

痛苦记忆为何更深刻? 或是大脑的“负面偏见”在作祟

本报讯(记者 林乐雨)75岁的赵阿姨与女儿同住,每天晚饭后,母女俩都会习惯性地聊上一阵。赵阿姨总是不厌其烦地向女儿讲述自己年轻时的经历。

然而,女儿渐渐发现,在母亲的回忆中,那些令她感到痛苦的“负面经历”占据了绝大多数——父母偏爱弟妹、工作中被排挤、婚后与丈夫频繁争吵……这些往事的细节,她甚至能清晰地复述。相反,当谈及曾经的快乐时光时,赵阿姨记忆却显得模糊而简略。

痛苦的回忆往往比快乐的记忆更让人印象深刻。这种现象并非个例,而是一种烙印

印在大脑中的“负面偏见”。研究表明,当人们经历负面情绪时,大脑中的杏仁核和海马体会被激活。杏仁核负责处理恐惧与威胁,海马体管理记忆的组织 and 存储,两者协同合作,将负面经历牢牢地锁在记忆中。心理咨询师林怡解释,从进化心理学角度来看,这可以视为大脑的一种自我保护机制。记住这些负面经验能更好地避免未来类似的风险。这种倾向让大脑更积极地记录威胁和危险,而不是那些积极但对生存影响不大的回忆。

林怡表示,每个人都有对人生完整性的内在追求。进入老年期后,大家都会不自觉

地回顾来时路。曾经的心结、年轻时的遗憾,成为记忆中的“未完成事件”,在心中挥之不去。这些“未完成事件”往往被老人反复咀嚼、反思,反而让这些相关的负面记忆变得更加鲜活。

林怡提醒,长期陷入负面记忆偏好可能引发焦虑、抑郁等心理健康问题。她建议,可以通过积极和亲人沟通,重新解读事件认知,规律生活作息,减少独处时间,正念冥想和表达性写作等方法降低负面记忆的情绪冲击,还可以通过某种仪式和不好的经历达成和解,例如给曾经的自己写一封信。当负面回忆严重影响生活时,要及时寻求专业的心理咨询。

走,爬山去 它到底有啥魅力

走,爬山去!这几年,越来越多的人选择在休息时间,约上三五好友一起去爬山。

爬山,到底有啥魅力?仁者乐山。山,能满足我们对自然的许多期望:可雄奇险峻,可灵秀动人,可听溪水潺潺,可观四季变迁。爬山,可以让人们暂时远离都市的喧嚣,在自然的怀抱中得到放松。精神愉悦。对很多人来说,爬山的魅力不只沿途的美景,更在于攀登后登顶的喜悦。踏上山巅,极目望去,自然风光尽收眼底,自有一种豪迈在心中。

据人民日报

先成为自己 再望向他人

建立自我价值感的关键,是学会与自己相处,倾听内心的声音。

第一步就是,要学会承受拒绝,接纳别人给出的不如意的反馈。当你学会与自己相处,不断记录自己,看见自己好的一面,不断认可自己,就可以慢慢学着容纳不令人满意的回应,对它们一笑而过,或者看清其背后的原因。

第二步,是感受自己的存在。多关注自己的感受,多倾听自己内心的声音。当你能真正听见自己内心的声音,知道自己面对问题为什么会有某样举动,面对某件事情为什么会有某种情绪时,你就真正与自己站在了一起,而无须再从他人身上汲取能量。

据央视新闻

人生最好的节奏： 遇事缓 行事稳 谋事远

思考,再去行动。

遇事容易急躁的人,容易在失控的情绪中做出错误的决定,往往“火上浇油”,让事情更糟糕;能沉得住气的人,不会因为一时的挫折就大受打击,也不会让突然迸发的情绪扰乱心神,放慢节奏,一点一点推进,事情往往会得到圆满的解决。

行事稳

你的身边有没有这种让你觉得很“稳”的人?

他们做事很“稳”,从不冲动行事,而是谋定后动,稳扎稳打;他们情绪很“稳”,总能保持积极从容的心态,不急躁、不迁怒;他们做人很“稳”,总是朋友中能够“兜底”的那个人,扛得住事,让人放心。

他们从不轻易许诺,一旦答应,就绝不敷衍。提起他

们,所有人都会想到两个字:靠谱。

靠谱的人,不一定是最聪明的,但一定是踏实认真、精益求精的人。这种稳扎稳打的做事方式,看似慢,实则快;看似拙,实则巧。

谋事远

谋事远不是好高骛远,而是立足当下、着眼长远。

越是长远的路,越要懂得保持定力。只有持续付出努力,对过程把控有度,才能一路披荆斩棘;只有坚持长期主义,将目光放长远,才能逐渐达到理想的目标。

真正厉害的人,往往像水一样,看似柔和缓慢,却能穿石破壁。他们不慌不忙,却总能走得更远;他们不疾不徐,却终能赢得属于自己的天地。

据人民日报夜读



图据AI生成

遇事缓

事缓则圆,急难成效。遇事要缓,可不是行动缓慢,而是懂得先找到问题症结,仔细