

心理学新发现

◆ 冀巧玲

《今日心理学》是美国的一本双月刊杂志,面向非心理学专业的大众读者,每年都会评出上一年度的十大心理学发现。

近年来,心理学领域发展迅速,一些高科技的加入,也为心理学研究提供了新的工具,从而催生出大量全新的研究成果。在《今日心理学》杂志评出的年度“十大心理学发现”中,自然少不了这些高科技手段的研究成果,如“左右大脑能对话”。其他九大发现分别为:电脑游戏是把双刃剑、出国可激发创造力、冲动让人不理智、广告可以诱导人们的选择、花钱过程提升幸福感、压力让大脑变迟钝、自信可以助人成功、“贴标签”影响判断以及贝叶斯统计的应用。限于篇幅,在这里我们一起来探讨其中两大发现:“左右大脑能对话”和“花钱过程提升幸福感”。

左右大脑能对话

人脑是如何思维的?这一直是个谜,也是科学家们关注的重要课题。在过去,这一问题几乎是无从回答的,因为我们不可能把一个活着的人脑剖开观察其内部活动,即便剖开了,也“看”不到大脑到底是怎样思考问题的。

但是,随着高科技的不断发展,这一问题的解答获得了科学研究手段。功能性磁共振成像、正电子发射断层扫描、脑电图、脑磁图、扩散光学成像等,都可用于研究人脑的活动。其中功能性磁共振成像作为一种非损伤性的脑成像技术在脑功能研究中发挥了不可替代的作用。这是一种新兴的神经影像学方式,其原理是利用磁共振造影来测量神经元活动所引发的血液动力改变。目前主要是运用在研究人和动物的脑或脊髓,可以在没有创伤和痛苦的情况下看到大脑的活动。

我们知道,大脑分为左右两个半球,中间通过胼胝体和其他联合

纤维(如前联合、海马联合等)联接。左右脑之间存在着功能不对称性,粗略来说,左半球主要负责数学、语言、文字、推理、逻辑等,右半球则负责空间、情感、韵律、想象等。正常情况下,大脑作为一个整体来工作,信息通过胼胝体在两个半球之间瞬间即可完成交流,人的每种活动都是两半球信息交换和综合的结果。

以前,科学家们致力于研究大脑在完成各类任务时的活动状态。但最新的研究发现,大脑在“休息”时也并不平静。大脑中的神经细胞在非任务状态也存在协同活动,并保持着过去认为只有在执行任务时才出现的复杂网络系统,这种非任务状态称为静息状态。更具体地说,静息状态是指我们保持清醒、不接受任何外部刺激或执行任何任务时的状态。近年来,静息状态下的脑功能成为科学家的研究热点。

事实上,大脑在执行任务时消耗的能量并不多,更多的能量消耗实际上是用于维持非任务状态下的神经活动。在静息状态,大脑仍存在大量自发的神经活动,而且这些神经活动并不是随机的,而是在功能相似的脑区之间活动频繁。换句话说,左右半球某些功能相似的脑区在我们休息时会出现同步的活动趋势,它们之间就像在说“悄悄话”一样。它们到底在“说”什么?这种同步的自发神经活动具有什么功能?目前我们仍知之甚少。

睡眠是一种比静息状态更彻底的“休息”状态,对睡眠状态的脑活动研究发现,睡眠时新皮层、内嗅皮层和海马体之间会进行“对话”,这种对话对记忆的形成至关重要。在新皮层停止活动后,内嗅皮层内部的神

经元仍保持活跃状态,就好像它们在记忆新皮层最近“说过”的事。而当内嗅皮层内部自发地活动时,会激发海马体的神经元也变得非常活跃,海马体是长时记忆的存储器,海马体的活跃有助于信息进入长时记忆。

美国精神学家罗伯特·斯蒂克戈尔德也指出,在学会一项新的知识或技能后,当晚需要6小时以上的睡眠,记忆才可能印在大脑的颞叶,否则几天后记忆便会消失。因为在睡眠期间,大脑会自发地整理记忆内容并印在脑海里。

从这些对睡眠状态大脑活动的研究可以看出,在我们不知情的情况下,大脑的很多脑区会进行自发的联接活动,通过相互对话来整理消化我们在清醒状态下获得的庞杂信息。尽管目前对这种自发神经活动我们还了解不多,但现有的研究已经给了我们很多提示。

从学习知识的角度来说,通宵达旦地学习显然是不可取的。大脑休息不足,不仅会导致注意力难以集中、判断力下降等问题,就连我们学习的内容都很难长时间保持,以致学得多、忘得快。我们应该合理安排自己的学习和休息时间,在学习过程中适当停下来休息,并保证充足的睡眠,给大脑留出足够的时间来消化吸收。另外,睡前学习一些重要的内容,也是一种不错的方式。在我们休息时,大脑会自发把这些内容写入长时记忆。

有研究称,左右转动眼球可提升记忆力,因为左右转动眼球可提高左右脑之间的关联。下次在回忆学习内容时,大家不妨尝试一下。也有人提出,我们习惯于左脑记忆,这就像捆绑了一条腿在跑,效率当然

大打折扣。我们应该让两个半球协同作战,让左脑帮助右脑记忆图像信息,即给图像命名;让右脑帮助左脑记忆文字信息,即给文字配上相应的图像或韵律。那些朗朗上口的顺口溜总是很容易记住的,而且不易忘记,比如将圆周率念成“山巅一寺一壶酒”,24节气歌等。著名的记忆宫殿记忆法即是把文字和图像相结合,让左右脑都动起来的典范。

花钱过程提升幸福感

“钱不是万能的,没有钱是万万不能的”,这是很多人奉为“真理”的一句话。我们花费一生的时间去工作、赚钱,是因为金钱能带给我们快乐吗?

美国盖洛普公司曾做过一次大规模调查,调查对象涉及132个国家的13.6万人。研究发现,金钱可以改善人们的生活质量和满意度,但对日常情绪的影响极小,包括欢笑、喜悦以及与家人及朋友的联系等。金钱与生活满意度的联系与性别、年龄和社会阶层等因素无关。

近日刊登在英国《卫报》的美国机构进行的一项研究指出,按照目前全世界各地的商品与服务价格水平,当个人年收入达到3.6万美元时,人们的生活满意度将达到最高点。此后,随着收入的增加,生活满意度将会不断下降。

生活满意度的不断下降,并非由收入增加本身导致,而是金钱以外的一些因素。比如收入增加,很可能是因为在工作中投入了大量的时间和精力,以至于只有工作没有生活,甚至不得不付出健康作为代价,“拿命换钱”,这样的生活满意度自然不会高;又比如,钱很少的时候只想着钱

够花就好,可钱够花时又想要买大房子穿名牌,看看身边那么多有钱人,反倒更觉得自己不如别人。

英国沃里克大学和卡迪夫大学的研究人员证实了这一点。他们指出,幸福感并不在于金钱的绝对值,而是与身边的人相比,是不是比他们挣得多,我们会因为比其他人挣钱多而感到快乐。这种快乐,可能更多的是对自我价值和能力的肯定。与20世纪七八十年代相比,如今人们的物质生活水平都很高,但似乎并不比那时候的人快乐,根本原因就在于那时候人们普遍都穷,而现在则贫富差距很大。用古人的话说,就是“不患寡而患不均”。

此外,美国康奈尔大学的心理学家崔维斯·卡特和汤姆·基洛维奇发现,与花钱买到的东西相比,花钱的过程其实更让人开心。与购买汽车和珠宝相比,花钱体验异国旅行或学习一些提升自己的课程能带给人们更多愉悦。而美国哥伦比亚大学的研究人员则发现,花钱买礼物送人或者捐款做善事,不仅能让人更快乐,还能提高身体免疫力。

看来,金钱与快乐还真是有着千丝万缕的联系,但这并不是说金钱会使一切更美好。我们对生活的评判与情绪上的满足感是两码事。简言之,在与他人的生活进行比较时,收入起关键作用。而在衡量自己的内心生活时,金钱的影响力就小得多了。

明白了这一点,我们就要合理安排自己的工作和生活,赚钱的同时也要享受金钱带来的愉悦感。如果牺牲健康,放弃享受生活来赚钱,似乎有本末倒置的嫌疑。对于口袋里的钱,我们也应尽最大可能来让自己快乐,这时候钱可以让你更开心。如果钱太多,自己花不完,不妨做点善事,资助一个贫困山区的学生或者捐给慈善机构,这样的钱真的能“买”来快乐,还附赠健康。

摘自《百科知识》2014年第2期

—— 恒大地产 香港联合交易所上市股票代码: 3333 ——

恒大·海上威尼斯
全球首岸 国际滨海度假城

92-121m²瞰海楼王 撼世加推
首次支付1.8万奢美海景房,附赠1500元/m²9A精装

一个半小时车程 全民开启滨海度假生活
70年产权 不限购 可贷款

春日养颜季
美丽女人节

免费看房车发车时间	周一至周五	周末
江湾体育场东门 (匡和路与政更路交汇处)	9:00	9:00
上海科技馆西侧世纪广场停车场 (地铁2号线7、8号口)	11:00	11:00

自驾全程98公里: 上海翔殷路隧道—长江隧桥—崇启大桥—启东南出口—沿江公路—恒大海上威尼斯

项目位置: 崇启大桥北端圆陀角旅游度假区北侧 项目网址: www.hdhswps.com

恒大地产集团
海居专线
VIP-LINE **400 828 6333**