# 利己与利他议论文范文(精选3篇)

来源：网络 作者：九曲桥畔 更新时间：2025-04-20

*利己主义，发音l&igravejǐ，中文单词。考虑自己的利益 以下是为大家整理的关于利己与利他议论文的文章3篇 ,欢迎品鉴！【篇一】利己与利他议论文　　《孔雀东南飞》从刘兰芝被遣开端，以焦仲卿“自挂东南枝”，刘兰芝“举身赴清池”结束，两人遭...*

利己主义，发音l&igravejǐ，中文单词。考虑自己的利益 以下是为大家整理的关于利己与利他议论文的文章3篇 ,欢迎品鉴！

**【篇一】利己与利他议论文**

　　《孔雀东南飞》从刘兰芝被遣开端，以焦仲卿“自挂东南枝”，刘兰芝“举身赴清池”结束，两人遭遇令人同情，结局令人伤悲。造成焦仲卿、刘兰芝悲剧的因素涉及家庭、心理和社会等多方面。家庭结构缺位导致焦家家庭不稳，利己归因心理偏向导致焦仲卿、刘兰芝认知偏差，而封建家长制则是两人悲剧的社会根源。

　>　一、家庭原因——家庭结构的变化与缺位激化矛盾

　　这是焦、刘悲剧产生的最直接原因。婆媳关系，历来都是中国传统家庭关系中的难题。“儿媳却与婆婆无骨肉之亲，而且是婆权的潜在争夺者，这便奠定了两代异血缘女人间命定怨仇”。[1]焦家特殊的家庭结构变化与缺位直接激化了家庭矛盾。

　　首先，焦家原双向封闭式家庭结构被打破。普通“父、母、子”三元式家庭中加入“媳”之后都常有如此问题，何况诗歌中焦家是“母、子”二元式家庭结构。三元到更多元只是量的变化，而二元到三元却是质的改变。焦家原生结构由“母”与“子”构成，刘兰芝的加入，彻底打破了之前其母子间双向封闭式关系而使之变成多向开放式结构，这更容易让焦母产生“失去”感、“被剥夺”感，由此产生焦虑、嫉妒情绪，进而转化为对刘兰芝的不满。

　　其次，焦家婆媳间缺乏矛盾缓冲。这个缓冲介质可以是人（焦仲卿或他與刘兰芝的孩子），也可以是距离等，但这些焦家都不具备。先说空间距离，其实这有点以现代观念臆想古代问题，因为古代侍奉公婆是对媳妇最基本的伦理要求。《礼记·内则》中说：“妇事舅姑，如事父母。”此舅姑即指公婆，而且对如何侍奉都有很具体的规定，所以正常情况下刘兰芝也不应当也不可能例外。再说孩子，如果有孩子，焦母和刘兰芝都可以借此“移情”，将情感转移到孩子身上而减缓两人间的矛盾，可诗中并无提及有孩子。最后说焦仲卿，最有效的缓冲对象当然是他，作为儿子、丈夫的两重身份，他是婆媳两人之间的联系和沟通的纽带。焦母有怨怒，可以直接向儿子发作，他也可以更柔和地对刘兰芝劝慰;刘兰芝有委屈，可以倾情向丈夫诉说，他也可以更委婉地向焦母进言。然而焦仲卿作为府吏长年在外，刘兰芝与他“相见常日稀”，焦母一样也是。他的缺位状态让婆媳两人之间的有效沟通变得更难，婆媳之间出现焦母认为刘兰芝“举动自专由”的不满和刘兰芝自己“奉事循公姥，进止敢自专”的委屈的矛盾分歧。婆媳两人不能通过他进行更有效的沟通，焦仲卿也不清楚婆媳间分歧矛盾而及时缓冲化解，更何况在专横的家长焦母面前，他还只能唯唯诺诺，根本没有说话的分量。

　>　二、心理原因——自我防卫的利己归因偏向心理加深了矛盾

　　人普遍存在的利己心理偏向是焦、刘悲剧形成的个体心理原因。利己归因偏向也称利己归因偏差，或自我强化偏向、自我防卫偏向，“它是指人们有一种居功自赏而避免对失败负责的倾向，具体到归因问题上，即：人们倾向于把积极的行为结果（成功）归因于个人因素，而把消极的行为结果（失败）归因于环境因素”。[2]类似于选择性视见，是一种趋利避害的自我防卫心理本能。这种利己偏向，或单方面突显甚至扩大自己的“好”;或认为错都是别人的，自己没有责任;或只从自身角度看问题，不为对方设身处地考虑;或片面强调甚至夸大外界环境因素，为自己找到种种开脱的理由。《孔雀东南飞》中焦母和刘兄，因其是“迫害者”，读者容易理解并认可其言行利己偏向，而对于“被迫害者”焦仲卿和刘兰芝，则更容易因对其给予的同情而忽略该特征。

　　先看刘兰芝。在与焦母的关系及矛盾冲突中，刘兰芝从头到尾都几乎只强调并展现自己的“好”，突出自己所受的“委屈”。前者如“十三能织素……”的聪慧，“十六诵读书”的知情达理，“守节情不移”的忠贞，“夜夜不得息”的勤劳，“三日断五匹”的能干等等;后者如“大人故嫌迟”“君家妇难为”“进止敢自专”“谓言无罪过”“儿实无罪过”“逼迫兼兄弟”等等。特别是临别时的精心打扮，把自己“精妙世无双”的最美外在展现给焦家;拜别焦母时的谦恭姿态，嘱咐小姑时长嫂语态，展现自己知书达理重感情的最美内在。在刘兰芝自己眼里，她本人就是完美存在。刘兰芝的这些优点毫无疑问都是真实的客观存在，但是如果只是选择性刻意展现，利己归因偏向的特征就体现出来了。并且，临别的精心打扮，在焦母看来更是坐实了刘兰芝的“自专由”，甚至将其看作是赤裸裸的挑战也并非完全没道理，难怪刘兰芝拜别时还“怒不止”。利己心理导致行为偏向，进而让两人矛盾进一步尖锐化。

　　再看焦仲卿。一是求母不成后“举言谓新妇”所说的一段话。“我自不驱卿，逼迫有阿母。卿但暂还家，吾今且报府。不久当归还，还必相迎取。以此下心意，慎勿违吾语。”把遣归的责任完全归于焦母而撇清自己，把自己也同样归之于受“逼迫”之列。而且，他让刘兰芝回娘家而自己回官府上。他离开焦家去太守府可以暂时避开这个矛盾，而刘兰芝这样回娘家是要承受极其严重的后果。不管他是有意还是在无意中地淡化刘兰芝“还家”的后果，利己偏向心理却体现得非常典型。他给了刘兰芝一个“不久当归还”的口头承诺，劝刘兰芝忍受委屈，要刘兰芝不要违背他的话，特别还用了“慎勿”二字来加强语气。虽不怀疑焦仲卿对刘兰芝的感情是真实的，但他的这种做法于自己几乎无损但肯定让刘兰芝处境极度恶化。二是两人死别前相见一节中焦仲卿的话：“贺卿得高迁！磐石方且厚，可以卒千年;蒲苇一时纫，便作旦夕间。卿当日胜贵，吾独向黄泉！”在刘兰芝向他解释被逼迫应人后，焦仲卿的第一反应不是相信，更没有安慰，有的只是讽刺与指责。他美化自己为“磐石”，可以禁受千年，讽刺刘兰芝如“蒲苇”一样在“旦夕”间改变，把不守诺言的责任归之于刘兰芝身上;他不顾刘兰芝的“心伤”，“贺卿得高迁”，以此指责刘兰芝贪图富贵而变心;而一句“吾独向黄泉”标榜出自己为情而殉的忠贞，甚至还暗含些许语言的绑架意味。从焦仲卿这几句充满攻击性的话语中，看不到理解与宽容，看不到同心与协力，让人看到的是自私与狭隘，是猜忌讽刺与自我开脱。他以这种攻击来掩盖自己的无能与不力，也是利己偏向心理的典型体现。

　　三、社会原因——强大冷酷的封建家长制让人逃无可逃 长期以来形成的封建家长制是焦、刘悲剧形成的背景与深层原因。中国古代家长制，大略始于夏、商，发展于汉、晋，完善于宋、元后。“家无二主，尊无二上”（《礼记·坊记》），家长在家庭中享有至高权力;而成员则“凡诸卑幼，事无大小，毋得专行，必咨禀于家长”（朱熹《朱子家礼》），成员只是家长的附庸，几乎没有独立性。在焦家，焦仲卿、刘兰芝只是成员;在刘家，刘兰芝也只是成员。这种身份定位注定了焦仲卿和刘兰芝不能掌握自己的命运。以刘兰芝为例。

　　一是体现在无错而被遣。古代出嫁女子被遣，一般是犯“七去”之条，包括“不顺父母（此指公婆）、無子、淫、妒、恶疾、多言、盗窃”（《大戴礼记·本命》）。焦家的统治者焦母遣归她的理由是“此妇无礼节，举动自专由”。单从此句来看，似乎属于第一条“不顺父母”，但除了焦母的这个纯粹结论外，文本中找不到直接支撑的理由;相反，透过刘兰芝的言行举止，所能看到的却是一个知书达理的与此完全相反的形象。“十六诵诗书”，体现知书;“奉事循公姥，进止岂敢专”，体现有礼;特别是即使被遣，临别时仍“上堂拜阿母”“却与小姑别”，仍“念母劳家里”，嘱咐小姑“勤心养公姥，好自相扶将”。刘兰芝用实际行动也证明了她知书达理，所以倒过来推论，焦母所谓的理由根本就站不住脚，只是纯粹的借口而已。与此相对，焦母的言行却十足的蛮横，如焦仲卿求情时她的槌床大怒，一点不留余地地否决，在刘兰芝拜别时仍怒不止，甚至最后在焦仲卿死别时也不回头。一个无理由遣人，一个无过错被遣，焦母作为家长的地位与权力由此而知。

　　二是体现在回娘家后阿兄逼迫。出嫁的女子要仰夫家鼻息，“弃妇”更要看娘家人脸色。所以即便有相对开明的刘母的怜悯，而一旦刘兄对阿妹“不嫁义郎体，其往欲何为”责问时，刘兰芝也只能被迫答应了。也许有人会说这能算逼迫吗？确实，以现代人的眼光来看，这几句话可能不一定算逼迫，但诗前序言中明确告诉了读者“其家逼之”，后文刘兰芝与府吏见面时也明确说“我有亲父母，逼迫兼兄弟”，这是她被逼迫的确凿证据。只是诗中没有将其详细描述而已。

　　两人的婚姻在焦母的强行干涉下破裂，而生命也在焦母、刘兄等人的逼迫下走向死亡。焦母、刘兄这两位封建家长，根本不会真正顾及焦仲卿、刘兰芝两人自身的感受，正如评价所说：“焦仲卿和刘兰芝是一对恩爱夫妻，焦母不由分说，将他俩活生生地拆开;刘兄贪图富贵，迫使妹妹兰芝另嫁他人。正是焦母和刘兄合力将焦仲卿和刘兰芝逼上绝路。这个故事表现了具有巨大威力的封建家长制的冷酷与无情。”[3]

>　　参考文献：

　　[1]汪兵，林杰.论中国古代的“婆权”[J].山西大学学报（社会科学版），20\_（1）.

　　[2]刘永芳.归因理论及其应用[M].济南：山东人民出版社，1998：65

　　[3]普通高中课程标准实验教科书《语文》必修2教师教学用书.人民教育出版社，20\_.

**【篇二】利己与利他议论文**

　　【摘要】笔者以《哲学与人生》课程中“人的本质与利己利他”章节为例，分享了一些在课堂教学中与学生的互动，以期能为这门课的课堂教学互动提供一些拙见。

　　【关键词】《哲学与人生》 课堂互动 德育课程

　　【中图分类号】B82-053【文献标识码】A【文章编号】2095-3089（20\_）02-0005-02

　　中职《哲学与人生》课程，作为一门重要的德育课程，贴近生活实际，用哲学观点指导人生，有助于学生形成正确的世界观、人生观和价值观，并且运用唯物主义、辩证法等观点分析解决生活中遇到的人和事，用哲学的智慧解决生活中的烦恼，多一些幸福和快乐，逐渐从中获得更多的生活感悟。

　　“人的本质与利己利他”是教材第十三课的内容，包含的主要内容有两大点：一、社会性是人的本质属性;二、正确处理各种利益关系。第一点包含人的本质论述与个人社会密不可分，是教学重点;第二点包含个人与集体的关系、公与私的关系、义与利的关系、利己与利他的关系，是教学难点。下面分享一下我与学生在这一章节的课堂教学互动。

　　第一，案例导入，设置情景。情景如下：“小李是一位软件工程师，刚从一家软件公司离职，来到另一家公司面試。他非常想得到这份工作，做了非常充分的准备，对面试官的提问对答如流。他看出面试官对他的表现非常满意，但他知道这个职位有很多人在争取。为了坚定面试官对自己的意向，他提出可以拿出自己在原公司时开发的应用程序，相信对新的公司会有价值。”然后引导学生思考，进行情景体验，如果你作为面试官，会不会录用小李？抛出这个问题之后，学生积极思考，给出如下回答：

　　学生1：如果我是面试官，不会录用小李，因为他人品不好，会给公司带来损失。

　　学生2：如果我是面试官，会录用小李，首先他有才能，能给公司带来利益，然后跟他签订一份保密协议，如果离开本公司在几年内不能公开本公司成果，否则追究法律责任和赔偿损失，规避了风险，一举两得。

　　老师：你们作为面试官都对小李有一个清晰正确的认知，唯一区别不同是前者不适合做老板，后者适合做老板，前者用人更多偏向于感性，无德之人不予采用;后者用人偏于理性，以公司利益最大化为目的。那么小李为什么会有这样的行为？这就跟我们今天的第一点内容有关，人的本质论述中的社会属性。

　　第二，对教学内容适当做加减法，换位学生思考，去发现他们这个年龄段容易出现的问题。人的本质论述中，讲解自然属性用时较短，比如人的衣食住行、阳光、蔬菜瓜果，纯净水等，简单给学生提及即可，而讲解社会属性用时较长一些，社会属性作为人的本质属性，学生理解甚难，需要播放跟学生相关的小视频，让他们从视频中去发现自己是否也存在这样的问题，并找到解决问题的办法。于是选取了漫画《做人不能太实在》的片段，学生看后引发热议。

　　老师：你们在生活中有没有出现像这样的问题？

　　学生1：有，我有一个很好的朋友，现在都变成陌生人了，原因就是之前我对她特别好，什么都能为她着想，突然有一次我生病了，她恰好正需要帮助，我没办法帮她，她觉得我对她不好，所以就开始疏远我了。

　　学生2：有，我的一个同学第一次向我借钱，我看他有急事就借给他了，第二次向我借钱时，我刚好手头紧，给他讲明了原因，请他理解，他竟然说我小气，还到处跟其他同学说，我真是郁闷到极点了，怎么会遇到这样的人？

　　学生3：有，我的同桌之前跟我很要好，我们几乎形影不离，有一次周末学习委员让交作业，我提前做好了早就交了，我的同桌在外地玩耍，当时已经晚上十点了，她让我帮她写一份作业交上去，我婉言拒绝了，从那之后我们再也没有说过话了。

　　老师：听完你们的分享，加上刚刚你们看的视频，相信大家心里应该有答案了，在人际交往中，做人不要太实在，否则会吃亏，人和人之间相处应该保持距离和留给对方空间，对别人的好应该由少到多，有一个循序渐进的过程，这样的人际交往才会持久，太远或太近都不利于维持人际关系，希望大家以后能做得更好！

　　第三，结合当下社会热点与以往的历史事件，培养学生交流表达的能力，聆听他们的感想，引导他们思考今后处在工作岗位上应有怎样的选择？第二点内容中的正确处理各种利益关系也很抽象，单纯用理论知识让学生去理解是很难的，个人与集体、公与私、义与利、利己与利他都要从生活中去知会，因此播放《三峡移民》、《凉山木里救火英雄》视频，与学生相互交流。

　　老师：大家观看完《三峡移民》的视频，对国家利益和个人利益有什么样的体会？

　　学生1：在国家利益面前，个人利益要服从国家利益，虽然三峡居民很热爱自己的故土，不舍得离开，但为了国家建设着想，只能舍小家，保大家。

　　学生2：也许我现在很难理解对故土的热爱，但是从一个地方迁移到另一个地方开始生活是不容易的，就像我小时候在乡镇，对乡镇的生活很熟悉，后来搬去了城里，距离并不算太远，我的心里都很难受，更别说这些迁移到其他地区的居民了。但为了国家建设，这些牺牲是必要的。

　　老师：大家观看完《凉山木里救火英雄》的视频，你们有怎样的感想？

　　学生1：老师，看视频的时候我心情很沉重，现在还未组织好语言，之前也看了相关视频，我都哭了。

　　学生2：他们都是最伟大的英雄，为了保护国家财产牺牲了自己年轻的生命。

　　学生3：如果我遇到了这样的情况，也会做一样的选择，在国家利益面前，我们要舍弃个人利益，哪怕是生命，因为我们是这个国家的公民。

　　老师：我们应该向救火英雄致敬，也对他们表达深切的哀悼，每个人在工作岗位上都有自己的职责。汶川大地震时，涌现出了许多正反面事例，我们应该以那些英雄为榜样，做一个以国家、集体、社会利益为先的人。

　　第四，运用信息化软件，对课堂进行互动和考核。随着物质生活水平的提高，大多数学生都有自己的手机，让学生使用手机并且不影响教学，寓教于手机很重要。在课堂上，手机成为了教学工具，每个学生下载蓝墨云班课，教师创建班课群，学生加入，课前使用签到软件，课中使用问答软件，学生在课堂上学习氛围很活跃，减少了一些注意力不集中、睡觉、打游戏等现象。

　　结语

　　《哲学与人生》这门课程对学生的德育教育意义重大，在教学过程中，教师应从增加课堂的趣味性、活跃课堂氛围、还有课堂创新方面着手，处在这个年龄段的孩子们，多数充满对新生事物的求知欲，如果教学内容过于陈旧或死板，很难提起他们学习的兴趣，用灵活的方式开展教学能达到事半功倍的效果，让他们学会用哲学的智慧解决生活中遇到的问题，在这门课上学到的东西也能对以后的人生道路有指导意义。

　　参考文献：

　　[1]候红梅.“矛盾观点与人生动力”教学点滴[J].中学课程辅导，20\_.

　　[2]林洁.《直面人生挫折与挑战》主题活动课教学设计[J].广西教育，20\_（8）.

　　[3]王笑笑.浅谈如何提高中职哲学课堂的实效[J].时代教育，20\_（5）.

　　[4]严涛.浅谈提高中职德育课教学实效性的策略[J].当代职业教育，20\_（1）.

　　[5]肖力琼.浅谈职业高中《哲学与人生》课程的教学创新[J].当代教育实践与教学研究，20\_（9）.

**【篇三】利己与利他议论文**

　　摘 要 本研究采用经典双任务范式、结合Stroop范式以探究对于利他或利己信息注意偏向的抑制是否会消耗自控资源引起自我损耗效应。结果显示，利他组和利己组被试在Stroop变式任务中的正确率显著高于中性组，且利他组在经典Stroop色词检测任务中的正确反应时要显著长于中性组。结果表明，个体对于利他信息注意的抑制需要消耗自控资源且引发自我损耗效应，而对于利己信息注意的抑制不消耗自控资源而未引起自我损耗效应;双任务范式中双相关自控任务具有可行性。

　　关键词 自控资源;利他;利己;注意偏向;双任务

　　分类号 B848.4

　　DOI： 10.16842/j.cnki.issn2095-5588.20\_.03.004

　　1 引言

　　日常生活中人们常会面临是否帮助别人的抉择，这种冲突一方面来自于本能的自身利益最大化;另一方面来自于社会道德的约束， “我为人人，人人为我”。利他行为（altruistic behavior）于社会和受助者来说，其积极作用显而易见，并且长期以来，利他一直是国内外研究的热点之一。何为利他？Trivers根据行为的结果，指出利他是使受助者获益而同时会让利他者受到损失的一种行为（刘晓敏，2000;Trivers，1971）。从利他的类型可以划分为亲缘利他和互惠利他，亲缘利他是主要以血缘关系为纽带，不含有直接功利性目的，例如父母对孩子的关心和爱护;互惠利他是指互惠利他者帮助别人是期望未来自己需要帮助时可以得到回报，例如“我为人人，人人为我”，互惠利他类似某种期权式投资，互惠利他对于实行利他行为的当下来说，利他者是以付出为先的。另外一种则是纯粹利他，主观上不追求任何回报只是付出的利他行为，其真实性仍有争论（叶航，20\_）。从利他的内部动机来看，Baston认为动机是难以直接测量的，利他的最后目的是为了自己获益，则是一种利己性的利他，而最后目的并非是为了自己获益，只是利于他人，则为利他性利他（Baston，1987;Baston，20\_）。然而，只要做出利他行为时是会使得我们花费额外的时间、努力、金钱等，这就使得选择利他行为需要进行自我控制。正如学者观点，个体常常在利他行为发生时，压抑利己的内部冲动，产生的这种冲突就需要自我控制，而自控失败时，个体自私的冲动就占据主动（Martinsson，Myrseth & Wollbrant，20\_）。并且一般情况下，个体的利他行为通常是一种受主观意识控制的行为（Xu， Bègue，  & Bushman， 20\_）。因此，一般认为，自我资源的减损会由利己冲动占主导，相应减少利他行为发生。

　　自我控制（selfcontrol）是指个体自主调节行为、情绪、思维等，并使其与自我价值、社会期望和道德规范保持一致的心理功能，它可以抑制特殊的行为、情绪、思想等，例如抑制愤怒情绪、抵制冲动消费、 克服行为习惯等（Baumeister， 20\_; Baumeister & Tice，20\_;Kopp，1982）。自我控制本身也是复杂的，由先天素质与后天文化、环境等多种因素共同影响，所以，自我控制有时指的不仅是一种能力，也是一种行为，還是一种稳定的人格特质（关元， 何嘉梅， 20\_）。Baumeister等人提出的自控资源模型（the resource model of selfcontrol）认为自我控制能力是有限的，就如同身体肌肉运动消耗葡萄糖一样，进行类似的自我控制活动也需要消耗一定能量，这种作用于自我控制的有限能量即为自我控制资源（Baumeister，Bratslavsky，Muraven， & Tice，1998;Baumeister   & Heatherton，1996）。当人们完成自我控制任务或类似活动时就会消耗一定的自我控制资源，甚至自我控制资源会呈现亏损甚至衰竭状态，从而导致之后自控行为或任务完成质量下降或失败，这种现象称为自我损耗效应，此时的状态被称为自我损耗（ego depletion）（Hagger， Wood， Stiff， & Chatzisarantis， 20\_）。同时， 这种自我损耗会引发个体的意志力减弱，而意志力的减弱会反过来弱化个体的自我控制，进而影响到个体做出利他行为（高科， 李琼， 黄希庭， 20\_; Baumeister， 20\_）。DeWall， Baumeister， Gailliot等人20\_年以成人为研究对象的研究中就发现，自我损耗后个体更少有利他行为倾向。而任俊等人对于自控资源损耗的实证研究中也表明当个体处于自我损耗状态下，个体减少了利他行为，并且倾向于利己（任俊，李瑞雪，詹鋆，刘迪，林曼，彭年强，20\_）。在费定舟等人关于利他的研究中，以自我损耗为自变量探讨其对于利他行为的影响，结果显示，高自我损耗的个体比低自我损耗的个体表现出更少的利他行为，这表明自我控制资源损耗会对利他行为产生不利影响（费定舟，钱东海，黄旭辰，20\_）。一般认为，利他行为发生之前，行为者需先注意到环境中的利他信息，之后抉择是否实施利他行为。聂衍刚等人的研究结论得出个体对于利他信息存在注意偏向，具体表现为注意警觉，而对于利己信息的注意偏向，具体表现为注意回避（聂衍刚， 刘莉，曾燕玲，20\_）。那么，若个体对于利他或利己信息的注意偏向进行抑制，是否会导致自我控制资源的损耗？注意的抑制是一种自控的表现形式，需要消耗自控资源，而注意的分配则是消耗认知资源，的确，有时自控资源与认知资源之间是会相互影响（黎建斌，20\_）。然而，Moller于20\_年进行的研究指出在外部压力迫使个体做出自我控制的情况下（如在实验室中，饥饿的被试面对可口的巧克力，被要求只能看而不能品尝它），个体需要更多的自我控制，也会消耗更多的自我控制资源;相反，在非外力压迫下，个体由内部动机自主控制的行为，则消耗更少的自我控制资源。这一结果在Muraven等人的研究中也被证实，就自我控制而言，被迫要求控制的被试较之于自主控制的被试，在之后的自我控制任务中表现更差、更糟（Muraven， Rosman，  & Marylène， 20\_）。除此之外，Martela等人研究结果认为自主控制不会消耗自我控制资源，相反会进一步激发人们的积极行为表现（Martela， Dehaan ， & Ryan， 20\_）。学者对于利己与利他信息的注意似乎持不同观点，有研究者认为对于利己相关的事宜是与生俱来，不学而能的，即关注利己信息是自动化的;而对于利他一类的信息，则是社会化后才掌握的规则，所以并不是自动化的，是深思熟虑的有意识加工。一般情况下，个体的利他行为通常是一种受主观意识控制的行为（Xu， Bègue，  & Bushman， 20\_），而自动化无需自我控制，因此不会消耗自控资源。另一种则是认为个人利益最大化符合“理性人”假说，是先天的优势反应;利他也不过是为了避免责罚或者获得某种奖励，是后天社会规则下建立的条件反射（潘彦谷，刘衍玲，冉光明，雷浩，马建苓，滕召军，20\_）。然而自控理论则认为，对于这种优势、习惯化反应的抑制都会消耗自控资源，不论先天与否（Baumeister &   Heatherton，1996）。面对这种争论，究竟是什么样的结果，本研究将对其进行探究。

　　研究自我控制的常用实验范式为双任务（dual-task）范式。被试需接连完成两个需要自控的任务，即使两个任务并不是同一种类型的任务，也会使得第二个任务的表现变差（Muraven， Baumeister， 2000）。然而，国内学者认为双任务范式中的两项任务必须是不同类型的、不相关的两种自控任务（如做出抉择和情绪控制）（谭树华，许燕，王芳，宋婧，20\_）。例如，董蕊与张力为在研究运动员自我损耗实验任务的探讨中，使用的双任务范式，任务一是视频语词干扰任务，任务二则是Stroop色词任务（董蕊， 张力为， 20\_）。  的确，国内外多数学者在使用双任务范式时，任务一与任务二多是不同类型的任务。然而这是否意味着同种类型的双任务就不易造成自我损耗的效应？根据Baumeister及其同事几十年的研究发现，双任务范式中第二项自控资源损耗的检测任务多为经典Stroop色词任务，表现为损耗组的色词任务成绩明显不如对照组（Baumeister &  Vohs， 20\_）。董蕊与张力为在检测传统语词干扰任务在大学生运动员中损耗效应时，也使用了经典Stroop色词任务作为自我损耗的检测任务（董蕊， 张力为， 20\_）。另外一些学者也在自控损耗研究中以经典Stroop色词任务作为检测任务（孙利红， 张力为， 20\_; 阳海英， 张力为， 20\_）。目前，对于双任务中操作的误解是两项自控任务必须是完全不相关，而张国礼和张力为已经提到并非是不相关的两项自控任务（张国礼， 张力为， 20\_）。 本文使用该任务类型的原因是，双任务范式是用来探究自我控制相关研究的必要范式，而本文目的之一就是为了检测对于利他、利己信息的抑制是否消耗自控资源，而Stroop任务一般作为检测自控资源消耗与否的任务。同時，此两项双自控任务不是完全不相关，自控任务一是任务二的变式。

　　综上所述，本文准备解决两个问题。其一，对于利他或利己信息的注意偏向进行抑制会否消耗自我控制资源;其二，验证在双任务范式中，是否同种类型的任务一与任务二也能作为研究自我控制的任务进行使用。本研究假设1认为，对于利他或利己信息注意偏向的抑制需要消耗自控资源，表现在双任务中的任务二上成绩会欠佳，差于非损耗组;同时假设2认为，同种类型的双任务依然具有可行性，表现为任务二中可以检测出自控资源损耗。

　　2 研究方法

　　2.1 被试

　　随机选择在校大学生100名，年龄21.34±2.01（M±SD）岁，并将被试随机分配到自变量的三个水平中，其中利他组34人（男生17人，女生17人），利己组32人（男生17人，女生15人

　　），中性组34人（男生17人，女生17人），所有被试的视力或矫正正常，非色盲，均为右利手，无精神疾病或器质性引发的各种疾病，未参加过类似实验，实验结束后会给予被试小礼物。

　　2.2 实验设计

　　采用单因素三水平的组间实验设计，自变量为组别（任务一中，仅利他词的为利他组，仅利己词的为利己组， 仅中性词的为中性组），因变量为任务二——经典Stroop任务的成绩（正确按键的反应时和正确率）。

　　2.3 实验材料

　　2.3.1 词汇选择

　　主试实验前通过文献和词典，首先选择生活中的有利他含义和利己含义的四字词各31个，中性含义词42个，再随机请30名心理学专业硕士生（不参与正式实验）对挑选出来的利他词、利己词、中性词的利他利己程度进行一维两极的7级评定（1代表完全利己，7代表完全利他，数字越小越利己，越大越利他）以及熟悉度进行5级评价（1代表完全不熟悉，5代表完全熟悉，数字越小越不熟悉，数字越大越熟悉）。最后根据这30名硕士生的评定，分别选择均值大于5.5的高分利他词15个，均值小于2.5的低分利己词15个，同时选择均值在3.5～4.5的中性词25个，三类词的熟悉度相近，利己词（利己程度：M=1.91， SD=0.59， 熟悉度： M=3.91， SD=0.98）， 利他词（利他程度：M=5.54，SD=0.52，熟悉度：M=4.04，SD=0.60），中性词（利他程度：M=3.83，SD=0.70，熟悉度：M=3.56，SD=0.95）。对利他词、 利己词、 中性词的利他程度进行F检验，F（2，27）=268.59， p0.05。

　　2.3.2 经典Stroop任务材料 采用 E-Prime 2.0 编制Stroop任务实验程序。若色词匹配，如出现蓝色的“蓝”字，则被试按F键;若不匹配，如出现红色的“黄”字，则按J键。本材料共 240张白底图片，红、蓝、黄、绿四种颜色各 60 张，四个字也各出现 60 次。颜色与字义匹配有 80 张图片，不匹配的有 160 张。刺激随机呈现在白色背景的显示屏中央，注视点“+”呈现时间为500ms，每个刺激呈现时间为 1500ms，空屏间隔 700ms。被试超出呈现时间 1500ms 还未做出反应则记为错误，并自动进入下一个试次。反应总次数为 240 次，约 10 分钟。

　　2.3.3 变式Stroop任务材料

　　我们采用 EPrime 2.0 编制Stroop任务实验程序。经典Stroop实验材料是颜色字的字义与书写颜色之间的匹配或冲突;据此改编任务材料，用红、蓝、黄、绿不同颜色书写利他、利己、中性词，形成变式Stroop任务材料。

　　2.4 实验程序

　　采用双任务实验范式，被试在电脑上进行实验。首先被试随机分配到三组，执行任务一即变式Stroop任务，对利他、利己、中性三水平组中的词颜色判别，随后完成任务二即经典Stroop色词任务，来检测个体自我控制资源损耗。

　　任务一：采用三种类型的词语（利他、利己、中性词语）取代经典Stroop任务材料中颜色词语，采用红绿蓝黄四种颜色书写，然后要求被试又快又准对词语颜色进行反应，此任务的E-Prime程序中分为练习和正式实验两个阶段，如图1所示。

　　图1 任务一实验流程

　　练习阶段：选取中性词语10个（不出现在正式阶段），随机呈现。要求被试对书写词语的颜色进行按键反应，该部分会反馈按键正确与否。键盘上的反应键与颜色的关系是：绿色—F键、红色—G键、蓝色—H键、黄色—J键，练习阶段共40 trials。

　　正式阶段：被试练习后，按Q键开始正式实验。首先，在电脑屏幕的中央呈现一个“+”注视点600ms，之后屏幕上随机出现带有颜色的词汇利他组（利他词语）、中性组（中性词语）、利己组（利己词语），词汇呈现2000ms，空屏500ms后进入下个trial;要求被试对词汇颜色进行按键反应，共60个trials。

　　任务二：紧接着三组被试均参加经典 Stroop色词任务以检测自控资源损耗。指导语如下：接下来屏幕上呈现有颜色的汉字，该汉字将逐个随机呈现，请判断字体颜色与字义是否一致，一致按F键，不一致按J键。图片呈现的速度较快，请尽快做出正确的反应，如在呈现的时间内未做出反应会被计为错误。如果您已经明白上述指导语请按空格键开始练习，熟悉这个过程后按Q键进入正式实验，如图2所示。

　　图2 任务二实验流程

　　2.5 统计处理

　　筛除无效数据后（将被试规定时间内反应错误的数据剔除，未反应的视作错误反应，同时剔除三个标准差外的反应时数據），以组别为自变量，正确按键反应时和正确率为因变量进行单因素方差分析。

　　3 结果分析

　　3.1 任务一中三组被试的反应时与正确率分析

　　通过上表可知，三组被试在任务一中的反应时差异不显著，而正确率差异显著，经事后检验可知被试对利他词汇、利己词汇的反应正确率要显著高于中性词汇（ps<0.05），即为在反应时差异不显著的情况下，正确率明显高于中性词汇，表明被试对利他词汇、 利己词汇存在注意偏向， 这与以往研究中被试对利他、 利己信息存在注意偏向的结论相一致（聂衍刚， 刘莉， 曾燕玲， 20\_）。

　　3.2 任务二中不同组别被试的反应时与正确率分析

　　通过上表可知，三组被试在任务二上的正确率差异不显著，反应时差异显著，经事后检验可知利他组按键反应时要显著慢于中性组（p<0.001），利己组的按键反应时要显著快于中性组（p<0.01）。总的来说，被试对利他信息注意偏向的抑制会影响到任务二上的反应，表现为需要更长时间做出按键反应，即任务一中对利他信息注意偏向的抑制需要自我控制资源参与，消耗了自控资源，产生了自我损耗效应，这进一步佐证和扩展了前人的研究结论，即需要意志力参与的活动会消耗自我资源（Baumeister，20\_）。而对利己信息注意偏向是一种自动化的，几乎不需要意识参与对其进行抑制。可从任务二中表现看出，利己组被试按键反应时要显著快于中性组（p<0.01），表明任务二中利己组未消耗自控资源进而未表现出自我损耗效应。

　　4 讨论

　　4.1 利他、利己信息注意偏向与自控资源消耗

　　个体对任务一中词汇进行颜色判断中，当对于利他信息、利己信息、中性信息反应时不存在差异时，利他组与利己组个体正确率均显著高于中性组，这表明个体对于利己、利他信息的确存在注意偏向，符合前人研究结论（聂衍刚，刘莉，曾燕玲，20\_）。而在任务一中，实验要求个体对字体颜色进行反应，因而被试需要有意识控制对于利他或利己信息的注意偏向，这就需要消耗自控资源。而在任务二中，发现三组正确率差异不显著时，利他组反应时显著慢于中性组，表明对于利他信息注意偏向的抑制确实损耗了自控资源;正如自控双任务范式认为，前一个自控任务消耗自控资源会对之后自控任务产生自我损耗效应，这可以通过经典Stroop任务进行检测，若经典Stroop任务中实验组反应时慢于对照组，则说明检测到了自控资源的损耗，反之不然（董蕊， 张力为，   20\_; Baumeister， Vohs，  20\_;  Muraven， Baumeister， 2000）。而本实验任务二中利己组反应时却显著快于中性组，利己组并没有表现出自控资源损耗。因而，本研究结果部分验证了假设1，即对于利他信息注意的控制会导致自控资源的损耗，而对于利己信息注意的控制不会损耗自控资源。对于利他组与利己组出现不同损耗结果，可能的原因是，个体对于利他信息与利己信息的注意偏向成分并不一致，表现在注意偏向的时间进程上出现偏差。利他信息的注意偏向可能是注意解除困难，因为在抑制其注意偏向时会消耗较多自控资源;利己信息注意则是注意定向，一种自动化注意加工，因而对其加工的内容不需要明显抑制，也就几乎不消耗自控资源。个体对于利己信息的注意偏向进程呈现为注意定向， 正如前人研究结论所述注意定向通常不需要专注或意识的参与（Cisler & Koster， 20\_）。 另外，前人研究结论中指出，个体对于利己信息具有先天倾向性，呈现自动化;而对于利他信息的关注则是后天习得社会规则后的顺应行为，这种行为与自身利益相冲突，因而在注意时需要更多的自控资源来克制利己倾向（董蕊，张力为，彭凯平，喻丰，柴方圆，20\_）。

　　4.2 双任务范式中的启示

　　本研究双任务中，任务二采用经典Stroop色词任务，而任务一则采用其变式，二者属于同种类型任务。由任务二结果看出，用于检测自控资源损耗的敏感性任务工具——Stroop色词任务，检测出自控资源损耗，验证了研究假设2。有学者认为，双任务范式中应该使用不同类型的两个自控任务，一是排除熟悉和无聊等可能，二是表明不同类型控制任务共用同种自控资源（董蕊，张力为，20\_）。然而，在日常生活中，个体通常重复着相同的工作、学习等，一个注意力的集中控制后是另一个注意力的集中控制。张国礼与张力为的研究也证实双不相关自控任务不具有普适性，相关的控制任务才具有引发自我损耗的启动效应（张国礼，张力为，20\_）。如果只是双不相关任务才引发自我损耗，那么其生态效度是不佳的（张国礼， 曹美， 仇悦， 20\_）。前人在关于双任务范式研究中也指出该范式的本质是，但凡需要自控参与的任务皆会损耗自控资源，且即使双任务范式中前后两种任务是不相关的、 不同类型的任务， 也会使自控资源发生损耗（Muraven & Baumeister， 2000）。所以，本文研究结果也为同种类型双自控任务可行性提供了实证依据。未来研究，应该采用更加具有生态效度的实验任务类型，如将熟悉性与之分离。

　　4.3 自控资源损耗的缓解

　　自控资源损耗往往会导致自控失败，而自控失败会带来一些严重的影响， 例如酒精成瘾、药物滥用、成绩不良、饮食障碍等;还有会给他人带来伤害和打击，例如性疾病感染、意外怀孕、吸毒、赌博等（Baumeister & Tice，20\_）。可见，如何减少自控资源损耗或补偿意义匪浅。而通常减少或补偿损耗的方式主要是：通过坚持锻炼身体等提高个体本身的自控素质;适当休息或是补充能量;提高自控资源的使用效率等（董蕊，张力为，彭凯平，喻丰，柴方圆，20\_）。

　　本研究结果表明，个体对于利他信息的注意抑制会导致自控资源损耗，而对利己信息的注意抑制几乎不消耗自控资源。其中重要的原因在于利己信息的注意是自动化的，因此几乎不需要个体有意识进行抑制，而利他信息的注意需要个体的意识参与以及有意识抑制。

　　基于此，可通过培养个体利他意识，使得利他意识逐步习惯化、自动化来减少自控资源损耗。

　　例如通过仪式化行为等方式培养利他意识，也就是利用一些正式而可重复的意义行为或活动逐步增强个体的利他意识（冉雅璇，卫海英，李清，雷超，20\_）。另外，鼓励个体积极关注利他信息，避免回避、抑制注意利他信息可以缓解或减少自控资源损耗，从而减少自我损耗后效应的发生（詹鋆，任俊，20\_）。正如在社会生活中， 每个人或多或少地会遇到需要帮助的环境信息，而时下流行的处理方式是避而远之，这样有意识地回避利他信号，可能为之后的自控失败埋下了 “病因”。

　　5 结论

　　个体对于利他信息注意的抑制的确会损耗自控资源进而引发自我损耗效应，而对于利己信息注意的抑制并不会损耗自控资源;在研究自我控制的双任务范式中，使用同种类型的双自控任务依然有效。

　　参考文献

　　董蕊， 张力为（20\_）. 运动员的自我损耗： 干扰任务的实验方法探讨. 天津体育学院学报，25（6）， 541-545.

　　董蕊， 张力为， 彭凯平， 喻丰， 柴方圆 （20\_）. 自我损耗研究方法述评. 心理科学，36（4）， 994-997.

　　费定舟， 钱东海， 黄旭辰 （20\_）. 利他行为的自我控制过程模型：自我损耗下的道德情绪的正向作用. 心理学报，48（9），1175-1183.

　　关元， 何嘉梅 （20\_）. 自我控制：内涵、理论及展望. 心理技术与应用，6（2）， 118-128.

　　高科， 李琼， 黄希庭 （20\_）. 自我控制的能量模型：证据、质疑和展望. 心理学探新，32（2）， 110-115.

　　刘晓敏 （2000）. 亲社会行为与利他主义. 心理学探新，20（3）， 59-63.

　　黎建斌 （20\_）. 自我控制資源与认知资源相互影响的机制：整合模型. 心理科学进展，21（2）， 235-242.

　　聂衍刚， 刘莉， 曾燕玲 （20\_）. 道德自我对利己和利他行为倾向的注意偏向. 心理与行为研究， 13（5），678-683.

　　潘彦谷， 刘衍玲， 冉光明， 雷浩， 马建苓， 滕召军 （20\_）. 动物和人类的利他本性：共情的进化. 心理科学进展，21（7）， 1229-1238.

　　任俊， 李瑞雪， 詹鋆， 刘迪， 林曼， 彭年强 （20\_）. 好人可能做出坏行为的心理学解释——基于自我控制资源损耗的研究证据. 心理学报， 46（6）， 841-851. 冉雅璇， 衛海英， 李清， 雷超 （20\_）. 心理学视角下的人类仪式：一种意义深远的重复动作. 心理科学进展， 26（1）， 169-179.

　　孙利红， 张力为 （20\_）. 运动领域中动机对自我损耗的影响. 武汉体育学院学报，48（8）， 69-75.

　　谭树华， 许燕， 王芳， 宋婧 （20\_）. 自我损耗：理论、影响因素及研究走向. 心理科学进展，20（5）， 715-725.

　　叶航 （20\_）. 利他行为的经济学解释.经济学家， （3），22-29.

　　阳海英， 张力为 （20\_）. 社会比较与运动员自我损耗：自主选择的调节作用. 武汉体育学院学报，49（8）， 57-63.

　　张国礼， 曹美， 仇悦 （20\_）. 自我控制引起自我损耗研究述评. 心理技术与应用，5（6），353-358.

　　詹鋆， 任俊 （20\_）. 自我控制与自我控制资源. 心理科学进展，20（9）， 1457-1466.

　　张国礼， 张力为 （20\_）. 自控损耗忽略的内容：自我控制的启动效应. 心理学探新，37（5），423-428.

　　Batson， C. D. （1987）. Prosocial motivation： Is it ever truly altruistic？ Advances in Experimental Social Psychology， 20， 65-122.

　　Batson， C. D. （20\_）. Empathy-induced altruistic motivation. Prosocial Motives， 27（3）， 15-34.

　　Baumeister， R.F. （20\_）. Ego depletion and self-regulation failure： A resource model of self-control. Alcoholism Clinical & Experimental Research，27（2）， 281-284.

　　Baumeister， R.F. （20\_）. Self-regulation， ego depletion， and inhibition. Neuropsychologia，65， 313-319.

　　Baumeister， R.F.，Bratslavsky，E.，Muraven，M.， & Tice，D.M. （1998）. Ego depletion： Is the active self a limited resource？ Journal of Personality and Social Psychology，74（5）， 1252-1265.

　　Baumeister，R.F.， & Heatherton，T.F. （1996）. Self-regulation failure： An overview. Psychological Inquiry， 7（1）， 1-15.

　　Baumeister， R.F.，  &  Vohs， K.D. （20\_）. Misguided effort with elusive implications. Perspectives on Psychological Science A Journal of the Association for Psychological Science，11（4）， 574-575.

　　Baumeister， R.F.，  &  Tice，V.D.M. （20\_）. The strength model of self-control. Current Directions in Psychological Science，16（6）， 351-355. Cisler，J.M.， & Koster， E.H.W. （20\_）. Mechanisms of attentional biases towards threat in anxiety disorders： An integrative review. Clinical Psychology Review，30（2）， 203-216.

　　Dewall，C.N.， Baumeister， R.F.， Gailliot， M.T.， & Maner， J.K. （20\_）. Depletion makes the heart grow less helpful： Helping as a function of self-regulatory energy and genetic relatedness. Personality and Social Psychology Bulletin，34（12）， 1653-1662.

　　Hagger， M.S.，Wood， C.， Stiff， C.， & Chatzisarantis， N.L.D. （20\_）. Ego depletion and the strength model of self-control： A meta-analysis. Psychological Bulletin，136（4）， 495-525.

　　Kopp， C. B. （1982）. The antecedents of self-regulation： A developmental penpective. Developmental Psychology，18（2）， 199-214.

　　Moller， A.C. （20\_）. Choice and ego-depletion： The moderating role of autonomy. Personality and Social Psychology Bulletin，32（8）， 1024-1036.

　　Muraven，M.， & Baumeister， R.F. （2000）. Self-regulation and depletion of limited resources： does self-control resemble a muscle？ Psychological Bulletin，126（2）， 247-259.

　　Martela， F.， DeHaan， C. R.， & Ryan， R. M. （20\_）. On enhancing and diminishing energy through psychological means： Research on vitality and depletion from selfdetermination theory. In E. Hirt， J. J. Clarkson， & L. Jia （Eds.）， Self-regulation and ego control （pp. 67-85）. New York， NY： Elsevier.

　　Martinsson， P.， Myrseth， K.， & Wollbrant， C. （20\_）. Reconciling pro-social vs. selfish behavior： Evidence for the role of self-control. Judgment and Decision Making， 7（3）， 304-315. Muraven， M.， Rosman， H.， & Marylène，G. （20\_）. Lack of autonomy and self-control： Performance contingent rewards lead to greater depletion. Motivation and Emotion，31（4）， 322-330.

　　Trivers， R.L. （1971）. The evolution of reciprocal altruism. The Quarterly Review of Biology，46（1）， 35-57.

　　Xu， H.， Bègue， L.， & Bushman， B. J. （20\_）. Too fatigued to care： Ego depletion， guilt， and prosocial behavior. Journal of Experimental Social Psychology， 48（5）， 1183-1186.

　　The Relationship Between Ego Depletion and Attention Bias of

　　Altruistic Information，SelfInterested Information

　　YANG Zhongwang; WU Jiamin

　　（School of Psychology， Fujian Normal University， Fuzhou 350100， China）

　　Abstract

　　This study uses the classical dual-task paradigm， combined with the Stroop paradigm to explore whether the suppression of altruistic or self-interested information bias will consume self-control resource. The results showed that the correct rate of the altruistic group and the self-interested group in the Stroop variant task was significantly higher than that of the neutral group， and the altruistic group was significantly longer than the neutral group in the correct response time of the classical Stroop color word detection task. These findings suggest that the inpiduals inhibition of altruistic information needs to consume self-control resource， while the inhibition of self-interested information does not.

　　Key words：  self-control resource; altruism; egoism; attention bias; dual-task

　　附錄

　　实验中用到的词汇：

　　利他词：助人为乐、舍己救人、见义勇为、一心为公、舍生忘死、奋不顾身、公而忘私、雪中送炭、乐善好施、扶危济困、拾金不昧、先人后己、大公无私、救人水火、鼎力相助

　　利己词：事事为己、谋取私利、利己主义、自私自利、独善其身、落井下石、谋财害命、仗势欺人、卖友求荣、贪得无厌、见利忘义、假公济私、不仁不义、唯利是图、损公肥私

　　中性词：坚硬石头、长长板凳、纸盒包装、乌黑头发、组织形式、喜庆红色、高大树木、会友客厅、一草一木、精美书包、塑料容器、明亮电灯、整把钥匙、热闹马路、真皮沙发、光滑纸张、跳绳皮筋、大衣口袋、实木箱子、宽广土地、楼梯扶手、仓储管理、只字片语、开发利用、木质货架

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn