

魔鬼心理实验室为您介绍

空气污染对人们心理的影响

最近一段时间,空气中的雾霾迟迟无法散去,960万平方公里的中华大地上雾霾竟然达到了130万平方公里。众多城市的空气质量为重度污染和严重污染,甚至传出由于PM2.5的浓度太高,超出测量仪的量程以至于“爆表”。

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。



媒体和公众都在关注雾霾天气人们的呼吸系统和心血管系统造成的生理性损伤,殊不知,空气污染也会对人们的心理造成很大的影响,为

影响之① 降低老年人认知能力,引发或加剧老年痴呆症

美国学者对全美境内19000名年龄在70到81岁的老年女性进行调查,根据她们居住地点的空气污染情况进行分类,那些在污染环境生活的女性暴露在污染空气的时间为7到14年。结果发现,长时间居住在空气污染严重地区的那些老年女性认知能力下降显著地高于污染水平较低地区。

该研究获得了一个出乎意料之外的结果。以前人们以为直径在2.5到10微米的粗颗粒物(PM10)要比直径小于2.5微米(PM2.5)的细颗粒物对人们健康的影响要轻微一些,比如先前的研究发现,PM2.5更容易穿透人类身体的防御系统,它们可以从肺里进入血液,甚至可以经过嗅觉神经的轴突节进入大脑。但是该

影响之② 影响儿童智力发育、导致注意力问题

除了对老年人有影响,研究发现空气污染同样也对儿童的认知能力有影响,有研究跟踪了200名从出生到10岁的儿童,它发现汽车尾气会降低儿童在记忆力、语言和非语言智力测试上的得分。最近的一项研究甚至发现在怀孕期间,母亲暴露在高水平的多环芳烃污染之中,孩子会表现出更多的注意力问题、焦虑和抑郁症状。多环芳烃是最普遍的空气污染源,来源于石油燃料的燃烧。

空气污染还对学生的学业成绩有很大影

影响之③ 空气污染可以改变白鼠的大脑结构

美国一位学者通过模拟城市的空气污染水平对白鼠的大脑结构的影响进行研究,他把实验白鼠一周5天、一天8小时放入一个空气高污染的笼子里,其他时间,他会把白鼠撤出这个高污染的笼子,他解释说,这么做的目的是模拟一个居住在低污染水平郊区的白领必须到高污染水平的市中心上班的情况。

10个月以后,他们就发现高污染条件的白鼠在走迷宫需要的时间更长而且更容易犯错误。而且他们还发现这些白鼠表现出了抑郁症状,比如很

快放弃了游泳测试,甚至连通常白鼠最喜欢的糖水它们也不喜欢喝了。通过服用抗抑郁药物,上述行为很快得到了改善。

进一步的研究发现,白鼠的这些心理与行为的变化是由于污染的空气导致它们的大脑发生改变所致。首先空气污染增加了实验白鼠大脑中的细胞活素水平,这种物质的增加以为身体出现了炎症。不过,这个发现并不令人惊讶,因为之前许多研究都已经发现污染的空气会引发心血管和呼吸系统的炎症。

真正令人惊讶的是,实验白鼠的海马回的神经细胞发生了变化,神经细胞顶端突触的数量减少了,突触的作用是连接不同的神经细胞,而海马对空间记忆有重要的影响。突触减少会导致树突细胞的复杂性下降,最终导致记忆力下降。

研究人员表示,对这一结果他们感到万分惊讶,因为之前他们并没有想到,空气污染真的会导致大脑的结构改变。

响,有一项研究比较了靠近工业区的学校(污染水平较高)和远离工业区的学校(污染水平较低),在控制经济社会水平和其他干扰因素之后,比较结果依然表明空气污染对学生的学业成绩有很大影响。

更糟糕的是,该研究发现差不多2/3的公立学校校址都靠近高污染区域,而且很多地区并没有对学校校址的选取在环境污染方面进行什么限制。报告因此提出,今后学校选址要把空气污染因素考虑进去,最好要远离工业区。

爱的教育



年少留学 是耶? 非耶?

过,并且印象深刻,非常向往。为此,欣欣学习也非常努力,尤其是英语,更是在同龄孩子中出类拔萃。

做了这么多准备,再加欣欣一向性格开朗善交朋友,自我管理也不错,本来爸爸妈妈以为欣欣去美国读大学是顺理成章的事,为了能有更多机会进入美国名校,于是决定提前一年把孩子送到美国。谁知欣欣一听却坚决反对,爸爸妈妈反复做工作,好话坏话说尽,欣欣还是无论如何也不愿提前去美国。这下爸爸妈妈抓瞎了,欣欣去美国读高中的所有手续都已经办好了,学费都已经付了,儿子却不肯去,这可怎么办呢?

爸爸妈妈更疑惑不解的是,欣欣平时一直把去美国读大学放在嘴上,几次去美国游学也表现出色,非常适应那里的生活,即使在小学五年级第一次去美国夏令营,也没有像其他孩子那样想家想妈妈,或者不习惯美国的饮食,而是表现出超强的适应能力,连带队老师都一再称赞,怎么现在正式要去美国了,却临阵退缩啦?

来到咨询室的欣欣,活泼开朗,大方有礼貌。但当妈妈说儿子不去美国读书是因为“胆小害怕”,甚至指责他是“思想的巨人,行动的矮子”时,欣欣却一反刚进来时的文静有礼,面红耳赤地与妈妈争辩起来。他不承认自己是“胆小鬼”,却不肯告诉妈妈自己为何不愿意去

美国。

在与欣欣的单独谈话中,咨询师终于了解到欣欣不愿意出国的真正原因。原来这个青春期的男孩特别注重朋友情谊,他在初中、高中有一帮好朋友,他最担心的是去了美国,不仅要失去这么多好朋友,而且在那里再也找不到好朋友。在咨询师帮助欣欣认识到他去美国不会失去国内的好朋友,并且找到跟国内朋友保持联系的具体办法之后,欣欣担心失去朋友的焦虑减轻了一半。在此基础上,咨询师还用积极心理学的理论和技巧,帮助欣欣找到自己在人际交往方面的长处,通过了解西方国家的社交礼仪,欣欣进一步提升了在美国找到新朋友的自信。终于,他做好了准备,主动要求去美国读书了。事实也证明,当初他的选择是正确的。

虽然欣欣获得了成功,但并不是所有的孩子都适合去国外留学,尤其是还未成年的孩子,咨询室也曾经接待过好几位因留学不适应而出现严重心理问题,最终只能退学回国治病的案例。对于未成年孩子的出国留学,家长们还是要慎重,最好在出国前对孩子的心理发育情况和心理承受度等,做个科学评估。

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/wuyuj>

我为岳父买棉衣

◎ 柏兴武

网友一篇“我为母亲买棉衣”的帖子,曾打动了网友们的内心,蹿红网络,有网友甚至为此泪奔。读到这则新闻时,妻子的泪也掉了下来。我理解妻子的内心。岳母在妻子2岁的时候病逝,岳父既当爹又当妈把她们五兄妹拉扯大,她是最小的孩子,不仅受到兄姐的照顾,更得到了岳父的特别关爱。而今,岳父已经80高龄,一直未娶,独自生活。身体健壮的岳父也从不让儿女操心,儿女们看他健壮勤劳,除了给些钱,在生活上很少关心他的冷暖。妻子一定是读文触情,泪流自然。妻子是一个大大咧咧的女人,我怕她过后忘记此事,便把给岳父买棉衣的事记在了心头。俗话说,女婿当半子,给岳父买棉衣也是我应该尽的孝心。也许,我给岳父买棉衣,他心里更受用。

机会终于来了。前两天,岳父来电话,说要来家玩两天。我提前到车站接他。寒风呼啸,有点冷。岳父从车上下来,手里提着自己种的菜,还有一只鸡。我埋怨他这么冷的天,还到土里去弄这些蔬菜带来,他乐呵呵地说:“这些蔬菜都是农家肥浇灌出来的,又没喷药,营养味甜。”我赶紧接过岳父手里的物品让他上车。

回到家里,弄好午餐,我跟岳父喝了几杯。岳父依旧健谈,说着村里的新鲜事,还说他如何的健朗。看到80高龄的岳父如年轻人一样豪爽精干,我们心里自然高兴。吃过中饭后,我让妻子陪着岳父看电视,我出了门。

岳父身材跟我一般,我在商场选了一件加绒棉衣,试穿时感觉又软又暖和,我买下后回到了家里。一到家,我把棉衣拿出来让岳父穿着给我们看看。岳父见我给他买了棉衣,先是惊奇,后是惊喜,他乐得手忙脚乱地脱掉身上的棉衣,穿上了我买的新棉衣。岳父穿上新棉衣后更精神了。妻子不停地夸他。岳父问我这棉衣贵不? 我说不贵,才598元。岳父一听,脱下棉衣说:“你们都说好,可我不喜欢这件棉衣,穿着太紧,不好活动。退了!退了!”我说:“这是打折的棉衣不能退,只能换。”岳父说:“那你带我去换我喜欢的吧!”本来很高兴的妻子也埋怨我说:“你也真是,给爹买棉衣怎么不不他一起去呢?”我心里不免埋怨:“唉!平时看似平和的岳父,想不到也这么挑剔。”心里埋怨归埋怨,我还是装出高兴地样子带岳父到了商店。谁知道,岳父在商店里挑选的时候只看价格,不管质地好坏。最后,他硬说他就是喜欢那件165元的棉衣。

陪着乐呵呵的岳父走在回家的路上,我的眼睛不禁湿润了:一辈子勤俭的岳父,80高龄了,给他买一件棉衣,他还是精打细算着为我们省钱。他的心里,一直把儿女们的幸福当作是他的幸福啊!



图 攸荷