抑制“自我为中心”有望提升自我控制能力

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/30718.html

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

抑制“自我为中心”有望提升自我控制能力。近日，中国科学技术大学特任副研究员查汝晶与硕士生金晨（已毕业）合作，揭示了通过抑制自我中心视角，能够显著提升人们的自控能力。这一关键性发现对于深化人们对自控力较弱的青少年学生成瘾行为心理机制的认知，以及推动开发针对性的干预策略，具有重要的意义。相关研究成果发表在认知神经心理学核心期刊《神经影像》上。

研究团队利用大数据、多模态和高精度经颅直流电刺激技术，深入探讨了自我中心视角在自控力过程中的作用。实验中，参与者需要在立即获得的小额奖励和延迟后获得的大额奖励之间做出选择。研究结果显示，利用阳极刺激背内侧前额叶时，参与者选择延迟奖励的比例显著增加。

进一步的分析发现，阳极刺激还降低了参与者在视觉观点采择任务中的自我中心视角一致性效应。具体来说，当要求参与者从自己的视角（自我中心视角）或从一个虚拟角色的视角（他人中心视角）来判断红盘数量时，阳极刺激抑制参与者在自我中心视角中的一致性效应。这些结果揭示了通过抑制自我中心视角，为人们提供了一种更加灵活和有效的自控策略。

该研究的社会科学意义在于，它挑战了关于自我与自主性的传统哲学观念，表明真正的自主性不仅仅是一种内在状态，还是一种通过设身处地考虑他人以及在人际交往中有效调控自身冲动与行为的能力所塑造出的社会产物。此外，该研究为干预低自控力的学生网络游戏成瘾问题开辟了新途径。借助心理物理干预技术，抑制其自我中心倾向，有望增强自控力，进而降低其冲动性并改善其社会功能。

查汝晶和中国科学技术大学教授张效初为论文共同通讯作者，金晨与生命科学与医学部硕士生李莹（已毕业）为论文共同第一作者。（来源：中国科学报 王敏）

相关论文信息：https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1053811924003768

作者：查汝晶等 来源：《神经影像》

更多 科学进展 请访问 https://www.iikx.com/news/progress/

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，爱科学iikx.com转发