

八卦母亲初恋 险引家庭风波

别让“玫瑰回忆效应”重构你的记忆



本报讯(记者 林乐雨)

“如果当初没有嫁给你爸,会不会过得更好?”近日,60岁徐阿姨的一句话让她的儿子赵先生呆立当场。35岁的赵先生没想到,自己一时的好奇心差点引起家庭风波。

一周前,徐阿姨与赵先生饭后闲聊,得知母亲年轻时有一个初恋对象,两人差点步入婚姻殿堂,赵先生的八卦之心被燃起。“他是一个什么样的人?”在儿子的追问下,徐阿姨

开始回忆那段尘封往事。

体贴、上进,有着一手好厨艺,不知为何,徐阿姨记忆中只剩下初恋美好的形象,美好到甚至让她开始怀疑自己曾经的选择。

“老年人爱忆旧。不少人会对记忆中那些错失的美好耿耿于怀,幻想着如果当初做出的是另外一番选择,如今的生活是否会更加圆满。这种对错失道路的美化,正是心理学中‘玫瑰色回忆效应’的体

现。”杭州市富阳区第三人民医院老年精神科主任医师华浩水说。

“玫瑰色回忆效应是一种普遍存在的心理现象,它源于大脑处理信息的方式。”美国记忆学研究专家丹尼尔·夏克特认为,记忆并非被动储存,而是一个主动“重构”的过程。当我们回忆起某个时刻,大脑会根据当前的情感状态、价值观和认知模式对记忆进行再加工,忽略负面细节,只保留高光时刻和愉快的体验,使记忆变得更加美好。

华浩水提醒,“玫瑰色回忆效应”是人们潜意识里的情绪自我调整的方式。但陷入过度美化的记忆无法自拔,可能会引发对现实生活的误判,加剧对现状的不满,还会让我们错过当下的美好。因此,面对曾经的遗憾,要保持平常心,坚定先前看。

爱唱歌使人快乐 是身体在“自我保护”

日常生活中,不少人都有有意无意哼唱几句的习惯。其实这并不是什么奇怪的行为,而可能是我们的身体一种“自我保护”。唱歌不仅能有效帮助我们调节情绪,释放压力,同时还能引导我们积极叙事。

歌唱时我们最好舒展身体,处于站立状态,配合歌曲节奏与自己情绪的变化,在手打节拍等小幅度动作中放松体会更佳。

在舞动与歌唱结合时候,带领者可以帮助循序渐进,防止动作不科学或用力过度。并引导专注力提高,帮助参与者不会迷失在感受中,陷入情绪里。

据健心有我

被夸奖容易尴尬 学会克服“赞美焦虑”

在日常生活中,当别人夸奖我们时,虽然对方出于好意,但我们时常会感到不知所措,甚至脸红心跳、语无伦次。

“被夸奖后感到尴尬”是一种常见的心理反应,背后涉及到自我概念、社会焦虑和文化影响等多方面因素。但其实,学会接受夸奖是一项非常重要的心理技能,能够促进积极的人际关系和情感交流,提升心理健康与幸福感。我们可以了解自我概念冲突和社会焦虑等心理机制,意识到这是人性的一部分,并通过练习简短的积极回应等方法,增强自我肯定,建立合理自我认知。

据西城社科联

失眠48小时后情绪失控 双相情感障碍并非性格问题

本报讯(通讯员 李彬)凌晨3点,张女士还是辗转反侧,难以入睡,她已经48小时没合眼了。

前两天,张女士一度情绪崩溃,陷入狂躁,不但透支信用卡买下数十万的首饰,还在会议上大骂同事。

家人发现了张女士的不对劲,看着她日渐消瘦的身体和难以解释的躯体化症状,决定带她前往杭州市第七人民医院双相障碍科就诊。

夏泳主任对张女士进行了详细的问诊,包括情绪评估、身体健康情况等检查,最终诊断为双相情感障碍。

“这不是简单的情绪问

题。”夏泳解释道,双相情感障碍并非“性格缺陷”或“意志薄弱”,而是大脑神经系统的功能性失衡。

通过医院治疗,张女士的病情逐渐好转。她定期前往门诊复诊,严格遵循医生的治疗方案,同时坚持运动和心理咨询,逐步掌握了管理情绪的技巧。她的家人也学会了用理解和支持代替责备,帮助她更好地应对疾病。

夏泳表示,双相情感障碍是一种复杂的心理疾病,患者常常经历情绪波动、焦虑、抑郁等痛苦。有些病人会伴有躯体化症状,这种不适症状不固定在某个脏器,而是发生在

身体多个部位,症状轻重变化也较大,但经过检查没有任何器质性问题。躯体化症状的出现往往跟心境、应激因素有关。比如,患者跟他人发生冲突后,就可能诱发躯体症状。

“春夏交替时期(3-5月)是双相情感障碍发病的一个高峰,气候、日照条件发生变化,会导致人体内分泌激素发生相应变化,从而诱发精神疾病。”夏泳补充道,双相情感障碍需要一个规范治疗过程,包括急性期、巩固期、维持期治疗,需要药物治疗、心理治疗、物理治疗、运动及综合治疗,可使患者达到症状稳定,恢复社会功能。