

# Effect of Emotional Intelligence on College Students' Academic Achievement —The Role of Restorative Experience and Stressful Life Events

Yu Xuan<sup>1,2\*</sup> Ran Qiuyan<sup>3</sup>

1. School of Business Administration, Chongqing Technology and Business University,  
Chongqing;
2. College of Life Science and Technology, University of Electronic Science and  
Technology, Chengdu;
3. School of Psychology, Shanghai University of Sport, Shanghai

**Abstract:** This paper takes Chongqing college students as the research object, in a random stratified sampling survey method, to form the capacity for 302 valid samples, on the relationship between the college students' emotional intelligence and academic achievement has carried on the empirical study, and based on the theory of resource conservation theory and the characteristics of excitation, the introduction of recovery experience as an intervening variable between emotional intelligence and academic achievement, stressful life events as a moderator variable between emotional intelligence and recovery experience. The results show that: (1) Emotional intelligence has a positive effect on college students' academic achievement. (2) Emotional intelligence has a positive effect on college students' recovery experience. (3) To restore the relationship between experience-mediated emotional intelligence and

academic achievement of college students. (4) Stressful life events positively regulate the influence of emotional intelligence on college students' recovery experience.

**Key words:** Emotional intelligence; Academic achievement; Restore the experience; Stressful life events

Received: 2020-08-07; Accepted: 2020-08-13; Published: 2020-09-01

# 情绪智力对大学生学业成就的影响

——恢复体验和压力性生活事件的作用

余璇<sup>1,2\*</sup> 冉秋燕<sup>3</sup>

1. 重庆工商大学工商管理学院, 重庆;
2. 电子科技大学生命科学与技术学院, 成都;
3. 上海体育学院心理学院, 上海

邮箱: yuxuan\_0917@aliyun.com

**摘要:** 本文以重庆市高校大学生为研究对象, 以随机分层抽样调查方式, 形成了容量为 302 个的有效样本, 对大学生情绪智力与学业成就的关系进行了实证研究, 并依据资源保存理论和特质激发理论, 引入恢复体验作为情绪智力和学业成就之间的中介变量, 压力性生活事件作为情绪智力和恢复体验之间的调节变量。研究结果显示: (1) 情绪智力对大学生学业成就有正向影响; (2) 情绪智力对大学生恢复体验有正向影响; (3) 恢复体验中介情绪智力和大学生

学业成就之间的关系；（4）压力性生活事件正向调节情绪智力对大学生恢复体验的影响。

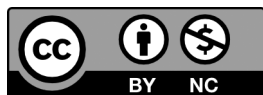
**关键词：**情绪智力；学业成就；恢复体验；压力性生活事件

收稿日期：2020-08-07；录用日期：2020-08-13；发表日期：2020-09-01

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/>



## 1 研究背景

2019年10月，中国人民大学发布了《拟对16名大学生予以退学的决定》，广受外界关注，究其被退学的原因，发现这些大学生在校期间应修、未修及不及格课程累积超过20学分，该现象揭示了大学生学业投入不够、学业成就低下的本质。那么，大学生的学业成就究竟是智力因素还是非智力因素起主要作用呢？Goleman（2006）认为，作为非智力因素的情绪智力（也有学者称其为情商）比智力更为重要。社会心理学家发现，一个人能否取得成功，智商只起到20%的作用，剩下的80%取决于情商（即情绪智力）。可见，情绪智力在很大程度上影响了大学生的学业成就。那么，上述影响的作用机制是什么呢？已有的研究主要分析了情绪智力对大学生学业成就的直接影响 [1] [2]，但是并未研究其中的机理。

由资源保存理论可知，情绪智力是一种重要的情绪资源 [3]，高情绪智力个体能够更好地从应激状态中脱离出来进行资源的恢复 [4]，有效保存个体的情绪资源，这种情绪资源有助于个体更好地投入到学业中从而获得较高的学业

成就。而个体从应激状态恢复的过程称为恢复体验 [5]，故本文引入了恢复体验作为情绪智力与大学生学业成就之间的中介变量。

此外，情绪智力是一种特质 [6]，根据特质激发理论，个体内在特质与外部情境之间具有某种联系，这种联系可以对个体行为产生一定的预测作用 [7]。蔡好获（2016）的研究指出，对不同水平情绪智力的个体而言，他们的行为在压力性生活事件的作用下具有显著差异 [8]。在压力性生活事件的作用下，高情绪智力个体能够更好地从应激状态中脱离出来进行资源的恢复 [4]。因此，依据特质激发理论，本文认为压力性生活事件是一种重要的激发情境，会影响情绪智力对大学生恢复体验的作用，故本文引入压力性生活事件作为情绪智力与大学生恢复体验之间关系的调节变量。

本研究试图揭示情绪智力对学业成就在具体变量下的作用机制，从而丰富相关研究，为提升大学生学业成就提供思路。

## 2 研究假设

### 2.1 情绪智力对大学生学业成就的影响

情绪智力分为特质观和能力观 [3] [4]。本文采用特质观的观点，将情绪智力的内涵延伸到与情绪情感关联领域的个性特质 [3]。

马强等（2016）指出个体的情绪智力越高，自身的积极情绪越多 [5]，而积极情绪的拓展—建构理论指出，各种积极情绪，如快乐、兴趣、满足和爱等都能够扩宽人的知行能力，建构人们的资源。情绪具有拓展和建构两大功能，能够反映个体幸福感，利于个体的成长与发展，积极情绪拓展功能主要表现在能够拓展个体的思维和行动范畴上，包括个体的感知、行为等范畴。Fredrickson（1998）认为在拓展功能的基础上，它还可以帮助个体构建持久的社会、身体、智力和心理等资源 [6]，补充这些资源会对学业成就产生影响 [7] [8] [9]。董妍等（2010）的研究得出积极的学业情绪对学业成就产生正向影响 [10]。因此，情绪智力有助于学业成就的提升。龙川平等（2002）、刘玉娟（2008）发现情绪智力对大学生学业成就存在显著正相关 [11] [12]。

综上，本文推出如下假设：

H1：情绪智力对大学生学业成就有正向影响。

## 2.2 情绪智力对大学生恢复体验的影响

恢复体验是指员工从工作要求中得到恢复的心理过程，包含心理脱离、放松体验、控制体验和掌握体验四个维度 [13]。本文将从以上四个维度来阐述情绪智力对个体恢复体验的影响。

首先，高情绪智力的个体更容易实现心理脱离。学者们指出高情绪智力个体往往含有高积极情绪，而积极情绪较高的个体更容易实现心理状态与工作状态的脱离 [5] [13]。吴维库等（2008）提出情绪智力较高的个体在工作时往往更容易找到有效的方式，适当地运用和支配自己的情感资源 [14]。可见，这类高情绪智力个体拥有较高的自我效能感和控制感 [15] [16] [17]。Spector 等（2010）的研究表明，拥有较强自我效能感和控制感的个体对自己能够成功完成某事或者避免消极结果更加有自信，所以他们更擅长从工作中脱离 [18]。

其次，高情绪智力个体更容易产生放松体验。Harvey（2007）指出高情绪智力个体会以积极的方式去处理所面临的压力 [19]，如跑步、看书等。耿彦丽等（2014）论证了情绪智力与休闲活动偏好和参与都呈显著正相关 [20]，而这些积极的休闲活动能够带来放松体验。

再次，高情绪智力个体更容易有良好的控制体验。吴伟炯等（2012）认为在非工作状态，行为自主能够带来控制体验 [21]。情绪智力能够正向预测生活满意度 [22]，而生活满意度较高的个体其行为自主性也较高。下班后自由安排时间、以自己的方式处理事务等行为能够带来控制体验 [21]。

最后，高情绪智力个体有更强的掌控体验。叶晓倩（2017）指出积极的情绪能够充实人的精力、提升能力、提高工作效率，是个体从事一切行为的巨大动力 [23]。罗榛等（2016）的研究表明，高情绪智力个体往往拥有较积极的情绪 [24]，他们在成功完成某事后，往往能够带来对事物的掌控感。据此，本文推断，情绪智力越高的个体，其恢复体验水平越高。

综上,本文推出如下假设:

H2: 情绪智力对大学生恢复体验有正向影响。

### 2.3 恢复体验的中介作用

Sonnentag 和 Fritz (2007) 引用了 Mulder (1998) 所提出的定义,认为恢复体验是一个过程,与紧张过程相反,这是个体从压力经历中恢复到原有水平的过程 [12]。Fritz 和 Sonnentag (2005) 提出恢复体验能够帮助个体缓解工作压力 [25],提升工作绩效 [21] [25]。

学业成就作为衡量学业状况的重要指标,在很大程度上代表了大学生的学业绩效。章鹏程 (2017) 提出中学生恢复体验与学习投入显著正相关 [26],而蒋承等 (2015) 研究证明了学习投入会对学业成就产生正向影响 [27]。叶宝娟等 (2011) 指出个体需要同时处理来自家庭、学业等社会各方面的压力 [28]。大学生群体除了应对繁重的学业压力,还要处理家庭、社会关系,使他们产生资源耗损 [29]。对心理资源过度损耗会对学业成就产生负向影响 [30]。丁璐等 (2010) 提出情绪智力的各个维度与积极应对呈显著正相关 [31],高情绪智力个体在面临压力时会以积极方式应对 [32] [16]。

依据资源保存理论,积极应对有利于缓解个体的资源损耗,获得新兴资源。个体未产生恢复体验时对工作要求往往感知到更大的压力 [33],而情绪智力可以调节个体对压力的知觉 [34],有利于大学生更好地将资源投入到学业,以获得学业成就。鉴于此,我们认为较高情绪智力的个体更容易产生较高水平的恢复体验,进而对学业成就产生正向影响。

综上,本文推出如下假设:

H3: 恢复体验在情绪智力和大学生学业成就之间产生中介作用。

### 2.4 压力生活事件的调节作用

压力性生活事件是指在日常生活中,可能会使个体由于压力而产生焦虑、困扰等负面情绪的负性生活变动 [35]。Tett 和 Burnett (2003) 提出特质激活理论 (Trait Activation Theory, 简称 TAT),指出外部情境与个体内在特质之间存在着某种有机联系,并且这种有机联系对个体的行为具有预测作用 [36]。

我们依据特质激发理论，选取压力性生活事件作为一种重要的情境，分析压力性生活事件如何调节情绪智力与大学生恢复体验之间的关系。

研究者们发现在压力性情境下，高情绪智力个体能够更好地管控自身情绪，采取适当的行为应对压力 [37] [38]。蔡好荻等（2016）以 494 名工读生作为被试，探究被试在压力性生活事件作用下，不同情绪智力个体行为表现差异，发现随着压力性生活事件的增多，高情绪智力大学生的不良行为如毒品使用并未增加，而低情绪智力的个体则无法恰当地管控自身情绪及行为，其毒品使用率显著上升 [39]。由此可见，高情绪智力个体能够以积极的情绪面对压力性生活事件，更趋向于进积极应对，获得恢复体验。

综上，本文推出如下假设：

H4：压力生活事件正向调节情绪智力对恢复体验的影响。

综上所述，本文研究模型如图 1 所示。

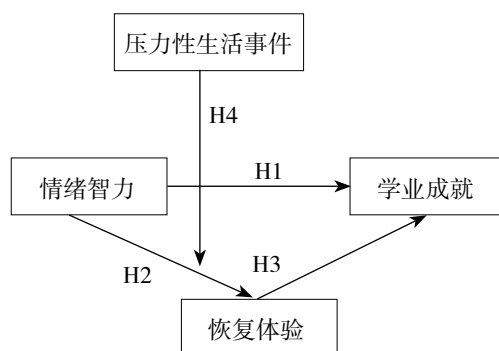


图 1 研究模型

Figure 1 Research model

### 3 研究设计

#### 3.1 变量测量

##### 3.1.1 情绪智力

本文采用由刘艳梅、陈红（2008）修订的《中文版情绪智力量表》（SSEIS）

[40]，共21项，五个维度；五个维度分别为对他人情绪调节、对他人情绪评价、对自己情绪评价、对自己情绪调节和情绪运用。采用5点计分，得分越高，说明情绪智力水平越高。以往实践结果表明，该量表主要用于研究在校大学生，且信效度良好。

### 3.1.2 学业成就

本文采用武丽丽(2016)修订的《大学生意志力量表的编制及其与学业成就的关系》量表[41]，其基础量表是王雁飞编制的绩效评价量表该量表包括四个因素，分别命名为学习奉献(题目为1、2、3、4)、任务绩效(题目为5、6、7、8、9、10、11)、人际促进(题目为12、13、14、15、16)、总绩效(题目为17、18、19)，这四个维度就成为了评价大学生学业成就的指标。该量表经过检验有很好的信效度，非常适合作为调查工具。

### 3.1.3 恢复体验

本文采用的是Sonnetag和Fritz(2007)所编制的量表[13]，共计16题。在本问卷中，题项1~4属于控制维度；题项5~8属于超然维度；题项9~12属于掌控维度；题项13~16属于放松维度。

### 3.1.4 压力性生活事件

本文采用了刘贤臣等(1997)编制的青少年自评生活事件量表(ASLEC)[42]。包括人际关系、学习压力、惩罚、丧失、健康适应、其他六个维度。未发生，则0分，若发生过则根据项目发生时对自身的影响分5级评分，即无影响1分，轻度影响2分，中度影响3分，重度影响4分，极重度影响5分。各条目得分相加为总分。

## 3.2 问卷收集及样本情况

### 3.2.1 问卷收集

本文通过对现有文献整理分析以及研究中所牵涉到的理论知识和变量量化所需要涉及的内容，再综合考虑研究目的，选取了贴合度和信效度都较高的系列成熟量表，整合设计了研究所需的问题，不断修改完善，最终形成研究问卷。依据本文所包含的不同变量，将问卷分四次发放，分别测量了大学生情绪智力、恢复体验、压力性生活事件和学业成就，每一次测量都囊括了学生基本信息。

问卷调查的方式分为线下调查和线上调查两种。线下调查时，研究者将设



计好的问卷打印为纸质文件，发放给大学生被调查者，并说明问卷填写的基本规则，由大学生被调查者自行填写后交还予负责人；线上调查则需要向大学生被调查者发送包含问卷题目的网络链接，被调查者填写提交成功后问卷信息自动录入数据库。最后，由研究人员将线下填写的问卷信息以手动方式录入数据库，并反复核查信息，确认无误后，将线上和线下信息汇总统合。

### 3.2.2 样本情况

本文研究对象为重庆市高校全日制大学生。此次调查共收集到310份问卷，获得302份有效问卷，有效回收率为97.41%。其中，男性被调查者占21.5%，女性被调查者占78.5%；18周岁及以下的被调查者占0.7%，19岁至21周岁被调查者占89.4%，22至24周岁被调查者占9.9%。

## 4 假设检验与结果分析

### 4.1 信度分析

本文采用Cronbach's  $\alpha$  系数来检验量表的信度。情绪智力、恢复体验、学业成就、压力性生活事件测量量表在本文中的Cronbach's  $\alpha$  分别为0.874、0.747、0.993、0.925，均大于0.700，具有良好的内部一致性。

### 4.2 共同方法偏差检验

本文在实证分析之前采用Harman的单因子检验法进行了共同方法偏差检验，借助SPSS19.0采用未旋转的主成分分析法共提取出13个特征值大于1的因子，解释了总变异量的67.319%，其中第一个因子解释了15.451%，低于50%的判断标准，可见样本数据的共同方法偏差问题并不严重。

### 4.3 描述性统计分析

研究模型中所有变量的均值、标准差和相关系数如表1所示，情绪智力与学业成就显著正相关 ( $r=0.299, p<0.01$ )；情绪智力与恢复体验显著正相关 ( $r=0.303, p<0.01$ )；恢复体验与学业成就显著正相关 ( $r=0.309, p<0.01$ )。

上述结果对假设 1、2 和 3 进行了初步验证。接下来，我们采用层次回归分析进一步检验研究假设。

表 1 变量的均值、标准差和相关系数

Table 1 Mean, standard deviation and correlation coefficient of variables

	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3	4	5
1. 性别	1.791	0.423					
2. 年龄	2.093	0.313	0.097				
3. 情绪智力	3.525	0.599	0.021	0.037			
4. 恢复体验	3.586	0.484	-0.087	-0.064	0.303**		
5. 学业成就	3.129	0.703	0.078	-0.009	0.299**	0.309**	
6. 压力性生活事件	1.969	0.687	0.031	-0.004	-0.010	-0.124*	-0.160**

注：\* 和 \*\* 分别表示在 0.05 在 0.01 水平上（双尾）显著。

## 4.4 回归分析

### 4.4.1 主效应检验

在控制性别、年龄等统计学变量影响的基础上，将情绪智力引入以学业成就为因变量的回归方程并建立相应模型。层次回归分析结果如表 3-2 所示，情绪智力对学业成就行为有显著的正向作用（M6： $\beta = 0.299$ ， $p < 0.001$ ），假设 1 得到验证。这说明情绪智力能够显著地促进其学业成就。

### 4.4.2 中介效应检验

在控制统计学变量影响的基础上，将情绪智力引入以恢复体验为因变量的回归方程并建立相应模型。层次回归分析结果如表 2 所示，情绪智力对恢复体验有显著的正向作用（M2： $\beta = 0.308$ ， $p < 0.001$ ），假设 2 得到验证。这说明情绪智力能够显著地提升其恢复体验。

然后，对情绪智力与恢复体验同时对因变量学业成就影响作回归分析。层次回归分析结果如表 2 所示，恢复体验对学业成就有显著的正向影响（M7： $\beta = 0.249$ ， $p < 0.001$ ）。同时，情绪智力对学业成就的影响依然显著，但其预测作用明显降低（M7： $\beta = 0.222$ ， $p < 0.001$ ）。因此，恢复体验在情绪智力和学业

成就的关系之间起到了部分中介作用，假设 3 得到验证，这说明恢复体验在情绪智力和学业成就之间具有中介作用。

### 4.4.3 调节效应检验

在控制统计学变量影响的基础上，分别将情绪智力、压力性生活事件以及交互项（情绪智力 × 压力性生活事件）依次引入以恢复体验为因变量的回归方程并分别建立相应模型。层次回归分析结果如表 2 所示，交互项对恢复体验有显著的正向影响（M4:  $\beta = 0.106, p < 0.05$ ），假设 4 得到验证。这说明压力性生活事件对大学生情绪智力与恢复体验的关系起到了正向调节作用，即压力性生活事件越高，其情绪智力对恢复体验的促进关系越强。

表 2 层次回归分析结果

Table 2 Results of hierarchical regression analysis

变量	恢复体验				学业成就		
	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7
性别	-0.081	-0.087	-0.083	-0.087	0.080	0.075	0.096
年龄	-0.056	-0.067	-0.068	-0.055	-0.017	-0.028	-0.011
情绪智力		0.308***	0.306***	0.319***		0.299***	0.222***
恢复体验							0.249***
压力性生活事件			-0.119***	-0.127***			
情绪智力 × 压力性生活事件				0.106*			
拟合指标							
<i>F</i>	1.602	11.656***	10.041***	8.842*	0.963	10.501***	13.213***
<i>R</i> <sup>2</sup>	0.011	0.105	0.119	0.130	0.006	0.096	0.151
$\Delta R^2$	—	0.094	0.014	0.011	—	0.089	0.055

注：\*\*\*、\*\*、\* 分别表示在 0.001、0.01 和 0.05 的水平显著。

## 5 研究结论与启示

### 5.1 研究结论

本文得到以下研究结论：情绪智力对大学生学业成就、恢复体验具有显著的正向影响，恢复体验在情绪智力对大学生学业成就之间具有中介作用；压力

性生活事件正向调节情绪智力对大学生恢复体验的影响。

## 5.2 研究启示

(1) 高校应重点关注情绪智力的个体差异。情绪智力不仅对大学生个体有一定影响,还对其学业成就有着正向影响作用。在教学工作中应该将不同情绪智力的大学生筛选出来,对于不同情绪智力的大学生应有的放矢地进行管理,对于情绪智力较低的大学生,其情绪和行为管理能力可能较低,易对学业和生活产生不利影响,高校应予以重点关注。

(2) 通过活动和课程提升恢复体验。大学生长期处于学习状态。当学业压力较大或大学生个体对学习内容并不感兴趣时,容易产生学业倦怠,所以有必要对大学生开展恢复体验提升训练。高校应鼓励劳逸结合,提倡大学生在非学习状态,开展有益的社会活动,实现心理脱离;不定期开展休闲娱乐活动以及一些关于提升个体积极情绪的讲座,如定期组织冥想等活动,以科学的方式尽量减少消极情绪,使个体得到放松;鼓励大学生自主开展活动,如参加兴趣社团等,提升大学生自主感;定期举办各种竞赛,如数学竞赛、英语演讲等,让大学生参与到有挑战性且有趣的项目中,在活动中获得掌控体验。

(3) 针对压力性生活事件的差异性与共性,高校心理辅导中心应进行专业化、模块化建设。高校辅导中心应该兼顾大学生的普遍诉求和阶段性个体差异。作为大学生群体而言,大学压力性生活事件有一定共性,所以也可能产生一定类似的心理困扰,如对于低年级大学生群体而言,需要短时间内适应环境,这个过程容易产生心理不适和迷茫感。高校心理辅导中心可以更专业化、模块化的方式在辅导中心内布局,如划分团体辅导部以解决如学业压力等共性问题,个体咨询部解决个人经历困惑等方面问题。

## 5.3 不足与展望

(1) 恢复体验的本土化。在概念方面,东西方文化差异较大,西方主要是个体主义文化为主,而东方更加盛行集体主义,如西方人的恢复体验较少受到面子、关系导向的影响,而面子、关系、人情等因素都是影响东方人恢复体验

的重要因素，所以恢复体验的本土化研究需要进一步开展。

(2) 样本的局限性。本文得到结论情绪智力对学业成就具有正向影响，而部分研究认为情绪智力对学业成就并无显著影响，这可能是研究对象的差异所导致的。本文主要以重庆市高校大学生作为被试群体，在以后的研究中希望能够对研究样本加以扩充。

## 基金项目

2019年共青团中央“青少年发展研究”研究课题“积极心理学视域下青少年恢复体验形成及作用的追踪调查研究”(19ZD028)；2019年校级教育教学改革研究项目“管理类本科‘全程多维递进’品格优势管理工程的探索与实践”(2019102)；重庆市教育科学规划课题“大学生品格优势对个体产出的影响及其管理对策研究”(2019-GX-123)；重庆市教育科学规划课题“大学生公共服务动机影响因素、作用效果及提升对策研究”(2019-GX-497)；重庆市高等教育学会高等教育科学研究课题“立德树人背景下大学生品格优势的效能发挥及保障机制研究”(CQGJ19B40)。

## 参考文献

- [1] 李宪印, 杨娜. 情绪智力与大学生学业成就关系的实证研究——以地方普通高校为例[J]. 中国成人教育, 2016(7): 78-81
- [2] 吴峰, 王曦. 大学生情绪智力对学业成就的影响——基于结构方程模型实证研究[J]. 教育学术月刊, 2017(1): 59-65.  
<https://doi.org/10.1093/itnow/bwx110>
- [3] Bar-on R, Brown J M, Kirkcaldy B D. Emotional expression and implications for occupational stress: an application of the emotional quotient Inventory (EQ-i) [J]. Personality and Individual Differences, 2000(6): 1107-1118.  
[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00160-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00160-9)
- [4] Salovey P, Mayer J D. Emotional intelligence [J]. Imagination, Cognition

- and Personality, 1990 (3): 185-211.  
<https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- [5] 马强, 冯婷, 辛洁, 等. 护士情绪智力、积极情绪与工作投入的关系研究 [J]. 护理研究, 2016 (1): 120-121.
- [6] Fredrickson B L. What good are positive emotions [J]. Review of General Psychology, 1998 (3): 300-319. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.300>
- [7] 王振宇, 刘萍. 动机因素, 学习策略, 智力水平对学生专业成就的影响 [J]. 心理学报, 2000 (1): 65-69.
- [8] 王艳霞. 家庭文化资本对子女学业成就的影响 [J]. 当代教育论坛 (学科教育研究), 2007 (8): 37-38.
- [9] 冯志远, 徐明津, 黄霞妮, 等. 留守初中生学校气氛、心理资本与学业成就的关系研究 [J]. 中国儿童保健杂志, 2015 (12): 1246-1248+1252.
- [10] 董妍, 俞国良. 青少年学业情绪对学业成就的影响 [J]. 心理科学, 2010 (4): 934-937+945.
- [11] 龙玉川, 唐平, 张涛. 364 名大学生的情商和智商高低对学习成绩影响的相关性研究 [J]. 泸州医学院学报, 2002 (2): 185-186.  
<https://doi.org/10.1007/s00232-001-0158-2>
- [12] 刘玉娟. 小学生特质型情绪智力的发展研究 [J]. 中国特殊教育, 2008 (8): 75-80.
- [13] Sonnentag S, Fritz C. The Recovery Experience Questionnaire: development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work [J]. Journal of Occupational Health Psychology, 2007, 12 (3): 204.  
<https://doi.org/10.1037/1076-8998.12.3.204>
- [14] 吴维库, 余天亮, 宋继文. 情绪智力对工作倦怠影响的实证研究 [J]. 清华大学学报 (哲学社会科学版), 2008 (S2): 122-133+144.
- [15] 严标宾, 张兴贵, 林知. 员工情绪智力对工作绩效的影响——自我效能

- 感的中介效应 [J]. 软科学, 2013 (12): 49-52.
- [16] 王叶飞, 谢光荣. 情绪智力、自我领导与大学生压力应对方式的关系: 积极情感与自我效能感的中介作用 [J]. 中国临床心理学杂志, 2016 (3): 558-560+565.
- [17] 申曦, 何丹, 何菲, 等. 大学生情绪智力与自我效能: 自我领导的中介作用 [J]. 中国健康心理学杂志, 2017 (3): 437-440.
- [18] Spector P E, Jex S M, Chen P Y. Relations of incumbent affect related personality traits with incumbent and objective measures of characteristics of jobs [J]. *Journal of Organizational Behavior*, 2010 (1): 59-65.  
<https://doi.org/10.1002/job.4030160108>
- [19] Nancy H, Leonard M H. The trait of curiosity as a predictor of emotional intelligence [J]. *Journal of Applied Social Psychology*, 2007 (7).  
<https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2007.00226.x>
- [20] 耿彦丽, 胡炳政, 胡伟国. 中学生情绪智力与课外休闲 [J]. 宁波教育学院学报, 2014 (4): 117-121.
- [21] 吴伟炯, 刘毅, 谢雪贤. 国外恢复体验研究述评与展望 [J]. 外国经济与管理, 2012 (11): 44-51.
- [22] 许远理, 熊承清. 大学生情绪智力对主观幸福感的预测效应分析 [J]. 心理研究, 2009 (4): 77-81.
- [23] 叶晓倩, 李玲, 王瑜芬. 情绪智力视角的大学生团队意识与创新力开发 [J]. 当代职业教育, 2017 (1): 76-80.
- [24] 罗榛, 金灿灿. 中国背景下情绪智力与心理健康关系的元分析 [J]. 心理发展与教育, 2016 (5): 623-630.
- [25] Fritz C, Sonnentag S. Recovery, health, and job performance: Effects of weekend experiences [J]. *Journal of Occupational Health Psychology*, 2005 (3): 187-199. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.10.3.187>
- [26] 章鹏程, 刘毅, 路红. 中学生恢复体验对学习投入的影响: 影响因素及

- 其中介效应 [J]. 心理研究, 2017 (6): 68-77.
- [27] 蒋承, 孙海杰, 罗尧. 本科生学业成就影响因素分析 [J]. 教育发展研究, 2015 (19): 21-26. <https://doi.org/10.12968/nuwa.2015.21.26>
- [28] 叶宝娟, 李董平, 陈启山, 王艳辉. 青少年感觉寻求与烟酒使用的关系: 一个有中介的调节模型 [J]. 心理发展与教育, 2011 (4): 417-424.
- [29] 田丽. 大学生的学习倦怠述评 [J]. 社会心理科学, 2013 (1): 3-6.
- [30] 祝婧媛. 中学生学习倦怠及其影响因素 [D]. 华东师范大学, 2006.
- [31] 丁璐, 孙红. 医学生情绪智力与应对方式相关研究 [J]. 卫生职业教育, 2010 (21): 100-102.
- [32] 袁贵勇. 大学生情绪智力、应对方式对心理健康的影响 [J]. 中国健康心理学杂志, 2008 (8): 27-29.
- [33] 赵敏, 张仲元. 恢复体验提升职业幸福感之理论根源 [J]. 产业与科技论坛, 2017 (24): 118-119.
- [34] Vergaram M B, Smith N, Keele B. Emotional Intelligence, Coping Responses, and Length of Stay as Correlates of Acculturative Stress Among International University Students in Thailand [J]. Procedia Social and Behavioral Sciences, 2010 (5): 1498-1504. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.315>
- [35] 单怀海, 严和骏, 樊彬. 学生时期精神疾病与生活事件的调查 [J]. 中国心理卫生杂志, 1990 (5): 203-204.
- [36] Tett R P, Burnett D D. A personality trait based interactionist model of job performance [J]. The Journal of Applied Psychology, 2003 (3): 500-517. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.88.3.500>
- [37] King M, Gardner D. Emotional intelligence and occupational stress among professional staff in New Zealand [J]. International Journal of Organizational Analysis, 2006 (3): 186-203. <https://doi.org/10.1108/19348830610823392>
- [38] Chang C P, Chang F J. Relationships among traditional Chinese personality



traits, work stress, and emotional intelligence in workers in the semiconductor industry in Taiwan [J]. *Quality & Quantity*, 2010 (4): 733-748.

<https://doi.org/10.1007/s11135-009-9235-x>

- [39] 蔡好荻, 叶宝娟. 压力性生活事件、情绪智力与工读生毒品使用的关系 [J]. *中国临床心理学杂志*, 2016 (2): 314-316.
- [40] 刘艳梅. Schutte 情绪智力量表的修订及特点研究 [D]. 西南大学, 2008.
- [41] 武丽丽. 大学生意志力量表的编制及其与学业成就的关系 [D]. 山西医科大学, 2016.
- [42] 刘贤臣, 刘连启, 杨杰, 等. 青少年生活事件量表的编制与信度效度测试 [J]. *山东精神医学*, 1997 (1): 15-19.