

客户端

标题

搜索

网站导航 设为首页 报刊投稿 微博平台

中国社会科学网

WWW.CSSN.CN 中国社会科学院主办

中国社会科学杂志社承办

2019年6月29日 星期六

中国社会科学院 CASS | English | Français

数字报 图片集 视频集 读者之家

关注 | 专题 | 要闻 | 国际 | 学人 | 智库 | 报刊 | 军事 | 各地 | 独家策划 | 数据中心

首页 >> 资讯 >> 本网原创

认知与调节自我差异提升幸福感

2018年11月27日 07:45 来源：中国社会科学网-中国社会科学报 作者：李梅 杨斌芳 鲁小勇

字号

打印 推荐

美国心理学家希金斯（Edward Tory Higgins）依据自我的立场和范畴定义了三种自我：理想自我（ideal self）、现实自我（actual self）和应该自我（ought self）。理想自我是人喜欢或想拥有的特征；现实自我是人实际具有的特征；应该自我是人必须或应该拥有的特征。理想自我和应该自我都是想要成为的我，统称为自我导向（self-guides）或自我标准，主要包括两个方面：个体的理想、愿望和期望以及责任、义务和道德。而自我差异则被定义为想要成为的我和实际我之间的差异。

自我差异对应消极情绪

自我标准是主观的，有本人和重要他人两种立场。本人立场主要是内化了的自我标准，即我想成为什么样的人；重要他人立场指父母、家人、老师、同伴甚至偶像等外在的自我标准，即别人想要我成为什么样的人。重要他人的标准是自我标准的外在参照，需要个体的内化和认同才会对自我加工起作用。因此，自我差异的研究以本人立场的自我标准为主。

新闻搜索



自我差异通常在3岁左右出现，此时的孩子能区分自我与环境的差别，产生自我概念。金盛华等研究者认为，儿童在3年级左右自我概念就会变得很清晰，因此自我差异也相对稳定下来，此时儿童自我标准的来源为老师和同伴的期望。自我差异表现受到社会文化、教育、家庭、社交媒体、社会情境、自我图式等诸多因素影响，自我差异的领域、类型、大小随时间的推移会发生变化，但这些指标与童年期的记忆关联是恒定的。马尼亚（N. Mania）的研究表明，个体自我标准的领域及重要性主要来源于父母的教养方式。温暖型教养方式培育的儿童更加注重理想自我，拒绝型教养方式的儿童则对责任、义务等应该自我更为重视。

每个人或多或少会同时拥有两种及以上自我差异，但是自我差异的成分对于个体的重要性以及各成分的表征形式却大相径庭。自我差异的研究将自我标准作为重点，从自我差异与负性情绪的联结关系出发，探讨自我差异在心理症状的出现及维持中的重要作用。

自我差异同心理症状的出现与维持密切相关。研究表明，与健康组相比，抑郁组会表现出更高的理想—现实自我差异；焦虑和恐怖个体表现出更高的应该—现实自我差异。此外，身体畸形障碍、物质依赖的个体会明显感知到理想—现实自我差异；应该—现实自我差异能预测创伤后应激障碍、双相情感障碍和饮食障碍个体的情感痛苦程度及症状严重程度。

个体对自我差异的意识会引发对负性刺激的注意加工偏向，这会消耗更多的认知资源。事件相关电位的研究表明，抑郁个体会有更高的理想—现实自我差异，对信息的加工具有自动的负性偏向，倾向于过度的自我卷入。当个体意识到自我差异时，记忆中消极的自我模式会被启动和激活，从而触发对消极自我过于关注的沉思状态，由此增强自我对消极情绪的易感性。此外，西方许多研究表明，理想—现实自我差异更多同抑郁类情绪相关，应该—现实自我差异主要同焦虑类情绪有关，但对东方的研究却发现，两类自我差异均同焦虑类情绪有关。

自我差异与消极情绪及心理症状具有相对稳定的对应关系。自我差异不仅是一种消极的认知方式，还是情绪障碍的触发器，对幸福感存在阻碍作用。但从辩证角度来讲，自我差异与各种情绪状态特有的联结是否会具有某些生物适应价值？实际上，这种价值在为数不多的自我差异神经加工机制的相关研究中得到证实。



24小时排行

习近平在二十国集团领导人峰会上关
习近平主持中非领导人会晤

自我差异认知有利于提高

个体幸福感

个体意识到自我差异，能够促进对积极情绪和幸福感的体验，进而增加注意的广度、提高信息加工的效率。北京大学行为与心理健康实验室的研究团队用功能共振成像技术研究发现，当启动理想自我差异时，大脑中标记奖赏的“快乐中心”脑区被自动激活。这些脑区包括伏隔核、腹侧纹状体、内侧前额叶皮层：伏隔核被称为大脑的“G”点，其内部拥有大量的多巴胺受体；腹侧纹状体主要负责自我反思过程；内侧前额叶皮层（medial prefrontal cortex, mPFC）在神经经济学研究中被称为前脑的“新”皮层，属于默认神经网络的一部分，是自我参照加工的核心脑区，代表了对未来的想象及计划。此外，血清素转运体基因对情绪调节具有重要作用，对情绪调节的相关研究发现，在对自我差异进行反思的过程中，基因的短载波能预测个体对生活满意度的自我报告。

基于认知神经科学的相关研究，自我差异有利于个体幸福感的提高，特别是理想—现实自我差异，这从科学角度表明了自我感知到的理想和未来对个体幸福的意义。个体对自我差异的意识有助于减少认知偏差，突破惯性思维，推动自我图式的积极建构。理论上，没有自我差异的个体是最幸福的，但从实际情况看，自我差异的真空状态可能是个体对自我差异有意或无意的逃避，或者是过度的自我防御隔离了自我差异，这种状态意味着自我的病态。

适度自我差异促进自我探索，减少类似“精神胜利法”等自我防御机制的使用，促使个体能够在客观看待自我的基础上打破常规，有利于创新思维的培养。卡瑟利（G. Caselli）等研究者发现，对积极事件的回忆能降低自我差异，缓和消极情绪。尤其在缺乏环境支持时，积极的怀旧能增强自我的真实性感受，突破自我设限，有利于创新。

适度自我差异提高自我觉察能力，具有激励和动机作用，是自我成长的重要动力。无自我差异的个体会产生知足、满意的情绪，这在某种程度上达到一种自我的真空状态，产生对生活的无意义感，阻止自我的成长与发展。拉森（J. T. Larsen）研究发现，个体想要的越多，其成长的动力越强。另外，多想其所得，更能预测积极情绪、心理成长动力以

习近平会见日本首相安倍晋三

中宣部 教育部 科技部 中共中央党

“自我革命”，习近平深入阐释这个

构建马克思主义政治哲学学术体系

习近平：全党必须始终不忘初心牢记

中央“不忘初心、牢记使命”主题教

及主观幸福感。不同自我状态间的动态竞争是自我成长的动力和源泉，是推动自我整合的重要驱动力量。

自我差异的存在有利于形成清晰且矛盾的自我形象，增进真实的存在感，促进人际融合和交往。自我差异为自我发展提供目标，在人际印象形成和管理中，有利于避免给人一种高度一致的自我形象。罗宾斯（G. Robins）等研究发现，有共同自我差异人更多来自于同一社会阶层和分享共同的社会角色。自我差异也能让个体在交往中寻找差异的共同点，产生情感共鸣，从而促进人际和谐。

调节自我差异促进幸福感

人本主义心理治疗评价心理治疗效果的Q分类技术，核心程序是通过减少理想自我与现实自我之间的差距来促进自我实现。其中，减少自我差异有两种途径：修正自我导向的目标；提升现实自我的能力。

新近发展的心理治疗技术，如正念疗法、接纳承诺疗法、自我系统疗法等都强调自我目标修正对于自我和谐的意义。自我目标的修正需要随时间和情境的变化进行动态分析，分析时要考虑以下几个指标。1.个体所重视的自我领域和对个体的重要性（importance）。不同领域的目标对于个体的意义和价值存在差异性。2.自我差异的方向及程度。辨析自我差异的方向及其大小，可以帮助个体增加自我概念的清晰度。3.目标的可用性（availability）或适应性（adaptation）。即结合具体的情境或事件分析目标的适宜性。4.目标在特定情境中的可得性（accessibility）。如儿童常用哭泣来解决困境，哭泣在儿童应对困境时可触接性较高，最容易被启用。从相对目标的可用性来讲，可得性体现个体习惯的定势和图式，其影响力更大。

总之，对自我差异的调节主要涉及四个问题：想要什么？做了什么？为什么不奏效？怎样改变和调整？加夏特尔在《真正的热爱生活》一书中提到：“幸福不是得其所想，而是想其所得。”

（本文系国家自然科学基金项目“基于自我相关的抑郁症语音声学建模研究”
(31660281) 阶段性成果）

(作者单位：西北师范大学心理学院、兰州城市学院)

作者简介

姓名：李梅 杨斌芳 鲁小勇 工作单位：

分享到：

转载请注明来源：**中国社会科学网** （责编：张赛）

相关文章



我的留言

[进入讨论区](#) [关注社科网官方微博](#) [视频](#) [图片](#)

用户昵称： (您填写的昵称将出现在评论列表中) ☐ 匿名



所有评论仅代表网友意见

6524 提交

人参与 **0** 评论

最新发表的评论0条，总共0条

[查看全部评论](#)

今日热点

“世界剧院北京论坛”共话未来
沈家本故居 中国法制史展览馆
生态中心首席专家程华教授研究成果获省长袁家军批示
浙江师范大学非洲研究院中非教育合作研究中心成立
浙江省社科联开展“不忘初心、牢记使命”主题教育主题党日活动
今年我国将完成新一轮农网改造升级

[回到频道首页](#)

[中国社会科学院概况](#) | [中国社会科学杂志社简介](#) | [关于我们](#) | [法律顾问](#) | [广告服务](#) | [网站声明](#) | [联系我们](#)

值班电话：010-84758788 E-mail: zgshkxw_cssn@163.com 京ICP备11013869号

中国社会科学网版权所有，未经书面授权禁止使用

Copyright © 2011-2019 by WWW.CSSN.CN. all rights reserved

