

The Relationship between ADHD and Regret Propensity: the Mediation Effects of Perfectionism and Delay of Gratification

Feng Huaping Zi Fei*

Department of Psychology, Beijing Forestry University, Beijing

Abstract: Objective: To examine the relationship between ADHD and regret propensity; To investigate two possible mediating variables-perfectionism and delay of gratification-between ADHD and regret. Methods: Totally 237 college students were recruited as participants and were asked to finish Chinese Conner's Adult ADHD Rating Scales, Regret Scale, Delay of Gratification Questionnaire, and two perfectionism scales (Maximization Scale and Imperfection Anxiety Questionnaire). Results: ADHD propensity is moderately correlated with regret ($r=0.479, p<0.01$). ADHD propensity is also moderately correlated with perfectionism ($r=0.462, p<0.01$). Perfectionism is associated with regret ($r=0.556, p<0.01$). Perfectionism fully mediates the effect of ADHD propensity on regret. But delay of gratification does not work as a mediatory factor between ADHD and regret. Conclusion: This study suggests that the ADHD propensity increases the occurrence of perfectionism, and individuals with perfectionism are vulnerable to regret.

Key words: Attention Deficit Hyperactivity Disorder; Regret; Perfectionism; Delay of gratification

Received: 2020-09-08; Accepted: 2020-09-26; Published: 2020-11-02

成人注意力缺陷多动倾向与后悔倾向的关系： 完美主义和延迟满足能力的中介作用

冯华萍 訾非*

北京林业大学人文社会科学学院心理学系，北京

邮箱: fei_z@aliyun.com

摘要：目的：本研究探讨注意缺陷多动倾向与后悔倾向之间的关系，并探究延迟满足能力和完美主义倾向对这个关系的中介作用。方法：以237名大学生为被试（男生106人，女生137人），填写中文版成人ADHD注意缺陷多动障碍自评量表、后悔量表、延迟满足问卷和完美主义问卷（测量极大化与不完美焦虑两个维度）。结果：注意力缺陷多动倾向与后悔倾向存在中等程度的正相关，与完美主义存在中等程度的正相关；完美主义与后悔也存在中等程度的正相关。完美主义在ADHD倾向和后悔倾向之间起着完全中介作用，延迟满足能力在两者之间无中介作用。结论：注意力缺陷多动倾向可能影响完美主义性格倾向的形成，而这种性格又可能导致了较高的后悔倾向。

关键词：注意力缺陷多动倾向；后悔；完美主义；延迟满足

收稿日期：2020-09-08；录用日期：2020-09-26；发表日期：2020-11-02

Copyright © 2020 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/>



后悔是当个体认为如果采取其他的做法，已发生过的事情会有更好的结果时产生的心理反应[1][2][3][4]。注意缺陷多动障碍（ADHD）则是一种以注意缺陷、多动和冲动为主要特征的儿童期常见精神障碍[5]，并且一部分患者在成年之后仍然表现出一定程度的注意力缺陷、多动、冲动、情绪化、组织计划能力差等倾向[6][7]，社会功能也会受影响（如没有计划地购物，经常入不敷出等）[8]。本文作者在心理咨询与治疗的实践工作中观察到，较易出现后悔情绪的成年个体，也更多地回忆起童年期的注意力缺陷多动倾向，以及更多地报告当下生活中的ADHD症状。但迄今为止前人的研究对ADHD倾向与后悔的关系很少进行考查，仅有Schepman, Stahelski, Fennerty和Nicholas（2010）的一项定量研究指出了后悔倾向与ADHD倾向的中等程度的相关性[9]。本研究采用定量测量的方法，试图进一步检验ADHD倾向与后悔倾向的相关性。

瞥非（2012）的研究发现，具有完美主义与强迫性人格倾向的成人，也更多地回忆起童年期的ADHD倾向，以及更多地报告当下生活中出现成人ADHD的一些症状[10]。Strohmeier等人（2016）最近的一项研究也发现，有较多的成人ADHD症状的个体，也更多地报告自己具有完美主义倾向[11]。也有研究发现完美主义与后悔正相关[12]。本研究假设，完美主义可能是ADHD倾向与后悔倾向之间的中介变量。ADHD倾向是一种与遗传素质有关的、在个体发展早期就出现的较为稳定的脑生理特征[13][14][15]，后悔是一种基于认知的情感过程。完美主义作为一种人格特征[16][17][18]，可能是在ADHD倾向的生理基础上受到环境的诱发发展而来，它又作为后悔倾向的人格背景而存在。

另外，在ADHD倾向和后悔倾向之间，可能还存在有另一个人格中介变量，即延迟满足能力。

ADHD 儿童在延迟满足上存在明显的缺陷，表现为明显的厌恶延迟的倾向，即倾向于选择小的、及时的满足，而不是较大的、延后的满足 [19] [20] [21]。一些研究表明，成年人的 ADHD 倾向与延迟满足也存在正相关 [22] [23]。本论文研究者推断，低延迟满足能力所导致的冲动性，增加了后悔情绪的发生，因此，ADHD 倾向通过影响延迟满足能力，进而影响后悔倾向。

本研究假设完美主义和延迟满足能力是 ADHD 倾向和后悔倾向之间的两个中介变量。本研究旨在检验如下假设：（1）成人 ADHD 倾向与后悔倾向正相关；（2）成人 ADHD 倾向与完美主义人格倾向正相关；（3）成人 ADHD 倾向与个体延迟满足能力负相关；（4）延迟满足和完美主义在 ADHD 倾向和后悔之间起着中介作用。

1 对象与方法

1.1 被试

本研究选取 1—4 年级大学生作为被试，共发放问卷 267 份，收回有效问卷 237 份，有效回收率为 88.8%。其中男生 106 人，女生 137 人，平均年龄为 20.4 ± 1.4 岁。1—4 年级被试数分别为 58、37、61、81 人，文科生 102 人，理科生 135 人。

1.2 工具

本研究测量成人 ADHD 倾向和后悔倾向分别采用中文版成人 ADHD 注意缺陷多动障碍自评量表（CAARS: L 中文版）和后悔量表（RS）；采用极大化量表（MS）和不完美焦虑问卷（IAQ）来测量完美主义性格倾向的两个维度；测量延迟满足能力采用延迟满足问卷（DOG）。

1.2.1 Conners 成人 ADHD 自评量表中文版（CAARS: L）

本量表包括多动、自我评价、注意缺陷、记忆和综合能力、冲动五个因子 [24]，采用 4 点计分，量表得分越高，ADHD 倾向越明显。因本研究结构方程分析的需要，作者用本研究的数据对该量表进行了探索性因素分析，得到 6 个因子，分别是多动、自信缺乏、情绪化、低计划性、注意力缺失、冲动。6 个因子的内部一致性系数分别是 0.94、0.90、0.81、0.72、0.78、0.75。

1.2.2 延迟满足问卷

本研究采用 Ray 和 Najman 编制的 12 个项目的延迟满足问卷（DOG） [25]。问卷采用五点计分，问卷得分越高，延迟满足能力越强。以本研究的数据对此问卷进行了因素分析，保留 11 个项目，得到两个因子：克制和冲动满足。本研究中，该问卷的内部一致性系数（Cronbach's α ，下同）为 0.79。克制维度的内部一致性系数为 0.84，冲动满足维度的内部一致性系数为 0.75。

1.2.3 极大化量表（MS）和不完美焦虑问卷（IAQ）

极大化倾向和不完美焦虑是完美主义的两个核心维度 [10]，本研究采用了 Schwartz（2007）等人编制的 13 道题目的极大化量表（MS）的中文版 [26] 和訾非编制的 11 个项目的不完美焦虑问卷（IAQ） [10]。极大化量表采用 7 点计分，得分越高，表明极大化倾向越强。在本研究中，极大化量表的内部

一致性系数为 0.72。IAQ 问卷采用 5 点计分，得分越高表明不完美焦虑倾向越高。本研究中该问卷的内部一致性系数为 0.82。极大化和不完美焦虑的相关系数 (Pearson's r) 为 0.54 ($p < 0.001$)，极大化和不完美焦虑与完美主义总分 (极大化与不完美焦虑得分之和) 的相关系数 (Pearson's r ，下同) 分别为 0.91 ($p < 0.001$) 和 0.83 ($p < 0.001$)。

1.2.4 后悔问卷

本研究选用了 Schwartz 等人编制的 5 个项目的后悔量表的中文版 [26] [27]。该问卷主要测量个体在做出选择之后易于发生后悔的倾向。笔者增加测量特质性后悔的条目 5 个，包括“我经常对我做过的事情感到后悔”“我是一个容易后悔的人”等，用于测量个体对于自己整体上的易后悔程度的判断。后悔问卷采用 7 点计分，得分越高，后悔的倾向越强。本研究对被试数据进行探索性因素分析之后，得到特质后悔和选择性后悔两个因素，各包含 5 个条目。本研究中，选择性后悔和特质后悔的内部一致性系数分别为 0.64 和 0.89。选择性后悔和特质后悔的相关系数为 0.57，它们与后悔倾向总分的相关系数分别为 0.86 ($p < 0.001$) 和 0.90 ($p < 0.001$)。

2 结果

2.1 对共同方法偏差的控制与检验

本研究所有变量皆采用量表和问卷进行横断面测量，这种数据收集方法可能导致共同方法偏差效应。本研究采用事后检验来考察这种效应。

出现共同方法偏差的数据，往往各变量之间都存在相关，而本研究的四个变量之间，有不相关的结果，也有相关极弱的结果 (见 2.2)，说明被试在对测量不同变量的问卷进行作答时，问卷间的相互影响是有限的。另外，本研究所测量的四个变量，即 ADHD、完美主义、延迟满足、后悔，在概念内涵上差异明显，这也减少了共同方法偏差的严重性 (而当被试同时完成多个在概念定义上过于相似的测量时，则易于出现这种情况)。

使用 Harman 单因素检验 [28] 把本研究的问卷项目一起进行探索性因素分析。在不强制析出因子个数的情况下分析出 29 个因子，其中单个因子最大解释率为 20.3%。

综上所述，本研究中共同方法偏差效应在可接受的范围内。

2.2 各变量间的相关分析结果

ADHD 倾向、完美主义、延迟满足能力和后悔倾向四个变量间的相关分析结果见表 1。ADHD 倾向和后悔倾向之间存在显著的中等程度的相关，ADHD 倾向与研究假设为中介变量的完美主义性格倾向、延迟满足能力两个变量分别呈中等程度的相关 (ADHD 倾向与完美主义正相关、与延迟满足能力负相关)。完美主义与后悔倾向也呈显著的正相关，但延迟满足能力只与后悔倾向呈微弱的负相关。另外，完美主义和延迟满足能力之间不相关。

表 1 ADHD 倾向、延迟满足、完美主义和后悔的相关 (N=267)

Table 1 The Relationship among ADHD propensity, delay of gratification

	延迟满足能力	完美主义	后悔
ADHD 倾向	-0.403**	0.462**	0.479**
延迟满足能力		-0.097	-0.128*
完美主义			0.556**

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

表 2 显示了 ADHD 倾向的六个维度分别与延迟满足能力、完美主义及后悔倾向的关系。ADHD 倾向的六维度和延迟满足均呈显著的负相关，其中注意力缺失与延迟满足能力的相关程度最大。ADHD 的六个维度和极大化倾向、不完美焦虑均呈显著正相关；相对于极大化倾向而言，不完美焦虑与 ADHD 的相关程度更高一些。ADHD 各维度与特质后悔、选择性后悔均存在显著正相关。较之于选择性后悔，ADHD 与特质后悔的相关程度更高一些。

表 2 ADHD 各维度与延迟满足能力、完美主义及后悔倾向的相关

Table 2 The Relationship between dimensions of ADHD and delay of gratification, perfectionism, and regret propensity

	多动	自信缺乏	情绪化	低计划性	注意力缺失	冲动
延迟满足	-0.317**	-0.254**	-0.312**	-0.380**	-0.434**	-0.341**
完美主义	极大化倾向	0.326**	0.220**	0.220**	0.234**	0.287**
	不完美焦虑	0.406**	0.450**	0.518**	0.319**	0.410**
后悔	特质后悔	0.325**	0.417**	0.389**	0.325**	0.386**
	选择性后悔	0.223**	0.229**	0.211**	0.224**	0.250**

完美主义的两个维度和后悔倾向的两维度都呈显著正相关。其中极大化倾向与特质后悔和选择性后悔的相关系数分别为 0.396 ($p < 0.01$) 和 0.440 ($p < 0.01$)，不完美焦虑与特质后悔及选择性后悔的相关分别为 0.490 ($p < 0.01$) 和 0.360 ($p < 0.01$)。

以上结果支持本研究的假设 (1)、假设 (2) 和假设 (3)，即成人 ADHD 倾向与后悔倾向正相关，成人 ADHD 倾向与完美主义人格倾向正相关，成人 ADHD 倾向与个体延迟满足能力负相关。

以上结果还表明，延迟满足能力与完美主义人格倾向不相关，延迟满足能力与后悔的相关程度也较弱。为了进一步检验延迟满足能力和完美主义倾向在 ADHD 倾向与后悔倾向之间的中介作用，本研究采用结构方程模型探索四个变量之间的关系。

2.3 中介效应分析

根据本研究的假设建构的 ADHD 倾向、延迟满足能力、完美主义和后悔倾向的初步模型见图 1。用结构方程软件 AMOS21.0 对此模型 1 进行了检验。发现从延迟满足能力到后悔倾向之间的路径、从 ADHD 倾向到后悔倾向之间的直接路径不显著，故予以删除，建立了模型 2 (见图 2)。

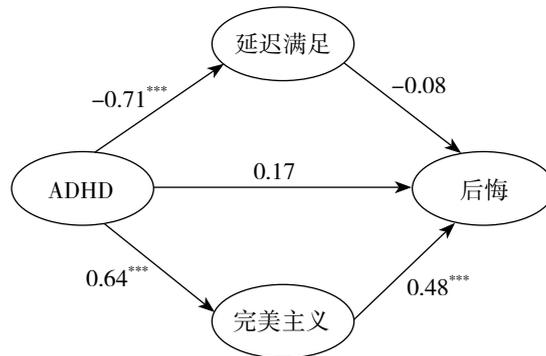


图1 ADHD倾向、延迟满足能力、完美主义和后悔倾向之间关系的假设模型（模型1简图）

Figure 1 A hypothesized model for the relationship among ADHD propensity, delay of gratification, perfectionism, and regret propensity

经过修正之后，模型2各项拟合指数达到理想标准（ $\chi^2=70.40$, $df=29$, $\chi^2/df=2.43$, $GFI=0.94$, $AGFI=0.89$, $CFI=0.97$, $RMSEA=0.078$ ）。模型2的结果部分支持了本研究的假设3，即完美主义性格倾向在成人ADHD倾向和后悔倾向之间起着完全中介作用，但不支持延迟满足能力作为中介变量的假设。

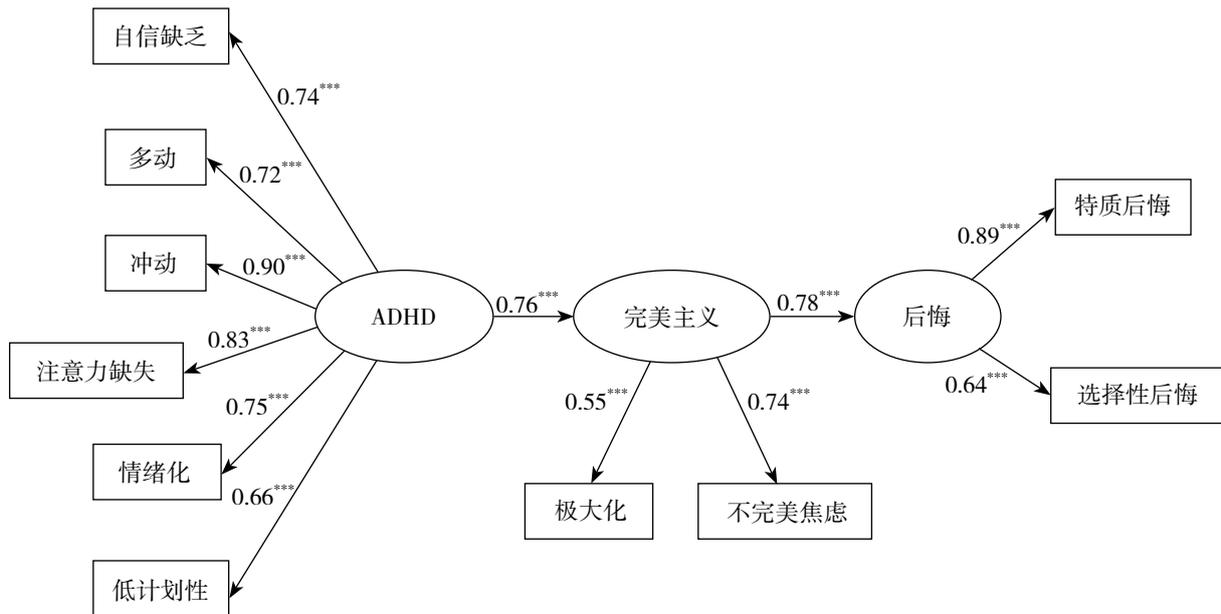


图2 ADHD倾向、完美主义倾向和后悔倾向之间关系的假设模型（模型2）

Figure 2 A hypothesized model for ADHD propensity, perfectionism, and regret propensity

3 讨论

本研究发现，ADHD倾向与后悔倾向之间存在中等程度的正相关，这与研究假设相一致，即ADHD倾向可能增加了个体出现后悔情绪的可能性。

ADHD 与延迟满足能力存在中等程度的负相关，说明 ADHD 倾向可能会降低个体的延迟满足能力。但延迟满足能力与后悔的相关微弱，因而延迟满足能力并不在 ADHD 倾向和后悔倾向之间起中介作用，ADHD 倾向并不通过影响延迟满足能力来影响后悔倾向，这与本研究的假设不一致。

成人 ADHD 倾向与完美主义存在中等程度的正相关，这与本研究的假设相一致，也与临床观察结果相一致 [10]。完美主义也与后悔倾向存在中等程度的相关，这与前人的研究结果也是一致的 [12]。完美主义性格倾向在 ADHD 倾向和后悔倾向之间起到完全的中介作用，这支持了本研究的假设。

综合本研究的中介效应检验结果，可以推测，ADHD 倾向通过影响个体的完美主义倾向来影响后悔倾向，而不是通过影响延迟满足能力来影响后悔倾向。这意味着，在针对成人 ADHD 倾向者或患者的后悔倾向的心理咨询与治疗中，干预个体的完美主义倾向比提高延迟满足能力可能更有效果。延迟满足能力与后悔倾向关系较弱，说明延迟满足能力较低、性格较为冲动的个体，未必比延迟满足能力强、性格较不冲动的个体有更强烈的后悔体验。而那些追求完美的个体，倾向于设想更好的结果，对结果挑剔，从而容易感到后悔——即便他们的选择过程是深思熟虑的。

本研究也发现，延迟满足能力和完美主义性格倾向也不相关。已有的研究发现完美主义性格倾向的个体易于犹豫迟疑、害怕犯错 [29] [30]，但本研究的结果提示，即使完美主义倾向导致了迟疑多虑的态度，这种态度也没有显著提高个体的延迟满足能力。概言之，完美主义既包含着冲动性，又包含着敏感多虑性，是一种矛盾的性格倾向，这与以往的研究结论也是一致的 [10]。

本研究证实了 ADHD 倾向与完美主义倾向的相关性，但尚不能对这种相关的本质给出清晰的解释。笔者推测，既然 ADHD 倾向是一种与遗传素质有关的脑生理活动特征，追求完美的冲动（尤其是极大化倾向）或许与 ADHD 倾向都是相同脑区活跃的结果。另一种解释是，高 ADHD 倾向的个体较难适应环境规则的约束，较易出错，因而在成长过程中受到比其他个体更多的来自他人的教训指责，其对完美的追求因而受到强化。本研究发现不完美焦虑与 ADHD 倾向的相关程度要超过极大化倾向与 ADHD 倾向的相关，说明第二种解释可能更接近于实际情况。当然，两种解释所提出的因素（脑活动特征与环境压力）很可能是交互作用、互相强化的。

本研究提示，在与后悔倾向有关的心理咨询与治疗中，应该综合考虑来访者的脑生理状态（例如 ADHD 倾向）和性格特征（例如完美主义倾向）。咨询师除了考虑引起来访者后悔的应激事件，还可以考虑与来访者探索后悔的性格基础，甚至考虑尝试针对 ADHD 倾向的药物和心理治疗，构成一种整体性的、生态化的治疗方案 [31]。另外，以往研究的结论是，完美主义性格倾向与抑郁、焦虑、进食障碍等一系列心理障碍有关 [32] [33]，后悔倾向与这些心理障碍也关系密切 [34]，那么后悔倾向是否在完美主义和心理障碍之间也存在着中介作用，也值得在将来的研究中予以探索。

本研究采用横断面研究方案探索成人 ADHD 倾向、完美主义性格倾向、延迟满足能力和后悔倾向之间的关系及中介效应，这种研究对因果关系的探究是推测性的，而且所有变量采用问卷测量也易于导致共同方法偏差。如果将来能采用纵向研究方案，获得儿童青少年期的 ADHD 倾向的数据，把它与他们成年后的完美主义倾向、延迟满足能力及后悔倾向的关系进行检验，将是对本研究提出的假设的更为有力的考察。

参考文献

- [1] Landman J. Regret: A Theoretical and Conceptual Analysis [J] . Journal for the Theory of Social Behaviour, 2010, 17 (2) : 135–160. <https://doi.org/10.1111/j.1468-5914.1987.tb00092.x>
- [2] Landman J. Regret: The persistence of the possible [M] . New York: Oxford University Press, 1993.
- [3] Shimanoff S B. Commonly named emotions in everyday conversations [J] . Perceptual and Motor Skills, 1984, 58 (2) : 514–514. <https://doi.org/10.2466/pms.1984.58.2.514>
- [4] Zeelenberg M. Anticipated regret, expected feedback and behavioral decision making [J] . Journal of Behavioral Decision Making, 1999, 12 (2) : 106–161. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0771\(199906\)12:2<93::AID-BDM311>3.0.CO;2-S](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0771(199906)12:2<93::AID-BDM311>3.0.CO;2-S)
- [5] American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition [M] . Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, 2013. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- [6] Weiss G, Hechtman L, Milroy T, et al. Psychiatric Status of Hyperactives as Adults: A Controlled Prospective 15-Year Follow-up of 63 Hyperactive Children [J] . Journal of the American Academy of Child Psychiatry, 1985, 24 (2) : 211–220. [https://doi.org/10.1016/S0002-7138\(09\)60450-7](https://doi.org/10.1016/S0002-7138(09)60450-7)
- [7] Lopez R, Dauvilliers Y, Jaussent I, et al. A multidimensional approach of impulsivity in adult attention deficit hyperactivity disorder [J] . Psychiatry Research, 2015, 227 (2–3) : 290–295. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2015.03.023>
- [8] 丁颖, 康传媛, 王玉凤. 成人注意缺陷多动障碍临床特点与诊断的研究进展 [J] . 中华精神科杂志, 2005, 38 (3) : 184–186.
- [9] Schepman S, Stahelski A, Fennerty D, et al. The relationship between ADHD symptoms, maximization and regret [J] . The National Social Science Journal, 2010, 34 (2) : 195–205.
- [10] 警非. 感受的分析: 完美主义与强迫性人格的心理咨询与治疗 [M] . 北京: 中央编译出版社, 2012: 223–230.
- [11] Stohmeier C W, Rosenfield B, DiTomasso R A, et al. Assessment of the relationship between self-reported cognitive distortions and adult ADHD, anxiety, depression, and hopelessness [J] . Psychiatry Research, 2016, 238: 153–158. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.02.034>
- [12] Nyland J E. Dysfunctional cognitions: Association with perfectionistic thinking utilizing the positive and negative perfectionism construct [J] . McNair Scholars Journal, 2004, 8 (1) : 60–67.
- [13] Neale B M, Medland S E, Ripke S, et al. Meta-analysis of genome-wide association studies of attention-deficit/hyperactivity disorder [J] . Journal of the American Academy of Child Adolescent Psychiatry, 2010, 49 (9) : 884–897.
- [14] Franke B, Faraone S V, Asherson P, et al. The genetics of attention deficit/hyperactivity disorder in adults, a review [J] . Molecular Psychiatry, 2012, 17 (10) : 960–987. <https://doi.org/10.1038/mp.2011.138>
- [15] Fusar-Poli P, Rubia K, Rossi G, et al. Striatal Dopamine Transporter Alterations in ADHD: Pathophysiology or Adaptation to Psychostimulants? A Meta-Analysis [J] . American Journal of Psychiatry, 2012, 169 (3) : 264–272. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2011.11060940>
- [16] Frost R O, Marten P, Lahart C, et al. The dimensions of perfectionism [J] . Cognitive Therapy & Research, 1990, 14 (5) : 449–468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>

- [17] Stumpf H, Parker W. A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to other personality characteristics [J] . *Personality and Individual Differences*, 2000, 28 (5) : 837–852.
[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00141-5](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00141-5)
- [18] 瞿非, 马敏. 完美主义研究 [M] . 北京: 中国林业出版社, 2010.
- [19] 蒋良函, 杜亚松. 注意缺陷多动障碍执行功能的研究进展 [J] . *上海精神医学*, 2009 (6) : 373–375.
- [20] Paloyelis Y, Asherson P, Kuntsi J. Are ADHD Symptoms Associated with Delay Aversion or Choice Impulsivity? A General Population Study [J] . *Journal of American Academy of Child Adolescent Psychiatry*, 2009, 48 (8) : 837–846. <https://doi.org/10.1097/CHI.0b013e3181ab8c97>
- [21] Connor H G, Patros R, Alderson M, et al. Choice–impulsivity in children and adolescents with attention–deficit/hyperactivity disorder (ADHD) : A meta–analytic review [J] . *Clinical Psychology Review*, 2016, 43: 162–174. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.11.001>
- [22] Breyer J L, Botzet A M, Winters K C, et al. Young Adult Gambling Behaviors and their Relationship with the Persistence of ADHD [J] . *Journal of Gambling Studies*, 2009, 25 (2) : 227–238.
<https://doi.org/10.1007/s10899-009-9126-z>
- [23] Dai Z, Harrow S E, Song X, et al. Gambling, Delay, and Probability Discounting in Adults With and Without ADHD [J] . *Journal of Attention Disorders*, 2013: 968–978.
<https://doi.org/10.1177/1087054713496461>
- [24] 吴孝苹, 孙锦华, 李茜茜, 等. Conners 成人注意缺陷多动障碍自评量表的初步修订 [J] . *中国心理卫生杂志*, 2009 (5) : 349–352.
- [25] Ray J J, Najman J M. The generalizability of deferment of gratification [J] . *The Journal of Social Psychology*, 1986, 126 (1) : 116–117. <https://doi.org/10.1080/00224545.1986.9713578>
- [26] 陈冬. 极大化者和满意者的情绪体验与社会比较特征的分析研究 [D] . 陕西师范大学, 2007.
- [27] Schwartz B. *The paradox of choice* [M] . New York: Harper Collins Publishers, 2007.
- [28] 周浩, 龙立荣. 共同方法偏差的统计检验与控制方法 [J] . *心理科学进展*, 2004, 12 (6) : 942–950.
- [29] 瞿非. 消极完美主义问卷的编制 [J] . *中国健康心理学杂志*, 2007, 15 (4) : 340–344.
- [30] Stöber J. The Frost Multidimensional Perfectionism Scale: More perfect with four (instead of six) dimensions [J] . *Personality and Individual Differences*, 1998, 24 (4) : 481–491.
[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(97\)00207-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(97)00207-9)
- [31] 瞿非. 走向生态主义的心理学 [J] . *北京林业大学学报(社会科学版)*, 2014, 13 (2) : 1–8.
- [32] Lask B, Bryant–Waugh R. Early–Onset Anorexia Nervosa and Related Eating Disorders [J] . *Journal of Child Psychology & Psychiatry & Allied Diplines*, 2010, 33 (1) : 281–300.
<https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.1992.tb00864.x>
- [33] Castro J R, Rice K G. Perfectionism and ethnicity: implications for depressive symptoms and self–reported academic achievement [J] . *Cultural Diversity & Ethnic Minority Psychology*, 2003, 9 (1) : 64–78.
<https://doi.org/10.1037/1099-9809.9.1.64>
- [34] Roese N J, Epstude K, Fessel F, et al. Repetitive regret, depression, and anxiety: Findings from a nationally representative survey [J] . *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2009, 28 (6) : 671–688.
<https://doi.org/10.1521/jscp.2009.28.6.671>

附录 A 后悔问卷

编号	项目	完全不同意	比较不同意	有点不同意	不能确定	有点同意	比较同意	完全同意
1	我一旦做了决定就不再去想它了	1	2	3	4	5	6	7
2	每当我做了选择之后，我就会想：要是我做了不同的选择，会有什么样的结果	1	2	3	4	5	6	7
3	即使我做了选择后的结果令人满意，如果我觉得其他选择可能会有更好的结果，我还是会有失败的感觉	1	2	3	4	5	6	7
4	每次我做出选择之后，都会努力去了解其他选择会不会更好	1	2	3	4	5	6	7
5	当我考虑自己过得怎样时，总是会想到我错过的机会	1	2	3	4	5	6	7
6	我经常对我做过的事情感到后悔	1	2	3	4	5	6	7
7	我是一个容易后悔的人	1	2	3	4	5	6	7
8	我经常因为后悔而对做过的事情不满意	1	2	3	4	5	6	7
9	我常常因为后悔心情不好	1	2	3	4	5	6	7
10	后悔的情绪会经常影响我做事情的效率	1	2	3	4	5	6	7

附录 B 极大化问卷

编号	项目	完全不同意	比较不同意	有点不同意	不能确定	有点同意	比较同意	完全同意
1	当我面对一个选择时，我会尽量设想所有其他的可能性，甚至包括那些当时没有出现的可能性	1	2	3	4	5	6	7
2	不管我对现有工作多么满意，我还是得留意有没有更好的机会	1	2	3	4	5	6	7
3	当听广播时，即使我对正在听的节目比较满意，我也会经常查看其他电台有没有更好的节目	1	2	3	4	5	6	7
4	看电视时，我会经常换频道，甚至当我有个想要看的节目时，我也会经常浏览其他的节目	1	2	3	4	5	6	7
5	我对待关系就像穿衣一样：我不断尝试，直到找到完美的那一个	1	2	3	4	5	6	7
6	为朋友买礼物时，我总是纠结哪个是最好的而很难做出选择	1	2	3	4	5	6	7
7	租光盘时，我总是纠结哪个是最好的而很难做出选择	1	2	3	4	5	6	7
8	购物时，我很难挑到自己真正喜爱的衣服	1	2	3	4	5	6	7
9	我是各种排行榜（最佳电影，最佳歌手，最佳运动员，最好看的小说等）的发烧友	1	2	3	4	5	6	7
10	写作对我来说很困难，哪怕是给朋友写信，我也很难找到合适的表达。即使说简单的事我也会打好几次草稿	1	2	3	4	5	6	7
11	不管做什么，我都以最高标准要求自己	1	2	3	4	5	6	7
12	我从不退而求其次	1	2	3	4	5	6	7
13	我经常幻想和现在很不一样的生活	1	2	3	4	5	6	7

附录 C 不完美焦虑问卷

编号	项目	不符合	有点不符合	不能确定	有点符合	符合
1	如果我发现自己完成的工作不够完美，会感到很沮丧	1	2	3	4	5
2	即使别人指出我一个很小的错误，我也会感到很不高兴	1	2	3	4	5
3	如果一件事我没做到十全十美，我就会觉得自己做得很差	1	2	3	4	5
4	我经常因为自己在人际关系上处理得不够完美而自责	1	2	3	4	5
5	我喜欢的人如果有一丁点儿缺陷，我也会很失望	1	2	3	4	5
6	我喜欢的物品如果有缺憾，我会感到很不满意	1	2	3	4	5
7	如果我定好的计划在实施中需要变动，我就会觉得整个计划都被打破了	1	2	3	4	5
8	如果一件事不能做的很完美，我就根本不会去做	1	2	3	4	5
9	每做完一件事，我都会因为它不够完美而感到失望	1	2	3	4	5
10	我比别人更在意自己或他人的缺点、错误	1	2	3	4	5
11	在人际交往中，我总是觉得自己或别人做得不够完美	1	2	3	4	5

附录 D Conners 成人注意缺陷多动障碍自评问卷

编号	项目	没有	偶尔	常有	总是
1	喜欢做运动性的活动，而不喜欢安静	0	1	2	3
2	遗失工作或活动所需的物品	0	1	2	3
3	不预先计划安排	0	1	2	3
4	我说话时不假思索脱口而出	0	1	2	3
5	鲁莽大胆，或易冒风险	0	1	2	3
6	我不喜欢自己	0	1	2	3
7	做事有始无终	0	1	2	3
8	易受挫折，易灰心丧气	0	1	2	3
9	我给人的感觉是话多	0	1	2	3
10	总在不停地活动，像有一股动力驱使一样	0	1	2	3
11	缺乏有序安排事情的能力	0	1	2	3
12	说话不经过思考	0	1	2	3
13	经常变换工作或更换居住环境	0	1	2	3
14	休闲时也不能做安静的消遣活动	0	1	2	3
15	缺乏自信	0	1	2	3
16	对我来说，很难同时注意几件事	0	1	2	3
17	在需要保持安静时，仍不停地活动	0	1	2	3
18	忘记预约的事情	0	1	2	3
19	不高兴时脾气很大	0	1	2	3
20	对一件事容易疲倦	0	1	2	3
21	在不让离开座位时，常无故离开	0	1	2	3
22	不喜欢排队等候	0	1	2	3
23	我总是勃然大怒	0	1	2	3
24	难以专心一致地工作	0	1	2	3
25	追求快节奏的、令人兴奋的活动	0	1	2	3

续表

编号	项目	没 有	偶 尔	常 有	总 是
26	缺乏自信, 回避新的挑战	0	1	2	3
27	尽管安静独处, 我仍然感到无法自我放松	0	1	2	3
28	工作时, 常因外界的声音或事情分散注意力	0	1	2	3
29	在日常生活中, 常常健忘	0	1	2	3
30	易因小事而生气	0	1	2	3
31	不喜欢安静或需要思考的活动	0	1	2	3
32	丢失所需要的物品	0	1	2	3
33	我难以坚持听完别人的讲话	0	1	2	3
34	我是失败者	0	1	2	3
35	交谈时打断别人	0	1	2	3
36	中途改变计划或换工作	0	1	2	3
37	虽然我外在表现尚可, 但内心缺乏自信	0	1	2	3
38	总是不停的活动	0	1	2	3
39	我做完评论后马上又后悔	0	1	2	3
40	在最后期限快到时, 我才开始去做工作	0	1	2	3
41	在座位上, 我烦躁不安或手脚动个不停	0	1	2	3
42	不能注意细节, 或因粗心大意犯错误	0	1	2	3
43	我无意中与别人相处困难	0	1	2	3
44	在一项任务的开头, 我感到困难	0	1	2	3
45	冒昧打扰他人的活动	0	1	2	3
46	尽量克制自己才能保持静坐	0	1	2	3
47	情绪易变、无法预料	0	1	2	3
48	我不喜欢需要思考的家务事或工作	0	1	2	3
49	在日常工作中, 心不在焉	0	1	2	3
50	有时我只关注一件事而忽略了周围事情; 另一些时候我又过多注意周围的事而使注意力分散	0	1	2	3
51	要依靠别人关注我的生活细节, 使我的生活有规律	0	1	2	3
52	我无意中打扰了别人	0	1	2	3
53	好动, 难安静	0	1	2	3
54	手脚不停、坐立不安	0	1	2	3
55	除非真的感兴趣, 我很难专心一致	0	1	2	3
56	我怀疑自己的能力, 没有自信	0	1	2	3
57	不能长时间静坐	0	1	2	3
58	在问题没说完时, 我抢着回答	0	1	2	3
59	不愿静静地呆在一个地方, 要不停地走动	0	1	2	3
60	完成工作或学习任务有困难	0	1	2	3
61	易发脾气	0	1	2	3
62	打断别人的工作或游戏	0	1	2	3
63	过去的失败使我缺乏自信	0	1	2	3
64	易被周围的事分散注意力	0	1	2	3
65	不能安排好工作和活动。	0	1	2	3
66	不能正确估计做一件事情需要花费的时间, 或什么时间应该出发	0	1	2	3

附录 E 延迟满足问卷

编号	项目	符合程度				
		不符合	有点不符合	不能确定	有点符合	符合
1	我经常因为乱买东西而入不敷出	1	2	3	4	5
2	“吃喝玩乐吧，因为明天我们可能就会死去”，我同意这样的人生哲学	1	2	3	4	5
3	我常会把自己的冲动行为解释是为自己好	1	2	3	4	5
4	我经常能做到三思而后行	1	2	3	4	5
5	一有钱，我会很快花光	1	2	3	4	5
6	当别人惹我生气时，我会很难抑制自己的怒气	1	2	3	4	5
7	为了得到某些东西，我善于忍受所需要的等待	1	2	3	4	5
8	我擅长提前为事情做规划	1	2	3	4	5
9	为了长远的目标，我能够约束自己	1	2	3	4	5
10	为了长远的目标，我能经受住诱惑	1	2	3	4	5
11	为了以后的快乐，我能忍受现在的辛苦	1	2	3	4	5