提升个体生活满意度以及幸福感, 减少焦虑、抑郁等消极情绪(高瞻, 蔡华玲 等, 2013; 李原, 2014; 吴家辉, 2006; 杨中芳, 林升栋, 2014; 阳中华 等, 2014; Yang et al., 2016)。然而, 研究发现的中庸思维与心理健康之间的关联程度并不一致, 一些研究发现中庸思维与心理健康呈高度正相关($r > 0.5$, 如:

收稿日期: 2025-09-01

* 教育部哲学社会科学重大专项项目(2025JZDZ023)。

通信作者: 韦庆旺, E-mail: weiqingwang@ruc.edu.cn

刘俊, 2011; 徐嘉, 2019; Liu & Zhang, 2023), 而另一些研究则未发现显著关系(如: 郭侃 等, 2012; 郭轶, 李雪晶, 钟婵 等, 2016; 蔡斌坤, 2022; 赵舒禾, 2013)。类似地, 在中庸思维与消极心理健康指标的关系中, 既有高负相关结果($r < -0.5$, 如 He, 2021), 也有相关接近于零的研究(如: 程云菲, 2013; 李姣, 2016; 李鹏, 2017; 麦文玲, 2017)。此外, 不同研究在中庸思维和心理健康两方面的测量方式上也存在较大差异, 缺乏使用定量方法对已有研究结果进行系统分析。元分析的方法可以有效避免单个研究中样本偏差或统计误差等因素造成的结果偏差, 得出更为准确的结论。近年有不少研究采用元分析来总结有关心理健康的实证研究, 对相关领域产生了一定的推动作用(高爽 等, 2015; 李松 等, 2019; 刘文 等, 2019; Polanin et al., 2021)。为此, 本研究运用元分析方法, 从宏观角度对中庸思维与心理健康的关系进行定量分析, 以期更全面客观地了解中庸思维与心理健康的关系, 以及这种关系在不同心理健康指标上可能的不同表现, 为将来更进一步的研究提供阶段

性参考。

1.1 中庸思维的内涵与测量

中庸思维蕴含了传统文化特有的世界观和价值观, 是儒家文化中十分重要的哲学思想。“中”即不偏不倚, 不走极端, “庸”即持之以恒, 坚持原则。从内涵来看, 中庸思维实质上是指一种恰如其分、不偏不倚、过犹不及的行为模式, 且应随周围情境的变化而变化, 以维持与环境的平衡与和谐, 即追求“中和”(张德胜 等, 2001)。杨中芳和赵志裕(1997)首先将中庸思维引入心理学的研究, 认为中庸思维实质上是一种实践思维体系, 对个体在处理日常生活事件时采取何种行动策略以及怎样执行策略有一定的指导意义。此后, 杨中芳(2001, 2008, 2009, 2010, 2014)不断建构和完善中庸实践思维体系的内容, 最终形成一个包含集体文化层次(世界观或价值观)和个体心理层次两大部分的框架, 而个体心理层次部分又分为个人生活哲学、个别事件处理、事后反思以及心理健康等四个方面(见图 1)。

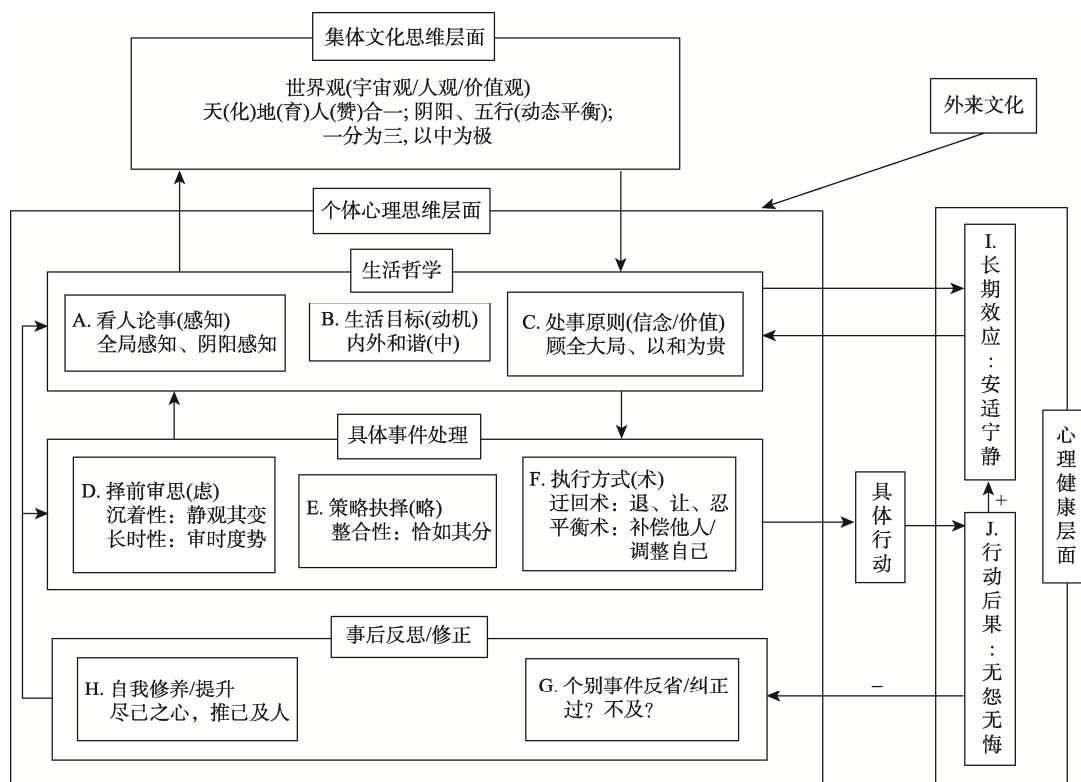


图1 中庸实践思维体系概念图(杨中芳, 2014)

最初的中庸思维量表由杨中芳和赵志裕(1997)编制,从8个方面(天人合一、两极思维、后果思维、静观其变、不走极端、顾全大局、合情合理,及以退为进),采用16个题项对中庸思维进行描述,每个题项由符合中庸以及违反中庸的两句陈述组成,被试需要选择自己赞同的陈述且对赞同程度进行评价。由于该量表包含的子构念过多且横跨多个思维层次,导致相关研究的结果不够稳定(黄金兰 等,2012)。后来,研究者在保留该量表问题和作答形式的基础上,对量表的内容和结构进行精简和优化,形成了两个新的版本,一个是赵志裕(2000)的3维14题中庸实践思维量表,另一个是黄金兰等人(2012)修订的单维9题中庸信念-价值量表。这一系列量表均采用迫选法的测量方式,在一定程度上控制了社会赞许效应(黄金兰 等,2012)。同时,这几个量表在中庸句陈述的题目表述上都包含了二元关系的处理,包括二元兼容、阴阳转化、度的把握等。例如,“不管你怎么看,每件事情都可以总结为好的或不好的”,“任何事情做得过火,通常会适得其反”。韦庆旺和鄢玉婷(2014)认为处理二元关系是中庸思维的本质,预示了中庸思维的研究在理论和方法论上与西方心理学的思路有重要区别,但同时也给中庸思维的测量带来了挑战,比如很难取得很高的信度。

有别于这一思路,吴家辉和林以正(2005)弃用迫选法,在遵循以往对中庸思维核心内涵理解的基础上,聚焦于个体在生活中实际运用中庸思维的经验,而不是把中庸看作一种价值或者信念,认为中庸思维体现为从多个角度来思考同一件事情,在详细地考虑不同看法之后,选择可以顾全自我与大局的行为方式来表达意见及应对冲突。他们结合意见表达场景,采用自上而下的方式编制了一个13题的中庸思维量表(也称“中庸意见表达量表”),包括和谐性、整合性与多方思考等3个维度。在量表的题目形式上,除了不用迫选法,该量表与前述量表还有一个重要的区别,在每一个题项的表述中都包含了“我”。例如,“意见讨论时,我会兼顾相互争执的意见”。这就把实践经验与信念价值区别开来。

中庸实践思维体系的构念化经过了一个逐步丰富化的过程,前述采用迫选法的几个量表均以早期构念化所形成的中庸思维核心内涵,即中庸

实践思维体系中的“生活哲学”作为测量内容(见图1)。正像中庸意见表达量表所关注的,信念价值并不等于行动,中庸思维不仅是一种导向,更体现为一种在实践中的行动方式。结合发展成熟的中庸实践思维体系,杨中芳、阳中华和丁宇(2014)编制了中庸实践自评量表并对其信效度进行了检验,该量表旨在评定人们在日常生活中实际运用中庸思维来行动的程度,呼应了中庸实践思维体系中的“具体事件处理”和“事后反思/修正”两个层次的内容(杨中芳,阳中华,丁宇,2014)。该量表包括4个相对独立的子量表,其中“多方慎思”、“沉着克制”、“事后反省”三者合称为中庸行动变量,第四个子量表是测量在实践当中庸思维时,由于认识不足或失误,引发的负面感受及情绪,称为“迷惘委屈”。

可见,上述这些量表都以中庸实践思维体系为依托,对中庸的测量方式都是先依据中庸典籍和中庸思维的理论分析提取中庸的结构内涵,再进行量表编制或改进。杜旌和姚菊花(2015)认为这样的做法未必能够测量到中国人真实生活中感知并运用的中庸思维。他们通过设计开放式问卷收集企业员工群体对于中庸的认识,自下而上地编制了包括执中一致、慎独自修、消极成就、消极规避等4个维度的中庸量表。该量表中的“执中一致”维度的内涵与前述几种测量中庸实践思维体系“生活哲学”层次的量表基本一致,例如,“要合理也要合情”,“要为了整体和谐来做调整”。显然,这些题目采用的也是价值取向的表述方式,同时没有用迫选法。该量表在后续的研究中,更多地是以“执中一致”这个单一维度来测量中庸,被称为中庸价值取向量表,而特别体现该量表“自下而上”获得的其他几个维度则无人采用。

综上,不同中庸思维量表的差异体现在以下几个方面:将中庸思维定位于价值取向还是实践经验,编制方式是自上而下还是自下而上,是否处理二元关系,是否采用迫选法。表1总结了这几种最常用的中庸思维量表的特征。此外,研究者还编制了其他几种中庸思维量表,除了刘亚楠等人(2022)的量表特别强调了道德的内容以外,各个量表均偏重将中庸思维定位于实践经验,针对特定群体(大学生、员工、领导)采用自下而上的方式,不注重描述二元关系,也不采用迫选法(李启明,陈志霞,2014;刘俊,2011;刘亚楠 等,

表 1 常见中庸思维量表概览

量表名称	编制特征	维度
中庸信念/价值量表 (黄金兰 等, 2012)	测量价值取向, 自上而下编制, 处理二元关系, 采用迫选法, 共 9 题。	拔高视野: 中庸思维中有关用全局及阴阳感知来理解及处理人、事的内容。 自我收敛: 对事要沉着应付、不过激, 对人则要退、忍、让的信念/价值。
中庸思维量表(中庸 意见表达量表, 吴 家辉, 林以正, 2005)	测量实践经验, 自上而下编制, 处理二元关系, 不用迫选法, 共 13 题。	多方思考: 主要在测量个人在意见表达的情境中从不同角度与想法进行思考的程度。 整合性: 测量个人将外在信息与内在想法进行整合的程度。 和谐性: 测量个人在意见表达时, 以不偏激以及和谐的方式最为行动准则的程度。
中庸实践自评量表 (杨中芳, 阳中华 等, 2014)	测量实践经验, 自上而下编制, 少部分处理二元关系, 不用迫选法, 共 25 题。	沉着克制: 在事件发生时, 能控制住自己的情绪, 不随便发火, 等把情况摸清楚后再反应。 多方慎思: 在事件发生后, 能谨慎地从不同的角度把事情细看明白、梳理清楚后再去想要如何处理。 事后反省: 指在处理过事件后, 能回头去评价自己的行为是否恰当, 并思考要如何改进。 迷惘委曲: 是指因对中庸信念/价值的误解或误行所造成的迷乱及怨悔的不良心理反应及情绪。
中庸价值取向量表 (杜旌, 姚菊花, 2015)	测量实践经验, 自下而上编制, 处理二元关系, 不用迫选法, 共 8 题。	单一维度。

2022; 邵爱国, 2003; 辛杰, 屠云峰, 2020; 徐圆圆, 2012)。然而, 这些量表在学界的使用率很低。

1.2 中庸思维与心理健康的关系

由于中庸思维的内涵独特而丰富, 不仅对其进行的概念界定和测量比较多样化, 而且有关中庸思维作用功能的研究也涉及心理健康、冲突解决、创造性、变革行为等众多方面。值得注意的是, 在杨中芳(2014)的中庸实践思维体系构念图中(图 1), 虽然中庸思维贯穿从集体层次的世界观和价值观, 到个体层次的生活哲学、事件处理、事后反思和具体行动等为人处事的各个方面, 但作为一种实践思维, 其终极目标或结果变量, 主要体现为心理健康。从实证研究的数量来看, 探讨与心理健康关系的研究也是中庸思维研究积累最多的领域(韦庆旺, 韩悦, 2022; 杨中芳, 2022)。

以往研究发现, 中庸思维能够促进积极的家庭功能, 提升家庭成员的心理健康水平(阳中华, 2012); 能够调和夫妻、同事、朋友之间的矛盾冲突营造和谐的人际关系, 提升生活或工作满意度

等(杨中芳, 阳中华 等, 2014; 张光曦, 古昕宇, 2015); 能够培养良好的情绪调节方式, 增加积极情绪, 减少焦虑、抑郁等消极情绪(高瞻, 李新天等, 2013; Yang, et al., 2016; 杨中芳, 林升栋, 2014)。学者们虽然对于中庸思维的理解有一定差别, 但总体上可以归于全局思考(如多方思考、拔高视野)和自我协调(整合性、和谐性、自我收敛)两个方面。全局思考通过拓宽思考范围、唤起多元自我以及关注未来的逆向“因应思维”帮助个体将自己置于宏观的场域中进行思考, 由此弱化特殊事件对个体造成的极端情绪, 唤醒丰富且均衡的多元自我, 提升个体的适应性和心理健康; 自我协调则通过场依灵活性、情绪/行为管控来提高个体在应急场景和人际关系上的灵活性, 使个体善用自己的优缺点, 整合对抗观念, 促进人际和谐, 进一步促进个体的心理健康(杨中芳, 2023)。

然而, 当前有关中庸思维与心理健康关系的研究存在以下几个问题。首先, 中庸思维与心理健康关系的密切程度究竟有多高? 如图 1 所示,

从中庸思维的内涵来看,它强调“执两用中”和“内外和谐”,这意味着具有中庸思维的人面对积极情境时不过分高兴,面对消极情境时也不过分悲伤,因此产生的心理健康状态不是积极情绪最大化和消极情绪最小化,而是强调平衡和宁静(韦庆旺,郭政,2014)。因此,中庸思维促进心理健康的功能未必表现为更高的相关系数。那么,两者的关系在相关系数及其效应量上究竟表现如何,是一个很有特色的理论与实证问题。第二,中庸思维的实践对于心理健康的影响处于一种动态调整过程中,完成调整的过程自然是心理和谐,但调整过程中反而可能是比不做深思熟虑还要有困扰。如图1所示,从中庸思维处理个别事件的心理历程来看,它强调“择前审思”和“事后反省”,这意味着具有中庸思维的人考虑他人和情境的心思常常比较深重,其自我修为是一个动态提升的过程,因此在暂时没有拿捏合适的时候可能不会马上获得通透和谐的状态。这一点尤其体现在采用注重测量中庸思维实践过程经验的量表有关的研究中(杨中芳,阳中华等,2014)。

第三,由于中庸思维强调全局思考和自我协调,更适于处理复杂的任务和场景,其积极作用的体现可能是需要特定条件引发的。在认知任务中,中庸思维只有在情绪被激发时才会发挥全局思考的作用(黄金兰等,2014),而在工作场景,工作任务越复杂,中庸思维的促进作用越凸显(Pan & Sun, 2018)。第四,相关研究采用的心理健康指标不同,有的采用认知性的指标(如生活满意度,吴家辉,2006),有的采用情绪性的指标(如积极情感,徐嘉,2019);有的采用典型的西方化指标(如自尊,Qu et al., 2018),有的采用本土化指标(如安适幸福感,黄敏儿等,2014)。

综上,大量研究从理论和实证上似乎都支持中庸思维能够促进心理健康,如果能确认这种促进作用是明确且稳定的,其意义将十分重大:不仅有助于理解代表传统的中庸思维在现代中国人心理适应中所发挥的功能,也为探讨传统文化、文化自信与“健康中国”等宏观议题提供理论与实践上的启发。

1.3 当前研究

为了尽可能全面地理解中庸思维与心理健康之间的关系,本研究借鉴心理健康的二维模型,将心理健康看作包括心理疾病等消极的心理状态

和幸福感等积极的心理状态两个维度的构念,二者不是一个连续体的两端,而是互相独立的维度(Greenspoon & Saklofske, 2001; Keyes, 2005; Suldo & Shaffer, 2008)。本研究运用元分析方法,对中庸思维与心理健康的关系进行量化分析,假设中庸思维与心理健康积极指标呈显著正相关,与心理健康消极指标呈显著负相关。同时,考察中庸思维量表类型、心理健康指标类型、不同应用场景的调节作用,以期对中庸思维的理论内涵、测量方法和作用条件等做更全面深入的分析。按照元分析的一般流程,在本研究中我们将常见的人口学变量(包括性别、年龄、学历等)以及测量工具的类型(包括心理健康指标的类型与中庸思维量表的类型)作为潜在的调节变量进行检验。为了尽可能多地挖掘文献中包含的信息,且考虑到绝大多数文献都会报告被试类型(常见的被试类型包括初高中生、大学生、企业员工、心理疾病患者以及社区居民),我们将被试身份作为调节变量也纳入元分析研究。

2 方法

本研究中正式元分析过程用到的所有数据和代码均可在科学数据银行获取:<https://doi.org/10.57760/sciencedb.psych.00627>。

2.1 文献检索与筛选

2.1.1 文献检索

(1)数据库检索 中文数据库包括中国知网期刊全文数据库、万方数据库及维普中文期刊数据库,初次检索时间截止到2024年4月1日,第二次检索时间截止到2024年6月15日,并于2024年10月、2025年4月对纳入文献再次进行补充,最终检索时间截止到2025年4月30日。参考以往关于心理健康元分析研究的检索词(Emmer et al., 2024),针对不同的中文数据库,以“中庸”“心理健康”“抑郁”“焦虑”“情感”“情绪”“幸福感”“满意度”“自尊”“心理弹性”“心理韧性”为检索词制定检索策略。外文数据库包括:PsycINFO、Web of Science、Scopus、Springer Online Journals、ProQuest Dissertations and Theses Global。中庸的检索词为“zhongyong”“zhong yong”“Zhong-yong”“doctrine of mean”“moderate thinking”,心理健康的检索词为“mental health”“psychological health”“well being”“well-being”“life satisfaction”

“quality of life” “happiness” “anxiety” “distress” “depression” “self-esteem” “self-worth” “self-efficacy” “emotions” “affect” “mood”。同时,对华语数位台湾学术文献数据库、某高校硕博论文库以“中庸”及其英文表述为检索词进行检索,具体检索策略详见网络版附表1。

(2)书籍检索 查阅《中国社会心理学评论》第7辑、第8辑,《本土心理学研究》、《传统中庸概念的现代心理学研究》等相关书籍。

2.1.2 文献筛选

使用 EndNote X9 导入文献,去重之后按照如下标准筛选:(1)文献类型为量化实证研究,排除理论综述和元分析研究;(2)研究结果应报告中庸相关构念测量的总分或者量表分维度得分与心理健康指标的相关系数 r ,或者能转化为 r 的 Cohen's d 值、 η^2 值、 F 值、 t 值以及一元线性回归的 β 值;(3)文献中涉及的调查数据不能重复,若以同一份数据发表两篇以上的文章或以不同形式发表,纳入报告信息更为详尽的研究;(4)删除中庸思维测量和心理健康指标测量非同批被试的文献,如教师的中庸思维与学生的心理健康;(5)删除所测情绪变量由特定条件激发的研究,如“Understanding Chinese consumers' livestreaming impulsive buying: An stimulus-organism-response perspective and the mediating role of emotions and zhong yong tendency”一文中测量被试在线上直播间宣传刺激下的情绪状态。文献筛选流程见图2。

2.2 文献编码与质量评价

2.2.1 数据提取与文献编码

从已纳入文献中随机选取1篇提取元分析相关的数据建立编码表,之后随机选取5篇对可能遗漏的编码信息进行补充,最终按照以下内容对文献进行数据提取:(1)文献基本信息:标题、作者、发表年份、期刊名称或硕博论文类型;(2)样本信息:被试选取方式、数据有效率、样本量、样本地区、被试类型、女性比、平均年龄(对于未报告平均年龄的文献,如果报告了不同年龄层的人数,则据此估算平均年龄,若仅报告被试为大学生、高中生、初中生,未报告平均年龄,平均年龄分别以20、16、13进行估计)、平均学历(初中及以下1分,中专或高中2分,大专3分,本科4分,硕士5分,博士6分,按照每个类别中的人数

进行加权计算样本平均学历)¹;(3)心理健康变量信息:心理健康变量类型、所用量表、量表信度、量表分数含义;(4)中庸思维变量信息:所用量表及其分维度信息、量表信度等;(5)效应量信息:相关系数 r 或可转化为 r 的其他指标。

在编码时遵循以下原则:(1)若一篇文献中出现多种心理健康指标的测量,对各个心理健康指标均进行编码;(2)若文献中既有综合性质的心理健康指标测量(如 SCL-90),又包含抑郁、焦虑等分维度的测量,同时对总体指标和分维度指标进行编码;(3)中庸思维不同层面的构念(如中庸思维层面、德性层面等)及其分维度测量均进行编码。编码过程由两位编码者独立完成,二者完成后计算评分者一致性 Kappa 值为 0.83。根据 Kappa 值的判断标准:0.40~0.59 之间为一致性好,在 0.60~0.74 之间为相当好,0.75 及以上为一致性非常好(Cicchetti, 1994),本研究评分者一致性非常好。对于两份结果中编码出现不一致的数据经过查看原始文献后由两位编码者讨论更正。

2.2.2 文献质量评价

参照采用张亚利等人(2019)编制的相关类元分析文献质量评价表,包括:(1)被试的抽样方式。随机抽样计2分,非随机抽样1分,未报告计0分;(2)样本有效率。样本有效率在0.9及以上计2分,介于0.8~0.9之间计1分,0.8以下及未报告的计0分;(3)测量工具的信度。信度在0.8及以上2分,介于0.7~0.8之间计1分,0.7以下及未报告的

¹ 当原始文献中未报告连续特征时,依据 *The Handbook of Research Synthesis and Meta-Analysis* (Cooper et al., 2019)中的说明,研究者应通过合理推断或分组赋值构建编码变量,同时说明这种假设及其局限。在统计平均年龄时,我们对部分未报告平均年龄统计值的研究进行了估计,根据《中华人民共和国义务教育法》,儿童应在年满6周岁时入学并完成义务教育,大多数儿童在小学毕业时年龄在11~12岁。在本研究纳入的所有直接报告样本平均年龄的研究中,初中生的平均年龄分别是:12.5, 12.61, 13, 13.75岁;高中生的平均年龄分别是15.8, 16岁;本科生的平均年龄区间是18.95~23.19岁,且多数集中在20岁左右。因此本研究将未报告平均年龄的初中生、高中生、本科生样本的平均年龄分别估计为13、16、20岁。考虑到估计值可能带来的偏差,我们在调节分析部分进行了敏感性检验。另外,我们将学历视为有序变量并据此计算加权平均值,虽然该方法可能引入一定估算误差,但有助于在跨研究比较中保持指标的一致性与可解释性,因此在后续调节分析中保留了平均学历这一变量,读者需谨慎解读。

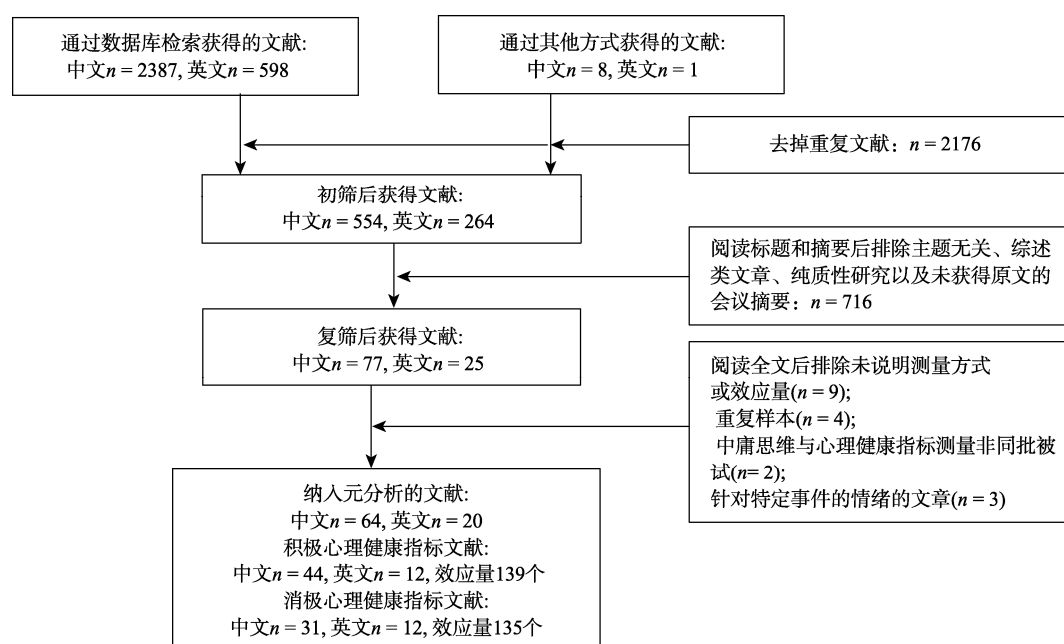


图2 文献筛选流程图

计0分; (4)刊物级别。按级别 CSSCI (含扩展版) 及 SSCI 期刊>北大核心期刊>普通刊及未公开发表的论文分别计2分、1分和0分(本研究中包含的台湾地区的《本土心理研究》为 TSSCI、《教育心理学报》为 TSSCI 及 SSCI, 均记2分)。最终计算每条文献的总分, 介于0~10分之间, 得分越高表明文献质量越好。该评价过程由两位评分者独立完成, 两者编码完成后计算评价者一致性 Kappa 值为0.73, 两名评分者的一致性相当好。对于编码中出现的 inconsistent 的数据, 经过编码者讨论后进行更正, 最终得到一致的结果。

2.3 元分析过程

2.3.1 效应量计算

在每一项纳入分析的研究中, 本研究提取或计算心理健康指标和中庸思维指标及其分维度得分之间的相关系数 r 。在纳入元分析的文献中有一篇仅报告了一元线性回归系数 β (徐嘉, 2019), 根据 Peterson 和 Brown (2005) 提出的公式计算 r 。由于相关系数不符合正态分布, 因此, 本研究在计算主效应或调节效应时, 将所有相关系数转为 Fisher's z 分数 (Cooper et al., 2019)。在计算完成后, 再将 Fisher's z 分数转为相关系数以便解释。在解释相关系数大小时, 本研究参考 Gignac 和 Szodorai (2016) 建议的相关系数元分析研究中效

应量的衡量标准, 以0.10、0.20和0.30为相关系数效应量的临界值, 分别判定小、中和大的效应量。

2.3.2 模型选择

传统的单变量元分析方法要求是效应大小之间不存在相关性, 如果效应之间存在相关性, 会导致对元分析结果可靠性的高估 (Assink & Wibbelink, 2016)。处理效应大小相关性的传统方法包括忽略相关性、计算未加权或者加权的平均效应量, 这些方法可能会因为信息损失而降低分析的统计检验力 (Cheung, 2015)。相较于传统元分析方法, 三水平元分析方法能够处理来自同一研究效应量之间的相关性, 从而最大化地保留信息, 提高统计检验力 (Assink & Wibbelink, 2016)。此外, Cheung (2015) 指出, 许多研究在同一样本中同时报告了量表总分和分量表的效应量或者其中之一, 这类高度相关的效应量理论上最适合采用多变量元分析处理, 但由于原始研究几乎不会提供多变量元分析所需要的协方差信息, 在此情况下, 三水平元分析是一种行之有效的替代方案, 并已在计算机模拟研究得到验证 (Van den Noortgate et al., 2013)。

由于本研究中的文献多数报告了不止一个来自同一样本的效应量, 且部分研究仅报告量表总分计算的效应量, 部分研究仅有分量表计算的效

效应量,为了尽可能多地保留原始文献信息的同时提高元分析结果的可靠性,本研究将符合要求的效应量全部纳入,并采用三水平随机效应模型进行主效应检验、异质性检验、调节效应检验、发表偏倚检验以及敏感性分析。

2.3.3 异质性检验与调节效应检验

进行异质性检验时,在研究数量或者效应量较少的情况下,若仅通过显著性检验判断方差成分是否显著,可能出现即便实际存在大量变异而测试结果也不显著的情况,为此 Assink 和 Wibbelink (2016)建议采用 Hunter 和 Schmidt (2004)所描述的 75%规则来检验异质性。若抽样方差(水平一)占比小于 75%时,表明主效应中存在异质性,可以进一步进行调节效应检验以确定异质性的来源。本研究的调节变量涉及:(1)连续调节变量。包括出版年份、文献得分、样本中女性被试数占总被试数的比例、被试的平均年龄、被试的平均学历。此外,为进一步探索平均年龄与平均学历对效应量可能存在的非线性调节效应,本研究还纳入了其二次项和三次项进行分析。(2)分类调节变量。包括样本地区、被试类型、心理健康指标类型、中庸测量方式等。为了保证调节效应结果的代表性,在设置分类调节变量水平时,每个水平下的效应量个数不少于 5 个(Card, 2012),研究数目不少于 3 个。

2.3.4 发表偏倚控制与检验

已出版的文献往往不能全面地代表该领域已经完成的研究总体,因为显著的结果更容易被发表,这一现象被称为“发表偏倚”(Franco et al., 2014)。发表偏倚可能降低元分析结果的可靠性。为了控制与评估发表偏倚,本研究尽可能多地纳入了未出版的学位论文与会议论文,并采用多种方法评估其程度。首先,通过漏斗图(Funnel plot)进行定性评估,漏斗图呈现相对对称通常被视为发表偏倚较小的迹象(Sterne & Harbord, 2004)。漏斗图背后的基本原理是,位于图形顶部的更大、更精确的研究应该紧密地分散在平均值或真实效应大小周围,而位于图形底部的更小、更不精确的研究应该广泛地分散在平均值周围,形成漏斗形状。如果漏斗图呈现出对称的倒漏斗形状,这表明大型和小型研究的结果都得到了同等程度的代表,表明研究中发表偏倚存在的可能性较小。

然而,视觉检查漏斗图具有一定主观性,并

且无法充分考虑数据的多层次结构,这可能导致对发表偏倚的错误评估(Lau et al., 2006)。考虑到本研究中数据的嵌套结构,我们同时采用 Egger-MLMA (Multi-Level Meta-Analysis)回归法对发表偏倚进行定量评估。在处理非独立效应量的情况下,Egger-MLMA 回归法相较于传统的 Egger 回归法和剪补法(Trim and Fill method),能更有效地控制 I 型错误(Rodgers & Pustejovsky, 2021)。如果 Egger-MLMA 回归的结果不显著,则可以认为发表偏倚的影响较小。此外,我们将是否发表作为调节变量进行分析,检测发表状态对元分析的结果是否有影响。如果发表状态的调节作用显著,则说明已发表的研究与未发表的研究的效应量存在显著差异,也就是说纳入元分析的研究存在发表偏倚,调节作用不显著,则可以认为发表偏倚的影响较小。

2.3.5 敏感性分析

在元分析中,如果纳入的效应量彼此差异较大,异常值可能会影响到合并效应量,导致不可靠的统计结论。为了评估异常值的影响以及元分析结果的稳健性,本研究将采用“留一法”(leave-one-out method)进行敏感性分析。具体来说,分别逐个剔除单个效应量和逐个剔除纳入的研究,重新进行三水平元分析,以衡量异常效应量的影响(Dodell-Feder & Tamir, 2018)。

2.3.6 数据处理

本研究使用 R 4.2.3 的 metafor 包进行元分析(Viechtbauer, 2010)。R 代码主要来自 Assink 和 Wibbelink (2016)所发表的程序,Egger-MLMA 代码参考 Rodgers 和 Pustejovsky (2021)发表的文章。本研究所有模型参数将采用限制性极大似然法(restricted maximum likelihood method)进行估计(Viechtbauer, 2010),将双尾 p 值小于 0.05 的结果界定为显著。

3 结果

3.1 文献纳入与质量评价

本研究共纳入文献 84 篇,中文 64 篇,英文 20 篇,其中期刊论文 51 篇,学位论文 32 篇,会议论文 1 篇。纳入文章的时间跨度为 2006 年~2025 年,每年纳入的文献数量见图 3。中庸思维与积极心理健康关系的元分析纳入文献 56 篇,独立样本 60 个,139 个效应量,35410 名被试;中庸思维与

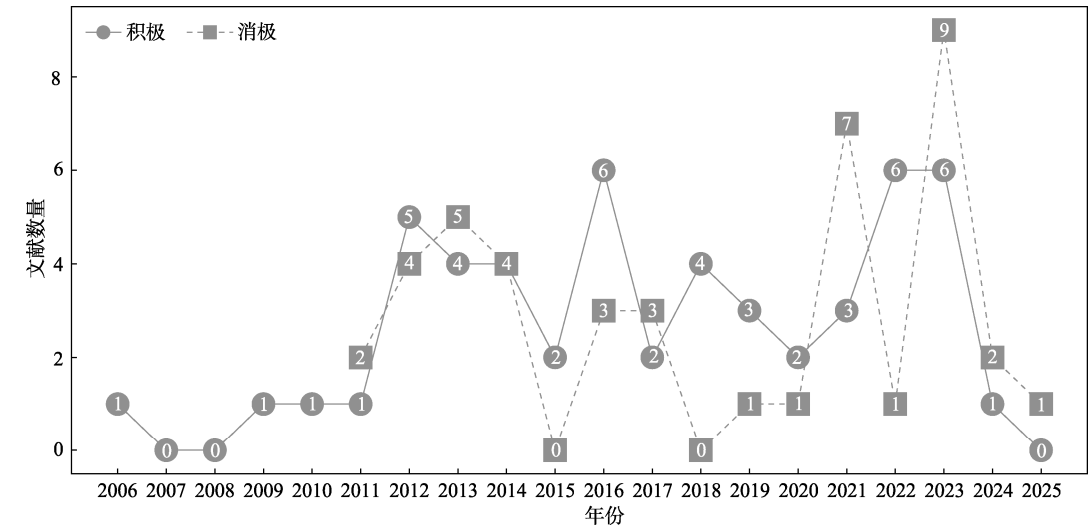


图 3 历年纳入的中庸思维与积极、消极心理健康关系的文献数量

消极心理健康关系的元分析纳文献 43 篇, 独立样本 45 个, 136 个效应量, 35596 名被试, 纳入文章的基本信息见网络版附表 2。

3.2 主效应和异质性检验

当前元分析采用三水平元分析模型对中庸思维与积极心理健康、消极心理健康指标之间的关系进行主效应估计。结果显示, 中庸思维与积极心理健康指标之间呈显著正相关($r = 0.24, df = 138, p < .001$), 效应值的 95% CI 为[0.20, 0.29]。基于 Gignac 和 Szodorai (2016)的标准, 该相关系数在元分析效应量中属于中等大小。中庸思维与消极心理健康指标之间呈显著负相关($r = -0.21, df = 135, p < .001$), 效应值的 95% CI 为[-0.26, -0.17], 该相关系数也属于中等效应量。

中庸思维与积极心理健康指标元分析的总方差来源中, 抽样方差(水平 1)为 5.1%, 研究内方差(水平 2)为 43.1%, 研究间方差(水平 3)为 51.8%。中庸思维与消极心理健康指标元分析的总方差来源中, 抽样方差(水平 1)为 6.0%, 研究内方差(水平 2)为 25.0%, 研究间方差(水平 3)为 69.0%。两个元分析中抽样误差均小于 75%, 根据 Hunter 和

Schmidt (2004)的建议, 可以分析调节变量以便进一步解释中庸思维与积极心理健康指标及消极心理健康指标之间的关系。主效应和异质性检验结果见表 2。

3.3 发表偏倚和敏感性检验

本研究采用多种方法衡量发表偏倚。首先, 测试发表状态是否存在调节效应, 即已发表研究的效应量是否与未发表研究的效应量存在显著差异。在中庸思维与积极心理健康关系的调节效应检验中, 发表状态不存在显著调节作用, $F(1, 137) = 0.37, p = 0.544$; 在中庸思维与消极心理健康关系的调节效应检验中, 发表状态的调节作用亦不显著, $F(1, 134) = 1.11, p = 0.293$ 。漏斗图(见图 4、图 5)的结果显示, 中庸思维与积极心理健康关系的效应量漏斗图呈现明显的倒漏斗形, 但存在个别极端值; 中庸思维与消极心理健康关系的效应量漏斗图虽然右侧数据点明显多于左侧, 但较多的数据点在同一水平线上, 这是由于本研究中数据的嵌套结构, 同一研究中纳入多个效应量所致, 并不能直接得出存在发表偏倚的结论, 需结合其他指标进一步分析。中庸思维与积极心理健康关

表 2 主效应和异质性检验结果

心理健康 效价指标	<i>k</i>	效应值及 95%置信区间			R 均值	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	抽样 误差(%)	研究内 方差(%)	研究间 方差(%)
		点估计	下限	上限							
积极	139	0.25	0.20	0.29	0.24	10.58	138	<0.001	5.1	43.1	51.8
消极	136	-0.21	-0.26	-0.17	-0.21	-9.23	135	<0.001	6.0	25.0	69.0

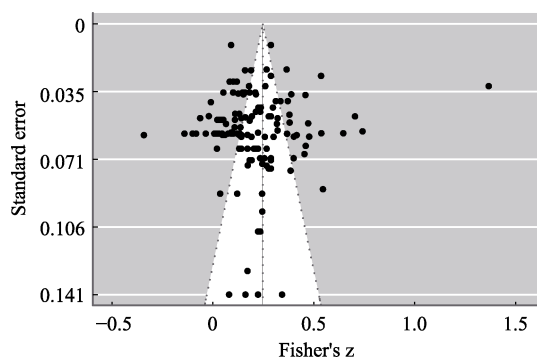


图4 中庸思维与积极心理健康效应量漏斗图

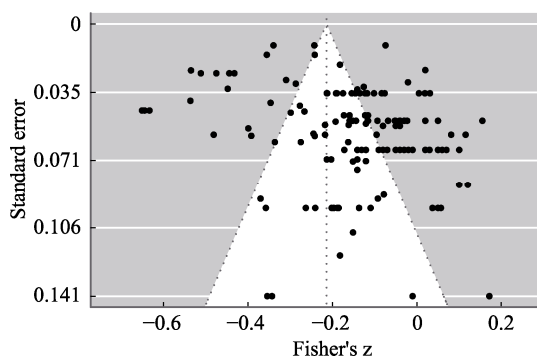


图5 中庸思维与消极心理健康效应量漏斗图

系的 Egger-MLMA 回归结果不显著($\beta = -0.13$, $SE = 1.04$, $p = 0.549$), 中庸思维与消极心理健康关系的 Egger-MLMA 回归结果在 0.05 水平显著($\beta = 1.75$, $SE = 0.83$, $p = 0.019$)。由于漏斗图与 Egger-MLMA 在检测发表偏倚时所用的变量为效应量估计值与精确度(如标准误), 因此, 当 Egger-MLMA 检测到漏斗图的不对称性时, 这种不对称性也可能是由除发表偏倚之外的其他因素引起的, 如研究间的异质性(Rodgers & Pustejovsky, 2021)。回到本研究中, 进一步观察中庸思维与消极心理健康关系研究中的数据特征, 我们发现, 样本量大于 1000 的效应量所采用的中庸量表均为中庸意见表达量表, 而小于 1000 的研究则以中庸信念-价值量表以及中庸实践自评量表为主, 因此精确度与效应量之间的关系可能是由于采用不同的量表造成的。与此同时, 考虑到在中庸思维与消极心理健康关系的元分析中 65%的效应量均为未发表研究中的效应量, 且发表状态的调节作用不显著, 因此我们认为中庸思维与消极心理健康关系的元分析中漏斗图与 Egger-MLMA 检测提示了可能存在发表偏倚, 但考虑到大量未发表研究的

纳入以及发表状态的调节作用不显著, 该偏倚可能更多地源于研究间的实质异质性, 而非典型的“文件抽屉问题”。尽管如此, 对结果的解释仍需保持谨慎。

在中庸思维与积极心理健康关系的元分析中逐个剔除纳入的效应量以及纳入研究并重新进行三水平元分析, 结果显示, 在剔除刘俊(2011)报告的中庸思维与积极情感的相关系数 0.878 后, 中庸思维与积极心理健康指标的相关程度最低($r = 0.24$, $df = 137$, $p < 0.001$); 在剔除李爽等人(2021)研究中报告的相关系数-0.33 后, 中庸思维与积极心理健康指标的相关程度最高($r = 0.25$, $df = 137$, $p < 0.001$)。两个结果与原始的元分析结果相比变化均未超过 20%, 因此可以认为当前的元分析结果较为稳健(Kepes et al., 2012)。

在中庸思维与消极心理健康关系的元分析中逐个剔除纳入的效应量以及纳入研究并重新进行三水平元分析, 结果显示, 在剔除 He 和 Li (2021)报告的所有相关系数后(-0.57 ~ -0.56), 中庸思维与消极心理健康指标的相关程度最低($r = -0.20$, $df = 132$, $p < 0.001$); 在剔除麦文玲(2017)报告的所有相关系数后(-0.17 ~ 0.07), 中庸思维与消极心理健康指标的相关程度最高($r = -0.21$, $df = 114$, $p < 0.001$)。两个结果与原始的元分析结果相比变化均未超过 20%, 上述结果表明, 当前元分析的结果稳健可靠。

3.4 调节效应检验

本研究考察性别(女性占比)、平均年龄及其二次项和三次项、平均学历及其二次项和三次项、发表年份、文献质量得分、样本地区、被试身份、心理健康指标类型、中庸思维测量方式的调节作用。

中庸思维与积极心理健康关系的调节效应检验结果表明, 女性占比、样本平均年龄及其平方和立方²、平均学历及其平方和立方、发表年份、文献得分、样本地区、被试身份的调节效应均不

² 在中庸思维与积极心理健康关系的纳入文献中, 共有 5 篇未报告样本年龄, 由作者依据样本特征进行平均年龄推断的文献, 分别是刘坤艳(2022), 廖晨均(2012), 郑杰仁(2016), Meng (2024), Zhou (2022)。将这些研究的平均年龄记为缺失后, 平均年龄($F(1, 122) = 0.19$, $p = 0.662$)、平均年龄的平方($F(1, 122) = 0.27$, $p = 0.603$)、平均年龄的立方($F(1, 122) = 0.35$, $p = 0.556$)的调节作用均不显著, 与当前结果一致。

显著。积极心理健康测量指标的影响显著, $F(6, 118) = 2.20, p = 0.047$ 。使用工作幸福感测得的中庸思维与积极心理健康指标的相关程度最大($r = 0.34$); 使用生活满意度测得的中庸思维与积极心理健康指标的相关程度最小($r = 0.17$)。使用工作幸福感($\beta = 0.18$)、积极情感($\beta = 0.12$)、心理弹性($\beta = 0.17$)的效应量显著大于使用生活满意度测得的效应量; 使用幸福感、安适感的效应量与使用生活满意度的效应量没有显著差异。

中庸思维测量类型的影响总体上边缘显著, $F(10, 119) = 1.80, p = 0.067$ 。就三个常用中庸思维量表总分而言, 使用杜旌和姚菊花编制的中庸价值取向量表测得的中庸思维与积极心理健康指标的相关程度最大($r = 0.36, p < 0.001$), 使用中庸信念-价值量表测得的中庸思维与积极心理健康指标的相关程度最小($r = 0.18, p < 0.001$)。中庸实践自评量表的事后反省维度($r = 0.13, p < 0.001$)和慎思熟虑维度($r = 0.15, p < 0.001$)与积极心理健康指标呈显著正相关, 而沉着克制维度与积极心理健康的关系未达显著。中庸思维与积极心理健康关系的单变量调节效应检验结果见表3。

在元分析研究中, 潜在的调节变量往往存在相互关联, 这可能导致分析中的多重共线性问题(Hox et al., 2017)。Hox 建议在对潜在的调节效应进行单独评估之后, 将在单变量调节效应分析中已确定为显著的调节变量放在一个统一的模型中同时进行调节作用检验, 以确定其影响效果。在上面的单变量调节效应检验中, 积极心理健康指标类型的调节作用达到显著, 中庸思维测量类型边缘显著且部分测量类型与基线水平(中庸意见表达量表测得的效应量)差异显著, 因此我们将二者同时作为调节变量纳入三层元分析模型中, 选取生活满意度和中庸意见表达量表总分的效应量作为参照, 结果显示总的调节作用显著, $F(16, 100) = 2.33, p = 0.006$ 。心理弹性的回归系数显著($\beta = 0.13, t = 3.00, p = 0.003$), 工作满意度的回归系数显著($\beta = 0.07, t = 2.12, p = 0.037$), 工作幸福感的回归系数边缘显著($\beta = 0.15, t = 1.93, p = 0.056$), 积极情感与生活满意度的差异不再显著($\beta = 0.01, t = 0.30, p = 0.768$), 表明积极心理健康指标的调节效应稳固, 没有受到混淆变量的影响。将积极心理健康的其他指标和中庸意见表达量表的效应量作为参照进行多变量调节效应检验,

结果表明心理弹性的效应量显著大于积极情感、安适感及生活满意度的效应量。

中庸信念-价值量表的两维度, 以及中庸实践自评量表的事后反省和沉着克制维度的回归系数显著, 表明中庸思维测量方式的调节效应稳固。将生活满意度和其他中庸思维测量类型的效应量作为参照进行多变量调节效应检验, 结果表明中庸信念-价值量表、中庸意见表达量表和中庸价值取向量表总分效应量之间无显著差异, 且均高于中庸实践自评量表的沉着克制维度测得的效应量。中庸思维与积极心理健康关系的多变量调节效应检验结果见表4。

中庸思维与消极心理健康关系的调节效应检验结果表明, 女性占比、样本平均年龄及其平方和立方³、平均学历及其平方和立方、文献得分、样本地区、被试身份、消极心理健康测量指标的调节效应均不显著。发表年份的调节效应显著, $F(1, 134) = 6.98, p = 0.009$, 说明近年来发表的研究中, 中庸思维与消极心理健康的负相关关系逐渐增强。

中庸思维测量类型的影响显著, $F(9, 122) = 3.73, p < 0.001$ 。使用中庸意见表达量表的总分测得的中庸思维与心理健康消极指标的相关程度最大($r = -0.22$)。使用中庸实践自评量表的事后反省维度测得的中庸思维与心理健康消极指标的相关程度最小($r = -0.01$)。中庸意见表达量表测得的效应量与中庸实践自评量表的事后反省与慎思熟虑维度所测效应量之间差异显著。中庸思维与消极心理健康关系的单变量调节效应检验结果见表5。

发表年份和中庸思维测量类型的调节作用在单变量调节检验中显著, 我们将发表年份以及中庸思维测量类型同时放入回归模型中, 把中庸意见表达量表总分的效应量作为参照, 结果显示总的调节作用显著, $F(10, 121) = 3.80, p < 0.001$; 发表年份的调节作用显著($\beta = -0.01, t = -2.02, p = 0.046$)。中庸实践自评量表的事后反省和慎思熟虑

³ 在中庸思维与消极心理健康关系的纳入文献中, 共有 2 篇未报告样本年龄, 由作者依据样本特征进行平均年龄推断的文献, 分别是祁佳慧(2023)和 Meng (2024)。将这些研究的平均年龄记为缺失后, 平均年龄($F(1, 128) = 0.18, p = 0.676$)、平均年龄的平方($F(1, 128) = 0.03, p = 0.855$)、平均年龄的立方($F(1, 128) < 0.01, p = 0.983$)的调节作用均不显著, 与当前结果一致。

表 3 中庸思维与积极心理健康关系的单变量调节效应检验

调节变量	<i>k</i>	截距(95% CI)	β (95% CI)	<i>r</i> 均值	<i>F</i>	<i>p</i>
女性比	123	0.25(0.21, 0.30)***	0.00(-0.00, 0.00)	0.25	0.43(1, 121)	0.512
平均年龄	133	0.24(0.19, 0.29)***	-0.00(-0.01, 0.01)	0.24	0.35(1, 131)	0.557
平均年龄(平方)	133	0.24(0.19, 0.29)***	-0.00(-0.00, 0.00)	0.24	0.42(1, 131)	0.521
平均年龄(立方)	133	0.24(0.19, 0.29)***	-0.00(-0.00, 0.00)	0.24	0.48(1, 131)	0.489
平均学历	127	0.25(0.20, 0.30)***	0.03(-0.03, 0.10)	0.24	1.32(1, 125)	0.253
平均学历(平方)	127	0.25(0.20, 0.30)***	0.01(-0.00, 0.02)	0.24	2.33(1, 125)	0.129
平均学历(立方)	127	0.25(0.20, 0.30)***	0.00(-0.00, 0.00)	0.24	3.27(1, 125)	0.073
发表年份	139	0.24(0.20, 0.29)***	0.01(-0.00, 0.02)	0.24	2.41(1, 137)	0.123
文献得分	139	0.24(0.20, 0.29)***	0.02(-0.00, 0.04)	0.24	3.41(1, 137)	0.067
发表状态	139	0.23(0.16, 0.30)***	-0.03(-0.07, 0.12)	0.23	0.37(1, 137)	0.544
样本地区						
大陆	93	0.26(0.21, 0.32)***		0.26	1.12(1, 137)	0.292
台湾	46	0.21(0.12, 0.30)***	-0.06(-0.16, 0.05)	0.20		
被试身份						
初中生、高中生	13	0.22(0.06, 0.38)**		0.22	0.74(3, 134)	0.533
本科生、研究生	54	0.26(0.19, 0.33)***	0.04(-0.14, 0.22)	0.25		
员工	47	0.27(0.20, 0.35)***	0.05(-0.13, 0.23)	0.27		
居民	24	0.15(0.00, 0.30)*	-0.07(-0.29, 0.15)	0.15		
积极心理健康测量指标						
生活满意度	43	0.17(0.11, 0.23)***		0.17	2.20(6, 118)	0.047
工作满意度	19	0.26(0.18, 0.34)***	0.09(-0.01, 0.18)	0.25		
幸福感	14	0.21(0.12, 0.30)***	0.03(-0.07, 0.14)	0.20		
工作幸福感	5	0.35(0.19, 0.52)***	0.18(0.01, 0.36)*	0.34		
安适感	22	0.20(0.13, 0.28)***	0.03(-0.05, 0.11)	0.20		
积极情感	15	0.29(0.21, 0.38)***	0.12(0.03, 0.22)*	0.29		
心理弹性	7	0.34(0.21, 0.47)***	0.17(0.03, 0.31)*	0.33		
中庸思维测量类型						
中庸意见表达	45	0.25(0.19, 0.31)***		0.24	1.80(10, 119)	0.067
中庸意见表达-多方思考	6	0.18(0.08, 0.28)***	-0.07(-0.17, 0.03)	0.18		
中庸意见表达-整合性	6	0.20(0.10, 0.30)***	-0.05(-0.15, 0.05)	0.20		
中庸意见表达-和谐性	6	0.23(0.13, 0.33)***	-0.02(-0.12, 0.08)	0.23		
中庸信念价值	31	0.18(0.11, 0.25)***	-0.07(-0.15, 0.01)	0.18		
中庸信念价值-拔高视野	7	0.14(0.05, 0.24)**	-0.11(-0.21, -0.01)*	0.14		
中庸信念价值-自我收敛	7	0.14(0.05, 0.24)**	-0.11(-0.21, -0.01)*	0.14		
中庸价值取向	7	0.38(0.25, 0.51)***	0.13(-0.01, 0.28)	0.36		
中庸实践自评-事后反省	5	0.13(0.02, 0.24)*	-0.12(-0.23, -0.00)*	0.13		
中庸实践自评-沉着克制	5	0.06(-0.05, 0.17)	-0.19(-0.30, -0.07)**	0.06		
中庸实践自评-慎思熟虑	5	0.15(0.05, 0.26)**	-0.10(-0.21, 0.02)	0.15		

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

表 4 中庸思维与积极心理健康关系的多变量调节效应检验

变量	<i>k</i>	截距/ β (95% CI)	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
调节变量: 积极心理健康测量指标 + 中庸思维测量类型					2.33(16, 100)	0.006
截距		0.22(0.16, 0.27)	7.95	<0.001		
幸福感	14	0.03(-0.04, 0.10)	0.95	0.346		
工作满意度	19	0.07(0.01, 0.14)	2.12	0.037		
积极情感	15	0.01(-0.05, 0.07)	0.30	0.768		
安适感	22	0.02(-0.03, 0.07)	0.72	0.471		
心理弹性	7	0.13(0.04, 0.22)	3.00	0.003		
工作幸福感	5	0.15(-0.00, 0.31)	1.93	0.056		
中庸意见表达-多方思考	6	-0.08 (-0.17, 0.01)	-1.83	0.070		
中庸意见表达-整合性	6	-0.03(-0.12, 0.06)	-0.71	0.477		
中庸意见表达-和谐性	6	-0.06(-0.15, 0.02)	-1.44	0.152		
中庸信念价值	31	-0.06(-0.12, 0.01)	-1.71	0.091		
中庸信念价值-拔高视野	7	-0.11(-0.19, -0.02)	-2.51	0.014		
中庸信念价值-自我收敛	7	-0.11(-0.19, -0.02)	-2.47	0.015		
中庸价值取向	7	0.02(-0.10, 0.14)	0.34	0.733		
中庸实践自评-事后反省	5	-0.12(-0.21, -0.02)	-2.43	0.017		
中庸实践自评-沉着克制	5	-0.19(-0.28, -0.09)	-3.85	<0.001		
中庸实践自评-慎思熟虑	5	-0.10(-0.19, 0.00)	-1.98	0.051		

维度与中庸意见表达量表总分测得的效应量差异显著(中庸实践自评-事后反省: $\beta = 0.19, t = 3.95, p < 0.001$; 中庸实践自评-慎思熟虑: $\beta = 0.11, t = 2.27, p = 0.025$), 中庸信念-价值量表总分与中庸意见表达量表总分效应量无显著差异($\beta = -0.01, t = -0.36, p = 0.723$)。把中庸信念-价值量表作为参照再进行多变量调节效应检验, 中庸实践自评量表的事后反省与慎思熟虑分量表的效应量也显著低于基线水平(中庸实践自评-事后反省: $\beta = 0.21, t = 5.11, p < 0.001$; 中庸实践自评-慎思熟虑: $\beta = 0.12, t = 3.09, p = 0.003$)。因此, 发表年份和中庸思维测量类型在中庸思维与消极心理健康的关系中是相对稳定的调节变量。中庸思维与消极心理健康关系的多变量调节效应检验结果见表 6。

4 讨论

4.1 中庸思维与心理健康的关系

通过对 56 篇中庸思维与积极心理健康关系文献的 60 个独立样本, 139 个效应量, 35410 名被试以及 43 篇中庸思维与消极心理健康关系文献的 45 个独立样本, 136 个效应量, 35596 名被试的元分析发现: 中庸思维与积极心理健康指标显著

正相关($r = 0.24$), 与消极心理健康指标显著负相关($r = -0.21$), 二者均为中等水平效应量, 也即具有高中庸思维的人往往伴随着更高的积极心理健康状态和更低的消极心理健康状态。以往有研究发现, 中庸思维的这种“执中致和”的特征常常在同一个研究中对两种不同性质的心理健康指标产生“兼而有之”的双重作用。例如, 李原(2014)发现中庸思维既可以缓解工作过荷与工作-家庭冲突的关系, 又可以增强工作承诺与工作-家庭促进的关系。郭侃和曾维希(2012)发现中庸思维既可以使个体倾向于使用认知重评的情绪调节方式, 又不容易受到表达抑制的负面影响。可以说, 本次元分析的结果既对中庸思维与心理健康关系的实证研究进行了总结, 也支持了以中庸实践思维体系为核心的对中庸思维作为中国传统文化对心理健康积极作用的理论论述的合理性。

我们整理了所有纳入文献中中庸思维对心理健康作用的路径关系(见网络版附表 3), 发现中庸思维作为一个涵义丰富的构念, 其对心理健康产生影响的方式是多样化的。中庸思维可以通过认知重评等情绪调节策略降低抑郁、焦虑、倦怠水平(陈佩儀 等, 2021; 巩萱萱, 2023; 黄思成 等,

表5 中庸思维与消极心理健康关系的单变量调节效应检验

调节变量	<i>k</i>	截距 (95% CI)	β (95% CI)	<i>r</i> 均值	<i>F</i>	<i>p</i>
女性比	131	-0.21(-0.26, -0.17)***	0.00(-0.00, 0.01)	-0.21	0.72(1, 129)	0.399
平均年龄	133	-0.22(-0.27, -0.17)***	0.00(-0.00, 0.01)	-0.21	0.07(1, 131)	0.799
平均年龄(平方)	133	-0.22(-0.27, -0.17)***	0.00(-0.00, 0.00)	-0.21	0.01(1, 131)	0.941
平均年龄(立方)	133	-0.22(-0.27, -0.17)***	-0.00(-0.00, 0.00)	-0.22	0.01(1, 131)	0.928
平均学历	111	-0.22(-0.27, -0.17)***	-0.00(-0.05, 0.05)	-0.22	0.00(1, 109)	0.965
平均学历(平方)	111	-0.22(-0.27, -0.17)***	-0.00(-0.01, 0.01)	-0.22	0.05(1, 109)	0.832
平均学历(立方)	111	-0.22(-0.27, -0.17)***	-0.00(-0.00, 0.00)	-0.22	0.09(1, 109)	0.764
发表年份	136	-0.19(-0.24, -0.14)***	-0.01(-0.02, -0.00)**	-0.19	6.98(1, 134)	0.009
文献得分	136	-0.20(-0.25, -0.15)***	-0.01(-0.03, 0.01)	-0.20	0.76(1, 134)	0.385
发表状态	136	-0.19(-0.26, -0.12)***	-0.05(-0.14, 0.04)	-0.18	1.11(1, 134)	0.293
样本地区						
大陆	102	-0.23(-0.28, -0.18)***		-0.22	1.57(1, 134)	0.213
台湾	34	-0.15(-0.26, -0.04)**	0.08(-0.04, 0.20)	-0.15		
被试身份						
初中生、高中生	23	-0.19(-0.32, -0.06)**		-0.19	0.42(4, 131)	0.798
本科生、研究生	37	-0.24(-0.31, -0.17)***	-0.05(-0.20, 0.09)	-0.24		
企业员工	16	-0.21(-0.33, -0.09)***	-0.02(-0.19, 0.15)	-0.21		
居民	44	-0.16(-0.28, -0.03)*	0.03(-0.14, 0.21)	-0.15		
心理疾病患者	16	-0.21(-0.36, -0.05)*	-0.02(-0.22, 0.18)	-0.20		
消极心理健康测量指标						
抑郁	42	-0.25(-0.32, -0.18)***		-0.25	1.05(5, 130)	0.393
焦虑	31	-0.20(-0.27, -0.13)***	0.05(0.00, 0.10)*	-0.20		
综合消极心理健康	22	-0.21(-0.29, -0.13)***	0.05(-0.01, 0.10)	-0.20		
消极情感	21	-0.21(-0.28, -0.14)***	0.04(-0.05, 0.13)	-0.21		
情绪耗竭	9	-0.22(-0.36, -0.08)**	0.04(-0.12, 0.19)	-0.21		
倦怠	8	-0.17(-0.34, 0.00)	0.08(-0.11, 0.27)	-0.17		
中庸思维测量类型						
中庸意见表达	41	-0.22(-0.27, -0.18)***		-0.22	3.73(9, 122)	< 0.001
中庸意见表达-多方思考	7	-0.18(-0.26, -0.09)***	0.05(-0.04, 0.14)	-0.17		
中庸意见表达-整合性	7	-0.19(-0.28, -0.11)***	0.03(-0.06, 0.12)	-0.19		
中庸意见表达-和谐性	7	-0.20(-0.29, -0.11)***	0.03(-0.06, 0.11)	-0.20		
中庸信念价值	21	-0.21(-0.28, -0.14)***	0.01(-0.06, 0.09)	-0.21		
中庸信念价值-拔高视野	14	-0.17(-0.21, -0.09)***	0.06(-0.02, 0.14)	-0.16		
中庸信念价值-自我收敛	14	-0.16(-0.23, -0.08)***	0.07(-0.01, 0.15)	-0.15		
中庸实践自评-事后反省	7	-0.01(-0.10, 0.09)	0.22(0.13, 0.31)***	-0.01		
中庸实践自评-沉着克制	7	-0.17(-0.26, -0.08)***	0.05(-0.04, 0.15)	-0.17		
中庸实践自评-慎思熟虑	7	-0.09(-0.18, 0.00)	0.14(0.05, 0.23)**	-0.09		

注: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

表 6 中庸思维与消极心理健康关系的多变量调节效应检验

变量	<i>k</i>	截距/ β (95% CI)	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
调节变量：发表年份 + 中庸思维测量类型					3.80(10, 121)	< 0.001
截距		-0.19(-0.25, -0.14)	-7.00	< 0.001		
发表年份	136	-0.01(-0.02, 0.00)	-2.02	0.046		
中庸意见表达-多方思考	7	0.04(-0.05, 0.13)	0.90	0.370		
中庸意见表达-整合性	7	0.02(-0.06, 0.11)	0.51	0.612		
中庸意见表达-和谐性	7	0.02(-0.07, 0.10)	0.37	0.714		
中庸信念价值	21	-0.01(-0.09, 0.06)	-0.36	0.723		
中庸信念价值-拔高视野	14	0.04(-0.05, 0.12)	0.85	0.397		
中庸信念价值-自我收敛	14	0.05(-0.04, 0.13)	1.10	0.273		
中庸实践自评-事后反省	7	0.19(0.10, 0.29)	3.95	< 0.001		
中庸实践自评-沉着克制	7	0.03(-0.07, 0.12)	0.56	0.577		
中庸实践自评-慎思熟虑	7	0.11(0.01, 0.21)	2.27	0.025		

2021), 获得社会支持感(黄敏儿 等, 2014), 提升幸福感和满意度(Zhou & Li, 2022; 范雅媛, 2017)以及个体的适应能力(谭冬雪, 2012)。高中庸思维水平的个体倾向于选择健康的应对方式, 如减少反刍(He & Li, 2021), 选择良性竞争而非恶意竞争(周玲玲, 2023)。中庸思维还可以通过帮助个体协调人际关系, 获得社会支持, 降低孤独感提升幸福感(丁倩 等, 2019; 廖晨均, 2012; 朱迪, 2014)。中庸思维中蕴含着丰富的认知资源, 可以充分提升个体的心理资本和心理弹性, 使个体能够灵活面对各种生活情境, 进而提升心理健康水平(李启明, 2011; 徐嘉, 2019; 刘坤艳, 2022)。

然而, 中庸思维与心理健康的相关程度究竟是高还是低呢? 对比几项近年关于中国背景下个体特征和应对方式与心理健康关系的元分析结果, 显然是偏低的。一项有关中国背景下的情绪智力与心理健康的元分析得到的相关效应绝对值对于绝大多数心理健康指标均大于 0.3 (罗榛, 金灿灿, 2016), 另一项有关自我效能感与心理健康的元分析发现, 自我效能与心理健康积极因素和消极因素的相关分别为 0.40 和 -0.33 (李松 等, 2019), 研究者还进行了积极应对方式与心理健康的元分析, 得到的相关为 0.32 (廖友国, 2014)。这些结果不禁令人疑惑, 难道作为中国人个体适应文化资源的中庸思维, 尽管在理论分析上, 将其对心理健康的重要促进作用作为其核心论述, 但实际上与当前流行的其他概念相比, 作用反而是更小的吗?

要解答这一疑问, 必须回到中庸思维与心理

健康两方面的概念及测量上进行综合的分析(彭文会, 黄希庭, 2015; 韦庆旺, 郭政, 2014)。首先, 对于中庸思维而言, 其核心在于持中守正、阴阳平衡、不偏不倚, 这种注重平衡与调和的思维方式强调自我约束, 不追求极致, 这与其他强调绝对内控和主动的个体适应概念存在根本差异(林以正, 2014)。例如, 有研究同时测量了企业员工的中庸思维与自我效能感, 发现两者之间相关不显著, 可见中庸思维促进个体适应的机制与自我效能感这种基于个体内部的单纯自信是不同的(蔡斌坤, 2022)。其次, 目前几种常用的中庸思维量表采用自陈量表测量中庸思维的做法面临两个挑战, 一是中庸思维处理二元关系的内涵通过自陈量表很难达到较高的信度(韦庆旺, 鄢玉婷, 2014), 二是中庸思维所追求的“持中”之“中”的标准具有随情境动态变化的特征, 而现有的测量很难反映这种动态的特点。庞朴(1980)以 A 和 B 代表构成二元关系的两个对立面, 以 A' 代表 A 自身的反面, 将中庸思维的表现形式总结为四种, 包括 A 而 B、A 而不 A'、不 A 不 B 和亦 A 亦 B。目前的中庸思维量表所测的中庸思维主要是这四种中的第一种, 基本不涉及后面三种。尤其是“亦 A 亦 B”, 体现了中庸思维在时间和空间上的一种动态拓展, 即“该 A 的时候 A, 该 B 的时候 B”, 而不是任何时候都是刻板地实行“A 而 B”, 那样就变成了“偏执”, “执中无权”, 便是不中庸。也就是说, 一个中庸思维水平很高的人, 并不是时时刻刻都去做“A 而 B”, 他在面对以“A 而 B”为主要形式的测量中

庸思维的李克特量表时,可能不会在每一个题目上都表示赞同,或者虽然赞同,但赞同的程度不会总是最高。

第三,中庸思维的这种特点反映在心理健康方面,也同样注重的是适中、平衡与和谐,这种健康观及幸福观与近年来基于中国文化对情绪和幸福感的相一致(Lee et al., 2013),然而,当下有关心理健康的认知与测量主要是基于西方个人主义对健康和幸福的理解(Krys et al., 2023)。因此,现有的大多数心理健康指标作为中庸思维预测心理健康水平的“效标”,可能不是最合适的。综合来看,中庸思维与心理健康的相关没有很高,既可能是因为中庸思维具有不追求极致特点反映在心理健康的指标上不是越高越好,也可能是因为中庸思维在测量上存在挑战而使相关量表信效度不够高,还可能是因为目前大多数中庸思维研究所选择的心理健康指标作为预测效度效标的适宜性不够高。

可见,中庸思维及其对待心理健康的独特方式具有鲜明的中国文化特色。如果我们对中庸思维与心理健康关系的分析不仅限于纳入元分析文献的范围,可以发现中庸思维作为独特的文化资源在促进中国人心理健康方面与西方文化的机制存在根本差异。研究发现,那些一味追求最大化快乐的人,反而不如适度追求快乐的人更幸福(Oishi et al., 2014)。中国人常常在自我相关事件中体验到更多的积极与消极相混合的情绪,然而,这种有关自我评价和体验的不一致并不会降低幸福感,而西方人如果存在自我不一致,则会明显降低幸福感(杜健, 2020; Zheng et al., 2021)。有研究发现,一个人的中庸思维水平越高,他的自我评价不一致产生的矛盾冲突感越低(王飞雪, 刘思思, 2014)。彭文会和黄希庭(2015)从中国文化的角度提出了一个“基于中庸-和谐的人际幸福感”理论框架,在中庸思维与心理健康两方面的整合方面做出了有益的尝试。然而,大多数研究仅仅在既有的没有充分考虑文化因素的心理健康理论框架内加入采用量表法测量的中庸思维这个“变量”,更深层次的理论与方法问题则没有受到应有的重视。

4.2 中庸思维与心理健康关系的调节因素

4.2.1 心理健康指标类型的调节作用

总体上来看,积极心理健康状态的指标类型具有调节作用。中庸思维与心理弹性、工作满意

度、工作幸福感的相关高于其与生活满意度的相关;中庸思维和幸福感、安适感、积极情绪的相关与其和生活满意度的相关无显著差异。消极心理健康状态的指标类型不具有调节作用,不同消极心理健康指标之间测得的效应量之间没有显著差异。

中庸思维与心理弹性具有更高的相关,反映了中庸思维“兼顾两极”、“阴阳转化”、“平衡协调”、“不走极端”等擅长处理二元关系的核心特征。心理弹性是一种综合性的心理适应能力,指个体在面对压力或逆境时,通过多种心理特质和环境因素的共同作用,维持或恢复良好功能的过程。它可以强化个体的积极心理资源,并在一定程度上抵御压力带来的潜在负面影响。心理弹性的形成受到多重因素的影响,包括乐观、自尊等人格特质,情绪调节能力、应对策略、社会支持、文化背景,以及所经历逆境的性质等(Fletcher & Sarkar, 2013)。心理弹性不仅与中庸思维有较高的相关,并且在中庸思维与不同心理健康指标之间常常充当完全中介的角色(李启明, 2011; 刘坤艳, 2022)。通过中庸思维所具有的全局思考和灵活自我定位的特征,个体能够更灵活地运用认知资源,调节情绪并适应复杂的社会情境,从而提高在逆境中的适应力。韦庆旺(2022)在对中庸思维的研究进行全面梳理之后指出,“兼容平衡”和“灵活性”是中庸思维促进心理适应的两个本质特征,但相关的研究不多,值得未来进一步加强研究。

中庸思维与工作满意度和工作幸福感等工作情境中的心理健康指标具有更高的相关,反映了中庸思维是一种“实践”思维的本质,意味着在需要应对更复杂的环境,需要掌握更多的经验的条件下,中庸思维的效果可以发挥得更好。换言之,工作场景作为比较典型的复杂实践场景,相对于简单场景,更需要中庸思维,这也可以解释为什么中庸思维在管理领域受到了极大的关注(韦庆旺, 2022; Ning et al., 2022)。在工作情境中,已有研究发现中庸思维可以弱化障碍压力和挑战压力对员工造成的情绪耗竭,以及对工作满意度的负面影响,并且可以将挑战压力转化为有益于工作满意度的正向压力(Chou et al., 2014)。高中庸思维者的坏心情与工作任务并不是对立的,其中庸思维不仅可以降低坏心情对组织公民行为的负向影响,还会对任务绩效行为产生正向影响(Pan &

Sun, 2018)。当女性管理者面临更高的工作家庭冲突时, 中庸思维一方面可以通过增强女性管理者的工作家庭平衡行为提升其家庭满意度及家庭成员满意度; 另一方面在工作中, 工作复杂性越高, 女性管理者中庸思维与矛盾领导行为的正向关系越强, 而矛盾领导行为可以提高其领导有效性(尹俊 等, 2022)。中庸思维不仅可以缓冲工作环境中不利因素带来的负面影响, 还可以把某些消极因素转化为对自己有利的积极因素, 因此与工作有关的积极心理健康指标与中庸思维的关系, 在控制了测量方式的影响之后, 依然显著高于一般的综合幸福感和满意度。

4.2.2 中庸思维量表类型的调节作用

中庸思维量表类型在中庸思维与积极心理健康状态以及消极心理健康状态的关系中均展现出一定的调节作用。具体而言, 在中庸思维与积极心理健康状态的关系中, 使用中庸价值取向量表、中庸意见表达量表以及中庸信念-价值量表测得的效应量彼此差异较小, 且均大于中庸实践自评量表的沉着克制维度测得的效应量。中庸实践自评量表的沉着克制分量表与心理健康积极指标的相关不显著, 其余中庸测量指标类型与心理健康积极指标的相关均达到显著。在中庸思维与消极心理健康状态的关系中, 中庸意见表达量表与中庸信念-价值量表测得的效应量无显著差异, 且均大于中庸实践自评量表的事后反省和慎思熟虑的效应量。中庸实践自评量表的事后反省和慎思熟虑分量表测得的与消极心理指标的相关不显著, 其他中庸思维测量类型测得的效应量均达到显著。

总体而言, 中庸价值取向量表、中庸意见表达量表、中庸信念-价值量表之间的差异较小。该结果表明, 虽然这几个量表在测价值取向还是测实践经验, 题目表述是否包含“我”, 是否采用迫选法等几个方面存在差异, 但它们共同测量的中庸实践思维体系中有关“生活哲学”这一核心内容(见表1), 确实对心理健康起到了相对一致的积极作用。这一点是鼓舞人心的, 它体现了哪怕在中庸思维的内涵和测量上有这样或那样的不同看法和做法, 但只要认可中庸思维的核心内容, 不管价值导向也好, 实践经验也好, 都可以促进心理健康。值得注意的是, 研究者采用对照法对抑郁患者开展的一项干预研究发现中庸思维的训练可

以减轻抑郁症状(Yang et al., 2016), 从另一个侧面支持了中庸思维对心理健康的积极作用。

相对来说, 在整个中庸量表体系中略显不同的是中庸实践自评量表。就量表测量的中庸思维层面而言, 中庸实践自评量表的事后反省、沉着克制及慎思熟虑关注的是具体事件处理过程中的思维历程(杨中芳, 阳中华 等, 2014)。中庸实践自评量表的测量方式与其他量表也有所不同, 中庸意见表达量表是根据题目描述与自己的符合程度进行打分, 中庸信念-价值量表依据对题目描述的赞同程度打分, 而中庸实践自评量表是根据行为的频率进行打分。因此, 该量表与心理健康指标的相关不显著, 可能意味着中庸的“实践行为频率”本身与心理健康关系不大, 而背后的“价值信念”或“认知框架”才是关键。然而, 也存在另一种可能, 即中庸实践自评量表本身并未精确地捕捉到具中庸思维者在面对实际情况中的行动模式, 这一点要从“中庸行动我”的动态性中来分析(杨中芳, 2023)。“中庸行动我”指个体在选择及执行解决问题之具体行动方案时, 依现实“情境需求”, 灵活地“协调”出一个“恰到好处”的“我”, 作为行动依据, 从而达到自己想要的功效。“行动我”的一个重要特点是个体与情境是合而为一的, 具有场依性, 中庸实践自评量表无法体现这种场依性或者说是灵活性。相反, 由于中庸思维是一个在实践中不断练习提高的过程, 而中庸实践思维量表所测量的“事后反省”、“沉着克制”等行为, 在练习的未成熟阶段, 可能阶段性地与反刍思维或表达抑制等不良应对方式产生了类似的效果, 从而削弱了其与心理健康的积极关联。未来的量表修订需留意排除这些因素。

4.3 研究局限与展望

由于本研究中纳入的研究均为相关研究, 因此即便研究结果显示了中庸思维与心理健康状态存在相关关系, 但依然无法确认二者之间是否存在因果关系。因此, 未来的研究可以采用实验法, 通过操纵中庸思维的水平来观察其对心理健康的直接影响, 或者采用纵向设计来追踪中庸思维和心理健康随时间的变化, 从而揭示它们之间的动态关系和潜在的因果机制。这样的研究不仅能够增强我们对中庸思维在心理健康中作用的理解, 而且有助于开发更有效的心理干预措施。另外, 虽然前文中梳理了已有文献涉及的中介和调节路

径, 受限与相似路径的文献数量不多, 本研究并未对其进行系统的统计分析。因此随着有效研究的数量积累, 后续研究可采用结构方程元分析进行进一步的探索。

5 结论

本研究采用三水平元分析发现: (1)中庸思维与积极心理健康指标显著正相关($r = 0.24$), 与消极心理健康指标显著负相关($r = -0.21$), 二者均为中等水平效应量; (2)中庸思维与心理健康状态的关系受到积极心理指标类型的调节作用, 中庸思维与心理弹性、工作满意度、工作幸福感的相关高于其与生活满意度的相关; 中庸思维和幸福感、安适感、积极情绪的相关与其和生活满意度的相关无显著差异。 (3)中庸思维与心理健康状态的关系受到中庸思维测量类型的调节作用。在中庸思维与积极心理健康状态的关系中, 使用中庸价值取向量表、中庸意见表达量表测得的效应量以及中庸信念-价值量表测得的效应量彼此差异较小, 且均大于中庸实践自评量表沉着克制维度测得的效应量; 在中庸思维与消极心理健康状态的关系中, 中庸意见表达量表与中庸信念-价值量表测得的效应量无显著差异, 且均大于中庸实践自评量表的事后反省和慎思熟虑的效应量。 (4)发表年份对中庸思维与消极心理健康状态的关系的调节效应显著, 近年来发表的研究中, 中庸思维与消极心理健康的负相关关系逐渐增强。 (5)性别、年龄、学历、样本地区(大陆和台湾)对中庸思维与心理健康状态关系的调节作用不显著。

参考文献

- (*为纳入元分析的文献)
- *蔡斌坤. (2022). 自我效能感和员工主动拖延行为的关系: 有调节的链式中介模型 [硕士学位论文]. 中国人民大学, 北京.
- *陈佩儀, 陈瑜, 杨雪岭. (2021). 中庸思维对大学生抑郁症状的影响机制: 消极认知情绪调节策略的中介作用. *心理与行为研究*, 19(4), 571-576.
- *湛影. (2010). 领导风格与员工工作满意度的关系: 中庸思维的调节作用 [硕士学位论文]. 北京大学.
- *程云菲. (2013). 中国大学生中庸思维的现况调查及其与情绪问题的关系研究 [硕士学位论文]. 南方医科大学, 广州.
- *邓传忠. (2008). 中庸思维对拿捏行为与心理适应的调节效果 [硕士学位论文]. 台湾大学, 台北.
- *丁倩, 张永欣, 魏华, 胡伟. (2019). 中庸思维与大学生

- 网络成瘾: 社会支持和孤独感的序列中介作用. *心理与行为研究*, 17(4), 553-560.
- 杜健. (2020). 自我概念一致性与幸福感间的关系: 文化的调节作用. *心理科学进展*, 28(10), 1751-1761.
- *杜旌, 刘芳. (2014). 平衡与和谐之美: 中庸价值取向对员工幸福感影响实证研究. *珞珈管理评论*, (1), 27-37.
- 杜旌, 冉曼曼, 曹平. (2014). 中庸价值取向对员工变革行为的情景依存作用. *心理学报*, 46(1), 113-114.
- 杜旌, 姚菊花. (2015). 中庸结构内涵及其与集体主义关系的研究. *管理学报*, 12(5), 638-646.
- 段锦云, 凌斌. (2011). 中国背景下员工建言行为结构及中庸思维对其的影响. *心理学报*, 43(10), 1185-1197.
- *范雅媛. (2017). 中庸与情绪调节对个人与人际适应之影响: 对偶分析观点 [硕士学位论文]. 台湾大学, 台北.
- *房加帅, 饶培亚. (2024). 中庸思维对幼儿园园长课程领导力的影响——心理资本和学习投入的链式中介效应. *现代基础教育研究*, 56(4), 125-133.
- *方羚. (2024). 冬季项目运动员压力知觉, 中庸实践思维及主观幸福感关系初探. *冰雪运动*, 46(2), 32-38.
- 高爽, 张向葵, 徐晓林. (2015). 大学生自尊与心理健康的元分析——以中国大学生为样本. *心理科学进展*, 23(9), 1499-1507.
- *高旭繁. (2013). 通往华人幸福之路: 性格特质与文化价值的双重作用. *本土心理学研究*, (39), 165-214.
- 高瞻, 蔡华玲, 唐淦琦, 许律琴. (2013). 中庸思维与抑郁症状之关系. *中国健康心理学杂志*, 21(9), 1298-1300.
- *高瞻, 李炳洁, 唐淦琦, 林建龙. (2013). 中庸核心价值对抑郁严重度的影响. *中国民康医学*, 25(15), 4-7.
- *高瞻, 李新天, 许律琴, 李炳洁. (2013). 抑郁患者情绪调节灵活性的作用. *中国健康心理学杂志*, 21(9), 1294-1296.
- *巩萱萱. (2023). 大学生中庸思维与学习倦怠的关系: 消极认知情绪调节的中介作用. *中国健康心理学杂志*, 31(11), 1735-1739.
- *郭侃, 李媛, 曾维希. (2012, 7月). 大学生情绪调节对情绪状态的影响——中庸思维的调节作用. 维护身心健康, 提高生命质量国际学术研讨会, 大连.
- 郭侃, 曾维希. (2012). 大学生中庸思维在情绪调节和情绪间的作用. *中国健康心理学杂志*, 20(7), 1101-1103.
- *郭轶, 李雪晶, 钟婵, 黄新英. (2016). 抑郁患者中庸思维、反应方式和情绪的关系. *神经疾病与精神卫生*, 16(2), 166-168.
- *郭轶, 李雪晶, 黄新英, 钟婵. (2016). 抑郁患者应对效能在中庸思维和心理健康间的中介作用. *四川精神卫生*, 29(1), 23-25.
- *郭子瑞. (2023). 团队成员中庸思维对工作幸福感的影响机制研究 [硕士学位论文]. 河北经贸大学, 石家庄.
- *胡炫炫. (2021). 辱虐管理对员工创新行为的影响机制——中庸思维的调节效应 [硕士学位论文]. 阜阳师范大学.
- *黄敏儿, 唐淦琦, 易晓敏, 孙莎莎. (2014). 中庸致和: 情绪调节灵活性的作用. *中国社会心理学评论*, (2), 88-112.
- *黄金兰, 林以正, 杨中芳. (2012). 中庸信念-价值量表之

- 修订. *本土心理研究*, (38), 3-41.
- 黄金兰, 钟育君, 林以正. (2014). 见林或见树? ——整体处理与中庸的关联性. *中国社会心理学评论*, (2), 49-65.
- *黄思成, 王优, 杨雪岭. (2021). 大学生中庸思维与焦虑的关系: 认知情绪调节与攻击性的链式中介效应. *中国健康心理学杂志*, 29(12), 1896-1899.
- *姜晟. (2023). 中庸思维对情绪性进食的影响: 有调节的链式中介模型 [硕士学位论文]. 广州大学.
- *姜平, 张丽华, 秦歌. (2019). 关系视角下悖论领导行为的有效性研究. *当代财经*, (8), 71-81.
- *赖裕霖. (2022). 情绪智力量表之编制 [硕士学位论文]. 中原大学, 桃园.
- *李姣. (2016). 中庸之道, 幸福之本: 中庸思维视角下的幸福探究 [硕士学位论文]. 曲阜师范大学.
- *李鹏. (2017). 中小学教师情绪劳动、工作压力、中庸思维、工作倦怠的关系研究 [硕士学位论文]. 天津师范大学.
- 李启明. (2011). 中庸实践思维、心理弹性与社会适应的关系 [硕士学位论文]. 华中科技大学, 武汉.
- 李启明, 陈志霞. (2014). 中庸实践思维的结构和测量. *心理研究*, 7(1), 23-28.
- *李启明, 陈志霞. (2016). 中庸思维对社会适应的影响: 心理弹性和情绪调节的中介作用. *人类工效学*, 22(1), 11-15.
- *李爽, 康钰晴, 许正权. (2021). 决策者中庸思维对决策惰性的影响. *软科学*, 35(5), 104-110.
- 李松, 冉光明, 张琪, 胡天强. (2019). 中国背景下自我效能感与心理健康的元分析. *心理发展与教育*, 35(6), 759-768.
- *李原. (2014). 压力性生活事件对在职者主观幸福感的影响: 中庸思维的调节作用. *中国社会心理学评论*, (8), 184-194.
- *廖晨均. (2012). 中庸思维在人际关系、冲突解决策略与幸福感之相关研究 [硕士学位论文]. 暨南国际大学, 南投.
- 廖友国. (2014). 中国人应对方式与心理健康关系的元分析. *中国临床心理学杂志*, 22(5), 897-900.
- *林玮芳, 邓传忠, 林以正, 黄金兰. (2013). 进退有据: 中庸对拿捏行为与心理适应之关系的调节效果. *本土心理研究*, (40), 45-84.
- *林玮芳, 黄金兰, 林以正. (2014). 来得早不如来得巧: 中庸与阴阳转折的时机. *中国社会心理学评论*, (7), 89-107.
- *林晓康, 袁希文, 姜晟. (2024). 中庸思维对初中生情绪性进食的影响: 认知重评和负性情绪的链式中介作用. *心理月刊*, 19(20), 44-46.
- 林以正. (2014). 外柔内刚的中庸之道: 实践具自主性的折衷原则. *中国社会心理学评论*, (7), 221-235.
- 刘昌. (2019). 中庸之可能与不可能: 兼论中庸心理实证研究之困境. *南京师大学报(社会科学版)*, (5), 65-74.
- *刘俊. (2011). 大学生中庸思维与应对方式、主观幸福感的相关研究 [硕士学位论文]. 福建师范大学, 福州.
- *刘坤艳. (2022). 父母中庸思维与子女心理健康: 子女中庸思维和心理韧性的链式中介作用 [硕士学位论文]. 中国人民大学, 北京.
- 刘文, 于增艳, 林丹华. (2019). 儿童青少年心理弹性与心理健康关系的元分析. *心理与行为研究*, 17(1), 31-37.
- *刘亚楠, 张迅, 刘亚蕊, 朱澄铨, 苏芮莹. (2022). 三达德: 中庸的德性意涵及其测量. *中国社会心理学评论*, (2), 136-159, 260, 261.
- 罗榛, 金灿灿. (2016). 中国背景下情绪智力与心理健康关系的元分析. *心理发展与教育*, 32(5), 623-630.
- *祁佳慧. (2023). 心理位移书写对抑郁大学生的干预效果及作用机制 [硕士学位论文]. 华中师范大学, 武汉.
- *乔诗慧. (2018). 中庸思维对员工创造力过程投入的影响机理研究 [硕士学位论文]. 华中科技大学, 武汉.
- *麦文玲. (2017). 中庸与心理健康的关系: 自我疼惜的调节效果 [硕士学位论文]. 中原大学, 桃园.
- 庞朴. (1980). “中庸”平议. *中国社会科学*, (1), 75-100.
- 彭文会, 黄希庭. (2015). 基于中庸-和谐的人际幸福感. *西南大学学报(社会科学版)*, 41(2), 73-79.
- 邵爱国. (2003). 中庸之道的管理智慧及其现代价值 [硕士学位论文]. 苏州大学.
- *孙旭, 严鸣, 储小平. (2014). 坏心情与工作行为: 中庸思维跨层次的调节作用. *心理学报*, 46(11), 1704-1718.
- *谭冬雪. (2012). 中庸与个体适应: 情绪调节与情绪控制价值的中介作用 [硕士学位论文]. 中山大学, 广州.
- *陶颖. (2019). 中庸思维与创新行为研究 [硕士学位论文]. 南京邮电大学.
- *田立法. (2015). 支持型人力资源管理系统与员工帮助行为: 个体层面心理机制的检验. *中央财经大学学报*, (3), 92-100.
- *田晓雪. (2021). 贫穷感对风险决策的影响: 焦虑情绪与中庸思维的作用 [硕士学位论文]. 湖南师范大学, 长沙.
- 王飞雪, 刘思思. (2014). 中庸思维对自我一致性和自我矛盾冲突感的影响. *中国社会心理学评论*, (7), 131-152.
- *王炜辰. (2012). 银行员工领导-成员交换与其工作幸福感的关系 [硕士学位论文]. 天津师范大学.
- 韦庆旺. (2022). 中庸思维发微: 在“一分为三”下寻找“中道”. 见 杨中芳. (主编). *华人本土心理学 30 年: 本土研究取径及理论* (pp.271-299). 台北: 五南图书出版股份有限公司.
- 韦庆旺, 郭政. (2014). 走向存在幸福感: 中庸思维与生活平衡. *中国社会心理学评论*, (7), 236-255.
- 韦庆旺, 韩悦. (2022). 中国人的中庸思维. 见 许燕, 杨宜音. (主编). *社会心理研究(下)* (pp. 1053-1088). 上海: 华东师范大学出版社.
- 韦庆旺, 鄢玉婷. (2014). “一分为三”框架下的中庸界定: 兼从方法论角度评当前中庸心理学研究. *中国社会心理学评论*, (2), 275-303, 6.
- *吴家辉. (2006). 中庸让我生活得更好: 中庸思维对生活满意度之影响. *华人心理学报*, (7), 163-176.
- *吴家辉, 林以正. (2005). 中庸思维量表的编制. *本土心理研究*, 24, 247-299.
- 辛杰, 屠云峰. (2020). 中国文化背景下的中庸型领导: 概念、维度与测量. *西南大学学报(社会科学版)*, 46(4), 58-66.
- *徐嘉. (2019). 中庸思维在“大学生心理健康教育”课程中的应用探索. *科教文汇(上旬刊)*, 8, 139-140.

- *徐裕辰. (2018). 不当督导对幸福感之影响——以中庸思维及辩证思维为调节变数 [硕士学位论文]. 中原大学, 桃园.
- 徐圆圆. (2012). 大学生中庸自我结构、测量及其与冲突应对策略的相关研究 [硕士学位论文]. 苏州大学.
- *杨程云. (2018). 大学生中庸思维与情绪智力的关系：自我意识的中介作用 [硕士学位论文]. 天津师范大学.
- *杨贤传, 张磊. (2018). 中庸价值取向与员工创新行为——一个有调节的中介模型. *技术经济与管理研究*, (2), 54-58.
- *杨艳. (2023). 不合规任务对员工工作退缩行为的影响：消极情绪的中介作用和中庸思维的调节作用 [硕士学位论文]. 云南师范大学, 昆明.
- *阳中华. (2012). 中庸实践思维与家庭功能和心理健康关系研究 [博士学位论文]. 中南大学, 长沙.
- 阳中华, 周家秀, 周甄会. (2014). 中庸思维对心理健康影响之初探. *中国社会心理学评论*, (8), 136-146.
- 杨中芳. (1997). 如何研究中国人：心理学本土化论文集. 台北：桂冠图书公司.
- 杨中芳. (2001). 中国人的世界观：中庸实践思维初探. 如何理解中国人 (pp.269-287). 台北：远流出版公司.
- 杨中芳. (2004). “中庸”实践思维研究：迈向建构一个全新心理学知识体系. *人格与社会心理学论丛(一)* (pp.1-15). 北京：北京大学出版社.
- 杨中芳. (2008). 中庸实践思维研究——迈向建构一套本土心理学知识体系. *本土心理研究取径论丛* (pp.435-478). 台北：远流出版公司.
- 杨中芳. (2009). 传统文化与社会科学结合之实例：中庸的社会心理学研究. *中国人民大学学报*, (3), 53-60.
- 杨中芳. (2010). 中庸实践思维体系探讨的初步进展. *本土心理学研究*, (34), 3-96.
- 杨中芳. (2014). 中庸社会心理学的概念化：兼本辑导读. *中国社会心理学评论*, (7), 1-17.
- 杨中芳. (2022). 中庸心理学研究：缘起、现状及展望. 见杨中芳. (主编). *华人本土心理学30年：本土研究取径及理论* (pp.155-231). 台北：五南图书出版有限公司.
- 杨中芳. (2023). 从疫情控制看中庸行动我的应急灵活性. *心理学报*, 55(3), 355-373.
- *杨中芳, 丁宇, 林升栋, 林玮芳. (2014). 中庸思维在工作压力源与员工幸福感之间的作用：兼作海峡两岸比较. *中国社会心理学评论*, (8), 147-183.
- 杨中芳, 林升栋. (2014). “中庸信念/价值量表”到底在测什么? *中国社会心理学评论*, (8), 59-77.
- 杨中芳, 韦庆旺. (2024). 华人本土心理学与中国心理学自主知识体系建构——杨中芳教授专访. *苏州大学学报教育科学版*, 12(3), 86-94.
- 杨中芳, 阳中华, 丁宇. (2014). “中庸构念图”之建构效度再检验. *中国社会心理学评论*, (7), 18-42.
- 杨中芳, 赵志裕. (1997, 5月29-31日). 中庸实践思维初探. 第四届华人心理与行为跨际学术研讨会, 台北.
- *尹俊, 文秋香, 郎艺. (2022). 中庸思维对女性管理者应对角色冲突的影响——基于12个幼儿园的纵向追踪调研. *南京师大学报(社会科学版)*, (1), 112-121.
- *于芍盈. (2021). 护理人员的情绪劳务研究：专业知觉、心理资本、与中庸思维的探讨 [硕士学位论文]. 中原大学, 桃园.
- *袁源. (2024). 夫妻间中庸思维、民主型教养方式和婚姻满意度的关系：基于主客体互倚模型的研究 [硕士学位论文]. 郑州大学.
- *曾维希, 郭侃, 李媛. (2013). 认知重评如何调节情绪：中庸思维的中介作用. *电子科技大学学报(社科版)*, 15(2), 91-94.
- 张德胜, 金耀基, 陈海文, 陈健民, 杨中芳, 赵志裕, 伊莎白. (2001). 论中庸理性：工具理性、价值理性和沟通理性之外. *社会学研究*, 2, 33-48.
- *张光曦, 古昕宇. (2015). 中庸思维与员工创造力. *科研管理*, 36(增刊), 251-257.
- *张佳文, 马林, 梁玉峰, 马世超. (2023). 情绪劳动与高校心理服务人员情绪耗竭：中庸思维的调节效应. *心理月刊*, 18(18), 80-82.
- 张迅. (2022). 中庸境域的内涵、测量及其与主观幸福感的相关研究 [硕士学位论文]. 郑州大学.
- *张悦. (2023). 知识型员工情绪智力对工作绩效的影响：职业倦怠的中介作用和中庸思维的调节作用 [硕士学位论文]. 哈尔滨工程大学.
- 张亚利, 李森, 俞国良. (2019). 自尊与社交焦虑的关系：基于中国学生群体的元分析. *心理科学进展*, 27(6), 1005-1018.
- *张珍. (2006). 企业员工的行为中庸化与其工作满意度、工作绩效的关系 [硕士学位论文]. 首都师范大学, 北京.
- *赵舒禾, 陈秉华. (2013). 不执着量表在台湾之中华文化信、效度分析及其与心理健康之关系. *教育心理学报*, 45(1), 121-139.
- 赵志裕. (2000). 中庸思维的测量. *香港社会科学学报*, (18), 33-35.
- *郑杰仁. (2016). 择前审思对五大人格与幸福感关系的调节作用之探索 [硕士学位论文]. 中山医学大学, 台中.
- *朱迪. (2014). 城镇化居民幸福感的影响因素研究 [硕士学位论文]. 苏州大学.
- *周玲玲. (2023). 中庸思维对工作满意度和组织公民行为的影响：工作不安全感与竞争态度的链式中介作用 [硕士学位论文]. 中国人民大学, 北京.
- Assink, M., & Wibbelink, C. J. (2016). Fitting three-level meta-analytic models in R: A step-by-step tutorial. *The Quantitative Methods for Psychology*, 12(3), 154-174.
- Card, N. A. (2012). *Applied meta-analysis for social science research*. Guilford Press.
- Cheung, M. W. L. (2015). *Meta-analysis: A structural equation modeling approach*. John Wiley & Sons.
- *Chou, L. F., Chu, C. C., Yeh, H. C., & Chen, J. (2014). Work stress and employee well-being: The critical role of Zhong-Yong. *Asian Journal of Social Psychology*, 17(2), 115-127.
- Cicchetti, D. V. (1994). Guidelines, criteria, and rules of thumb for evaluating normed and standardized assessment instruments in psychology. *Psychological Assessment*, 6(4), 284-290.
- Cooper, H., Hedges, L. V., & Valentine, J. C. (Eds.). (2019).

- The handbook of research synthesis and meta-analysis*. Russell Sage Foundation.
- *Cui, L., Tang, G., & Huang, M. (2022). Expressive suppression, confucian Zhong Yong thinking, and psychosocial adjustment among Chinese young adults. *Asian Journal of Social Psychology*, 25(4), 715–730.
- Dodell-Feder, D., & Tamir, D. I. (2018). Fiction reading has a small positive impact on social cognition: A meta-analysis. *Journal of Experimental Psychology: General*, 147(11), 1713.
- Emmer, C., Dorn, J., & Mata, J. (2024). The immediate effect of discrimination on mental health: A meta-analytic review of the causal evidence. *Psychological Bulletin*, 150(3), 215–252.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12–23.
- Franco, A., Malhotra, N., & Simonovits, G. (2014). Publication bias in the social sciences: Unlocking the file drawer. *Science*, 345(6203), 1502–1505.
- Gignac, G. E., & Szodorai, E. T. (2016). Effect size guidelines for individual differences researchers. *Personality and Individual Differences*, 102, 74–78.
- Greenspoon, P. J., & Saklofske, D. H. (2001). Toward an integration of subjective well-being and psychopathology. *Social Indicators Research*, 54(1), 81–108.
- *He, Y., & Li, T. (2021). Mediating model of college students' Chinese Zhongyong culture thinking mode and depressive symptoms. *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 1555–1566.
- *Hou, Y., Xiao, R., Yang, X., Chen, Y., Peng, F., Zhou, S., ... Zhang, X. (2020). Parenting style and emotional distress among Chinese college students: A potential mediating role of the Zhongyong thinking style. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 1774. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01774>
- Hox, J., Moerbeek, M., & Van de Schoot, R. (2017). *Multilevel analysis: Techniques and applications*. Routledge.
- Hunter, J. E., & Schmidt, F. L. (2004). *Methods of meta-analysis: Correcting error and bias in research findings*. Sage.
- Kepes, S., Banks, G. C., McDaniel, M., & Whetzel, D. L. (2012). Publication bias in the organizational sciences. *Organizational Research Methods*, 15(4), 624–662.
- Keyes, C. L. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539–548.
- Krys, K., Haas, B. W., Igou, E. R., Kosiarczyk, A., Kocimska-Bortnowska, A., Kwiatkowska, A., ... Bond, M. H. (2023). Introduction to a culturally sensitive measure of well-being: Combining life satisfaction and interdependent happiness across 49 different cultures. *Journal of Happiness Studies*, 24(2), 607–627.
- *Lan, X., Ma, C., & Ma, Y. (2021). A person-centered investigation of adolescent psychosocial and academic adjustment: The role of peer attachment and Zhong-Yong thinking. *Child Indicators Research*, 14(4), 1479–1500.
- Lau, J., Ioannidis, J. P., Terrin, N., Schmid, C. H., & Olkin, I. (2006). The case of the misleading funnel plot. *BMJ*, 333(7568), 597–600.
- Lee, Y. C., Lin, Y. C., Huang, C. L., & Fredrickson, B. L. (2013). The construct and measurement of peace of mind. *Journal of Happiness Studies*, 14(2), 571–590.
- *Li, X., Guan, X., Wang, J., Zhang, Y., Ma, M., Pu, T., ... Ahmed, M. Z. (2023). The effect of pre-service teachers' family adaptation on anxiety: A moderated mediating effect. *Sustainability*, 15(14), Article 10796. <https://doi.org/10.3390/su151410796>
- Lin, W. F., Lin, Y. C., Huang, C. L., & Chen, L. H. (2014). We can make it better: "we" moderates the relationship between a compromising style in interpersonal conflict and well-being. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 41–57.
- *Liu, L., & Zhang, C. (2023). Cyberloafing at the workplace: Effect of Zhong-Yong thinking on mental health and mindfulness as a moderating role. *Chinese Management Studies*, 17(3), 529–544.
- Ning, B., Omar, R., Ye, Y., Ting, H., & Ning, M. (2022). The role of Zhong-Yong thinking in business and management research: A review and future research agenda. *Asia Pacific Business Review*, 27(2), 150–157.
- *Meng, L., Huang, J., Qiu, C., Liu, Y., & Niu, J. (2024). The structural relations of dispositional mindfulness, Zhongyong, resilience, and subjective well-being among Chinese high school students. *Current Psychology*, 43(1), 502–514.
- Oishi, S., Tsutsui, Y., Eggleston, C., & Galinha, I. C. (2014). Are maximizers unhappier than satisficers? A comparison between Japan and the USA. *Journal of Research in Personality*, 49, 14–20.
- Pan, W., & Sun, L. Y. (2018). A self-regulation model of Zhong Yong thinking and employee adaptive performance. *Management and Organization Review*, 14(1), 135–159.
- Peterson, R., & Brown, S. (2005). On the use of beta coefficients in meta-analysis. *The Journal of Applied Psychology*, 90, 175–181.
- Polanin, J. R., Espelage, D. L., Grotper, J. K., Spinney, E., Ingram, K. M., Valido, A., ... Robinson, L. (2021). A meta-analysis of longitudinal partial correlations between school violence and mental health, school performance, and criminal or delinquent acts. *Psychological Bulletin*, 147(2), 115–133.
- *Qu, Y., Wu, W., Tang, F., Si, H., & Xia, Y. (2018). Why do I conform to your ideas? The role of coworkers' regulatory focus in explaining the influence of Zhongyong on harmony voice. *Chinese Management Studies*, 12(2), 346–368.
- Rodgers, M. A., & Pustejovsky, J. E. (2021). Evaluating

- meta-analytic methods to detect selective reporting in the presence of dependent effect sizes. *Psychological Methods*, 26(2), 141–160.
- *Song, K., Ang, C. S., Gu, Z. H., He, D., Chan, N. N., Niu, G. F., ... Zhou, Z. K. (2025). The roles of meaning in life and Zhong-Yong thinking in the association between social isolation and depression in Chinese older adults: A moderated mediation model. *Educational Gerontology*, <https://doi.org/10.1080/03601277.2025.2479662>
- Sterne, J. A., & Harbord, R. M. (2004). Funnel plots in meta-analysis. *The Stata Journal*, 4(2), 127–141.
- Suldo, S. M., & Shaffer, E. J. (2008). Looking beyond psychopathology: The dual-factor model of mental health in youth. *School Psychology Review*, 37(1), 52–68.
- Van den Noortgate, W., López-López, J. A., Marín-Martínez, F., & Sánchez-Meca, J. (2013). Three-level meta-analysis of dependent effect sizes. *Behavior Research Methods*, 45(2), 576–594.
- Viechtbauer, W. (2010). Conducting meta-analyses in R with the metafor package. *Journal of Statistical Software*, 36(3), 1–48.
- *Wang, S., Liu, Y., Du, Y., & Wang, X. (2021). Effect of the COVID-19 pandemic on consumers' impulse buying: The moderating role of moderate thinking. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21), Article 11116. <https://doi.org/10.3390/ijerph18211116>
- *Wei, H., Ding, H., Huang, F., & Zhu, L. (2022). Parents' phubbing and cyberbullying perpetration among adolescents: The mediation of anxiety and the moderation of Zhong-yong thinking. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(5), 2609–2622.
- *Wei, J., Chen, Y., Zhang, Y., & Zhang, J. (2020). How does entrepreneurial self-efficacy influence innovation behavior? Exploring the mechanism of job satisfaction and Zhongyong thinking. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 708. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00708>
- *Xu, Y., Yang, B., & Guo, C. (2024). Cumulative family risk and non-suicidal self-injury among Chinese adolescents: A longitudinal moderated mediation model. *Research Square*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-4201540/v1>
- *Yang, C., Chen, Y., Chen, A., & Ahmed, S. J. (2023). The integrated effects of leader-member exchange social comparison on job performance and OCB in the Chinese context. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1094509. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1094509>
- *Yang, X., Zhang, P., Zhao, J., Zhao, J., Wang, J., Chen, Y., ... Zhang, X. (2016). Confucian culture still matters: The benefits of Zhongyong Thinking (Doctrine of the Mean) for mental health. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 47(8), 1097–1113.
- *Yao, Z. F., Yang, M. H., Yang, C. T., Chang, Y. H., & Hsieh, S. (2024). The role of attitudes towards contradiction in psychological resilience: The cortical mechanism of conflicting resolution networks. *Scientific Reports*, 14(1), 1669.
- *Yuan, Q., & Liu, C. (2023). Understanding lurking behavior on enterprise social media: The perspective of the transactional model of stress. *International Journal of Sociology and Social Policy*, 43(9/10), 893–913.
- *Zhang, J., Deng, H., Liu, T., & Mu, S. (2023). Self-experience consistency and life satisfaction: The mediating role of the need for relatedness and the moderating role of Zhong-yong thinking. *Humanities and Social Sciences Communications*, 10(1), 1–7.
- Zheng, W., Yu, A., Li, D., Fang, P., & Peng, K. (2021). Cultural differences in mixed emotions: The role of dialectical thinking. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 538793. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.538793>
- Zhou, Z., Hu, L., Sun, C., Li, M., Guo, F., & Zhao, Q. (2019). The effect of Zhongyong thinking on remote association thinking: An EEG study. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 207. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00207>
- *Zhou, S., & Li, X. (2022). Zhongyong thinking style and resilience capacity in Chinese undergraduates: The chain mediating role of cognitive reappraisal and positive affect. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 814039. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.814039>

Holding balance brings harmony: A three-level meta-analysis of the relationship between *Zhongyong* thinking and mental health

LYU Yanqi, WEI Qingwang

(Department of Psychology, Renmin University of China, Beijing100872, China)

Abstract: Drawing on the *Zhongyong* practical thinking framework and the dual-factor model of mental health, this study employed a three-level meta-analytic approach to examine the relationship between *Zhongyong* thinking and mental health, as well as its moderators. A systematic review identified 56 studies on *Zhongyong* thinking and positive mental health and 43 studies on *Zhongyong* thinking and negative mental health published before April 30, 2025. The final analysis incorporated 60 independent samples (139 effect sizes, $N = 35,410$) for the relationship with positive mental health, and 45 independent samples (136 effect sizes, $N = 35,596$) for the relationship with negative mental health. The pooled correlation indicated that *Zhongyong* thinking had a significant positive association with positive mental health ($r = 0.24$) and a significant negative association with negative mental health ($r = -0.21$), both of medium effect size. Furthermore, *Zhongyong* thinking showed stronger correlations with resilience, job satisfaction, and work-related well-being than with life satisfaction. Its correlations with general well-being, peace of mind, and positive affect did not significantly differ from its correlation with life satisfaction. Moreover, the effect sizes measured by the *Zhongyong* Belief-Value Scale, the *Zhongyong* Opinion Expression Scale, and the *Zhongyong* Value Orientation Scale were relatively similar to each other, but differed significantly from those measured by the *Zhongyong* Practice Self-report Scale. Based on these findings, the study discusses the theoretical connotations and measurement approaches of *Zhongyong* thinking, as well as its relationship with mental health, highlighting the theoretical significance of understanding *Zhongyong* thinking and mental health from the perspective of “Holding Balance Brings Harmony”, which transcends binary oppositions.

Keywords: *Zhongyong* thinking, mental health, three-level meta-analysis

附录

附表 1 数据库检索策略

数据库	编号	检索策略	数量
万方	S1	摘要:(“中庸”)	12123
	S2	摘要:(“心理健康” OR “抑郁” OR “焦虑” OR “情感” OR “情绪” OR “幸福感” OR “满意度” OR “自尊” OR “心理弹性” OR “心理韧性”)	2329928
	S3	S1 AND S2	745
知网	S1	篇摘: “中庸”	1731
	S2	篇摘: “心理健康” + “抑郁” + “焦虑” + “情感” + “情绪” + “幸福感” + “满意度” + “自尊” + “心理弹性” + “心理韧性” + “压力”	1905771
	S3	S1 AND S2	975
维普	S1	摘要 = “中庸”	11319
	S2	摘要 = “心理健康” OR “抑郁” OR “焦虑” OR “情感” OR “情绪” OR “幸福感” OR “满意度” OR “自尊” OR “心理弹性” OR “心理韧性”	1669110
	S3	S1 AND S2	403
人大硕博论文库	S1	“中庸”	12
华艺数位台湾学术文献数据库	S1	“zhongyong” OR “zhong yong” OR “zhong-yong” OR “中庸”	248
APA PsycINFO	S1	AB (“zhongyong” OR “zhong yong” OR “zhong-yong” OR “doctrine of mean” OR “moderation thinking”)	55
	S2	AB (“mental health” OR “psychological health” OR “well being” OR “well-being” OR “life satisfaction” OR “quality of life” OR “happiness” OR “anxiety” OR “distress” OR “depression” OR “self-esteem” OR “self-worth” OR “self-efficacy” OR “emotions” OR “affect” OR “mood”)	1251366
	S3	S1 AND S2	21
Web of Science	S1	TS=(“zhongyong” OR “zhong yong” OR “zhong-yong” OR “doctrine of mean” OR “moderation thinking”)	453
	S2	TS=(“mental health” OR “psychological health” OR “well being” OR “well-being” OR “life satisfaction” OR “quality of life” OR “happiness” OR “stress” OR “anxiety” OR “distress” OR “depression” OR “self-esteem” OR “self-worth” OR “self-efficacy” OR “emotions” OR “affect” OR “mood”)	9593376
	S3	S1 AND S2	86
Scopus	S1	TITLE-ABS-KEY (“zhongyong” OR “zhong yong” OR “zhong-yong” OR “doctrine of mean” OR “moderation thinking”)	179
	S2	TITLE-ABS-KEY (“mental health” OR “psychological health” OR “well being” OR “well-being” OR “life satisfaction” OR “quality of life” OR “happiness” OR “anxiety” OR “distress” OR “depression” OR “self-esteem” OR “self-worth” OR “self-efficacy” OR “emotions” OR “affect” OR “mood”)	8261830
	S3	S1 AND S2	50
Springer Online Journals	S1	(“zhongyong” OR “zhong yong” OR “zhong-yong” OR “doctrine of mean” OR “moderation thinking”) AND (“mental health” OR “psychological health” OR “well being” OR “well-being” OR “life satisfaction” OR “happiness” OR “anxiety” OR “distress” OR “depression” OR “self-esteem” OR “self-worth” OR “self-efficacy” OR “emotions” OR “affect” OR “mood”)	1145
	S2	within Article	411
ProQuest Dissertations and Theses Global	S1	summary (“zhongyong” OR “zhong yong” OR “zhong-yong” OR “doctrine of mean” OR “moderation thinking” OR “中庸”) AND summary (“mental health” OR “psychological health” OR “well being” OR “well-being” OR “life satisfaction” OR “quality of life” OR “happiness” OR “anxiety” OR “distress” OR “depression” OR “self-esteem” OR “self-worth” OR “self-efficacy” OR “emotions” OR “affect” OR “mood”)	26

附表 2 纳入元分析的原始研究基本信息

第一作者	年份	文献类型	N	被试类型	平均年龄	女性比%	平均学历	心理健康测量	中庸测量	研究质量
蔡斌坤	2022	学位论文	599	员工	28	57.3	3.5	EF	ZYH	5
陈佩儀	2021	CSSCI	2256	本科生	18.39	66.0	4	DP	ZYW	9
谌影	2010	学位论文	185	员工	27.64	46.7	3.82	JS	ZYZ	6
程云菲	2013	学位论文	8202	本科生	21.1	62.3	4	SC, DP, AX	ZYW	7
邓传忠	2008	学位论文	88,	本科生	20.4	67	4	CHA, LS, DP	ZYH	7
			53	本科生	20.38	75.5	4	CHA, LS, DP	ZYH	2
丁倩	2019	CSSCI	490	本科生	21.06	58.6	4	LL	ZYW	9
杜旌	2016	CSSCI	325	员工	30	51	3.35	WH	ZYD	6
范雅媛	2017	学位论文	200	本科生	21.6	62	4	FRS, PA, NA, PoM	ZYH	6
房加帅	2024	CSSCI	320	员工	37.01	94.1	3.9	CP	ZYD	9
方玲	2024	普通期刊	219	运动员	NA	38.8	NA	LS	ZYLQM	7
高瞻	2013	北大核心	112	抑郁症患者	31.41	70.5	2.61	NMH, DP, AX	ZYH, ZYW	4
高瞻	2013	北大核心	112	抑郁症患者	31.41	70.5	2.61	DP, AX	ZYH	4
高旭繁	2013	TSSCI	422	本科生及居民	28.29	62.1	3.6	CHA	ZYW	9
巩萱萱	2023	北大核心	603	本科生	20.52	27.7	4	BN	ZYW	9
郭侃	2012	会议论文	369	本科生	20.14	29.5	4	PA, NA	ZYH	5
郭轶	2016	普通期刊	300	抑郁症患者	32.7	64.7	1.5	DP, PA, NA	ZYW	6
郭轶	2016	普通期刊	270	抑郁症患者	32.5	68.9	1.4	DP	ZYW	7
郭子瑞	2023	学位论文	299	员工	33.16	37.2	3.07	WH	ZYD	7

续表										
第一作者	年份	文献类型	N	被试类型	平均年龄	女性比%	平均学历	心理健康测量	中庸测量	研究质量
胡炫炫	2021	学位论文	378	员工	31.5	48.2	3.65	EX	ZYW	6
黄敏儿	2014	CSSCI	431	本科生	18.95	56.8	4	PoM	ZYH, ZYW	3
黄金兰	2012	TSSCI	206	本科生	20.56	33	4	LS, CHA, PoM, DP, PA, NA	ZYH	5
黄思成	2021	北大核心	2251	本科生	18.38	33.7	4	AX	ZYW	9
姜晨	2023	学位论文	1538	本科生和硕士生	19.4	61.6	4	NA	ZYW	7
姜平	2019	CSSCI	433	员工	24.84	48.3	1.97	JS	ZYD	9
李姣	2016	学位论文	130	本科生	19.17	49.2	4	HA, LS, PA, NA	ZYW	4
李鹏	2017	学位论文	362	教师	NA	67.1	NA	BN	ZYW	7
李启明	2016	普通期刊	526	本科生和硕士生	20.16	56.7	4.26	RS	ZYW	5
李爽	2021	CSSCI	299	员工	35.57	35.8	3.47	PC	ZYW	6
廖晨均	2012	学位论文	756	本科生	20	53.8	4	HA	ZYW	5
林玮芳	2013	TSSCI	63,	本科生	20.62,	22.2	4	CHA	ZYW	8
			300	本科生	20.59	44	4	CHA, PoM, LS, HA	ZYH	8
林玮芳	2014	SSCI	178	本科生	20.69	50	4	PA, NA, LS, PoM	ZYH	7
林晓康	2024	普通期刊	1736	初中生	12.5	54.6	1	NA	ZYW	8
刘坤艳	2022	学位论文	373	初中生	13	50.4	1	PMH, RS	ZYW	6
刘俊	2011	学位论文	947	本科生	19.5	52.2	4	HA, LS, PA, NA	ZYLJ	7

第一作者	年份	文献类型	N	被试类型	平均年龄	女性比%	平均学历	续表		
								心理健康测量	中庸测量	研究质量
刘亚楠	2022	CSSCI	190	员工	30.23	45.3	NA	LS	SDD	8
麦文玲	2017	学位论文	238	本科生与居民	33.7	59.7	3.8	LS, PoM, NMH, DP, AX	ZYW, ZYH	5
祁佳慧	2023	学位论文	124	学生	NA	76.6	4	DP, NA	ZYW	0
乔诗慧	2018	学位论文	379	员工	30.6	45.9	4.2	PA	ZYD	7
谭冬雪	2012	学位论文	345	本科生	23.19	49.3	4	PA, NA, PoM	ZYH	6
陶颖	2019	学位论文	306	员工	29.5	50.7	3.97	JS	ZYW	6
孙 旭	2014	CSSCI	72	居民	27.8	42	4.04	NA	ZYW	7
田立法	2015	CSSCI	726	员工	31	51.2	3.1	JS	ZYD	7
田晓雪	2021	学位论文	146	本科生	20.15	66.4	4	AX	ZYW	7
王炜辰	2012	学位论文	616	员工	NA	54.4	4.07	WH	ZYW	6
吴家辉	2006	普通期刊	107	本科生	19.6	57.9	4	LS	ZYW	7
徐嘉	2019	普通期刊	309	本科生	20.15	47.9	4	PC, HA	ZYW	6
徐裕辰	2018	学位论文	414	员工	32.8	51	3.97	HA, PoM	ZYH	5
杨贤传	2018	北大核心	447	员工	28.7	62.3	2.93	JS	ZYD	8
杨艳	2023	学位论文	635	员工	31.25	55.3	4.03	NA	ZYH	5
阳中华	2012	学位论文	780	家长	43	48.6	NA	NMH, DP, AX, LS	ZYY, ZYH	3
			401	高中生	15.8	60.3	2	NMH, DP, AX, LS	ZYY, ZYH	3

续表										
第一作者	年份	文献类型	N	被试类型	平均年龄	女性比%	平均学历	心理健康测量	中庸测量	研究质量
杨中芳	2014	CSSCI	307	员工	30.7	NA	3.6	JS, EX, PoM, LS	ZYH, ZYY	6
尹俊	2022	CSSCI	137	员工	27.4	100	3	FAS	ZYW	6
于芍盈	2021	学位论文	312	员工	30	99.4	3.92	PC	ZYH	4
袁源	2024	学位论文	1698	居民	42.1	50	2.59	RLS	ZYW	5
曾维希	2013	普通期刊	369	本科生	20.14	29.5	4	PA, NA	ZYW	6
张光曦	2015	CSSCI	290	员工	26	37.9	3	JS	ZYW	5
张佳文	2023	普通期刊	1051	本科生	21	68.6	4	EX	ZYW	7
张悦	2023	学位论文	450	员工	29.4	44.2	4.66	BN	ZYW	5
张珍	2006	学位论文	186	员工	NA	54.8	3.93	JS	ZYS	2
赵舒禾	2013	TSSCI	313	士兵	23.31	8.3	NA	LS, AX	ZYW	9
郑杰仁	2016	学位论文	741	本科生和硕士生	20	66.4	4	LS, HA	ZYW	5
周玲玲	2023	学位论文	740	员工	37.77	57.7	3.75	JS	ZYW	5
周诗思	2022	学位论文	1341	本科生	20.5	70.4	4	RS	ZYW	6
朱迪	2014	学位论文	376	居民	33.6	43.9	2.6	HA	ZYW	5
Chou, L.	2014	SSCI	394	员工	28	49.5	NA	JS, EX	ZYH	6
Cui, L.	2022	SSCI	431	本科生	18.95	57	4	PoM	ZYW	6
			477	本科生	20.4	48.6	4	PoM, PA, NA	ZYW	6

续表

第一作者	年份	文献类型	N	被试类型	平均年龄	女性比%	平均学历	心理健康测量	中庸测量	研究质量
He, Y.	2021	SSCI	501	本科生	19.13	48.5	4	DP	ZYLQM	9
Hou, Y.	2020	SSCI	3943	本科生	23.12	61.7	4	DP, AX	ZYW	9
Lan, X.	2021	SSCI	1759	初中生	12.61	51.1	1	PA, NA, LS	ZYW	8
Li, X.	2023	SSCI	1192	本科生	19	79.9	4	AX	ZYW	9
Liu, L.	2023	SSCI	431	员工	26.24	33.2	4.5	PMH	ZYW	9
Meng, L.	2024	SSCI	1099	高中生	16	59	2	RS, PA, NA	ZYW	5
Qu, Y.	2018	SSCI	291	员工	29.67	40.2		JS, ES	ZYZ	6
Song, K.	2025	SSCI	561	居民	70.2	49	1.12	DP	ZYW	9
Wang, S.	2021	SSCI	201	居民	30.73	53.7	NA	AX	ZYW	8
Wei, H.	2021	SSCI	874	初中生和高中生	14.07	48.5	1.5	AX	ZYW	7
Wei, J.	2020	SSCI	249	员工	30.07	43.8	4.21	JS	ZYW	8
Xu, Y.	2024	预印本	891	初中生	13.75	42.1	1	SI	ZYW	5
Yang, C.	2023	SSCI	415	员工	29.04	60	3.24	SE	ZYW	9
Yang, X.	2016	SSCI	8178	本科生	21.1	61.3	4	AX, DP, ES, LS	ZYW	9
Yao, Z.	2024	SCI	173	本科生	22.57	NA	4	RS	ZYH	6
Yuan, Q.	2023	普通期刊	301	员工	33.16	36.5	3.37	EX	ZYW	5
Zhang, J.	2023	SSCI	456	本科生	20.3	54.6	4	LS	ZYW	7
Zhou, S.	2022	SSCI	1356	本科生	20	70.4	4	RS, PA	ZYW	9

注：PA 为积极情感，LS 为生活满意度，JS 为工作满意度，FAS 为家庭满意度，FRS 为友谊满意度，RLS 为婚姻满意度，HA 为幸福感，WH 为工作幸福感，PoM 为安适幸福感，RS 为心理弹性，ES 为自尊，PC 为心理资本，EF 为自我效能，PMH 为积极心理健康综合指标；DP 为抑郁，AX 为焦虑，NA 为消极情感，EX 为情绪耗竭，SC 为自杀倾向，LL 为孤独感，BN 为倦怠，NMH 为消极心理健康综合指标；ZYH 为黄金兰等人编制的中庸信念-价值量表，ZYW 为吴家辉与林以正编制的中庸意见表达量表，ZYZ 为赵志裕编制的中庸思维量表，ZYD 为杜旌和姚菊花编制的中庸价值取向量表，ZYY 为杨中芳编制的中庸实践自评量表，ZYLJ 为刘俊编制的大学生中庸思维问卷，ZYS 为邵爱国编制的企业员工行为中庸化问卷，SDD 为刘亚楠等人编制的三达德量表。

附表 3 中庸思维与心理健康路径关系总结

中庸思维角色	文献	路径关系
中介	刘坤艳, 2022	父母中庸思维-子女中庸思维-子女心理韧性-心理健康
	阳中华, 2012	家庭功能-中庸思维-心理健康
	Hou, 2020	父母教养方式-中庸思维-情绪困扰
	LiX, 2023	家庭适应性-中庸思维-焦虑
	MengL, 2024	特质化正念-中庸思维-主观幸福感
	陈佩儀, 2021	中庸思维-消极认知情绪调节策略-抑郁
	丁倩, 2019	中庸思维-社会支持-孤独-网络成瘾
	范雅媛, 2017	中庸思维-认知重评-情绪/幸福感/友谊满意度
		中庸思维-认知重评-回应性-朋友的情绪/幸福感/友谊满意度
		中庸思维自我效能-情绪调节-学习倦怠
自变量	高瞻, 2013B	中庸思维-消极认知情绪调节-学习倦怠
	巩壹壹, 2023	中庸思维-应对效能-抑郁
	郭轶, 2016B	中庸思维-情绪调节灵活性-社会支持感
	黄敏儿, 2014	中庸思维-消极认知情绪调节-焦虑/攻击性
	黄思成, 2021	中庸思维-认知重评/负性情绪-情绪性进食
	姜晟, 2023	中庸思维-金钱态度-幸福感
	李姣, 2016	中庸思维-心理弹性-社会适应(完全中介)
	李启明, 2011	中庸思维-工作压力-决策情绪(反:加重韧性)
	李爽, 2021	中庸思维-人际关系-幸福感
	廖晨均, 2012	父母中庸思维-子女中庸思维-子女心理韧性-心理健康(完全中介)
	刘坤艳, 2022	中庸思维-情绪调节-个体适应
	谭冬雪, 2012	中庸思维-情绪控制价值-个体适应
	谭冬雪, 2012	中庸思维-心理资本-主观幸福感(完全中介)
	徐嘉, 2019	中庸思维-工作家庭平衡行为-家庭/家庭成员满意度
	尹俊, 2022	中庸思维-工作不安全感-竞争态度-工作满意度
	周玲玲, 2023	中庸思维-人际关系-幸福感(完全中介)
	朱迪, 2014	中庸思维-认知重评-幸福感等指标
	范雅媛, 2017	中庸思维-反刍-抑郁
	HeY, 2021	中庸思维-网络闲逛-心理健康
	LiuL, 2023	中庸思维-网络潜水-情绪耗竭
	Yuan, 2023	中庸思维-认知重评-积极情绪
	ZhouS, 2022	

中庸思维角色		文献	路径关系	绩效
调节		曾维希, 2013	认知重评-情绪调节	
		邓传忠, 2008	拿捏行为-心理适应	
		郭佩, 2012	情绪调节-正负性情绪	
		郭铁, 2016A	沉思-负性情绪	
		李鹏, 2017	情绪劳动-工作倦怠	
		刘俊, 2011	应对方式-主观幸福感	
		孙旭, 2014	坏心情-组织公民行为/任务绩效行为	
		田晓雪, 2021	贫穷感-焦虑	
		杨中芳, 2014B	压力源-工作幸福感	
		张佳文, 2023	情绪劳动表层扮演-情绪耗竭	
		张悦, 2023	情绪智力-职业倦怠	
		ChouL, 2014	压力-工作满意度	
		CuiL, 2022	表达抑制-消极情感/感知社会支持	
		LanX, 2021	同伴依恋-青少年适应情况	
		WangS, 2022	新冠疫情-冲动购买	
		WeiH, 2021	焦虑-网络霸凌	
		WeiJ, 2020	创业自我效能-工作满意度	
		XuY, 2024	累积家庭风险-非自杀性自伤	