

# 高校学生自我接纳、反刍思维与孤独感的关系研究

徐友名

(铜陵学院 金融学院, 安徽 铜陵 244000)

**摘要:**为了解大学生的孤独感现状,对高校学生自我接纳、反刍思维与孤独感的关系进行了研究,采用自我接纳量表(SAQ)、反刍思维量表(RRS)、孤独感量表(UCLA),对 734 名学生进行调查。使用 SPSS23.0 对数据进行分析,发现高校学生自我接纳与反刍思维负相关;高校学生自我接纳与孤独感负相关;高校学生反刍思维与孤独感正相关;反刍思维在自我接纳与孤独感之间具有部分中介作用。

**关键词:**自我接纳;反刍思维;孤独感

**中图分类号:**G44

**文献标识码:**A

**文章编号:**1008-6021(2021)02-0045-06

## 一、引言

大学生的自我接纳、反刍思维与孤独感的关系,在知网上依旧为研究的空白区,以往有学者研究自我接纳与孤独感的关系,也有学者研究反刍思维与孤独感的关系,但三者放在一起,并研究反刍思维是否具有中介作用,这方面依旧为空白区,有待进一步探索。大学生的孤独感是一种负面的情绪,什么样的因素对其具有影响,以及怎么影响,是需要去研究与思索的。

自我接纳(Self-acceptance)观点由奥尔波特所提出,其认为自我接纳属于人格的一个重要组成部分,主要表现为对于自身的自察能力,能够预估出自己可能实现的目标,并将目标转化为前进动力,具体来讲,当自身的素质与他人进行比较时,能够正视他人的意见,并且正视自身存在的不足<sup>[1]</sup>。而国内学者根据自身的理解,提出了其他说法,丛中的观点为自我接纳不仅在情感上对于自身认可,而且在对自身态度上也是积极的<sup>[2]</sup>。国内学者王光辉对自我接纳的定义是个体不仅能接纳自己的优点与缺点,还能对自身有清楚的认识<sup>[3]</sup>。

反刍思维最早由 Nolen-Hoeksema 提出,在其反应风格理论中,对于反刍反应进行了明确的定义,认为反刍反应与抑郁相关,当人在经历负性事件后,会反复思考其带来的负面影响、负面后果等,进而加重

负面情绪。Martin 在其研究过程中,提出了目标驱动反刍理论,其理论表明当一个人设定的目标没有实现时,大脑就会不自主的反复思考成功的方法,而陷入无限的反复之中,只有当个体接受失败的真相后,负面情绪才能缓解<sup>[4]</sup>。Conway 认为反刍思维是指当个体认为自己设立的目标无法到达预期的效果时,便会产生负面情绪<sup>[5]</sup>。孤独最早在医学领域中进行使用,划分到情绪范畴之中<sup>[6]</sup>。Robert S. Weiss 指出,当认为自身的人际交往关系与理想中的人际交往存在差异时,便会产生一种无助的消极情绪,这就是孤独<sup>[7]</sup>。孤独感是一种精神上空虚,是人所特有的东西,强调人主体的重要作用<sup>[8]</sup>。孤独感的产生根源在于,当现实的人际关系无法满足自身情感依托时,所不断产生的负面情绪<sup>[9]</sup>。

刘慧瀛的研究表明,自我的肯定及接纳与反刍思维之间能够相互影响<sup>[10]</sup>。孙若东的研究表明,自我接纳对孤独感具有预测作用,自我接纳程度高的,孤独感较低。唐静的研究中显示,反刍思维对孤独感具有预测作用<sup>[11]</sup>。李艳的研究显示,反刍思维对孤独感产生影响<sup>[12]</sup>。综上所述,自我接纳与反刍思维之间相互影响,反刍思维对孤独感具有显著的预测作用,自我接纳对孤独感具有显著的预测作用,因此,反刍思维可能在自我接纳与孤独感之间具有中介作用。

**收稿日期:**2020-10-07

**基金项目:**安徽省质量工程教学研究项目“地方应用型本科高校互联网金融专业人才培养创新研究”(项目编号:2018jyxm0048);铜陵学院校级人文一般项目“银行信贷是否推动了安徽省创新功能——基于非线性视角的检验”(项目编号:2019tlxy16)

**作者简介:**徐友名(1992—),女,湖南邵阳人,助教,硕士。研究方向:心理健康教育。

探索自我接纳、反刍思维与孤独感之间的关系,根据中介效应理论,反刍思维在自我接纳与孤独感之间具有中介作用<sup>[13]</sup>。

## 二、研究过程与方法

### (一)研究对象

根据本文研究的需要,信息收集通过线上与线下相结合的方式,选取铜陵学院、池州学院、安徽工业职业技术学院三所高校,确定取样对象后,对三所高校进行随机取样。本次研究发放问卷的总量为 800 份,总计回收 751 份,回收率 93.88%,其中有效问卷 734 份,占比为 91.75%。其中,包括男生 334 人,女生 400 人;生源地为城镇 291 人,为农村 443 人;独生子女为 282 人,非独生子女 452 人。

### (二)研究工具

自我接纳量表(SAQ)。该量表创立于 1999 年,在丛中和高文风的共同努力下,成功编成此量表,量表总计 16 道题,分为自我接纳和自我评价两个因子,各维度分别包含 8 个题目<sup>[14]</sup>。量表中的所有题目都采用 4 级计分标准<sup>[15]</sup>。

反刍思维量表(RRS)。该量表 1991 年由 Nolen-Hoeksema 编制,该量表由症状反刍(Symptom rumination)、强迫思考(Brooding)、反省深思(Reflective pondering)三个维度组成,总计 22 题,量表中的所有题目都采用 4 级计分标准,根据其得分判断反刍思维的程度<sup>[16]</sup>。

孤独感量表(UCLA)。该量表于 1980 年,由

Russell 等人编制而成,该量表由纯孤独感、对自己社交能力评价、对重要关系未满足程度的知觉、对目前同伴关系的评价四个维度组成。量表中的所有题目都采用 4 级计分标准,总计由 18 个相关的题目组成,得分的划分标准分为 28、28~33、39~44、44,不同的得分标准,其孤独感是不一样的<sup>[17]</sup>。

### (三)统计方法

在统计的过程中,本文使用 SPSS23.0 对数据进行分析,对于不同的量表,将会进行相应的比较。通过独立样本 T 检验,计算出在性别、生源地与独生子女上是否存在差异。此外,在相关数据的基础上,将三个因子进行相关分析,测出其相关度;在相关的数据上,对三个因子进行回归分析,通过回归结果,分析反刍思维是否能具有中介作用。

## 三、研究结果

### (一)高校学生自我接纳、反刍思维与孤独感的描述性统计结果

经过独立样本 T 检验,表 1 研究结果表明,在性别比较中,男生的自我接纳水平高于女生,女生的反刍思维和孤独感均高于男生,在反刍思维与孤独感上具有显著差异;在生源地的比较中,来自城镇的大学生,其自我接纳水平比农村大学生高,反刍思维与孤独感比农村大学生低,在自我接纳、孤独感上具有显著差异;独生子女方面,在孤独感上具有显著差异。表明在人口学变量方面,不同的性别、生源地和独生子女在各方面的表现,存在一定差异。

表 1 高校学生人口学变量在自我接纳中的差异 T 检验结果

因素	统计值	自我接纳	反刍思维	孤独感
性别	男	37.3±8.256	40.95±12.532	45.12±14.224
	女	35.78±8.219	47.75±14.479	56.30±16.801
	<i>t</i>	1.609	-4.334	-6.195
	<i>P</i>	0.109	0.000**	0.000**
生源地	城镇	38.02±7.714	43.46±14.720	47.16±14.820
	农村	34.67±8.539	45.91±13.025	55.75±17.418
	<i>t</i>	-3.574	1.517	4.629
	<i>P</i>	0.000**	0.13	0.000**
独生子女	独生	36.58±8.250	43.86±14.325	47.48±15.310
	非独生	36.43±8.343	45.24±13.785	54.70±17.138
	<i>t</i>	0.160	-0.849	-3.843
	<i>P</i>	0.873	0.396	0.000**

注:\*  $P < 0.05$ , \*\*  $P < 0.01$

## (二) 高校学生自我接纳、反刍思维与孤独感的相关分析

### 1. 自我接纳与反刍思维的相关

由表 2 结果可知,在相关度的研究中,自我接纳因子与强迫思考因子、反省深思因子、反刍思维存在

显著相关;自我评价因子与强迫思考因子、反省深思因子、反刍思维三者,在相关度上都存在显著相关;在总自我接纳的相关度上,其与强迫思考、反省深思、反刍思维存在显著相关。

表 2 自我接纳和反刍思维的相关

	症状反刍	强迫思考	反省深思	反刍思维
自我接纳	-0.080	-0.187**	-0.278**	-0.158**
自我评价	-0.112	-0.201**	0.292**	-0.183**
总自我接纳	0.105	-0.211**	-0.309**	-0.185**

注:\* $P<0.05$ ,\*\* $P<0.01$

### 2. 自我接纳与孤独感的相关

表 3 研究结果表明,自我接纳因子、自我评价因子、总自我接纳三者与纯孤独感因子、对自己社交能力的评价因子、对重要关系未满足程度的知觉因子、

对目前同伴关系的评价因子以及孤独感具有显著相关。此结果表明,自我接纳量表与孤独感量表之间相关度较高,两者之间能够相互影响。

表 3 自我接纳与孤独感的相关

	纯孤独感	对自己社交能力的评价	对重要关系未满足程度的知觉	对目前同伴关系的评价	孤独感
自我接纳	-0.195**	-0.339**	-0.261**	-0.311**	-0.302**
自我评价	-0.307**	-0.370**	-0.361**	-0.412**	-0.397**
总自我接纳	-0.274**	-0.385**	-0.339**	-0.394**	-0.380**

注:\* $P<0.05$ ,\*\* $P<0.01$

### 3. 反刍思维与孤独感的相关

表 4 结果表明,纯孤独感因子、对自己社交能力的评价因子、对重要关系未满足程度的知觉因子、对

目前同伴关系的评价因子、孤独感五者,在强迫思考因子、反省深思因子以及反刍思维的相关度上具有显著相关;但五者与症状反刍不显著相关。

表 4 反刍思维与孤独感的相关

	症状反刍	强迫思考	反省深思	反刍思维
纯孤独感	0.105	0.194**	0.172**	0.147*
对自己社交能力的评价	0.091	0.167**	0.226**	0.145*
对重要关系未满足程度的知觉	0.035	0.148**	0.191**	0.102
对目前同伴关系的评价	0.087	0.186**	0.249**	0.154**
孤独感	0.082	0.191**	0.228**	0.151*

注:\* $P<0.05$ ,\*\* $P<0.01$

## (三) 高校学生自我接纳、反刍思维与孤独感的回归分析

将自我接纳作为自变量、孤独感作为因变量,通过 SPSS23.0,对两个量表进行中介效应检验,得到表 5,结果表明, $R$  的值为 0.380; $R^2$  的值为 0.145, $F$  值为 50.715( $P<0.01$ ),因此,自我接纳可有效解释

14.5%的变异量,表 5 中的数据表明,常量的值为 79.376, $B$  的值为-0.773。因此,回归方程的表达式为:孤独感=79.376-0.773 自我接纳,结果表明,孤独感与自我接纳是反向的,孤独感增加,则自我接纳减少。

表 5 自我接纳对孤独感的回归分析

因变量	自变量	常量	R(相关系数)	R <sup>2</sup> (决定系数)	F	B(回归系数)	Beta(β)	t
孤独感	自我接纳	79.376	0.380	0.145	50.715**	-0.773	-0.380	-7.121**

注: \*  $P < 0.05$ , \*\*  $P < 0.01$

将自我接纳作为自变量、反刍思维作为因变量,通过 SPSS23.0 进行中介效应的检验,得到表 6,结果表明, $R$  为 0.185; $R^2$  为 0.034, $F$  为 10.650( $P < 0.01$ ),因此,自我接纳可有效解释 3.4%的变异量,

表 6 自我接纳对反刍思维的回归分析

因变量	自变量	常量	R(相关系数)	R <sup>2</sup> (决定系数)	F	B(回归系数)	Beta(β)	t
反刍思维	自我接纳	55.704	0.185	0.034	10.650**	-0.313	-0.185	-3.263**

注: \*  $P < 0.05$ , \*\*  $P < 0.01$

(四)高校学生自我接纳、反刍思维与孤独感的中介分析

通过表 5、表 6 的中介效应检验,其结果都是显著的,由此可见,反刍思维具有中介效应,将反刍思维纳入中介之后, $B$  值为 -0.742,其值小于 -0.773(没有加入反刍思维的值,表 5 所示),因此,反刍思维是部分中介。将自我接纳、反刍思维作为自变量、孤独

感作为因变量,从回归分析的结果表明, $R$  为 0.389; $R^2$  为 0.151, $F$  为 26.648( $P < 0.001$ ),因此,自我接纳可有效解释 15.1%的变异量。由表中可知,常量的值为 73.803,自我接纳  $B$  的值为 -0.313,反刍思维  $B$  的值为 0.100,因此,回归方程的表达式为:孤独感 = 73.803 - 0.742 自我接纳 + 0.1 反刍思维。

表 7 自我接纳、反刍思维与孤独感的中介分析

因变量	自变量	常量	R(相关系数)	R <sup>2</sup> (决定系数)	F	B(回归系数)	Beta(β)	t
孤独感	自我接纳	73.803	0.389	0.151	26.648**	-0.742	-0.365	-6.730**
	反刍思维					0.100	0.83	3.534**

注: \*  $P < 0.05$ , \*\*  $P < 0.01$

#### 四、讨论

(一)高校学生自我接纳、反刍思维与孤独感的现状

通过 SPSS23.0,对相关数据进行独立样本 T 检验,在自我接纳结果中,大学生的自我接纳在性别上不存在显著差异,这与王金鹏的研究结果一致<sup>[18]</sup>。从量表得分情况来看,男生在自我接纳量表上的得分基本高于女生,男生对自我的接纳程度更高,对于自身的缺点也更为接受,这与张雪娇先前的研究结果一致<sup>[19]</sup>。男生的性格较为开放,对于自身的一些缺点相比较之下,接受度更高,因此,自我接纳程度也更高。自我接纳在生源地的比较中具有显著差异,从得分上看,来自农村大学生的自我接纳程度高于城镇大学生,从小的生活环境对于自我的接纳具有显著影响,农村大学生从小生活在田园中,田园环境的开阔空间,使得农村大学生的情绪梳理更为有效,并且从小生活的环境较为艰辛,使得其对于自身的缺点更容易接纳。自我接纳在独生子女上不具有显著差异,这可能与现

在的家庭孩子数量有关,虽然存在多个孩子的家庭,但大体上一个家庭基本也就两个左右,父母对于孩子基本上可以兼顾,因此,不具有显著差异。

在反刍思维的比较中,性别上具有显著差异,男生与女生对于负性情绪的接纳程度上存在差异,这与李斯妮的结果一致<sup>[20]</sup>。女生的总反刍思维得分大于男生,在以往的研究中,赵闪闪也得出此结论<sup>[21]</sup>。女生对于负面情绪的梳理相对较差,女生喜欢反复的思考负性事件,因此负面情绪较多。在生源地方面不具有显著差异,这与我们以往的经验是有出入的,可能与经济发展有关,虽然城乡具有一定差异,但随着经济发展,农村的教育质量也进一步提升,父母对于学习的重要性也更为认可,因此,在日常的成长过程中,接受的正面教育增多。在独生子女方面也不具有显著差异,随着父母教育素质的普遍提升,父母对孩子的教育方式也更为科学。

在孤独感的结果中显示,孤独感在性别上具有显著差异,女生的孤独感得分高于男生,这与董艳的研

究结果一致<sup>[22]</sup>。女生的情绪更为细腻,对于一些小的变化更为敏感,也更容易记在心中。此外,女生更希望有人陪同去做一些事情,因此,独立性相对较差。在生源地上具有显著差异,城镇大学生的孤独感大于农村大学生,不同的成长环境、不同的住房条件等,对孩子的性格都具有影响。相比较之下,城镇学生与人接触的时间相对较少,因此孤独感较为强烈。得分结果中显示,独生子女的孤独感高于非独生子女,与李慧的研究结果一致<sup>[23]</sup>。在独生子女的日常生活中独处时间较多,懂得在一个人生活的时候派遣情绪,而非独生子女,从小就与其他子女过着群居的生活,很少一个人单独相处,因此,孤独感更为强烈。

## (二)高校学生自我接纳、反刍思维与孤独感的相关

自我接纳与反刍思维负相关。以上的结果表明,大学生自我接纳的程度与强迫思考、反省深思、反刍思维等存在显著的负相关,这表明自我接纳的程度越高,则强迫思考、反省深思、反刍思维的程度就越低,因此,为了提高自我接纳水平,就应当降低其他三者的得分。自我评价与强迫思考、反省深思、反刍思维都存在显著的负相关,对于自身评价较好的大学生,具有较强的自我管理意识,当自身反复思考负性事件时,能有效地进行自我调节,从而实现自身的平衡。在与他人交往的过程中,自我接纳程度高的学生,能有效调节自身情绪,从而建立较好的人际交往圈子,具有较高的归属感。自我接纳与反刍思维负相关,自我接纳高的人,其反刍思维低,对于生活的态度也更好。

自我接纳与孤独感具有负相关。相关结果表明,高校学生自我接纳程度较高的,其孤独感相对较低,此结论与孙若东的研究结果一致<sup>[24]</sup>。对自我评价较高的人,更能看到自身的优点,对于缺点的过滤能力也更强,因此,其负面情绪相对较少,对于社交能力的评价也更高。孤独感强烈的大学生,一般不太愿意与人更多地交流,喜欢封闭自己,喜欢将自己的需求与喜好封闭起来,不愿意让人触碰,不愿意被人拒绝与嘲笑,总喜欢把自己隐藏起来,不暴露自己的本性,让自己更加的孤独与无助,这样循环下来,对于其心理

健康具有极大影响。

反刍思维与孤独感正相关,反刍思维的提高,会使孤独感上升,这与唐静的研究结果是一致的<sup>[25]</sup>。反刍思维会使个体产生负性情绪,这种情绪会反复出现,使人无法控制自己,情绪低落,对生活失去信心,从而孤独感提升<sup>[26]</sup>。反刍思维会使人产生负性情绪,而孤独感也属于负性情绪,因此,反刍思维高则孤独感也会相应地提高。

## (三)反刍思维在自我接纳、孤独感的中介作用

运用 SPSS23.0,将自我接纳作为自变量、孤独感作为因变量,在回归分析的结果中显示, $B$  的值为 $-0.773$ ,因此,自我接纳与反刍思维负相关; $R^2$  的值为 $0.145$ ,自我接纳可有效解释 $14.5\%$ 的变异量,回归方程的表达式为:孤独感 $=79.376-0.773$ 自我接纳。通过中介效应的检验,将自我接纳作为自变量、反刍思维作为因变量,回归分析的结果表明, $R^2$  为 $0.145$ ,自我接纳可有效解释 $14.5\%$ 的变异量, $B$  的值为 $-0.313$ ,因此,自我接纳与反刍思维具有负相关,其回归方程为:反刍思维 $=55.704-0.313$ 自我接纳。

将自我接纳作为自变量、孤独感作为因变量,其回归分析结果是显著的;将自我接纳作为自变量、反刍思维作为因变量,其结果是显著的,因此,反刍思维具有中介作用,将反刍思维纳入中介之后, $B$  值为 $-0.742$ ,其值小于 $-0.773$ (没有加入反刍思维的值,表5所示),因此,反刍思维是部分中介。回归方程的表达式为:孤独感 $=73.803-0.742$ 自我接纳 $+0.1$ 反刍思维。

## 五、结论

在人口学变量中,经过独立样本 T 检验的结果表明,性别方面,反刍思维与孤独感具有显著差异,不同的性别,在反刍思维与孤独感上的感受是有区别的;生源地方面,自我接纳、孤独感上具有显著差异;独生子女方面,在孤独感上具有显著差异。

自我接纳与反刍思维负相关;自我接纳与孤独感负相关;反刍思维与孤独正相关;反刍思维在自我接纳与孤独感中具有部分中介作用。

## 参考文献:

- [1] 林崇德,杨治良,黄希庭.心理学大词典[M].上海:上海教育出版社,2003:1180-1184.
- [2] 丛中,高文凤.自我接纳问卷的编制与信度效度检验[J].中国行为医学科学,1999(1):3-5.
- [3] 王光辉.如何让学生学会自我接纳[J].中国德育,2008(3):65-66.

- [4] 王媛. 大学生完美主义、反刍思维、心理韧性、心理安全感的关系及干预研究[D]. 曲阜: 曲阜师范大学, 2019: 23-25.
- [5] CONWAY M, CSANKP A, HOLM S L, et al. On Assessing Individual Differences in Rumination on Sadness[J]. *Journal of Personality Assessment*, 2000, 75(3), 404-425.
- [6] 毛雪萍. 大学生宿舍人际关系、应对方式与孤独感的关系[D]. 南宁: 广西师范大学, 2019: 23-30.
- [7] 陈莉. 大学生自我中心对抑郁的影响: 领悟社会支持与孤独感的中介作用[D]. 昆明: 云南师范大学, 2019: 1-4.
- [8] 马蔚蔚. 大学生孤独感及其影响因素的研究[D]. 西安: 陕西师范大学, 2005: 14-17.
- [9] PITTMAN M, REICH B. Social Media and Loneliness: Why an Instagram Picture May be Worth More than a Thousand Twitter Words[J]. *Computers in Human Behavior*, 2016, 62: 155-167.
- [10] 刘慧瀛, 王婉. 大学生负性生活事件与状态焦虑的关系: 反刍思维的中介效应和自我肯定的调节效应[J]. *中国心理卫生杂志*, 2017, 31(9): 728-733.
- [11] 唐静. 大学生反刍思维与孤独感的相关研究[J]. *亚太教育*, 2015(33): 264.
- [12] 李艳, 朱蓉蓉, 何畏, 等. 大学生反刍思维在孤独感与自杀意念相关性中的中介作用[J]. *中国心理卫生杂志*, 2018, 32(10): 873-876.
- [13] 温忠麟, 叶宝娟. 中介效应分析: 方法和模型发展[J]. *心理科学进展*, 2014, 22(5): 731-745.
- [14] 张书皓. 大学生父亲教养方式、自我接纳与社交网络中自我呈现策略的关系研究[D]. 石家庄: 河北师范大学, 2016: 23-25.
- [15] 高可欣. 大学生性别角色发展对其人际困扰的影响[D]. 石家庄: 河北师范大学, 2017: 14-17.
- [16] 李峥嵘. 大学生父母教养方式、反刍思维与自杀意念的关系研究[D]. 武汉: 华中师范大学, 2019: 34-38.
- [17] 景小爽. 农村地区留守儿童孤独感、应对方式与自我和谐的关系研究[D]. 石家庄: 河北大学, 2019: 22-25.
- [18] 王金鹏. 大学生身体意象与人际关系困扰: 自我接纳的中介作用[D]. 长春: 吉林大学, 2019: 11-17.
- [19] 张雪娇, 高晶. 大学生社交回避及苦恼与自我接纳、自我隐瞒的关系研究[J]. *智慧健康*, 2019, 5(35): 39-41.
- [20] 李斯妮. 大学生的反刍思维和完美主义、焦虑的关系及干预[D]. 石家庄: 河北师范大学, 2020: 22-32.
- [21] 赵闪闪, 郭凤娟. 大学生反刍思维与情绪智力对抑郁的影响[J]. *河南科技学院学报*, 2019, 39(10): 13-20.
- [22] 董艳. 大学生生活事件对孤独感的影响[D]. 石家庄: 河北师范大学, 2020, 16-22.
- [23] 李慧. 家庭教养方式、自我和谐与孤独感的关系研究[J]. *红河学院学报*, 2020, 18(1): 107-110.
- [24] 孙若东. 大学生自我接纳、社会支持、孤独感与人际关系的关系研究[D]. 黑龙江: 哈尔滨师范大学, 2017: 12-14.
- [25] 韩静, 谢晨岚, 叶一舵. 大学生惧怕否定评价与孤独感的关系: 思维抑制的中介作用[J]. *内江师范学院学报*, 2020, 35(8): 14-18.
- [26] 刘慧瀛, 王婉. 大学生负性生活事件与状态焦虑的关系: 反刍思维的中介效应和自我肯定的调节效应[J]. *中国心理卫生杂志*, 2017, 31(9): 728-733.

## Research on the Relationship Among College Students' Self-acceptance, Ruminative Thinking and Loneliness

XU Youming

(School of Finance, Tongling University, Tongling Anhui 244100, China)

**Abstract:** The physical and mental health of college students has a great influence on the future development of college students, and the status quo of college students' loneliness has a great influence on the healthy growth of college students. In order to understand the status quo of college students' loneliness, the paper studies the relationship among college students' self-acceptance, ruminating thinking and loneliness. It conducts a survey of 734 students by using the Self-Acceptance Scale (SAQ), Ruminant Thinking Scale (RRS), and Loneliness Scale (UCLA) and uses SPSS 23.0 to analyze the data. It is found that college students' self-acceptance is negatively correlated with rumination thinking; college students' self-acceptance is negatively correlated with loneliness; college students' rumination thinking is positively correlated with loneliness; and rumination thinking has a partial mediating effect between self-acceptance and loneliness.

**Keywords:** self-acceptance; ruminating thinking; loneliness

[责任编辑 李潜生]