

太阴人格与心理健康：一个有调节的中介效应模型

范惠君 罗艳红

湖南中医药大学人文与管理学院，长沙

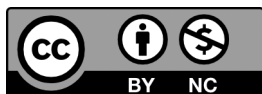
摘要 | 目的：考察太阴人格与心理健康之间的关系及内部心理机制，揭示自我效能感在太阴人格与心理健康中的中介效应及中医药文化认同的调节效应，为探讨契合本土文化语境的大学生心理健康维护路径提供实证证据。方法：采用五态人格测验、一般自我效能感量表、中医药文化认同量表、自测健康评定量表对湖南省某重点高校550名大学生进行测量。结果：自我效能感在太阴人格与心理健康的关系中起中介作用（ $\beta = -0.03$ ， $SE = 0.01$ ， $p < 0.001$ ），且“太阴人格—自我效能感—心理健康”这一中介效应的后半路径受到中医药文化认同的调节（ $\beta = -0.01$ ， $SE = 0.01$ ， $p < 0.001$ ）。结论：大学生太阴人格与心理健康呈显著负相关，可以反向预测心理健康水平，也可通过自我效能感间接影响心理健康，且自我效能感影响心理健康的路径被中医药文化认同所调节。

关键词 | 心理健康；太阴人格；自我效能感；中医药文化认同；中介效应

Copyright © 2026 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

《中国国民心理健康发展报告（2021—2022）》显示中国大学生抑郁患病率存在上升趋势（宋艳等，2020）。心理健康问题严重影响大学生睡眠质量、学习适应等功能（Liang et al., 2022），甚至增加自杀风险（侯威威等，2024）。同时，心理健康问题的发生与生物、社会环境、个体等多方面因素有关。研究表明，家庭、社区环境等均会影响个体心理健康（孙鹃娟，孙可

心，2024；郭宇濛等，2024）。而个体采取灵活的情绪调节策略，能够提升自身积极健康水平，进而促进个人成长（于航等，2025）。

中医学强调“视人五态乃治之”，重视人格因素在疾病治疗及预防中的作用（杨秋莉，2010）。五态人格中的太阴人格在先前的研究中常被证实为抑郁倾向的危险因素（王睿琼等，2023；闫永洁等，2023）。太阴人格具备“内向不稳定，抑制性强，反应缓慢而强烈，关

基金项目：湖南省大学生创新训练计划项目（S20241054135）；湖南省自然科学基金面上项目（2023JJ30446）。

通讯作者：罗艳红，湖南中医药大学人文与管理学院教授，研究方向：心理健康。

文章引用：范惠君，罗艳红。（2026）。太阴人格与心理健康：一个有调节的中介效应模型。《中国心理学前沿》，8(6)，863–868。

<https://doi.org/10.35534/pc.0806128>

注自身”等特征（杨秋莉等，2006），这些特征常使太阴之人表现为焦虑易怒中往往夹杂抑郁情绪，有较强的疑心、内向内敛（王霞等，2019）。研究表明，太阴维度得分高的个体更容易出现睡眠障碍问题，进而会增加个体的挫败感和孤独感，影响个体日间功能，进一步增加自杀风险（吕学玉等，2013），从而损害心理健康水平。基于此，本研究提出假设一：太阴人格与大学生心理健康水平呈现负相关。

太阴之人具有寒冷、闭藏的特点，这类特点可能与自我效能感密切相关。首先，太阴之人善于内省，多疑敏感，进而容易放弃寻求外在资源与倾诉求助的机会，可能会降低成功的可能性（薛崇成，杨秋莉，1998）。其次，太阴之人情绪发生慢且情感体验强烈，自信心不足，易积累负面情绪和消极经验（王睿琼，2023），个体对自己在某项活动上所具有能力的判断和信念会降低，自我效能感也会相应下降。已有研究表明，自我效能感可通过多种方式影响人们的健康行为（O’Leary，1992）。自我效能感较高的个体更容易开始并坚持体育活动，以此来维护自身的心身健康（Yuan et al.，2025）。基于此，本研究提出假设二：自我效能感在太阴人格对大学生心理健康水平的负向预测中起中介作用。

最后，依据社会认知理论，决定人类行为的三个因素是认知、行为与环境（Bandura，1981）。文化是环境中的重要组成部分。相关研究表明，积极构建文化认同并参与文化活动可以帮助个体增强心理韧性（Paul et al.，2024）。在大力发展和弘扬中医药文化的时代背景下，具有高中医药文化认同的个体更可能通过合理安排饮食和生活方式来维护身心健康（廖光荣，2024）。因此，“中医药文化认同”被引入本研究作为环境变量以评估大学生的心理健康水平。基于此，本研究提出假设三：中医药文化认同在自我效能感对心理健康的正向预测中起调节作用。

因此，为探讨契合本土文化语境的大学生心理健康维护路径，本研究结合中医理论，探讨太阴人格对心理健康的影响及机制，从而为大学生群体心理行为差异提供独特视角，并为呼吁继续发展和弘扬中医药文化对于大众维护自身健康水平的必要性提供支持。

2 调查对象与研究方法

2.1 调查对象

本研究采用方便取样法，于2024年12月1日至2024年12月30日利用“问卷星”在线平台，以湖南省某重点高校大学生为研究对象进行滚雪球抽样。在获取研究对象的知情同意后，先后收回问卷738份，剔除规律作答、不完整作答的数据后，获得有效问卷550份（有效率74%）。其中86%为女性。

2.2 量表与信效度

2.2.1 五态人格测验

由薛崇成和杨秋莉依据《灵枢·通天》阴阳五态人理论开发的本土化人格量表，共103个题项，分为太阳、少阳、阴阳平和、少阴、太阴5个分量表及11个掩饰量表，对所有题目以答“是”为得分，每题记1分，答“否”不计分，各分量表得分越高，代表个体在该维度的人格特征越明显。本研究选取太阴人格分量表，共22个条目。该分量表在本研究中的Cronbach’s α 系数为0.829。

2.2.2 一般自我效能感量表（GSES）

由施瓦泽等人编制而成，后修订为10个题目，采用四点计分法，单一维度测量，计分范围从“1=没有或很少时间”到“4=绝大部分或全部时间”。该量表在本研究中的Cronbach’s α 系数为0.915。

2.2.3 中医药文化认同量表（TCMCIS）

由潘小毅等人编制，共18个条目，由中医药文化认同认知、情感、行为3个分量表组成，采用Likert 5点计分法。该量表在本研究中的Cronbach’s α 系数为0.931。

2.2.4 自测健康评定级表（SRHMS）

由许军等人编制，由自测生理健康、自测心理健康、自测社会健康三个分量表组成，共48个条目，采用Likert 10点计分法。本研究选取自测心理健康分量表，共15个条目。该分量表的Cronbach’s α 系数为0.888。

2.3 数据处理

采用SPSS 26.0对数据进行处理和分析，包括信度检验、独立样本 t 检验、描述性统计、相关分析等。其次使用SPSS 26.0中的PROCESS 4.0进行有调节的中介效应检验。

3 研究结果与分析

3.1 共同方法偏差检验

本研究采用了Harman单因素检验法对所有题目进行了共同方法偏差检验。探索性因子分析结果表明，共提取出12个特征值大于1的因子，第一个因子解释的变异量为18.3%，小于40%。结果表明，本研究的共同方法偏差在允许范围之内。

3.2 各变量的性别差异检验

为考察心理健康、太阴人格、自我效能感、中医药文化认同在性别上可能存在的差异，进行独立样本 t 检验。结果如表1所示，男生的太阴人格得分高于女生，但不存在显著差异（ $t=-0.91$ ， $p=0.65$ ）；女生的中医药文化认同总分高于男生，但不存在显著差异（ $t=-1.65$ ， $p=0.10$ ）；在自我效能感和心理健康上，男生得分均高

于女生，但均不存在显著差异 ($t=1.29, p=0.75; t=0.41, p=0.07$)。由结果可知本研究中男女大学生样本在各个变量上的得分虽有不同，但在太阴人格、自我效能感、心理健康、中医药文化认同上均不存在显著差异。

表1 各变量的性别差异研究

Table 1 A study of gender differences in various variables

变量	男 (n=118)	女 (n=432)	t 值
太阴人格	10.32 ± 5.11	10.79 ± 4.92	-0.91
自我效能感	28.63 ± 4.86	27.97 ± 4.86	1.29
心理健康	93.59 ± 22.78	93.06 ± 20.24	0.41
中医药文化认同	75.33 ± 11.00	77.15 ± 9.10	-1.65

注：*表示 $p<0.05$ ，**表示 $p<0.01$ ，***表示 $p<0.001$ ，下同。

3.3 各变量之间的相关关系检验

为考察各变量之间的相关关系，对心理健康、太阴人格、自我效能感、中医药文化认同三个变量进行 Pearson 相关分析。结果如表2所示，太阴人格与心理健康、自我效能感均呈显著负相关，与中医药文化认同不存在显著相关；心理健康与自我效能感、中医药文化认同均呈显著正相关；自我效能感与中医药文化认同呈显著正相关。鉴于太阴人格与自我效能感、心理健康两两呈显著相关，因此进一步探究自我效能感在太阴人格与心理健康间的中介作用。

表3 太阴人格与心理健康之间的关系：有调节的中介模型

Table 3 The relationship between the Taiyin personality and mental health: a moderated mediation model

预测指标	模型1 心理健康		模型2 自我效能感		模型3 心理健康	
	β	t	β	t	β	t
性别	-0.08	0.75	-0.08	-0.84	0.05	0.78
年龄	-0.02	2.90	0.09	3.10**	0.04	-2.14*
个人健康意识	0.21	7.11***	0.28	4.72***	0.27	6.20***
太阴人格	0.63	-20.64***	0.33	8.51***	-0.58	-18.58***
自我效能感					0.16	5.30***
中医药文化认同					0.003	0.009
自我效能感*中医药文化认同					-0.05	-2.10*
R^2	0.51		0.13		0.54	
F	118.36***		16.63***		80.65***	

采用SPSS宏程序PROCESS模型14使用偏差校正的百分位Bootstrap法进行有调节的中介效应检验时，结果会输出在中医药文化认同得分为平均数减一个标

表2 各变量的描述性统计和相关系数矩阵

Table 2 Descriptive statistics and correlation matrix for each variable

变量	M ± SD	1	2	3
1. 太阴人格	10.69 ± 4.96			
2. 心理健康	93.25 ± 20.79	-0.68**		
3. 自我效能感	28.11 ± 4.87	-0.28**	0.38***	
4. 中医药文化认同	76.76 ± 9.56	-0.08	0.11**	0.23**

3.4 太阴人格、心理健康与自我效能感的关系：中医药文化认同的调节效应检验

采用SPSS宏过程模型Process模型14检验中医药文化认同的调节作用，对三个回归方程的参数进行估计，方程1：估计太阴人格对心理健康的总效应；方程2：估计太阴人格对自我效能感的预测效应；方程3：估计中医药文化认同在自我效能感与心理健康之间的调节效应。在分析之前将所有变量进行标准化处理（性别除外）。如果模型符合以下3个条件，则存在有调节的中介效应：（a）在方程1中，太阴人格对心理健康的总体效应显著；（b）在方程2中，太阴人格对自我效能感的预测效应显著；（c）自我效能感对心理健康的主效应显著，且自我效能感对心理健康的效应受到中医药文化认同的调节。分析结果见表3，其中，方程1-方程2都分别满足条件（a）-（c），这说明阴阳平和人格对大学生健康状况存在有调节的中介效应。

准差三个水平时，自我效能感在太阴人格与心理健康之间的中介效应和95%的Bootstrap置信区间，如表4所示。

表4 不同文化认同水平下自我效能感在太阴人格与心理健康之间的中介效应

Table 4 The mediating effect of self-efficacy on the relationship between the Taiyin personality and mental health across different levels of cultural identity

中医药文化认同	Effect	Boot SE	Bootstrap 95% CI	
			LL	UL
M-1SD	-0.051	0.015	-0.085	-0.025

续表

中医药文化认同	Effect	Boot SE	Bootstrap 95% CI	
			LL	UL
<i>M</i>	-0.039	0.011	-0.065	-0.019
<i>M</i> +1 <i>SD</i>	-0.027	0.012	-0.054	-0.005
调节效应值	-0.012	0.007	0.0004	0.028

为呈现自我效能感与中医药文化认同对大学生心理健康交互效应的实质，将中医药文化认同按平均数加减一个标准差分出中医药文化认同的高、低分组，绘制简单效应分析图。如图1所示，在心理健康方面，简单斜率检验结果表

明，在中医药文化认同较低的情况下，太阴人格对健康状况具有正向预测作用 ($\beta=0.22, t=5.30, p<0.001$)；在中医药文化认同较高的情况下，太阴人格对健康状况具有正向预测作用 ($\beta=0.12, t=2.79, p<0.05$)，但预测强度减弱。

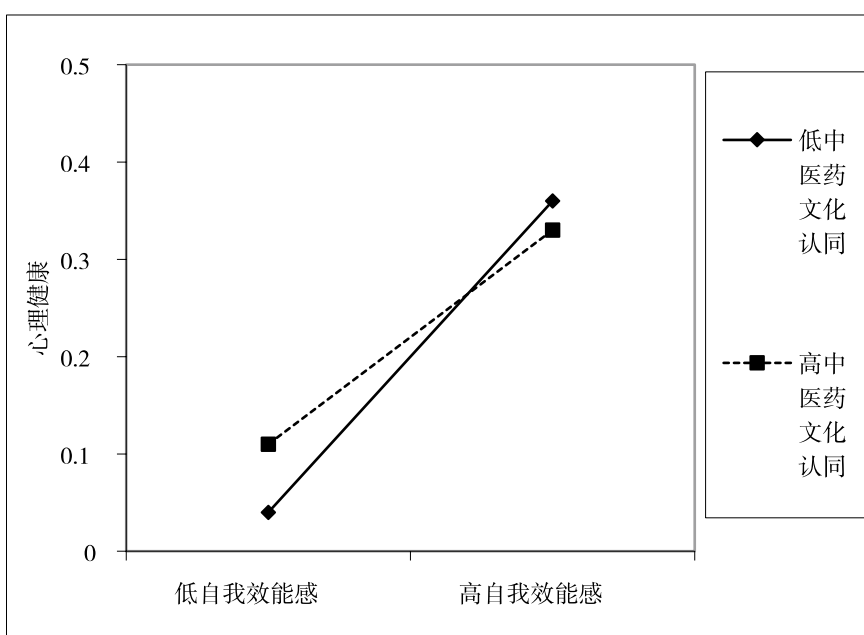


图1 中医药文化认同在自我效能感与心理健康之间的调节效应

Figure 1 The moderating effect of cultural identity with traditional Chinese medicine on the relationship between self-efficacy and mental health

综合来看，太阴人格对大学生心理健康产生预测作用的过程受到中医药文化认同的调节。在心理健康方面，对于中医药文化认同高的学生，太阴人格通过自我效能感对心理健康的中介效应 $\beta=0.01$ ，95%的置信区间为 $[-0.054, -0.005]$ ；对于中医药文化认同较低的学生，该中介效应的绝对值较大， $\beta=-0.05$ ，95%的置信区间为 $[-0.085, -0.025]$ 。

4 讨论

4.1 太阴人格与心理健康

本研究发现太阴人格可以负向预测大学生的心理健康，与前人研究一致。“多阴少阳”的太阴人往往阴气湿重阳气不足，常与抑郁、焦虑等情志相关（毛珺，

2018）。李春红等人研究直接证明了多阴少阳，阳气郁结不升等气血特征常与情绪低落、兴趣下降等抑郁发作的特点高度契合，进而可能发展为抑郁发作。从性格特点来看，太阴人格者常悲观孤独；内向内敛，且不善于对外表达，易使内心的抑郁症状积压和郁结（王睿琼，2023）。另外，吕学玉等人发现太阴之人更易出现睡眠障碍问题（闫永洁等，2023），睡眠障碍会增加个体的孤独感和挫败感，甚至会增加自杀风险（CHU et al., 2016），从而损害其心理健康。

4.2 太阴人格与心理健康的关系：自我效能感的中介作用

本研究发现自我效能感在太阴人格和大学生心理健康中发挥中介作用。太阴人格可以通过降低个体的自

自我效能感，间接增加其心理健康风险。已有研究表明，自我效能感与心理健康之间存在显著的相关性。具体而言，太阴之人多疑敏感，善于内省，进而容易放弃寻求外在资源和倾诉求助的机会（王睿琼等，2023）而自我效能感的形成多源于个体的成败经验、替代性经验和言语劝说等（Bandura, 1997），当应对困难与挑战时，成功经验的缺乏会直接削弱其对自身能力的信心。同时，由于太阴之人“善于内省”这一特性，会使其较少接触替代性经验，进而影响自我效能感的形成。时彦鹏等人的研究也证实了太阴人格得分越高，其自我效能感得分越低（时彦鹏等，2018）。

另一方面，个体的自我效能感直接影响心理健康风险。根据社会认知理论，自我效能感是影响个体行为、认知和情绪的关键变量。首先，低自我效能感的个体面对困难和挑战更易产生挫败感，进而引发焦虑等负面情绪（崔宇红，韩龙，2026）；其次，低自我效能感会使个体难以做出勤奋、努力的行为（时彦鹏等，2018），从而环境影响其对环境的控制感和在竞争中的自我比较优势，进而更难维持心理平衡和保持积极健康的状态（毕重增等，2025）。

4.3 中医药文化认同的调节作用分析

本研究发现“太阴人格—自我效能感—心理健康”这一中介效应的后半段路径受到中医药文化认同的调节。结果显示，中医药文化认同能显著调节自我效能感对心理健康的影响。对于低中医药文化认同的个体，自我效能感对心理健康的正向作用更强；对于高中医药文化认同的个体，自我效能感对心理健康的正向作用更弱。该结果与部分传统研究不一致（Raimondi et al., 2025）。这与归因方式的差异相关。归因理论表明，人们解释自己或他人行为的原因会影响后续的认知、情绪与行为（Heider, 2013）。低中医药文化认同的个体可能倾向于将自己负面情绪或消极行为的改善解释为对自身信心的提升，即内部、可控的方面。而高中医药文化认同的个体解释该变化时，可能会从两方面进行归因。一是自我效能感的提升引起负面情绪或消极行为的缓解；二是由于外在、稳定但不可控的因素，如打太极、进行食疗等，使其得到了改善（廖光荣，2024）。这由中医药文化认同带来的多重归因倾向稀释了自我效能感对与心理健康的主导作用，使得在高中医药文化认同的群体中，自我效能感对于心理健康的预测作用反而减弱。

4.4 研究局限

本研究结果基于横向数据，未来研究者可以实施纵向追踪研究，进一步分析文化认同发挥作用的潜在原因，揭示其内在机制；本研究调查对象为湖南省某重点高校的学生，且男女比例失衡，研究结果的可推广性会因此受到一定限制。未来研究者可以拓展样本范围，进一步检验研究结论的适用范围，并进行比较研究，以验

证本文研究结果。

参考文献

- [1] 毕重增, 殷潇, 胡寅凤. (2025). 内卷行为对研究生心理健康的影响: 自我效能感与社会支持的作用. *苏州大学学报(教育科学版)*, 13(6), 47-55.
- [2] 崔宇红, 韩龙. (2026). 研究生群体的生成式AI依赖: 影响因素、形成机理与行为表现. *情报理论与实践*, 1-14.
- [3] 郭宇濛, 郭静, 罗瑞. (2024). 家庭精神环境与社会环境对困境家庭儿童心理健康的影响. *中国健康教育*, 40(2), 115-119.
- [4] 侯威威, 鲁小华, 侯文鹏, 等. (2024). 单亲家庭大学生自杀风险影响因素分析. *中国公共卫生*, 40(4), 496-502.
- [5] 廖光荣. (2024). 中医药文化的当代价值和国际传播. *人民论坛*, (18), 101-103.
- [6] 吕学玉, 刘艳骄, 林颖娜, 等. (2013). 抑郁症患者阴阳五态人格特征与多导睡眠图特征的相关性. *中医杂志*, 54(1), 42-44.
- [7] 毛珺. (2018). 武汉市某高校大学生中医五态人格、体质与心理健康相关性研究. *医学与社会*, 31(3), 66-68.
- [8] 时彦鹏, 杨振宁, 门凯龙. (2018). 济南市某高校大学生自我和谐、一般自我效能感与中医五态人格关系的调查. *医学与社会*, 31(5), 58-59, 64.
- [9] 宋艳, 贾存显, 周英智. (2020). 大学生抑郁现状及影响因素研究进展. *心理月刊*, 15(18), 237-240.
- [10] 孙鹏娟, 孙可心. (2024). 家庭和社区环境对中国老年人心理健康的影响——基于老年友好型社会的分析视角. *中国人口科学*, 38(4), 100-114.
- [11] 王睿琼, 杜渐, 王子旭, 等. (2023). 中医五态人格与大学生心理危机的关系研究. *中国中医基础医学杂志*, 29(12), 2026-2031.
- [12] 王霞, 王儒芳, 沈宁达, 等. (2019). 成都市某戒毒所男性戒毒人员五态人格与艾森克人格特征及二者相关性调查. *医学与社会*, 32(3), 103-106.
- [13] 薛崇成, 杨秋莉. (1988). *五态性格测验手册*. 中国中医研究院针灸研究所.
- [14] 闫永洁, 赵丹丹, 谭梦, 等. (2023). 中医院校大学生五态人格与应激事件对抑郁的交互影响研究. *精神医学杂志*, 36(6), 589-594.
- [15] 杨秋莉, 薛崇成. (2006). 中医学心理学的个性学说与五态人格测验. *中国中医基础医学杂志*, 12(10), 777-779.
- [16] 杨秋莉, 于迎, 薛崇成. (2010). 《内经》中对心身疾病的治疗原则. *中国中医基础医学杂志*, 16(1), 20-21.
- [17] 于航, 陈文博, 张宁. (2025). 渐变型内隐心理健康信念对高中生个人成长主动性的影响: 情绪调节策略和积极心理健康的链式中介效应. *中国临床心理学杂志*, 33(4), 782-787, 831.
- [18] Bandura A. (1981). Human agency in social cognitive theory.

- Journal of Personality and Social Psychology*, 44(9).
- [19] Bandura A. (1997). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215.
- [20] Chu C, Hom M A, Rogers M L, et al. (2016). Is insomnia lonely? Exploring thwarted belongingness as an explanatory link between insomnia and suicidal ideation in a sample of South Korean university students. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 12(5), 647–652.
- [21] Heider F. (2013). *The psychology of interpersonal relations*. Psychology Press.
- [22] Liang S W, Liu L L, Peng X D, et al. (2022). Prevalence and associated factors of suicidal ideation among college students during the COVID-19 pandemic in China: a 3-wave repeated survey. *BMC Psychiatry*, 22(1), 336.
- [23] O’Leary A. (1992). Self-efficacy and health: Behavioral and stress-physiological mediation. *Cognitive Therapy and Research*, 16(2), 229–245.
- [24] Paul J, McQuaid R J, Hopkins C, Perri A, Stewart S, Matheson K, Anisman H & Bombay A. (2024). Relations between bullying and distress among youth living in First Nations communities: Assessing direct and moderating effects of culture-related variables. *Transcultural Psychiatry*, 61(3), 429
- [25] Raimondi G, Dawe J, Alivemini F, et al. (2025). Self-efficacy and psychological well-being in adolescents: Evaluating the moderating role of socioeconomic status and cultural factors. *Pediatric Reports*, 17(2), 39.
- [26] Yuan Y, Tu Y, Su Y, et al. (2025). The mediating effect of self-efficacy and physical activity with the moderating effect of social support on the relationship between negative body image and depression among Chinese college students: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 25(1), 285.

The Impact of the Taiyin Personality on Mental Health: A Moderated Mediation Model

Fan Huijun Luo Yanhong

Department of Applied Psychology, Hunan University of Chinese Medicine, Changsha

Abstract: Purpose: This study examines the relationship between the Taiyin personality and mental health, as well as the underlying psychological mechanisms, to reveal the mediating effect of self-efficacy and the moderating effect of cultural identity with Traditional Chinese Medicine (TCM) in this relationship. The findings aim to provide empirical evidence for exploring pathways to maintain mental health among college students that are aligned with the local cultural context. Methods: A sample of 550 college students from a key university in Hunan Province was assessed using the Five-Factor Personality Inventory, the General Self-Efficacy Scale, the Traditional Chinese Medicine Cultural Identity Scale, and the Self-Rated Health Assessment Scale. Results: Self-efficacy mediates the relationship between the Taiyin personality and mental health ($\beta = -0.03$, $SE = 0.01$, $p < 0.001$), and the downward path of this mediating effect “Taiyin personality \rightarrow self-efficacy \rightarrow mental health” is moderated by identification with Traditional Chinese Medicine culture ($\beta = -0.01$, $SE = 0.01$, $p < 0.001$). Conclusion: The “Taiyin” personality type among college students is a significant predictor of poor mental health; it may also indirectly influence mental health through self-efficacy, and the pathway through which self-efficacy affects mental health is moderated by cultural identification with traditional Chinese medicine.

Key words: Mental health; Taiyin personality; Self-efficacy; Cultural identity in traditional Chinese medicine; Mediating effect