

《心理学报》审稿意见与作者回应

题目：“旁观者清”：自我距离对大学生抑郁的作用机制及干预

作者：余思，朱根林，王艺露，徐慰

第一轮

审稿人 1 意见：

意见 1：我的主要理论建议是，作者还应当考虑到反刍思维对心理健康的影响的其它影响因素，比如 Watkins 团队近年来提出的观点是，反刍思维的内容的具体程度是其是否对心理健康有害的关键。个体的思维内容越是能够具体到生活中的有明确对应的事情或者人，而不是对一些难以回答的抽象问题，比如“为什么我总是这样？”这样的问题进行思考，则对心理健康的危害则越少。据此 Watkins 团队开发了 rumination focused cognitive behavior therapy，并进行临床试验验证。作者能否把自己这里提出的观点以及干预方法与 Watkins 的观点进行对比？

回应：非常感谢专家提出这一重要而富有启发性的理论建议。根据专家的意见，我们围绕“理论观点对比—可能机制整合—干预方法比较—研究边界说明”四个层面进行了修改。首先，补充 Watkins 等人关于反刍抽象—具体加工模式及 Rumination-Focused Cognitive Behavioral Therapy(RF-CBT)的相关论述，明确其主要关注不同反刍加工方式的适应性差异；其次，将该观点与本研究提出的“反刍内容的自我相关性解释框架”进行对比，说明二者分别关注反刍“以何种方式加工”与“从何种自我视角出发”；再次，从特质自我距离与状态自我距离两个层面讨论二者可能的理论联系；最后，从干预层面对语言转换自我距离干预与 RF-CBT 进行比较，并在局限部分明确本研究尚未直接测量反刍具体性和自我相关性。具体修改如下：

经审慎考虑，我们在修订稿中进一步将 Watkins 等人的“反刍的抽象—具体加工模式观点”与本研究提出的“反刍内容的自我相关性解释框架”进行了对比和整合。Watkins 等人认为，反刍的心理后果取决于其加工方式：抽象、概括和评价性的“为什么”式加工容易维持抑郁，而具体、情境化和行动导向的“发生了什么”“如何应对”式加工更有助于问题解决和情绪恢复(Watkins, 2008; Watkins et al., 2011)。本研究则从反思视角及负性经历的自我相关性出发，认为当个体以自我沉浸视角反思负性事件时，事件更容易与自我属性和自我价值高度联结，使具体挫折被概括为“我很失败”“我总是这样”等整体性的消极自我评价，从而促进消极反刍；当个体采用自我抽离视角时，负性事件与自我表征之间的过度联结可能

减弱，个体更容易将其作为特定情境加以审视，从而减少自我评价式反刍，并可能促进更客观、具体的情境加工。总体而言，两种观点关注的是反刍过程中的不同层面。Watkins 等人主要回答“反刍以何种方式加工”，即抽象还是具体；本研究主要关注“反刍从何种自我视角出发”，即沉浸还是抽离，以及这种视角差异如何影响负性经历与自我的关联程度。在此基础上，两种观点可以进一步形成理论整合。本研究推测，负性经历与自我的过度联结可能是抽象、评价性反刍产生的条件之一，而自我距离可能通过减弱这种过度联结，为具体化、情境化加工创造条件。该整合可进一步从特质与状态两个层面理解：特质自我距离反映个体跨情境的稳定反思倾向，较低的特质自我距离可能使个体更习惯于将具体挫折概括为整体性的消极自我评价；状态自我距离反映同一个体在特定时刻反思视角的动态变化，较低的状态自我距离可能使负性经历在当下与自我价值保持较强联结，进而诱发即时的抽象、评价性反刍。由此，自我距离可能通过稳定的个体差异和动态的状态变化，影响反刍内容效价，并为反刍由抽象、评价性加工转向具体、情境化加工创造条件。换言之，Watkins 等人的观点揭示了何种反刍加工方式更具适应性，本研究则从特质与状态自我距离两个层面，考察不同反思视角如何影响反刍内容效价，并据此提出，自我距离可能通过改变负性经历与自我的关联程度，与反刍加工的抽象—具体模式发生联系。

从干预层面看，本研究的自我距离干预与 Rumination-Focused Cognitive Behavioral Therapy(RF-CBT) 具有互补性。RF-CBT 是一种结构化、临床取向的干预，重点在于帮助个体将抽象反刍转化为具体、过程化和行动导向的思维；而本研究的语言转换自我距离干预则通过第三人称姓名或非第一人称代词，降低负性事件的自我相关性和自我沉浸程度，从而减少消极反刍。二者可以形成连续的干预链条：自我距离干预帮助个体先从“我为什么总是这样”的高自我相关状态中抽离出来，RF-CBT 的具体化训练则进一步帮助个体转向“发生了什么”“我可以如何应对”的具体问题解决加工。

然而，本研究并未直接测量反刍内容的抽象/具体程度，也未直接测量自我相关性水平，我们在局限部分进行了补充说明，“自我距离—自我相关性降低—反刍具体化—抑郁缓解”这一链条仍属于理论整合和未来研究方向。后续研究可结合文本分析、反刍具体性编码、自我参照加工任务或神经影像指标，进一步检验自我相关性、反刍效价和反刍具体性之间的层级关系。

具体修改如下：

一、【讨论 5.2 节补充】

【修改位置】5.2 节第三段讨论滞后效应不显著(该段为根据专家二的意见 4 和 5 进行修

改后添加)末尾。该段结尾为：“因此，滞后中介效应不显著主要界定了自我距离干预的作用时程，而非否定其作用机制：其效果可能表现为即时启动、重复获益，并通过近端作用过程的持续累积，逐步转化为相对稳定的症状改善。”在此句之后新增以下内容：

【修改后】(已在修改稿中用蓝色字体标出)

.....因此，滞后中介效应不显著主要界定了自我距离干预的作用时程，而非否定其作用机制：其效果可能表现为即时启动、重复获益，其效果可能表现为即时启动、重复获益，并通过近端作用过程的持续累积，逐步转化为相对稳定的症状改善。

需要进一步指出的是，本研究提出的“反刍内容的自我相关性解释框架”可与 Watkins 等人关于反刍的抽象—具体加工模式观点(Watkins, 2008; Watkins et al., 2011)形成整合。该观点认为，反刍思维的心理后果并不只取决于个体是否反复思考负性内容，还取决于思维加工方式。抽象、概括、评价性的“为什么”式反刍容易维持抑郁，而具体、情境化、行动导向的“发生了什么/如何应对”式加工更有助于问题解决和情绪恢复。与 Watkins 等人主要关注“反刍如何加工”不同，本研究试图从反刍内容的自我相关性角度解释个体为何会陷入消极反刍。本研究认为，当个体以自我沉浸视角加工负性事件时，事件与自我价值高度绑定，具体经历容易被概括为抽象的自我评价，例如“这件事没有做好”被上升为“我很失败”或“我总是这样”。这种高自我相关性可能是抽象反刍和消极反刍思维共同发生的重要心理基础。相反，自我距离通过第三人称姓名或非第一人称语言弱化负性事件与自我表征之间的过度联结，使个体能够从旁观者角度重新审视事件，从而减少自我评价式、消极化的反刍。因此，Watkins 等人的反刍的抽象—具体加工模式观点与本研究的自我相关性解释框架分别强调反刍思维的不同层面：Watkins 等人强调“反刍以何种方式加工”，即抽象还是具体；本研究强调“反刍从何种自我视角出发”，即沉浸还是抽离。二者的整合提示，自我距离可能通过降低负性事件的自我相关性，为具体化、情境化加工创造条件，进而削弱消极反刍思维对抑郁的维持作用。

二、【讨论 5.3 节补充】(干预层级的对比)

【修改位置】 5.3 节第三段末尾，在“正如 Funder & Ozer (2019)所指出的，效应量的实际意义需结合领域特异性、成本及可推广性综合评估——自我距离干预在此三方面均具有显著优势。”之后。

【修改后】(已在修改稿中用蓝色字体标出)

.....正如 Funder & Ozer (2019)所指出的，效应量的实际意义需结合领域特异性、成本及可推广性综合评估——自我距离干预在此三方面均具有显著优势。

另外，本研究的自我距离干预与 Watkins 等人的 Rumination-Focused Cognitive Behavioral Therapy(RF-CBT) 具有互补关系。RF-CBT 是一种结构化、临床取向的干预，核心在于帮助个体识别抽象、概括、评价性的反刍模式，并将其转化为具体、过程化和行动导向的思维方式。与之相比，本研究的语言转换自我距离干预更像是一种低成本的前置性视角转换技术，其作用重点在于降低负性事件的自我相关性，使个体先从“我为什么总是这样”的沉浸式自我评价中抽离出来。由此，自我距离干预可为后续具体化反思提供心理空间，而 RF-CBT 则可进一步训练个体形成具体、可行动的问题解决策略。对高校心理健康教育而言，自我距离干预因其简便、易学、可自助使用，更适合作为预防性和早期干预工具；对高反刍或临床抑郁个体而言，未来可考虑将自我距离训练与 RF-CBT 的具体化训练结合，以提高干预效果。

三、【讨论 5.4 节修改】

【修改位置】5.4 节第三段(作用机制局限)，替换原有表述

【原稿表述】

第三，作用机制有待深入。本研究虽揭示了反刍思维的中介作用，但自我距离影响反刍思维的更基础机制(如自我参照加工的神经基础、认知灵活性)尚待阐明。未来应结合认知神经科学方法，并考察情绪调节、人际关系等潜在因素的作用。

【修改后】(已在修改稿中用蓝色字体标出)

第二，理论层面的局限。自我相关性解释框架及其与反刍具体性的关联尚未得到直接检验。本研究虽揭示了积极与消极反刍思维的中介作用，但未测量负性事件的自我相关性水平及反刍内容的抽象/具体程度，仅能从理论上推测路径。未来可结合自我参照任务、情绪性自我相关评定、文本分析或反刍具体性编码，检验“自我距离—自我相关性降低—反刍具体化/消极反刍减少—抑郁缓解”的链式机制，并比较单独自我距离、单独具体化及二者结合的干预效果，以明确与 RF-CBT 的互补价值。

新增参考文献

Watkins, E. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134(2), 163–206.

Watkins, E. R., Mullan, E. G., Wingrove, J., Rimes, K., Steiner, H., Bathurst, N., Eastman, R., & Scott, J. (2011). Rumination-focused cognitive-behavioural therapy for residual depression: Phase II randomised controlled trial. *The British Journal of Psychiatry*, 198(4), 317–322.

意见 2: 另外, 文章中的图显得粗糙, 不符合发表的标准, 比如字体不统一, 分辨率低, 看起来是从软件中直接截屏得到的。

回应: 感谢专家的指正。我们已对所有图表进行全面重制, 具体修改如下:

所有图(图 1 至图 9)已重新绘制, 确保:

(1)中文字体统一为 6 号宋体, 英文字体统一为 Times New Roman;

(2)图标题、坐标轴标签、图例等元素均按《心理学报》格式规范调整。

由于修改后的图表在文本修改说明中直接呈现会占用较大的篇幅, 因此我们已在提交的修改稿正文中用新的图表替代了原本通过截屏复制上去的图片。

意见 3: 对于最后的干预研究, 作者应当首先报告各个组的抑郁情绪干预前后的统计比较结果, 减分率, 响应率/治愈率等。

回应: 非常感谢专家的重要提醒。临床显著性指标是评估干预实际意义的核心。修改稿在研究 3 结果部分补充了各组抑郁症状干预前后的统计比较结果、减分率、响应率($RCI \geq 1.96$)及缓解率。

具体修改如下:

【研究 3 部分 4.2.1 节修改】

【修改位置】 第 4.2.1 节, 在“(1)基线状态比较”之后、“(2)描述性统计和相关分析”之前, 新增以下内容作为新的第(2)点, 原(2)和(3)依次后移为(3)和(4)。

【修改后】(已在修改稿中用蓝色字体标出)

(2) 各组抑郁症状干预前后的临床显著性变化

为评估干预的临床意义, 首先报告各组抑郁症状(SDS 原始分)干预前后的配对样本比较、减分率、响应率及缓解率。减分率 = (基线分 - 后测分)/基线分 $\times 100\%$ 。响应标准采用 Jacobson 与 Truax(1991)提出的可靠变化指数(Reliable Change Index, $RCI \geq 1.96$, 或减分率 $\geq 25\%$; 缓解标准以追踪期 SDS 标准分 < 50 分为界。

配对样本比较显示, 自我距离干预组从基线到后测显著降低($M = 5.86, SE = 0.77, t(34) = 7.61, p < 0.001, \text{Cohen's } d = 1.29, 95\%CI [0.85, 1.73]$), 从基线到追踪亦显著降低($M = 5.29, SE = 1.06, t(34) = 5.00, p < 0.001, d = 0.91, 95\%CI [0.48, 1.31]$)。普通写作干预组前后测均无显著变化(基线-后测: $t(34) = 1.44, p = 0.15$; 基线-追踪: $t(34) = 1.45, p = 0.15$)。控制组前后测均无显著变化(基线-后测: $t(33) = -0.08, p = 0.94$; 基线-追踪: $t(33) = 0.17, p = 0.87$)。

在减分率方面, 自我距离干预组从基线到后测的减分率为 11.42% ($SD = 13.99\%$), 高于

普通写作干预组 (2.26%, $SD = 11.52\%$) 和控制组 (-0.12% , $SD = 12.10\%$)；从基线到追踪的减分率分别为 10.30% ($SD = 15.79\%$)、3.14% ($SD = 13.77\%$) 和 0.37% ($SD = 15.14\%$)，三组减分率差异未达统计显著性， $F(2, 101) = 1.65/1.45, p > 0.198$ 。

在响应率方面(后测， $RCI \geq 1.96$ 或减分率 $\geq 25\%$)，自我距离干预组有 11 人 (31.43%) 达到响应标准，显著高于普通写作干预组 (3 人, 8.57%) 和控制组 (1 人, 2.94%)， $\chi^2(2) = 12.38, p = 0.002$ 。在 1 个月追踪期，自我距离干预组缓解率为 22.86% (8 人)，普通写作干预组为 8.57% (3 人)，控制组为 5.88% (2 人)，组间差异边缘显著， $\chi^2(2) = 5.71, p = 0.058$ 。

上述结果表明，自我距离干预组在抑郁症状的减分率、响应率和缓解率上均优于其他两组。特别是响应率结果 (31.43% vs. 8.57% vs. 2.94%, $p = 0.002$) 表明，自我距离干预产生了可靠的临床变化。缓解率结果 (22.86% vs. 8.57% vs. 5.88%, $p = 0.058$) 提示干预效果具有一定的持续性。尽管组间减分率差异未达显著，但响应率和缓解率的组间差异显著或边缘显著，表明自我距离干预对抑郁症状的缓解效果具有临床意义。

需要说明的是，本研究被试为亚临床抑郁症状大学生 (SDS 标准分 53-72 分)，并非临床抑郁障碍患者，因此减分率绝对值不高，但响应率和缓解率指标显示干预具有实际临床应用价值。

新增参考文献：

Jacobson, N. S., & Truax, P. (1991). Clinical significance: A statistical approach to defining meaningful change in psychotherapy research. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59(1), 12-19. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.59.1.12>

意见 4：三组的年龄、性别比率是否匹配？是否有脱落？脱落原因是什么？是否有不良反应？

回应：感谢专家对研究严谨性的关切。修改稿已补充三组人口学变量的匹配检验、脱落情况及不良反应监测报告。

具体修改如下：

【研究 3 部分 4.1 节修改】

【修改位置】 第 4.1 节(被试)“通过朋友圈、微信群、广告及传单招募大学生 104 名。纳入标准为：在读大学生；无长期冥想及心理治疗史；抑郁得分居前 25%；拥有智能手机且为微信用户；研究期间网络稳定。”后，替换原有表述。

【原稿表述】

通过朋友圈、微信群、广告及传单招募大学生 104 名。纳入标准为：在读大学生；无长期冥想及心理治疗史；抑郁得分居前 25%；拥有智能手机且为微信用户；研究期间网络稳定。采用随机对照组设计,将被试分为自我距离干预组(35 人,女生 31 人,年龄 20.53 ± 2.14 岁)、普通写作干预组(35 人,女生 30 人,年龄 20.57 ± 1.74 岁)和控制组(34 人,女生 26 人,年龄 20.29 ± 1.49 岁)。

【修改后】(已在修改稿中用蓝色字体标出)

通过朋友圈、微信群、广告及传单招募大学生 104 名。纳入标准为：在读大学生；无长期冥想及心理治疗史；抑郁得分居前 25%；拥有智能手机且为微信用户；研究期间网络稳定。采用随机对照组设计，将被试分为自我距离干预组(35 人，女生 31 人，男生 4 人，年龄 20.53 ± 2.14 岁)、普通写作干预组(35 人，女生 30 人，男生 5 人，年龄 20.57 ± 1.74 岁)和控制组(34 人，女生 26 人，男生 8 人，年龄 20.29 ± 1.49 岁)。随机分组后，三组在年龄上无显著差异， $F(2, 101) = 0.18$ ， $p = 0.84$ ， $\eta p^2 = 0.00$ ；性别分布无显著差异， $\chi^2(2) = 2.14$ ， $p = 0.34$ ，表明随机化成功，三组人口学特征匹配良好。

脱落与不良反应监测：研究 3 共招募并随机分配 104 名被试，所有被试均完成了 14 天干预、后测(T2)及 1 个月追踪(T3)，无被试脱落(脱落率 0%)。高依从性得益于招募阶段的严格筛选(要求承诺完成全程)、每日微信提醒及阶段性报酬激励。干预期间每日动态评估的平均应答率为 99.4%(每人 14 天中平均完成 13.9 天)。在不良反应方面，通过访谈询问发现，研究过程中未发生严重不良事件。干预结束后询问被试主观体验，未报告明显不适感。所有被试在完成 后测后均接受了关于自我距离技巧的科普教育，以确保参与者获益。研究方案经伦理委员会批准，并制定了针对严重抑郁倾向的应急转介预案。

审稿人 2 意见：

意见 1：理论贡献与创新性有待进一步凝练。作者提出将“自我距离”纳入抑郁认知易感性双重加工模型，强调反思加工的适应性取决于自我距离视角。这一思路具有一定整合意义，但整体上仍属于对既有理论的扩展与情境验证，理论创新性尚不突出，具体研究问题的理论创新性还不强。

回应：非常感谢专家对本文理论贡献与创新性凝练提出的重要意见。根据专家的建议，我们围绕“理论问题凝练—核心框架建构—实证逻辑重组—理论边界说明”四个层面对全文进行了系统修改。首先，在理论问题层面，我们将研究重点由验证“自我距离能否影响抑郁”，

进一步推进到解释“为什么改变反思视角能够改变反刍内容及其情绪后果”，并据此提出双重加工模型中的“反思悖论”，即反思加工并不必然具有适应性，其作用方向可能取决于个体所采用的反思视角。其次，在理论框架层面，我们提出“反刍内容的自我相关性解释框架”，将自我距离、负性经历自我相关性、反刍内容效价与抑郁的自我参照加工联系起来，尝试说明：自我沉浸可能强化负性经历与自我属性及自我价值的联结，促进自我评价式的消极反刍；自我抽离则可能削弱这种过度联结，减少消极反刍并为积极意义建构创造条件。由此，我们将自我距离界定为反思加工能否发挥适应功能的重要边界条件，而将反刍内容效价视为自我距离影响抑郁的近端认知机制。再次，在实证逻辑层面，我们根据专家关于研究整合逻辑的建议(详见对意见3的回复)，将三项研究重新组织为“观察关联—检验因果—验证干预”的递进证据链，使五项子研究共同围绕“自我距离通过改变反刍内容效价影响抑郁”这一核心命题逐层推进。最后，在理论边界层面，我们进一步将该框架与Watkins等人的反刍抽象—具体加工模式及RF-CBT进行比较和整合，并在局限部分明确指出，本研究尚未直接测量负性经历自我相关性反刍内容的抽象—具体程度。因此，本文将这一贡献审慎定位为具有多方法间接证据支持的“解释框架”，而非已经得到完整验证的理论模型。具体修改如下：

一、理论问题：双重加工模型的“反思悖论”

Beevers(2005)双重加工模型隐含一个前提：反思加工(reflective processing)作为缓慢、需意志努力的规则推理系统，能够有效纠正自动化的负性联想加工偏向，从而缓解抑郁。然而，这一前提无法解释现实中大量存在的“反思悖论”——为何对负性事件的反思(即反刍)往往不仅无效，反而加剧抑郁(Nolen-Hoeksema et al., 2008)? 本研究的理论创新不在于提出新模型，而在于修正了原模型的隐含前提，将“反思视角”确立为反思加工发挥适应功能的必要边界条件。

二、核心框架：反刍内容的自我相关性解释框架

我们提出的核心框架是：反思时的自我相关性水平可能影响反刍内容的效价，并进一步影响其抽象化或具体化加工倾向。自我沉浸视角(第一人称“我”)维持高自我相关性，使负性事件与自我属性高度绑定，反刍内容固着于抽象的自我评价(“我很失败”)，表现为消极反刍；自我抽离视角(第三人称“他/她”)降低自我相关性，使事件还原为客观情境信息，反刍内容转向具体的情境评估(“这件事的经过是什么”)与成长性意义(“我学到了什么”)，表现为积极反刍。

这一框架的理论价值在于三方面：

(1)解释了“反思悖论”的变异来源。反思何时有益、何时有害，不取决于反思本身，

而取决于反思时的自我相关性水平。这为双重加工模型提供了关键的边界条件。

(2)整合了三个研究传统。将自我距离研究(Kross & Ayduk, 2011)、反刍内容效价研究(Yang et al., 2018)与自我参照加工理论(Beck, 1970)统一于“自我相关性”分析视角,突破了以往三者割裂的局面。

(3)它与 Watkins 等人(Watkins, 2008; Watkins et al., 2011)关于反刍具体性的理论形成互补: Watkins 团队强调抽象、评价性的反刍更容易维持抑郁,而具体、情境化、行动导向的加工更具适应性;本研究则从自我相关性角度提出,降低负性事件与自我的过度绑定,可能是个体从抽象自我评价转向具体情境加工的重要条件之一(详见对专家一意见 1 的回复)。

三、实证证据与理论边界:本研究通过五项子研究提供了与该框架一致的多方法间接证据。

(1)研究 1a/1b: 特质/状态自我距离与积极/消极反刍的系统性关联;

(2)研究 2a/2b: 语言转换操纵自我距离,观察到反刍内容效价的因果变化;

(3)研究 3: 14 天自我距离干预,揭示每日自我距离→当日反刍内容→当日抑郁的动态链。

需要坦诚说明的是,本研究未直接测量自我相关性水平(如自我参照加工的情感评分或内侧前额叶皮层激活),也未直接测量反刍内容的抽象/具体程度(如语言内容分析),因此“自我相关性”作为中介机制尚属理论推测。我们使用“解释框架”而非“验证模型”来定位这一贡献,正是为了明确其当前的理论建构性质。但基于多方法证据链的汇聚效度(convergent validity),这一框架为反刍研究提供了新的分析视角,也为未来直接检验指明了方向。

四、正文修改

基于以上认识,我们在正文引言 1.2、1.5 和讨论 5.1、5.2、5.3、5.4 中重新凝练了理论贡献表述,明确使用“反思悖论”“边界条件”“反刍内容的自我相关性解释框架”等术语,使创新点显性化。具体修改如下:

一、【修改位置】1.2 节末尾,在“从抑郁认知易感性双重加工模型来看”之后。

【原稿表述】

从抑郁认知易感性双重加工模型来看,反思加工能够使个体适应良好的前提条件,正是采取了自我抽离视角。只有当个体以旁观者身份重新审视负性经历时,反思加工才能有效纠正消极的联想加工偏向;若仍沉浸在自我中心视角,反思反而可能强化消极联想,加剧抑郁情绪。这一洞见提示,自我距离可能是连接反思加工与抑郁情绪的关键调节变量,也为抑郁的认知干预提供了新切入点。

【修改后】(已在修改稿中用蓝色字体标出)

从抑郁认知易感性双重加工模型来看,反思加工能否纠正自动化的负性联想加工偏向,可能取决于个体是否能够从沉浸式自我加工中抽离出来。由此,自我距离不仅是一种情绪调节策略,也可能构成反思加工发挥适应功能的重要边界条件。这一洞见提示,要解释不同反思视角为何会产生不同的反刍内容,还需要考察个体在反思过程中如何表征负性经历与自我的关系。自我距离研究表明,自我沉浸与自我抽离代表了两种不同的自我反思视角;抑郁认知研究发现,当负性经历被纳入消极自我图式,并与个体的自我属性和自我价值相联结时,个体更容易将具体事件概括为整体性的消极自我评价(Beck et al., 1979; Beevers, 2005)。基于此,本研究将自我距离的视角差异与负性信息的自我相关性相联系,提出“反刍内容的自我相关性解释框架”:当个体以自我沉浸视角反思负性事件时,事件更容易与自我属性和自我价值高度联结而促进消极反刍思维;当个体采用自我抽离视角时,负性事件与自我表征之间的过度联结可能减弱,从而减少自我评价式的消极反刍思维,可能有更多认知资源促进积极意义建构。

二、【修改位置】1.5 节“问题提出与研究概览”部分,替换原有的研究概览段落。

【原稿表述】

综上所述,自我距离作为一种帮助个体超越自我中心化的认知能力,理论上可能通过影响反刍思维进而缓解抑郁症状。然而,现有研究在概念属性视角、作用范围、中间机制、文化适切性等方面存在局限。基于抑郁的图式理论和抑郁认知易感性双重加工模型,本研究拟系统考察自我距离对我国大学生抑郁的作用机制及干预效果,具体回答以下问题:(1)中国文化背景下,自我距离是否与大学生抑郁症状呈负相关?(2)反刍思维(积极反刍与消极反刍)是否在自我距离与抑郁关系中起中介作用?(3)通过语言转换启动自我距离的干预方案是否能够有效缓解大学生抑郁症状?这一效果是否通过改变反刍思维实现?

围绕上述问题,本研究拟开展三项实证研究:研究一采用横断与动态评估设计,初步在个体间与个体内层面探索自我距离、反刍思维与抑郁的关系;研究二通过实验操纵语言转换自我距离,从因果关系视角验证自我距离对抑郁情绪的影响及反刍思维的中介作用;研究三对高抑郁症状大学生实施 14 天自我距离干预,采用微观纵向实验动态评估设计,检验干预有效性、反刍思维的中介作用及一个月后追踪效果。通过上述研究,本研究期望为理解自我距离对抑郁的作用机制提供系统的实证证据,为高校心理健康教育工作提供理论指导与实践方向。

【修改后】(已在修改稿中用蓝色字体标出)

综上所述，自我距离作为一种帮助个体超越自我中心化的认知能力，理论上可能通过影响反刍思维进而缓解抑郁症状。然而，现有研究在概念属性视角、作用范围、中间机制、文化适切性等方面存在局限。更关键的是，既有研究未能回答一个核心理论问题：为什么同一事件在不同反思视角下会产生截然不同的反刍内容？

基于抑郁认知易感性双重加工模型，本研究提出“反刍内容的自我相关性解释框架”，采用“由观察到实验再到干预”的逐层递进设计，围绕“自我距离通过改变反刍内容效应影响抑郁”这一核心命题，依次回答三个层面的问题：(1)研究一在观察层面考察特质和状态自我距离是否与较低抑郁水平相关，并检验积极反刍思维和消极反刍思维是否在其中发挥中介作用；(2)研究二在实验层面通过语言转换操纵自我距离，检验不同反思视角是否会影响反刍思维和抑郁情绪；(3)研究三在应用层面将语言转换自我距离操作转化为 14 天日常写作干预，检验其能否持续降低抑郁症状，并考察这一效果是否主要通过减少消极反刍思维实现。通过上述“观察—实验—干预”的递进设计，本研究试图为“改变反思视角为何能够改变反刍内容及其情绪后果”提供系统证据。

三、【修改位置】5 讨论的第一自然段(总括部分)，替换原有内容。

【原稿表述】

本研究基于抑郁图式理论与认知易感性双重加工模型，综合运用问卷、实验及微观纵向干预，从特质与状态双视角、个体间与个体内双水平，系统考察了自我距离对大学生抑郁的影响机制及干预效果。结果发现自我距离与抑郁呈显著负相关，特质与状态自我距离均能负向预测抑郁水平；反刍思维(积极/消极)在二者关系中起中介作用，该效应在双水平均成立；语言转换启动的自我距离干预通过降低消极反刍有效缓解抑郁，效果可持续一个月；微观数据表明，干预组抑郁随时间缓解，状态自我距离负向预测当日抑郁，且以消极反刍为中介。这些发现为理解自我距离与抑郁的关系、明确其作用机制、拓展抑郁认知易感性模型及指导心理健康教育实践提供了理论依据与现实启示。

【修改后】(已在修改稿中用蓝色字体标出)

本研究基于抑郁认知易感性双重加工模型，综合运用横断调查、密集追踪、实验操纵及微观纵向干预，从特质与状态双视角、个体间与个体内双水平，系统考察了自我距离对大学生抑郁的作用机制及干预效果。结果发现，特质与状态自我距离均能负向预测抑郁水平，积极反刍思维和消极反刍思维在自我距离与抑郁之间发挥不同方向的中介作用；语言转换启动的自我距离能够降低抑郁情绪，并通过改变反刍思维发挥作用；14 天自我距离干预能够有效缓解抑郁症状，效果可持续至一个月后，其中减少消极反刍思维是更为稳定的作用路径。

微观纵向数据进一步表明，干预组抑郁情绪随干预进程总体下降，状态自我距离能够负向预测当日抑郁，并通过减少当日消极反刍发挥作用，但未发现稳定的滞后中介效应。本研究通过多种方法、多种视角为提出的“反刍内容的自我相关性解释框架”提供了间接支持，即自我沉浸与自我抽离（自我距离不同水平）体现了不同程度的自我相关性，并可能进一步导致不同效价的反刍内容及情绪后果。因此，自我距离可能构成反思加工能否发挥适应功能的重要边界条件，而反刍内容效价的变化则可能是自我距离影响抑郁的近端认知机制。这些发现为理解自我距离影响抑郁的认知机制、补充抑郁认知易感性双重加工模型的适用条件，以及开发简便、低成本的大学生抑郁干预策略提供了理论依据与实践启示。

四、【修改位置】5.2 节第二段。替代原有表述：

【原稿表述】

这表明，自我距离对抑郁的缓解可能主要通过抑制消极反刍实现，而提升积极反刍可能需要更长时间或更多练习。

从理论上讲，自我距离影响反刍思维可从认知重构视角理解。当个体采用自我抽离视角反思负性经历时，注意焦点从具体情绪体验转向宏观意义层面(Kross & Ayduk, 2011)，这种重构有助于打断消极反刍的恶性循环——个体不再反复沉溺于“为什么我会这样”“这对我意味着什么”等无法解决的追问，而是能够从旁观者视角更客观地审视事件，减少对负性信息的过度加工，减少对负性信息的过度加工。同时，自我抽离也使个体能够从经历中识别成长性意义，如“我从这次经历中学到了什么”，可能促进积极反刍。但积极反刍的提升可能需要个体具备一定的心理资源，对于长期高抑郁症状者而言，短期内实现提升较为困难，这解释了为何干预研究中积极反刍的中介不显著。

【修改后】(已在修改稿中用蓝色字体标出)

上述结果进一步揭示了自我距离影响积极反刍思维与消极反刍思维的非对称性。研究 1a、研究 1b 和研究 2b 分别从跨情境的稳定特质倾向、日常生态情境中的即时状态波动以及实验操纵诱发的反思视角变化三个层面发现，较高的自我距离均与积极反刍思维增加和消极反刍思维减少有关，表明自我距离对两类反刍思维的作用具有一定的跨层次和跨情境一致性。然而，在针对高抑郁症状大学生的研究 3 中，仅消极反刍思维变化的中介效应显著。根据本文提出的“反刍内容的自我相关性解释框架”，即自我沉浸与自我抽离不仅代表两种不同的反思视角，也可能使负性经历与自我表征保持不同程度的联结。研究 3 中两类反刍路径的差异可能在于，自我抽离可能首先削弱负性经历与整体自我价值之间的过度联结，从而较快减少自我评价式、重复性的消极反刍思维；相比之下，积极反刍思维不仅要求个体摆脱消

极自我评价，还需要进一步形成新的意义解释和成长性认识，因而可能依赖较高的认知灵活性、积极情绪和心理资源。对于长期处于较高抑郁水平的个体而言，短期干预更可能首先表现为既有消极反刍思维循环的减弱，而未必立即转化为积极反刍思维的显著提升。因此，削弱消极反刍思维可能是自我距离干预缓解抑郁更近端、更敏感的作用路径，而增强积极反刍思维则可能需要更长时间或更多心理资源。

【修改位置】5.2 节第三段末尾，该段为针对您意见 4 和意见 5 新增的内容，该段结尾为：“因此，滞后中介不显著主要界定了自我距离干预的作用时程，而非否定其作用机制：其效果可能表现为即时启动、重复获益，并通过近端作用过程的持续累积，逐步转化为相对稳定的症状改善。”在此句之后新增以下内容：

【修改后】(已在修改稿中用蓝色字体标出)

.....因此，滞后中介不显著主要界定了自我距离干预的作用时程，而非否定其作用机制：其效果可能表现为即时启动、重复获益，并通过近端作用过程的持续累积，逐步转化为相对稳定的症状改善。

需要进一步指出的是，本研究提出的“反刍内容的自我相关性解释框架”可与 Watkins 等人关于反刍的抽象—具体加工模式观点(Watkins, 2008; Watkins et al., 2011)形成整合。该观点认为，反刍思维的心理后果并不只取决于个体是否反复思考负性内容，还取决于思维加工方式。抽象、概括、评价性的“为什么”式反刍容易维持抑郁，而具体、情境化、行动导向的“发生了什么/如何应对”式加工更有助于问题解决和情绪恢复。与 Watkins 等人主要关注“反刍如何加工”不同，本研究试图从反刍内容的自我相关性角度解释个体为何会陷入消极反刍。本研究认为，当个体以自我沉浸视角加工负性事件时，事件与自我价值高度绑定，具体经历容易被概括为抽象的自我评价，例如“这件事没有做好”被上升为“我很失败”或“我总是这样”。这种高自我相关性可能是抽象反刍和消极反刍思维共同发生的重要心理基础。相反，自我距离通过第三人称姓名或非第一人称语言弱化负性事件与自我表征之间的过度联结，使个体能够从旁观者角度重新审视事件，从而减少自我评价式、消极化的反刍。因此，Watkins 等人的反刍的抽象—具体加工模式观点与本研究的自我相关性解释框架分别强调反刍思维的不同层面：Watkins 等人强调“反刍以何种方式加工”，即抽象还是具体；本研究强调“反刍从何种自我视角出发”，即沉浸还是抽离。二者的整合提示，自我距离可能通过降低负性事件的自我相关性，为具体化、情境化加工创造条件，进而削弱消极反刍思维对抑郁的维持作用。

五、【修改位置】5.3 节第三段末尾，在“正如 Funder & Ozer (2019)所指出的，效应量的实

际意义需结合领域特异性、成本及可推广性综合评估——自我距离干预在此三方面均具有显著优势。”之后

【修改后】(已在修改稿中用蓝色字体标出)

.....正如 Funder & Ozer (2019)所指出的，效应量的实际意义需结合领域特异性、成本及可推广性综合评估——自我距离干预在此三方面均具有显著优势。

另外，本研究的自我距离干预与 Watkins 等人的 Rumination-Focused Cognitive Behavioral Therapy(RF-CBT) 具有互补关系。RF-CBT 是一种结构化、临床取向的干预，核心在于帮助个体识别抽象、概括、评价性的反刍模式，并将其转化为具体、过程化和行动导向的思维方式。与之相比，本研究的语言转换自我距离干预更像是一种低成本的前置性视角转换技术，其作用重点在于降低负性事件的自我相关性，使个体先从“我为什么总是这样”的沉浸式自我评价中抽离出来。由此，自我距离干预可为后续具体化反思提供心理空间，而 RF-CBT 则可进一步训练个体形成具体、可行动的问题解决策略。对高校心理健康教育而言，自我距离干预因其简便、易学、可自助使用，更适合作为预防性和早期干预工具；对高反刍或临床抑郁个体而言，未来可考虑将自我距离训练与 RF-CBT 的具体化训练结合，以提高干预效果。

六、【修改位置】5.4 节第三段(作用机制局限)，替换原有表述

【原稿表述】

第三，作用机制有待深入。本研究虽揭示了反刍思维的中介作用，但自我距离影响反刍思维的更基础机制(如自我参照加工的神经基础、认知灵活性)尚待阐明。未来应结合认知神经科学方法，并考察情绪调节、人际关系等潜在因素的作用。

【修改后】(已在修改稿中用蓝色字体标出)

第二，理论层面的局限。自我相关性解释框架及其与反刍具体性的关联尚未得到直接检验。本研究虽揭示了积极与消极反刍思维的中介作用，但未测量负性事件的自我相关性水平及反刍内容的抽象/具体程度，仅能从理论上推测路径。未来可结合自我参照任务、情绪性自我相关评定、文本分析或反刍具体性编码，检验“自我距离—自我相关性降低—反刍具体化/消极反刍减少—抑郁缓解”的链式机制，并比较单独自我距离、单独具体化及二者结合的干预效果，以明确与 RF-CBT 的互补价值。

新增参考文献：

Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Press.

Watkins, E. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134(2), 163–206.

Watkins, E. R., Mullan, E. G., Wingrove, J., Rimes, K., Steiner, H., Bathurst, N., Eastman, R., & Scott, J. (2011). Rumination-focused cognitive-behavioural therapy for residual depression: Phase II randomised controlled trial. *The British Journal of Psychiatry*, 198(4), 317–322.

意见 2：核心概念界定与区分不够清晰。文中“自我距离”与“认知重评”“去中心化”“心理距离”等概念在理论上存在交叉，但目前未作充分区分，可能影响理论解释的严谨性。

回应：感谢专家的深刻洞见。我们完全接受这一批评，原稿确实对自我距离与相关概念的界定不够清晰。根据您的建议，我们在引言 1.1 节开头新增了“自我距离的概念辨析与理论定位”段落，采用 Bernstein 等人(2015)的去中心化元认知过程模型(该模型将相关构念区分为元觉察、与内在经验去认同、对思维内容反应性降低三个过程)作为统合框架，对自我距离与认知重评、去中心化、心理距离进行了系统区分，并明确了本研究的操作化定义。具体修改如下：

【修改位置】 引言 1.1 节开头(新增为 1.1 节，原 1.1 节顺延为 1.2 节)

【修改后】(已在修改稿中用蓝色字体标出)

1.1 自我距离的概念辨析与理论定位

本研究的核心概念“自我距离”(self-distancing)需要与几个相近概念加以区分。Bernstein 等人(2015)的去中心化元认知过程模型指出，相关构念涉及不同的元认知过程：元觉察(对主观经验的觉察)、与内在经验去认同(将内在状态体验为与自我分离)、对思维内容反应性降低(思维内容对其他心理过程影响的减弱)。基于该模型，认知重评的核心在于评价内容的改变(Gross, 1998)，而自我距离不改变评价内容，而是通过反思视角的空间转换(从“我”到“旁观者”)实现情绪调节，核心是与内在经验去认同(Bernstein et al., 2015)。去中心化(decentering)是上位概念，涵盖元觉察、去认同、反应性降低三个过程(Safran & Segal, 1990; Bernstein et al, 2015)，自我距离是其下位概念，仅涉及去认同过程，本研究通过语言转换(第三人称或姓名代替“我”)实现。心理距离是建构水平理论的上位概念，包含时间、空间、社会、假设性四个维度(Trope & Liberman, 2010)，自我距离涉及的范围较窄，局限于从远处的角度关注自我的情况，建构水平理论尚未将自我距离纳入心理距离的类别之中。综上，本研究将自我距离界定为：个体在对负性经历进行再加工时，有意识地采用一种远离自我的旁观者视角进行认知操作的心理过程。这明确了其在 Bernstein 等人(2015)模型中的位置——主要涉及去认同，不同于认知重评的评价重构、去中心化的多过程整合、心理距离的多维操纵。

1.2 抑郁的自我距离干预路径：基于抑郁认知易感性双重加工模型的视角

(原有 1.1 节内容整体顺延为 1.2 节)

【新增参考文献】

- Bernstein, A., Hadash, Y., Lichtash, Y., Tanay, G., Shepherd, K., & Fresco, D. M. (2015). Decentering and related constructs: A critical review and metacognitive processes model. *Perspectives on Psychological Science*, 10(5), 599–617.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224–237.
- Kross, E., Ayduk, O., & Mischel, W. (2005). When asking "why" does not hurt: Distinguishing rumination from reflective processing of negative emotions. *Psychological Science*, 16(9), 709–715.
- Kross, E., Bruehlman-Senecal, E., Park, J., Burson, A., Dougherty, A., Shablack, H., ... & Ayduk, O. (2014). Self-talk as a regulatory mechanism: How you do it matters. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106(2), 304–324.
- Safran, J. D., & Segal, Z. V. (1990). *Interpersonal process in cognitive therapy*. Rowman & Littlefield.
- Trope, Y., & Liberman, N. (2010). Construal-level theory of psychological distance. *Psychological Review*, 117(2), 440–463.

以上修改已在正文中用蓝色字体标出，有效厘清了自我距离与认知重评、去中心化、心理距离的边界，增强了理论解释的严谨性。原引言 1.1 节(“抑郁的自我距离干预路径：基于抑郁认知易感性双重加工模型的视角”)整体顺延为 1.2 节，后续章节编号相应调整。

意见 3：多研究设计的整合逻辑需进一步强化。本研究包含横断研究、动态评估、实验研究及干预研究，方法上较为丰富。但目前不同研究之间更多呈“并列关系”，而非围绕单一核心机制逐层推进。

回应：感谢专家的宝贵意见。我们完全接受这一批评，原稿虽然采用了横断调查、动态评估、实验操纵与干预研究等多种方法，也体现了不同研究方法之间的相互补充，但对三项研究如何围绕同一核心机制逐层推进的阐述尚不够充分，因而未能充分凸显多研究设计的内在整合逻辑。根据您的建议，我们重新梳理了研究逻辑，明确了从“观察相关→验证因果→检验干预”的逐层递进链条，并围绕“自我距离通过反刍思维影响抑郁”这一核心机制统摄五项研究。在研究概览部分(引言 1.5 节)重写为递进式描述，具体修改如下：

【修改位置】引言 1.5 节研究概览部分

【原稿表述】

围绕上述问题，本研究拟开展三项实证研究：研究一采用横断与动态评估设计，初步在个体间与个体内层面探索自我距离、反刍思维与抑郁的关系；研究二通过实验操纵语言转换自我距离，从因果关系视角验证自我距离对抑郁情绪的影响及反刍思维的中介作用；研究三对高抑郁症状大学生实施 14 天自我距离干预，采用微观纵向实验动态评估设计，检验干预有效性、反刍思维的中介作用及一个月后追踪效果。

【修改后】(已在修改稿中用蓝色字体标出)

综上所述，自我距离作为一种帮助个体超越自我中心化的认知能力，理论上可能通过影响反刍思维进而缓解抑郁症状。然而，现有研究在概念属性视角、作用范围、中间机制、文化适切性等方面存在局限。更关键的是，既有研究未能回答一个核心理论问题：为什么同一事件在不同反思视角下会产生截然不同的反刍内容？

基于抑郁认知易感性双重加工模型，本研究提出“反刍内容的自我相关性解释框架”，采用“由观察到实验再到干预”的逐层递进设计，围绕“自我距离通过改变反刍内容效价影响抑郁”这一核心命题，依次回答三个层面的问题：(1)研究一在观察层面考察特质和状态自我距离是否与较低抑郁水平相关，并检验积极反刍思维和消极反刍思维是否在其中发挥中介作用；(2)研究二在实验层面通过语言转换操纵自我距离，检验不同反思视角是否会影响反刍思维和抑郁情绪；(3)研究三在应用层面将语言转换自我距离操作转化为 14 天日常写作干预，检验其能否持续降低抑郁症状，并考察这一效果是否主要通过减少消极反刍思维实现。通过上述“观察—实验—干预”的递进设计，本研究试图为“改变反思视角为何能够改变反刍内容及其情绪后果”提供系统证据。

意见 4：动态评估(EMA)数据分析深度不足。研究 1b 采用 10 天×每日 4 次的动态评估设计，数据质量较高(应答率 96.76%)，但分析主要集中在多层中介模型，尚未充分挖掘时间序列信息。建议增加滞后效应分析，检验变量之间的时间顺序关系。

回应：非常感谢专家对研究 1b 动态评估数据分析提出的建设性建议。根据专家意见，我们进一步利用 10 天×每日 4 次密集追踪数据的时间序列结构，对研究 1b 进行了以下补充。首先，在研究 1b 结果部分(2.2.2 节)新增“测量时点间的中介与滞后效应分析”，基于每日 4 次的原始观测数据构建 1-1-1 多水平动态结构方程模型(DSEM)。该模型在控制各变量自回归效应的基础上，检验前一测量时点自我距离对当前测量时点积极反刍思维、消极反刍思维和抑郁情绪的预测作用，以及前一测量时点两类反刍思维对当前测量时点抑郁情绪的预测作用，并进一步估计基于两段跨时滞后路径的间接效应。其次，结果显示，抑郁、自我距离、

积极反刍思维和消极反刍思维均具有显著的自回归效应，但在控制自回归效应后，各条跨测量时点的滞后路径及相应间接效应均未达到显著水平。最后，我们在讨论 5.2 节中对这一结果进行了补充解释：同步关联显著而跨时点效应不显著，提示在本研究所采用的测量时间尺度下，自我距离可能主要通过改变个体当前对负性经历的加工视角，与同一时点的反刍思维和抑郁情绪发生联系，其作用尚未表现出稳定延续至后一测量时点的跨时预测效应。此外，各变量的自回归稳定性及动态效应的个体差异也可能压缩滞后路径能够解释的新增变异。具体修改如下：

【以下为修改稿中新增内容(已用蓝色字体标出)】

一、研究 1b 结果部分(2.2.2 节)新增了“日级中介与滞后效应分析”

【修改位置】研究 1b 中 2.2.2 数据分析结果(2)之后

(3)测量时点间的中介与滞后效应分析：动态机制检验

为进一步考察上述关系是否具有滞后延续性，本研究构建了 1-1-1 多水平动态结构方程模型(DSEM)，同时估计自回归效应、滞后路径以及残差变异，并允许所有个体内效应在个体间随机变异(模型图见图 2)。模型经 50000 次迭代(预热期 20000 次)，剔除了个别出现非平稳解的后验抽取后，所有参数的潜在尺度缩减因子均接近 1.0，表明收敛良好。

结果显示，控制性别和年龄后，抑郁、自我距离、积极反刍思维和消极反刍思维的自回归固定效应(均值)均显著($\beta_{\text{抑郁}} = 0.116, 95\% \text{ CI } [0.079, 0.154]$; $\beta_{\text{自我距离}} = 0.126, 95\% \text{ CI } [0.088, 0.162]$; $\beta_{\text{积极反刍思维}} = 0.141, 95\% \text{ CI } [0.105, 0.177]$; $\beta_{\text{消极反刍思维}} = 0.237, 95\% \text{ CI } [0.195, 0.279]$)，表明前一测量时点水平显著正向预测后一测量时点水平，具有一定时间稳定性。其中，消极反刍思维的自回归系数最高，提示其滞后延续性相对更强。对数残差方差方面，抑郁($\log_{\psi} = -0.545$)自我距离($\log_{\psi} = 1.610$)和消极反刍思维($\log_{\psi} = 1.078$)的均值显著，而积极反刍思维的均值不显著，表明其残差变异较大且个体差异模式不一。

在控制自回归后，滞后路径未达到显著水平：自我距离(t-1)对积极反刍思维(t)($a_1 = -0.003, 95\% \text{ CI } [-0.017, 0.010]$)与自我距离(t-1)对消极反刍思维(t)($a_2 = -0.004, 95\% \text{ CI } [-0.025, 0.016]$)的预测均不显著。积极反刍思维(t-1)对抑郁(t)的预测($b_1 = -0.006, 95\% \text{ CI } [-0.023, 0.011]$)、消极反刍思维(t-1)对抑郁(t)($b_2 = 0.006, 95\% \text{ CI } [-0.006, 0.019]$)及自我距离(t-1)对抑郁(t)的直接效应($c' = -0.005, 95\% \text{ CI } [-0.015, 0.004]$)均不显著。两条跨测量时点的滞后中介效应也未达到显著水平($E(a_j b_j)_{\text{积极反刍思维}} = -0.001, 95\% \text{ CI } [-0.002, 0.000]$; $E(a_j b_j)_{\text{消极反刍思维}} = -0.000, 95\% \text{ CI } [-0.002, 0.001]$)。但上述滞后路径、自回归效应和残差变异的随机效应方差估计提示个体动态模式存在异质性。总体而言，同步多层模型支持自我距离、反刍思维与

抑郁情绪之间的时点内关联，但 DSEM 未发现稳定的跨测量时点滞后路径及滞后间接效应。这表明，在本研究的测量时间尺度下，自我距离与反刍思维及抑郁情绪的关系主要表现为同一测量时点内的同步关联，尚未显示出能够稳定延续至后一测量时点的跨时预测效应。

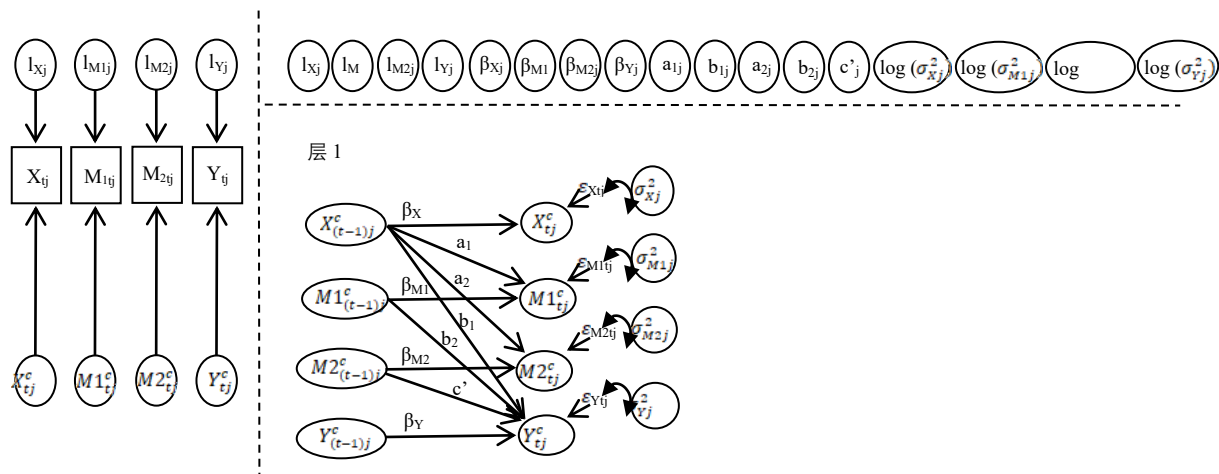


图 2 动态结构方程模型的 1-1-1 密集追踪中介模型图

二、在 5.2 部分解释了滞后中介效应不显著的原因

【修改位置】5.2 第二段之后新增(已用蓝色字体标出)

研究 1b 与研究 3 的 DSEM 均未发现显著的滞后中介效应，但这一结果并不意味着反刍思维机制不存在，而更可能反映该机制具有较强的时间邻近性。研究 1b 中，个体在某一时段表现出较高状态自我距离时，其积极反刍思维增加、消极反刍思维减少，并伴随同期抑郁情绪降低；研究 3 同样发现，当日自我距离可通过减少当日消极反刍思维预测较低的当日抑郁，但前一日自我距离经次日反刍思维影响次日抑郁的间接效应并不显著。这种跨研究一致的“同步显著、滞后不显著”模式提示，自我距离可能主要通过改变个体对当前负性经历的加工视角而迅速发挥作用，其对反刍思维和情绪的影响未必能够在脱离具体情境和再次练习后自然延续至次日。研究 3 中自我距离的自回归效应不显著，而抑郁和反刍思维具有较明显的自回归稳定性，也支持自我距离干预方法更像是一种受当日练习与情境启动影响的状态性认知技能；在控制这些变量前一日水平后，可供滞后路径解释的新增变异较为有限。由此，14 天干预后抑郁症状的总体下降，更可能来源于“当日练习—当日自我距离提升—当日消极反刍思维减少—当日情绪改善”这一近端过程的反复累积，而非单次训练效应持续残留至下一日。与此同时，DSEM 间接效应需要两条滞后路径同时稳定存在，加之研究 3 干预组样本量和观测天数相对有限、随机效应显示个体动态模式存在差异，较小且异质的滞后效应也可能难以达到显著。因此，滞后中介不显著主要界定了自我距离干预的作用时程，而非否定

其作用机制：其效果可能表现为即时启动、重复获益，并通过近端作用过程的持续累积，逐步转化为相对稳定的症状改善。

意见 5：干预研究的解释力仍有局限。研究 3 采用 14 天自我距离干预，并报告对抑郁症状的显著改善。但从严格干预研究标准来看，仍存在以下问题：(1)无法排除表达性写作或情绪宣泄的替代解释；(2)虽检验了干预机制(反刍变化)，但动态变化过程的数据记录。

回应：非常感谢专家对研究 3 干预解释力与动态过程分析提出的深刻意见。根据专家建议，我们从替代解释控制和动态过程检验两个方面对研究 3 进行了补充。首先，我们进一步明确普通写作组作为主动控制组的理论作用，并补充比较自我距离干预组与普通写作组的抑郁症状减分率、响应率、缓解率及反刍思维中介效应，以检验干预效果能否仅由持续写作、情绪表达或每日自我关注等非特异性因素解释。其次，我们构建 1-1-1 多水平动态结构方程模型（DSEM），在控制各变量自回归效应的基础上，检验自我距离、积极与消极反刍思维以及抑郁情绪之间的跨日滞后路径和滞后间接效应。再次，我们利用 14 天日级追踪数据绘制抑郁情绪的均值与个体变化轨迹，并补充分段增长模型，以考察干预效果的变化趋势及其阶段性特征。结果显示，自我距离干预组抑郁症状的减分率、响应率和缓解率上均优于其他两组，且仅自我距离干预组通过减少消极反刍思维影响抑郁变化的间接效应显著；DSEM 结果则显示，抑郁情绪及两类反刍思维具有显著的跨日稳定性，但各条交叉滞后路径及滞后间接效应均未达到显著水平；动态轨迹和分段增长模型显示，抑郁情绪总体呈下降趋势，且改善主要发生在干预初期，随后趋于平缓。最后，在 5.2 部分补充滞后效应分析不显著的原因：“同步作用显著、跨日作用不显著”的结果提示，自我距离干预可能主要通过当日练习即时改变负性经历的加工视角，并在反复练习和近端获益的累积中逐渐转化为症状改善，而非通过单次训练形成稳定延续至次日的效应。具体修改如下：

【以下为修改稿中新增内容(已用蓝色字体标出)】

一、排除替代解释：明确普通写作组的作用并补充组间比较

【修改位置】讨论部分 5.2，在第一段前新增段落

在确认自我距离通过反刍思维影响抑郁的具体路径之前，有必要首先排除替代解释。本研究设置普通写作干预组（表达性写作，不做视角限制）作为主动控制，目的在于控制连续写作、情绪表达和每日自我关注等非特异性因素。比较结果显示：(1)普通写作组在抑郁症状响应率（8.57% vs. 31.43%）和缓解率（8.57% vs. 22.86%）上均低于自我距离干预组；(2)中介分析显示，普通写作组通过消极反刍变化对抑郁变化的中介效应不显著（indirect effect

= -0.22, 95% CI [-0.91, 0.46]), 而自我距离干预组的中介效应显著 (indirect effect = -0.81, 95% CI [-1.87, -0.07])。这表明, 自我距离干预的效果不能简单归因于写作或情绪宣泄本身, 而应归因于语言转换所引发的视角改变。需要说明的是, 由于本研究未进一步测量期望效应、治疗可信度等非特异性因素, 仍不能完全排除所有替代解释。

二、日级中介与滞后效应分析: 动态机制检验

【修改位置】研究 3 结果部分(4.2.2 节)中, 在原有多层中介分析的基础上, 新增“日级中介与滞后效应分析: 动态机制检验”小节。

【以下为修改稿中新增内容(已用蓝色字体标出)】

(4)日级中介与滞后效应分析: 动态机制检验

为进一步检验干预变量之间的日级滞后关系, 本研究构建 1-1-1 多水平动态结构方程模型(DSEM)。模型同时估计自回归效应、跨日滞后路径和残差变异, 并允许个体内效应在个体间随机变化。模型经 50000 次迭代(预热期 20000 次)后收敛良好, 所有潜在尺度缩减因子均接近 1.0, 说明参数估计稳定。

自回归结果显示, 抑郁情绪($\beta_{\text{抑郁}} = 0.192, 95\% \text{ CI } [0.067, 0.321]$)、积极反刍思维($\beta_{\text{积极反刍思维}} = 0.244, 95\% \text{ CI } [0.115, 0.381]$)和消极反刍思维($\beta_{\text{消极反刍思维}} = 0.258, 95\% \text{ CI } [0.117, 0.399]$)均存在显著的跨日延续性, 即前一日水平越高, 后一日水平也倾向于越高。相比之下, 自我距离的自回归效应不显著($\beta_{\text{自我距离}} = 0.055, 95\% \text{ CI } [-0.096, 0.210]$), 提示自我距离的日级波动更容易受到当日干预或情境因素影响。

在控制自回归效应后, 关键交叉滞后路径均未达到显著: 自我距离(t-1)不能显著预测积极反刍思维(t) ($a1 = -0.074, 95\% \text{ CI } [-0.172, 0.031]$)或消极反刍思维(t) ($a2 = -0.004, 95\% \text{ CI } [-0.109, 0.101]$); 积极反刍思维(t-1)对抑郁情绪(t) ($b1 = -0.199, 95\% \text{ CI } [-0.428, 0.041]$)、消极反刍思维(t-1)对抑郁情绪(t) ($b2 = -0.192, 95\% \text{ CI } [-0.402, 0.015]$)以及自我距离(t-1)对抑郁情绪(t)的直接效应 ($c' = 0.141, 95\% \text{ CI } [-0.059, 0.342]$)也均不显著。进一步的间接效应显示, 积极反刍思维路径 ($E(a1b1)_{\text{积极反刍思维}} = 0.027, 95\% \text{ CI } [-0.038, 0.113]$)与消极反刍思维路径 ($E(a1b1)_{\text{消极反刍思维}} = -0.009, 95\% \text{ CI } [-0.073, 0.050]$)均未形成显著日级滞后中介。

三、动态过程分析: 个体变化轨迹与分段增长模型

【修改位置】研究 3 结果部分(4.2.2 节)末尾, 新增“动态过程分析: 分段增长模型”小节

【以下为修改稿中新增内容(已用蓝色字体标出)】

(5)动态过程分析：分段增长模型

为进一步直观展示自我距离干预过程中抑郁情绪的动态变化,本研究绘制了自我距离干预组 14 天抑郁情绪均值变化图(图 10)。从图中可以看出,干预组抑郁情绪均值整体呈下降趋势。具体而言,第 1 天抑郁情绪均值为 4.63,第 14 天下降至 3.13,表明随着干预进程推进,被试抑郁情绪总体有所缓解。尽管每日均值在干预过程中存在一定波动,例如第 5 天和第 7 天出现短暂回升,但线性趋势线显示,抑郁情绪随时间推移总体呈下降趋势。

从个体变化角度看,多数被试表现出改善。以首末测量为依据,29 名被试第 14 天抑郁水平低于第 1 天,占 76.3%;5 名被试首末水平基本无变化,占 13.2%;4 名被试第 14 天抑郁水平高于第 1 天,占 10.5%。这表明总体下降趋势并非由少数个体拉动,而是多数被试在干预后均出现不同程度的抑郁缓解。

为进一步检验抑郁情绪变化是否存在阶段性特征,本研究进一步采用分段增长曲线模型(piecewise growth curve model, Chou et al., 2004)检验。考虑到均值变化图显示抑郁情绪在干预初期下降较为明显,本研究以第 3 天为分界点,将干预过程划分为第 1-3 天和第 3-14 天两个阶段。发现干预第 1-3 天抑郁下降斜率($\gamma = -0.27, p < 0.001$)显著大于第 3-14 天斜率($\gamma = -0.02, p = 0.195$)($p = 0.018$),提示干预效果在初期(前 3 天)更为迅速,之后进入平台期。说明干预效果主要集中在初期,随后进入较平稳的平台期。结合同步中介分析和时间模式分析可知,自我距离训练可能首先通过当日消极反刍的减少带来快速改善,而跨日效应则更多表现为个体化的持续变化。

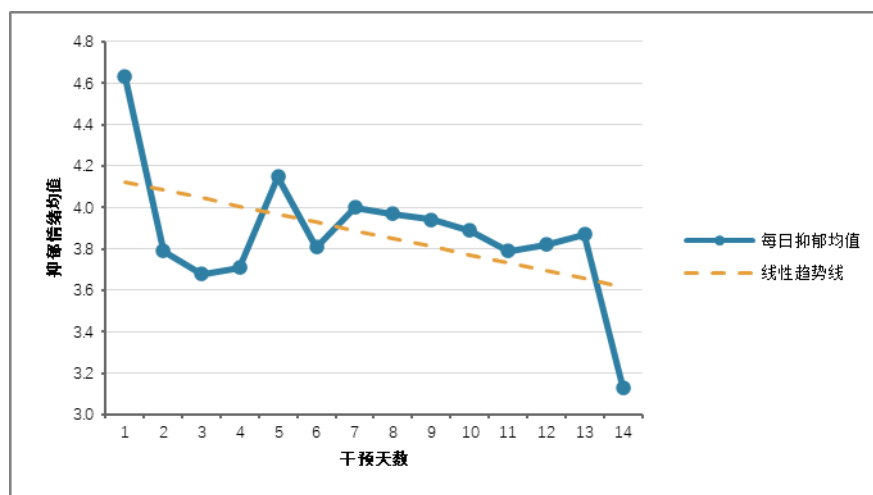


图 10 自我距离干预组 14 天抑郁情绪均值变化图

四、在 5.2 部分补充滞后效应分析不显著的原因

【修改位置】5.2 第二段之后新增滞后效应分析不显著的原因(结合您的意见 4 对于两个研究的滞后效应不显著进行讨论，详细部分见意见 4 新增讨论部分)

研究 1b 与研究 3 的 DSEM 均未发现显著的滞后中介效应，但这一结果并不意味着反刍机制不存在，……，其效果可能表现为即时启动、重复获益，并通过近端作用过程的持续累积，逐步转化为相对稳定的症状改善。

新增参考文献:

Chou, C.-P., Yang, D., Pentz, M. A., & Hser, Y.-I. (2004). Piecewise growth curve modeling approach for longitudinal prevention study. *Computational Statistics & Data Analysis*, 46(2), 213–225.

意见 6: 效应量与实际意义讨论不足。虽然文中已报告效应量与置信区间，但对效应大小的解释及其实际意义讨论较为有限。建议明确效应量属于小/中/大效应，并讨论其在心理健康干预中的实际意义；

回应: 感谢专家的宝贵意见。原稿对效应量的解释确实停留在机械报告层面，未能充分阐释其在心理健康干预中的实际意义。根据您的建议，我们做了以下修改：(1)在各研究结果部分明确标注效应量大小等级，并严格限定各标准的适用范围(效应量指标为偏 $\eta^2(\eta_p^2)$ ，0.01~<0.06 为小效应，0.06~<0.14 为中等效应，大于 0.14 为大效应，Cohen, 1988; Lakens, 2013)，在报告效应量后新增解释；(2)讨论部分结合减分率、响应率、成本效益比等临床指标对其进行解读；(3)补充了相关参考文献。

具体修改如下：

一、【修改位置】 各研究结果部分新增效应量大小，在报告效应量后新增解释(蓝色字体)

研究 2a(混合设计方差分析)

采用两因素重复测量方差分析(2 (自我反思视角：自我抽离 vs. 自我沉浸)×2(情绪类型：愤怒 vs. 悲伤))。结果显示，自我反思视角的主效应显著， $F(1, 216) = 6.52, p = 0.01, \eta_p^2 = 0.03$ ，属于小效应。自我抽离操作后的抑郁情绪($M = 4.37, SD = 0.12$)显著低于自我沉浸操作后($M = 4.82, SD = 0.12$)；情绪类型的主效应显著， $F(1, 216) = 17.67, p < 0.001, \eta_p^2 = 0.076$ ，属于中等效应。回忆愤怒后的抑郁情绪($M = 4.23, SD = 0.12$)显著低于回忆悲伤后($M = 4.97, SD = 0.12$)；交互效应不显著， $F(1, 216) = 0.01, p = 0.92, \eta_p^2 = 0.00$ 。结果表明，无论对何种消极情绪类型进行反思，采用自我抽离视角均比自我沉浸视角更有助于降低抑郁情绪(见图 3)。

语言转换自我距离对抑郁情绪的影响虽为小效应，但该效应由一次短时视角转换产生，且在愤怒和悲伤情境中均稳定出现，因而仍具有实际意义。个体仅需将“我”转换为姓名或

非第一人称,即可在短时间内降低抑郁情绪。情绪类型的中等效应则表明,悲伤比愤怒更易诱发抑郁情绪,但自我距离的作用不受情绪类型限制。

研究 2b(被试内重复测量方差分析)

语言视角主效应显著, $F(1, 3569) = 158.98, p < 0.001$, η_p^2 为 0.043, 属于小效应。第三人称姓名条件下的抑郁情绪($M = 3.78, SD = 1.55$)显著低于第一人称代词条件($M = 4.44, SD = 1.61$); 事件类型主效应显著, $F(5, 3569) = 26.05, p < 0.001$, 偏 η_p^2 为 0.035, 同样属于小效应。其中, 沮丧条件下的抑郁得分最高($M_{\text{沮丧}} = 4.54, SD = 0.064$), 显著高于其他类型。两者交互作用不显著, $F(5, 3569) = 0.18, p = 0.97$ 。结果说明, 表明第三人称姓名的降低抑郁效果不受消极事件类型影响。各消极事件类型在不同语言视角下的抑郁情绪如图 5 所示。

六类事件中的语言视角效应: 语言视角和事件类型主效应均为小效应, 说明单次语言转换的作用幅度有限, 但该效应在六类常见消极事件中保持一致, 且不受事件类型调节, 表明第三人称姓名启动的自我距离具有较好的跨情境稳定性, 可作为简便、可重复使用的情绪调节策略。

研究 3(干预研究)

(3)干预对被试的抑郁症状、特质自我距离、积极反刍思维及消极反刍思维的影响及其效果的保持

为检验干预效果, 以干预条件(自我距离干预组、普通写作干预组、控制组)和干预阶段(基线、后测、追踪)为自变量, 对抑郁症状、特质自我距离、积极反刍思维和消极反刍思维进行多元方差分析, 结果如下:

抑郁症状: 干预条件与干预阶段的交互作用显著 $F(4, 202) = 6.35, p < 0.001$, η_p^2 为 0.11, 属于中等效应, 逐项比较结果见表 9。

特质自我距离: 交互作用不显著, $F(4, 202) = 0.73, p = 0.58$, η_p^2 为 0.01。事后比较显示, 仅在自我距离干预组中, 追踪期得分显著高于基线(差值的 95%置信区间为 $[-3.03, -0.06]$)。

积极反刍思维: 交互作用不显著, $F(4, 202) = 1.12, p = 0.35$, η_p^2 为 0.02。事后比较显示, 仅在自我距离干预组中, 后测得分显著高于基线(差值的 95%置信区间为 $[-2.55, -0.08]$)。

消极反刍思维: 交互作用显著, $F(4, 202) = 3.15, p = 0.02$, η_p^2 为 0.06, 属于中等效应, 逐项比较结果见表 10。三组被试在各时间点的各项得分情况见图 8。

研究 3 中, 干预条件与时间对抑郁症状的交互作用达到中等效应, 表明 14 天自我距离干预不仅具有统计学意义, 也产生了较为明确的实际改善。自我距离组抑郁症状从前测到后测平均下降 5.86 分, 从前测到追踪下降 5.29 分, 且后测与追踪差异不显著, 说明干预效果

可维持至少一个月。消极反刍的交互效应同样达到中等水平，进一步表明该干预的主要作用在于持续减少消极反刍，而非短期提升积极反刍或特质自我距离。

二、【修改位置】 讨论 5.3 节第二段后新增“效应量的实际意义”段落(已用蓝色字体标注)。

结合临床指标,自我距离干预组的减分率为 11.42%,响应率($RCI \geq 1.96$ 或减分率 $\geq 25\%$)为 31.43%,缓解率(追踪期 SDS 标准分 < 50)为 22.86%。这意味着在 14 天、每日约 5 分钟的低强度自助干预中,近三分之一的高抑郁症状大学生获得显著改善,近四分之一在 1 个月后达到无抑郁症状标准。这一响应率优于许多线上自助干预的典型效果(约 20%响应率),且无需专业指导。对于高校心理健康教育而言,这种“轻量级”干预特别适合作为一级预防(universal prevention)工具,在新生入学、考试季等高压节点大规模推广;也可作为二级预防(selective prevention)针对筛查出的亚临床抑郁群体使用。从公共健康角度看,即使单次实验效应为小到中等,但由于其低成本、可嵌入日常写作或自我对话,其推广价值不应仅以实验室效应量大小判断(Funder & Ozer, 2019)。正如 Funder & Ozer (2019)所指出的,效应量的实际意义需结合领域特异性、成本及可推广性综合评估——自我距离干预在此三方面均具有显著优势。

(四)新增参考文献

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.

Funder, D. C., & Ozer, D. J. (2019). Evaluating effect size in psychological research: Sense and nonsense.

Advances in Methods and Practices in Psychological Science, 2(2), 156–168.

<https://doi.org/10.1177/2515245919847202>

Lakens, D. (2013). Calculating and reporting effect sizes to facilitate cumulative science: A practical primer for

t-tests and ANOVAs. *Frontiers in Psychology*, 4. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00863>

意见 7: 文化背景的理论贡献有待加强。文章提出在中国集体主义文化背景下检验自我距离干预,但目前相关论述主要停留在理论推测层面,缺乏实证深化。

回应: 感谢专家对本文文化背景理论贡献所提出的宝贵意见。我们认同,原稿主要依据集体主义文化和互依型自我建构进行理论推测,尚未充分结合本研究结果讨论语言转换自我距离在中国文化情境中的适用性,也缺少对研究证据边界的明确说明。根据专家建议,我们从以下三个方面进行了修改。第一,在引言 1.2 节补充 Grossmann 和 Kross(2010)等跨文化研究,并结合中国集体主义文化所强调的社会关系、角色义务和互依型自我建构,进一步说明语言转换自我距离在中国情境中的可能特点:个体可能更熟悉从他人视角审视自我,但也可能对

拒绝、批评等社会评价信息更加敏感。因此，本研究不再笼统假定自我距离策略能够跨文化适用，而是将研究问题具体化为：语言转换能否在中国大学生中有效启动自我距离，以及这种效应能否在不同负性事件中保持相对一致。第二，在讨论 5.1 节中结合研究结果补充文化适配性证据。研究 2a 显示，在愤怒和悲伤情境下，非第一人称条件诱发的状态自我距离均显著高于第一人称条件，表明中国大学生能够通过姓名或非第一人称语言启动自我抽离视角；研究 2b 进一步发现，语言视角对抑郁情绪的主效应显著，但其与六类负性事件类型的交互作用不显著，说明语言转换效应在被拒绝、被批评、沮丧、内疚、愤怒和自我否定等情境中未表现出显著差异。这些结果为语言转换自我距离在中国大学生中的可操作性和跨情境一致性提供了初步证据。第三，我们进一步收缩文化结论的范围：由于本研究未设置不同文化群体的比较样本，也未直接测量独立——互依自我建构或集体主义价值观，因此现有结果尚不足以证明文化差异或自我距离策略的跨文化普遍性。为此，我们将摘要、引言、结论及研究亮点中的“文化验证”“跨文化检验”等表述统一修改为“在中国大学生样本中的初步证据”或“文化适配性的初步探索”，并在局限部分提出，未来应通过跨文化样本比较及自我建构测量，进一步检验文化背景对自我距离启动及其情绪调节效果的影响。具体修改如下：

(一)引言第 1.2 节修改：从理论推测转向数据驱动的文化分析

【修改位置】引言第 1.2 节末尾，在“因此，在中国文化背景下验证自我距离干预的有效性……”之前。

【原稿表述】

然而，上述研究主要在西方文化背景下进行。集体主义文化下的个体更倾向于从关系自我和集体自我角度建构自我概念(Markus & Kitayama, 1991; Chen et al., 2024)，这可能影响自我距离的启动效果。一方面，集体主义文化中的个体可能更习惯于从他人视角审视自我，这或许使得自我抽离视角更容易被采纳；另一方面，集体主义文化对情绪表达的规范也可能影响干预后效。因此，在中国文化背景下验证自我距离干预的有效性，不仅具有文化心理学的理论意义，也为本土化抑郁干预实践提供实证依据。

【修改后】(已在修改稿中用蓝色字体标出)

然而，现有语言转换自我距离研究主要在西方文化背景下开展。Grossmann 和 Kross(2010)发现，与美国被试相比，俄罗斯被试在反思负性经历时更倾向于采用自我抽离视角，且自我距离能够部分解释文化差异与情绪适应之间的关系，提示文化背景可能影响个体采用自我距离的倾向。中国集体主义文化强调社会关系、角色义务与互依型自我建构(Markus & Kitayama, 1991)，这一文化特征一方面可能使个体更熟悉从他人视角审视自我，另一方面也

可能增强其对拒绝、批评等社会评价信息的敏感性。因此，语言转换能否在中国大学生中有效启动自我距离，并在不同类型的负性事件中产生较为一致的情绪调节作用，仍有必要进行实证考察。本研究在中国大学生样本中对这一问题进行初步检验，为评估自我距离干预的文化适配性提供证据。

(二)讨论第 5.1 节修改：基于数据深化文化论述

【修改位置】讨论 5.1 节末尾第三段，在“本研究结果拓展了双重加工模型，提出在反思加工过程中所采用的反思视角的重要性，即只有采取远自我距离视角对思维内容进行改变(提高积极反刍思维、降低消极反刍思维)才能有效纠正联想加工偏向，获得愉快的心境。该修正模型有望进一步提高抑郁的干预效率。”之后

【原稿表述】

此外，本研究在中国集体主义文化背景下验证了自我距离与抑郁的关系，具有重要的文化心理学意义。集体主义文化强调个体与社会的联结，自我建构具有互依性特征(Markus & Kitayama, 1991)，个体可能更习惯于从他人视角审视自我。本研究发现，中国大学生能够通过语言转换有效启动自我距离，情绪调节效果与西方研究基本一致(Kross et al., 2014)，表明自我距离作为一种跨文化情绪调节策略，在集体主义文化中同样具有适用性。未来研究可进一步进行跨文化比较。

【修改后】(已在修改稿中用蓝色字体标出)

本研究在中国大学生样本中初步考察了语言转换自我距离对抑郁情绪缓解的文化适配性。研究 2a 的操作检验显示，在愤怒和悲伤两种情境下，非第一人称条件下的状态自我距离均显著高于第一人称条件，表明中国大学生能够通过姓名或非第一人称语言有效启动自我抽离视角。研究 2b 进一步发现，语言视角对抑郁情绪的主效应显著，而语言视角与事件类型的交互作用不显著，说明语言转换效应在被拒绝、被批评、沮丧、内疚、愤怒和自我否定六类事件之间未表现出显著差异。上述结果表明，语言转换自我距离在中国大学生样本中具有较好的可操作性，并在多类负性事件中对抑郁情绪的缓解表现出一定的跨情境一致性。需要指出的是，由于本研究未设置不同文化群体的比较样本，也未直接测量独立—互依自我建构或集体主义价值观，上述结果应视为语言转换自我距离在中国大学生中的初步适配性证据，而非跨文化普遍性的验证。未来研究可通过跨文化样本比较及自我建构测量，进一步检验文化背景对自我距离启动及其情绪调节效果的影响。

(三)全文措辞调整说明

在摘要、引言、结论及研究亮点中，将所有“文化验证”、“跨文化检验”等表述统一调

整为“在中国大学生样本中的初步证据”或“文化适配性的初步探索”。例如：

原摘要：“在中国集体主义文化背景下验证了语言转换自我距离干预的有效性”。

修改为：“在中国大学生样本中初步检验了语言转换自我距离干预的有效性，为本土化抑郁干预实践提供了初步实证依据”。

原研究亮点(自检报告)：“文化验证：在中国集体主义文化背景下验证了语言转换自我距离干预的有效性，为本土化抑郁干预实践提供了简便易行的新路径”。

修改为：“本土化探索：在中国大学生样本中初步检验了语言转换自我距离干预的有效性，为本土化抑郁干预实践提供了简便易行的新路径”。

(四)新增参考文献

Grossmann, I., & Kross, E. (2010). The impact of culture on adaptive versus maladaptive self-reflection. *Psychological Science*, 21(8), 1150–1157.

意见 8：方法部分建议补充实验材料与操纵细节(如语言转换指导语示例)；

回应：感谢专家的宝贵意见。根据您的意见，我们已在研究 2a、2b 的方法部分用蓝色字体详细补充了语言转换指导语的核心内容与示例，另外为了平衡可读性与可重复性，我们在附录中详细介绍了研究 2a、2b 和 3 的完整指导语、语言转换操纵示例及评分标准(详见附件)。

【修改位置】3.1 研究 2a 下 3.3.1 方法部分的(3)研究程序与材料，任务二部分的自我抽离组与自我沉浸组。

【原稿表述】

自我抽离组：使用非第一人称代词(“你”、“[自己的名字]”)，如“为什么“你”、或“[自己的名字]”会有这种感觉？”。

自我沉浸组：使用第一人称代词(“我”、“我的”)，如“我为什么会有这种感觉？”。

【修改后】(已在修改稿中用蓝色字体标出)

自我抽离组：指导语强调“使用第三人称代词或自己的名字来思考和理解感受”，要求被试尽可能多地使用“她/他”或“[自己的名字]”进行分析。关键引导示例：“大致发生了什么？她/他(或[自己的名字])的感受怎么样？她/他(或[自己的名字])为什么会有这种感受？……”。

自我沉浸组：指导语强调“使用第一人称代词思考和理解自己的感受”，要求被试尽可能多地使用“我”或“我的”进行分析。关键引导示例：“大致发生了什么？我的感受怎么样？我为什么会有这种感受？……”。

【修改位置】3.2 研究 2b 下 3.2.1 方法部分的(3)研究程序与材料，任务三部分。

【原稿表述】

任务 3：自我反思任务。一天后，主试带领被试完成培训，通过反复反思任务 2 中的体验，分别使用沉浸式(第一人称代词)和抽离式(被试姓名)完成自我反思。任务共 6 个区块(对应 6 个事件)，每区块内两种反思方式各进行 4 次，共 48 试次，事件和反思类型随机呈现(程序见图 4)。

【修改后】(已在修改稿中用蓝色字体标出)

任务 3：自我反思任务。一天后，主试带领被试完成培训，通过反复反思任务 2 中的体验，分别使用沉浸式(第一人称代词)和抽离式(被试姓名)完成自我反思。任务共 6 个区块(对应 6 个事件)，每区块内两种反思方式各进行 4 次，共 48 试次，事件和反思类型随机呈现(程序见图 4)。

沉浸式策略：“当呈现的是[我]时，提示你后续在回忆事件中用第一人称进行思考：‘为什么我有这种感觉？我产生这种感觉的根本原因是什么？’”。

抽离式策略：“当呈现的是[你的名字]时，提示你后续在回忆事件中用第三人称进行思考：‘为什么[你的名字]有这种感觉？[你的名字]产生这种感觉的根本原因是什么？’”。

意见 9：图表标题建议增强解释性，使读者无需查阅正文即可理解主要结果；

回应：感谢专家的宝贵意见。我们完全认同图表应具备自明性。在修改稿中，我们逐条核对了全文所有图表标题，确保每一个标题都不会过于冗长的同时尽可能包含核心变量与分析内容，使读者在不阅读正文的情况下也能把握图表的主要信息。已对部分图表标题进行了修改，使其能够在脱离正文的情况下被理解。

所有修改均已在修改稿正文中以蓝色字体清晰标示，再次感谢您的细致指导，这一修改显著提升了论文的可读性和规范性。

一、【修改位置】研究 1a 中 2.1.2 数据分析结果表 1

【原稿表述】

表 1 研究变量的描述性统计和相关分析

【修改后】(已在修改稿中用蓝色字体标出)

表 1 自我距离、积极/消极反刍思维和抑郁的描述性统计和相关分析

二、【修改位置】研究 1b 中 2.2.2 数据分析结果表 2

【原稿表述】

表 2 每日评估研究变量的描述性统计和相关分析

【修改后】(已在修改稿中用蓝色字体标出)

表 2 每日评估自我距离、积极/消极反刍思维和抑郁的描述性统计和相关分析

三、【修改位置】研究 2b 中 3.2.2 数据分析结果表 5

【原稿表述】

表 5 中介效应分析结果

【修改后】(已在修改稿中用蓝色字体标出)

表 5 反刍思维在自我距离对抑郁情绪影响中的中介作用分析结果

四、【修改位置】研究 3 中 4.2.1 数据分析结果表 7

【原稿表述】

表 7 三组被试研究变量基线水平比较

【修改后】(已在修改稿中用蓝色字体标出)

表 7 自我距离干预组、普通写作干预组和控制组被试研究变量基线水平比较

五、【修改位置】研究 3 中 4.2.1 数据分析结果表 8

【原稿表述】

表 8 各研究变量的描述性统计和相关分析

【修改后】(已在修改稿中用蓝色字体标出)

表 8 自我距离、积极/消极反刍思维和抑郁三时间点的描述性统计和相关分析

意见 10：个别结果段落存在“重复报告统计结果”的问题，建议压缩并增加解释；

回应：感谢专家的宝贵意见。我们对全文结果部分进行了仔细排查，已对结果部分进行了精简，删除了与表、图内容完全重复的文字描述，保留了关键效应量、置信区间和统计结论。

具体修改如下：

研究 1a 的中介效应段落：将原先先完整报告路径系数、再单独报告 Bootstrap 中介效应的重复结构，整合为“先总括中介效应成立，再依次报告间接效应与置信区间，最后点明直接效应及其大小”的紧凑表述，并增加了“属于小到中等效应”的定性解释，便于读者把握效应实质。

研究 2b 的中介分析部分：删除了开头的独立样本 t 检验报告(描述统计与组间比较)，因其信息与后续中介模型中的路径系数完全重叠。修改后直接从中介模型结果切入，在完全保留统计推断信息的同时消除了冗余。

研究 2b 的调节分析部分：将原本在正文中逐条列出高、低基线组具体中介效应值与置信区间的做法，改为将详细数值统一置于表 6，正文仅保留整体调节效应统计量及结论性解读，并明确引导读者查表，使正文更精炼且重点突出。

经过上述修改，结果段落不再堆砌重复统计量，而是以更少的数据呈现传递更清晰的信息，并辅以必要的解释。所有修改均已在正文中以蓝色字体标示，方便您对照审阅。再次感谢您的细致指导。

【修改位置】研究 1a 中 2.1.2 数据分析结果的(2)中介分析。

【原稿表述】

在控制年龄、性别及正念/冥想经验后，自我距离对抑郁症状的负向预测作用显著($\beta = -0.54, p < 0.001$)。纳入中介变量后，自我距离显著正向预测积极反刍思维($\beta = 0.53, p < 0.001$)，积极反刍思维显著负向预测抑郁症状($\beta = -0.32, p < 0.001$)；自我距离显著负向预测消极反刍思维($\beta = -0.37, p < 0.001$)，消极反刍思维显著正向预测抑郁症状($\beta = 0.53, p < 0.001$)。此时，自我距离对抑郁症状的直接效应仍显著($\beta = -0.17, p < 0.001$)。

Bootstrap 抽样进行中介效应检验表明，积极反刍思维和消极反刍思维在自我距离与抑郁症状之间均起部分中介作用，中介效应分别为 $-0.17(95\%CI = [-0.20, -0.14])$ 、 $-0.20(95\%CI = [-0.24, -0.15])$ 。

【修改后】(已在修改稿中用蓝色字体标出)

在控制年龄、性别及正念/冥想经验后，反刍思维在自我距离与抑郁症状间起部分中介作用。具体而言，自我距离通过积极反刍思维(间接效应 $= -0.17, 95\%CI = [-0.20, -0.14]$)和消极反刍思维(间接效应 $= -0.20, 95\%CI = [-0.24, -0.15]$)对抑郁症状产生影响，两条间接路径均显著。此时，自我距离对抑郁症状的直接效应依然显著($\beta = -0.17, p < 0.001$)。表明积极反刍思维和消极反刍思维在自我距离与抑郁症状之间均起部分中介作用。

【修改位置】研究 2b 中 3.2.2 数据分析结果的(2)中介分析。

【删除了原稿中的独立样本 t 检验】

(2)中介分析

自我距离对反刍思维的作用

独立样本 t 检验显示，第三人称姓名组的积极反刍思维($M = 4.63, SD = 1.29$)显著高于第一人称代词组($M = 4.89, SD = 1.21$)， $t = -6.08, p < 0.001$ ；第三人称姓名组的消极反刍思维($M = 4.30, SD = 1.38$)显著低于第一人称代词组($M = 3.56, SD = 1.29$)， $t = 16.53, p < 0.001$ 。结果

表明,相较于第一人称代词组,使用第三人称姓名对消极事件进行反思能够提升个体的积极反刍思维水平,也会降低个体的消极反刍思维水平。

自我距离对抑郁情绪的作用

第三人称姓名组的抑郁情绪($M = 3.78, SD = 1.55$)显著低于第一人称代词组($M = 4.44, SD = 1.61$), $t = 12.41, p < 0.001$ 。结果表明,相较于第一人称代词组,使用第三人称姓名对消极事件进行反思能够显著降低个体的抑郁情绪。

中介效应检验

对语言视角进行虚拟编码(0=第一人称, 1=第三人称),考察反刍思维在自我距离对抑郁情绪影响的中介效应(如图 5 所示).....

【修改后】

(2)中介分析

对语言视角进行虚拟编码(0=第一人称, 1=第三人称),考察反刍思维在自我距离对抑郁情绪影响的中介效应(如图 6 所示).....

【修改位置】研究 2b 中 3.2.2 数据分析结果的(3)基线抑郁水平的调节分析。

【原稿表述】

具体来说(见表 6),对于高抑郁症状水平的被试来说,积极反刍思维在自我距离与抑郁情绪中的中介效应值为 $-0.001(95\%CI: [-0.013, 0.011])$;消极反刍思维在自我距离与抑郁情绪中的中介效应值为 $-0.422(95\%CI: [-0.511, -0.338])$ 。对于低抑郁症状水平的被试来说,积极反刍思维在自我距离与抑郁情绪中的中介效应值为 $-0.052(95\%CI: [-0.091, -0.022])$;消极反刍思维在自我距离与抑郁情绪中的中介效应值为 $-0.631(95\%CI: [-0.741, -0.525])$ 。结果表明,被试抑郁症状水平越高,消极反刍思维的中介效应越小,积极反刍思维的中介效应不显著。

【修改后】(已在修改稿中用蓝色字体标出)

.....具体结果见表 6。结果表明,被试抑郁症状水平越高,消极反刍思维的中介效应越小,积极反刍思维的中介效应不显著。

意见 11: 英文摘要整体规范,但可进一步提升表达的凝练性与学术表达习惯;

回应:感谢专家的宝贵意见。我们认真检视了摘要的表达,发现的确存在因果措辞偏强、研究设计描述不够精确、部分概念测量表述不当等问题。在修改稿中,我们对英文摘要进行了全面修订,力求在保持完整性的基础上进一步提升凝练性与学术严谨性。主要修改如下:

(1)我们的中文摘要做了些许修改，英文摘要与中文摘要同步：突出“研究二在中国大学生样本中初步检验语言转换自我距离干预有效性”，并补充“基线抑郁的调节效应”。

(2)我们对研究工具的表述修改地更为准确：没有再写 Beck Depression Inventory 和 Ruminative Response Scale，避免与正文不一致。

(3)在结论部分，我们把“establish the efficacy”和“only when”改成更严谨的“provide preliminary evidence”和“depends, at least in part”，使得表述更为精确。

(4)按照“研究 1 关联与动态评估—研究 2 实验检验—研究 3 微观纵向干预”的顺序展开，逻辑更符合心理学报对英文摘要的要求。

(5)强化干预意义但不过度夸大：强调 brief, language-based, easily implementable，适合高校心理健康教育和早期预防，但没有写成临床治疗已经被完全验证。

由于本次英文摘要的修改涉及全文的措辞调整、因果语气修正、连字符规范等多处细节，逐句对照呈现原摘要与修改后摘要将占用较多篇幅，可能影响回复的整体可读性。因此，我们在此仅概括核心修改方向与要点，所有修改均已在正文英文摘要中以蓝色字体清晰标示，方便您直接审阅。

意见 12：建议在“研究局限”部分系统整合方法与理论层面的不足。

回应：感谢专家的宝贵建议。原稿中的研究局限分散在讨论各节，缺乏系统性整合。根据您的意见，我们将所有局限性集中整合至 5.4 节“研究局限与未来展望”，并按研究设计与方法、理论、文化、样本四个维度进行了系统梳理，同时删除了原稿中重复或冗余的局限表述。具体修改如下：

【修改位置】 讨论 5.4 节(全文末尾，结论之前)

【原稿表述】

5.4 研究局限与未来展望

尽管本研究系统考察了自我距离对大学生抑郁的作用机制及干预效果，但仍存在以下局限。

首先，测量方法与实验设计的局限。研究一、三采用自我报告问卷，可能存在共同方法偏差和社会称许性效应。未来可结合行为实验、生理指标进行多模态验证。研究二实验任务单一、干预时间短，缺乏对投入度的实时监测，且一次性回忆任务无法考察启动效应的持续性。未来需优化实验设计，增强生态效度。其次，干预研究的优化空间。14 天干预周期虽有效，但最佳干预时长、频率及长期效果维持时间尚不明确。未来可设计不同时长方案，

延长追踪期(如 3 - 6 个月),并根据个体基线特点进行个性化“精准匹配”干预。第三,作用机制有待深入。本研究虽揭示了反刍思维的中介作用,但自我距离影响反刍思维的更基础机制(如自我参照加工的神经基础、认知灵活性)尚待阐明。未来应结合认知神经科学方法,并考察情绪调节、人际关系等潜在因素的作用。最后,文化比较研究的缺失。本研究仅在中国文化背景下进行,未直接比较中西方文化下自我距离启动效果的异同。未来可采用跨文化设计,检验其普适性并发展更具文化敏感性的干预方案。

尽管存在上述局限,本研究仍为理解自我距离与抑郁的关系提供了系统的实证证据,为抑郁的认知干预提供了新的理论视角和实践路径。未来研究可在此基础上优化方案、拓展人群、深化机制探讨,推动自我距离研究从基础向应用的转化,为大学生心理健康教育工作的科学化、精准化提供更有力的支持。

【修改后】(已在修改稿中用蓝色字体标出)

5.4 研究局限与未来展望

本研究通过多项子研究系统考察了自我距离对大学生抑郁的作用机制及干预效果,但仍存在以下局限,有待未来研究进一步完善。

第一,研究设计与方法学局限层面。研究一采用横断问卷与短期动态评估,但缺乏数月或年度的纵向追踪,难以考察变量间的发展轨迹与协同变化,未来可借助潜变量增长模型等加以完善;研究二仅依赖主观报告评估情绪,可加入皮电、心率等生理指标以客观反映情绪唤醒度的实时调节;研究三的干预周期为 14 天,其最佳时长、频率及长期效果维持时间尚不明确,未来需设计不同时长的比较方案并延长追踪期(如 3 个月、6 个月),以探测积极反刍的缓慢增益过程。此外,尽管在干预研究中设有主动控制组,仍未能排除期望效应与治疗可信度等非特异性因素,未来可纳入可信度评估与安慰控制条件,分离自我距离的特异效应。

第二,理论层面的局限。自我相关性解释框架及其与反刍具体性的关联尚未得到直接检验。本研究虽揭示了积极与消极反刍思维的中介作用,但未测量负性事件的自我相关性水平及反刍内容的抽象/具体程度,仅能从理论上推测路径。未来可结合自我参照任务、情绪性自我相关评定、文本分析或反刍具体性编码,检验“自我距离—自我相关性降低—反刍具体化/消极反刍减少—抑郁缓解”的链式机制,并比较单独自我距离、单独具体化及二者结合的干预效果,以明确与 RF-CBT 的互补价值。

第三,文化层面的局限。本研究仅在单一文化背景(中国大学生样本)中进行,未直接测量被试的自我建构(独立/互依)或集体主义价值观,也未设置跨文化比较样本,故相关解释应视为中国样本的初步证据。未来研究应纳入不同文化背景(如西方个人主义文化)样本,直接

测量自我建构作为调节变量,并检验自我距离与反刍思维的作用机制在不同文化中的特异性表现。

第四,样本与推广性的局限。本研究的被试均来自中国高校大学生,研究结论向其他年龄段或临床抑郁患者群体的推广需谨慎验证。值得注意的是,与通常需要较多认知控制资源的认知重评相比,第三人称自我对话可能无需额外募集大量认知控制资源即可实现情绪调节(Gan et al., 2017; Moser et al., 2017)。这一特点提示,自我距离在认知资源相对受限的个体中可能具有潜在应用价值。既有研究发现,抑郁个体存在负性信息认知抑制困难,而高焦虑个体也可能表现出工作记忆资源向威胁信息的偏向性分配(Joormann & Gotlib, 2010; Stout et al., 2017)。因此,未来可进一步检验自我距离干预在抑郁、焦虑等认知控制资源受限群体中的适用性。

尽管存在上述局限,本研究仍为理解自我距离与抑郁的关系提供了系统的实证证据,为抑郁的认知干预提供了新的理论视角和实践路径。理论上,本研究将“反思视角”纳入抑郁认知易感性双重加工模型,提出“反刍内容的自我相关性解释框架”,即自我距离可能通过降低负性事件的自我相关性,减少消极反刍思维,进而缓解抑郁。其次,明确消极反刍的减少是自我距离干预更为近端、稳定的中介路径,且这一作用主要表现为“当日练习—当日获益”的即时累积过程。实践上,开发了基于语言转换的低成本自助干预方案,14天、每日约5分钟练习即可使近三分之一高抑郁大学生获得可靠改善。未来研究可在此基础上优化方案、拓展人群、深化机制探讨,推动自我距离研究从基础向应用的转化,为大学生心理健康教育工作的科学化、精准化提供更有力的支持。

新增参考文献:

- Gan, S., Yang, J., Chen, X., Zhang, X., & Yang, Y. (2017). High working memory load impairs the effect of cognitive reappraisal on emotional response: Evidence from an event-related potential study. *Neuroscience Letters*, 639, 126 – 131.
- Joormann, J., & Gotlib, I. H. (2010). Emotion regulation in depression: Relation to cognitive inhibition. *Cognition and Emotion*, 24(2), 281 – 298.
- Stout, D. M., Shackman, A. J., Pedersen, W. S., Miskovich, T. A., & Larson, C. L. (2017). Neural circuitry governing anxious individuals' mis-allocation of working memory to threat. *Scientific reports*, 7(1), 8742. <https://doi.org/10.1038/s41598-017-08443-7>
-

编委意见：

论文对已有文献进行了系统而充分的整合，提出了具有合理创新度的理论问题，并采用了较为规范的方法学路径，同时兼具显著的实践价值，整体符合本刊的发表要求。建议在讨论部分末尾增设一段总结性文字，对理论创新进行统筹概括。目前讨论结尾中理论创新的呈现与详尽的落地价值阐述相比略显失衡，而本文在理论层面的推进实际上同样值得关注，故有必要在讨论结尾予以突出。

回应：非常感谢专家对本文理论贡献的肯定与精准建议。我们完全认同原稿 5.4 节末尾对理论创新的概括确实过于简略，与详尽的实践价值阐述相比存在失衡。根据专家的建议，我们对 5.4 节最后一段进行了重构，将原先零散、压缩的理论陈述扩展为系统的统筹概括。需要说明的是，该段恰位于讨论部分末尾，是全文结论之前的最后一段总结性文字，正是专家所指示的修改位置。为避免在讨论末尾重复设置两个总结段落而导致结构冗余，我们选择在原段落基础上进行强化与重构，而非另行增设新段。这样既保留了段落原有的总结功能，又使理论创新部分的呈现从“一笔带过”变为“分层展开”，并仍以“理论层面”与“实践层面”的二分结构统筹全文贡献，从“何时有效”“为何有效”“如何生效”三个层面凝练理论创新，与“在实践层面”的干预方案与推广价值形成对称呼应，使讨论结尾的理论与实践比重趋于平衡。

具体修改如下：

【修改位置】 5.4 节“研究局限与未来展望”最后一段，替换该段中理论概括与实践表述的衔接部分。

【原稿表述】

尽管存在上述局限，本研究仍为理解自我距离与抑郁的关系提供了系统的实证证据，为抑郁的认知干预提供了新的理论视角和实践路径。理论上，本研究将“反思视角”纳入抑郁认知易感性双重加工模型，提出“反刍内容的自我相关性解释框架”，即自我距离可能通过降低负性事件的自我相关性，减少消极反刍思维，进而缓解抑郁。其次，明确消极反刍的减少是自我距离干预更为近端、稳定的中介路径，且这一作用主要表现为“当日练习—当日获益”的即时累积过程。实践上，开发了基于语言转换的低成本自助干预方案，14 天、每日约 5 分钟练习即可使近三分之一高抑郁大学生获得可靠改善。未来研究可在此基础上优化方案、拓展人群、深化机制探讨，推动自我距离研究从基础向应用的转化，为大学生心理健康教育工作的科学化、精准化提供更有力的支持。

【修改后】（已在修改稿中用红色字体标出）

尽管存在上述局限，本研究仍为理解自我距离与抑郁的关系提供了系统的实证证据，为抑郁的认知干预提供了新的理论视角和实践路径。在理论层面，本研究的贡献可统筹概括为三个相互关联的层面：第一，提出双重加工模型中的“反思悖论”，修正了该模型长期隐含的“反思加工总是适应性的”这一前提预设，将自我距离确立为反思加工发挥适应功能的重要边界条件，回应了“为何反思有时反而加剧抑郁”的理论难题；第二，建构“反刍内容的自我相关性解释框架”，将自我距离研究、反刍内容效价研究与自我参照加工理论整合于“自我相关性”的统一视角，指出自我沉浸与自我抽离通过改变负性经历与自我价值的联结程度而导致不同效价的反刍内容，为反刍思维的发生机制提供了新的分析路径；第三，揭示自我距离干预以“当日练习—当日获益”的即时启动和重复累积为主要作用时程特征，界定了其效果生成的动态过程。这三层推进分别回答了“何时有效”“为何有效”与“如何生效”的理论问题，形成了较为完整的理论闭环。在实践层面，上述理论定位支撑了基于语言转换的低成本自助干预方案的开发与推广——仅需 14 天、每日约 5 分钟练习，即可使近三分之一高抑郁症状大学生获得可靠改善。未来研究可在上述理论框架指引下进一步检验自我相关性与反刍具体性的链式机制，优化干预方案、拓展适用人群、延长追踪周期，推动自我距离研究从基础向应用的转化，为大学生心理健康教育工作的科学化、精准化提供更有力的支持。

主编意见：同意发表。