

如果你有什么需要背诵,或者你的孩子在学习中需要记什么东西,别呆在家里面对着电脑,或是看着窗下繁忙的街道,去公园!最新的一项心理学研究表明,公园可以提高你的记忆力的 20%。

密西根大学的学者波曼和同事做了这样一项有趣的实验。在第一个实验中,他们让两组被试者进行一项 35 分钟的记忆任务,背诵一些随机数字。背诵完以后,他们将所有被试随机分为两组,其中一组让他们到繁忙的大街上去散步,而让另一组到公园里去散步。为了确保每个人都按要求到了大街或公园,他们让每一个被试者都携带一个 GPS。同样的散步时间之后,所有被试回到实验室再进行测试刚才记忆的数字。

结果表明,去公园散步的这个组回忆的成绩提高了 20%;而在大街上散步的这个组成绩没有提高。

在第二个实验中,他们不让被试真的去公园大街,而是把被试分为两组,一组看墙上的一张风景照,一组看墙上的一张普通街景照。这次,照片的效果没有实地去公园的效果那么明显,但是风景照的效果还是超过了街景照。

此前已经有一位学者的研究表明观看风景照对人的认知功能有一种恢复效应,人的认知能力能够很快地被树木、田野、山川的照片所恢复,但是不能被街道、工厂甚至复杂的几何图像等照片所恢复。

魔鬼心理实验室为您揭示:想记忆效果好,去公园

注意恢复理论

那么,是什么原因导致了上述现象?具体地说是什么原因使自然景观能让心境得到恢复呢?有学者提出以下解释,他认为人的注意可分为两种类型:

■ **被动注意** 被动注意基本上是一种无意识注意,它较少受到人类有意识的控制,它通常由紧急的、突发的重要的事件所引起。比如,突然一声巨响,我们会不自觉地寻找声音的源头。大街上一辆车子朝你冲过来,不由得你需要注意它然后躲避它。

■ **主动注意** 主动注意就是用意识进行控制的注意力,我要看书我就把注意转移到书上,我要背单词我就把注意力转移到单词上等等。基本上,主动

提高认知能力的方法

从图片网站到专门的软件

许多人都知道大自然对人类的帮助,比如氧气对身体的好处,绿色对情绪的好处等等。但是,上述研究表明大自然对我们的认知功能也有促进作用,并且还告诉了我们具体的提高比例。当然,它还只是测试了一种自然环境(城



魔鬼心理实验室主持人

张结海 实验心理学家,在国际、国内权威心理学专业杂志上发表多篇有影响的论文,提出了多个心理学的理论模型。

曲玉萍 大学实验心理学专业讲师, 法国政府青年社会学精英学者,CNRS 国家科研中心客座研究员。

甚至有人受此启发,试图开发一种促进认知功能的电脑软件,未来你可以足不出户地提高自己的认知功能。当然,你还有一个最简便的方法——经常访问图片网站,多看看里面的风景照。

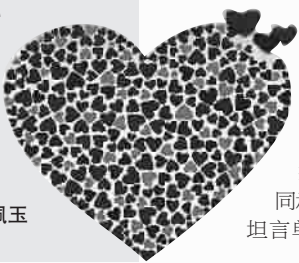
用心做事

尊敬的编辑老师:

在物欲横流的现实中,还能从 10 月 24 日贵版拜读到《一个母亲的告别》一文,那普通人、朴实情的大爱让我们深受感动。我多么希望每个活着的人都能把各自的“性本善”能量尽早尽多地播撒,让那些自私、虚伪的缺点无地自容。我的同事郭建民因肝癌晚期正躺在岳阳医院肝病区,但他心存感恩的一言一行让亲友、同事感动。

我贸然记下投稿,不知能否刊用……

李佩玉



阳春三月,男人被确诊肝癌晚期,他知道从今往后的日子是有一天算一天了。于是,大姐和幺妹决然从各自家庭脱出身,陪他迈出艰苦的求诊之路……

男人的哥哥也是肝癌腹水去世的,当时年仅 46 岁。男人说他比哥哥多活了 7 年,言语中没有一丝对母亲遗传基因的怨恨。男人离异未育,其实他和前妻没什么过不去,只是男人突然明白了神奇的基因遗传……病病歪歪的父母 10 年前生活起居就离不开小辈照顾,男人自告奋勇独揽了本该 6 兄妹共同承担的赡养义务,他坦言单身不比有家有子

倒计时的男人

女的忙活。耄耋双亲在男人日复一日的悉心照料下,脸面渐渐泛起了红色。直至今年 10 月,男人因高烧不退在大姐和幺妹的搀扶下住进了岳阳医院的普外科病床。头几天男人还提醒身边的亲人,别忘了回家给老人换药、擦身、煮些红豆粥什么的,很快他明白了身边亲友转身背对他泪流满面的痛苦和纠结……医生诊断男人已无法做第二次介入,病史记录已经明明白白:肝硬化、腹水、脾大……主要化验结果每个指标都被上上下下的箭头包围。大姐和幺妹以及前来探望者尽量把病情隐瞒,他们恳请医生让男人带一丝希望躺在病床,哪怕只能是每天挂两瓶镇痛水或消炎水。男人的肚子明显凸起,双脚肿麻,已经瘦得皮包骨头的男人不再接受擦身,也不让旁人接手他始

终带着热度的体温表,男人实在不愿亲人知道他承受着病痛折磨。每到傍晚,他结聚全身力气微笑着让大姐和幺妹早点回家,望着两个疲惫不堪的背影,泪水禁不住冲出男人的眼眶……

那夜男人倒在病床上度过了平静的一宿,迷糊中他仿佛看到了医生,恍恍惚惚又被推上了手术台,“不是无法手术了吗?”男人心知肚明但却无人可问,只觉得自己全身就像被血水浸泡着,心中的夙愿不知怎的被紧紧堵在苦涩的喉咙口,他要托付亲人,他死后单位所有的结算钱款全部归父母养老送终,让白发父母再次送黑发儿不是他的残酷;至于大姐和幺妹的恩情只能下辈子报答了……当他次日一早微微撑开双眼,才知身上的病号服又被汗水渗透……

话说经典

◎ 曹淑芬

青少年不宜长期玩攻击性电玩

一项发表在最近出版的《发展心理学》期刊上的研究显示,长期玩攻击性电动游戏的青少年,较易以暴力来解决问题,而且电玩对女性的影响与对男性的影响相当。

加拿大布洛克大学的研究人

员对安大略省 8 所学校的 1492 位青少年进行了 4 年的跟踪调查。其中女生占 51%,男生占 49%。从学生 14-15 岁开始,直至他们 17-18 岁。

调查结果显示,长时间玩攻击游戏的青少年,他们的暴力指数上升得较快。

研究人员说,这个研究结果使人感到忧虑,因为攻击性游戏会加深青少年“暴力是解决纠纷及化解生气的有效方法”的观念。而那些长期玩攻击游戏的人,对于别人不刻意的行为,如不小心撞到他们,较可能有剧烈反应。

研究人员指出,夺走 77 条人命的挪威爆炸和枪击事件杀人魔布列维克,他玩军事射击游戏《决胜时刻》来为“血腥及可怕”的任务做训练。他的行为就为“攻击性电玩与后续暴力行为有着直接的关系”这一理论提供了强有力的证据。

爱的教育

情绪黑洞

婉婉是个十五岁女孩,近来常情绪失控号啕大哭。引起哭的原因各式各样,有时是因为被妈妈批评几句,有时是因为与同学发生争执,还有时是因为做作业遇到了困难,更莫名其妙的是,有时她独自坐着,也会突然哭起来,哭着哭着就控制不住,一直哭到筋疲力尽昏昏睡去,这才算止住。婉婉的表现让她周围的人都感到害怕,不仅老师不敢批评、同学不敢与她交往,连妈妈都小心翼翼看着她的脸色不敢多说什么,整天提心吊胆的,就怕惹哭了她。

来咨询是婉婉自己向妈妈提出的,她说自己内心很痛苦,希望得到心理咨询师的帮助。婉婉走进咨询室时,脸上的表情是落寞而忧伤的。她说最近常感觉自己身处在一个很深的黑洞里,没有亮光,空气稀薄,找不到出路,没有方向,整个人都被无边的黑暗吞没了,心里非常恐惧,每当这种感觉出现,就觉得自己好小好可怜,好恐惧好悲伤,便会抑制不住地哭泣。

婉婉有个严厉的父亲,在她的记忆中,爸爸从来没有表情。爸爸事业很成功,但在家,却几乎没有温情流露的时刻。婉婉羡慕好些同学能与爸爸一起嬉笑玩乐,但她的爸爸,除了一本正经地教育她要好好学习外,几乎从不关心她。因为爸爸的要求,家里从来都是安静有序的,婉婉小时候就被教育情绪不能在面前流露,“心情不好就独自躲起来,不要去烦人”。在这样的家庭环境中长大的婉婉,内心无助又恐惧,遇到困难不敢求助。当情绪来临时不懂怎样处理,便出现了情绪失控的表现。

研究发现,婉婉爸爸这样的情绪“冷漠型”家长,在教育孩子时,经常对孩子出现的情绪问题抱着“不予干涉”的态度,让孩子自己去找办法解决情绪问题或者要求孩子冷静下来,把情绪压抑住,他们不愿意或者不知道孩子需要在家长的教导下,学会正确的情绪处理方法。而缺乏指导的孩子会发展出不恰当的情绪处理模式,或者变得有攻击性,用言语和行动伤害他人;或者因为不懂得安抚自己伤心的情绪而长时间哭闹不止。而这些孩子内心是非常痛苦的,他们不知道怎么办,非常恐惧,像进入了一个情绪黑洞却不知怎样逃出来。

找到问题原因后,我们跟家长

做了沟通,希望家长更多从情绪上去关心孩子,给予孩子支持和帮助。同时,花更多时间帮助婉婉,帮助她了解自己的情绪,去除内心的恐惧与不合理信念,学会接纳自己的情绪,使用各种方式安抚自己内心,发展出处理自己情绪的能力。



吴亦君 亦君工作室主任,国家二级心理咨询师。互动博客:<http://blog.sina.com.cn/wwwuyj>

中国知名直营海参品牌
宫品海参
400-680-6661