

神预言变“马后炮” 记忆重构导致“后见者偏差”

本报讯(记者 林乐雨)72岁的张大伯是个有名的“明白人”。他最常说的一句话是“我早知道会这样。”前两天,巴基斯坦刚和印度达成停火协议,他说,自己早知道这场战争很快会结束。邻居王先生炒股小赚一笔,和大家分享喜悦,张大伯表示,自己也早就看好这支股票。其实就在不久前,赵大爷劝过王先生早点卖出手上的股票。印巴刚开战时,他表达过对这场战争不知道会持续多久担忧。这些事都被张大伯选择性遗忘。在他的记忆里,这两件事情的结果和他的预测一致。邻居们对张大爷放“马后炮”的行为习以为常,他们私下都叫他“事后诸葛亮”。

当一件事情发生后,人们经常会产生一种错觉,认为这件事的结果容易预测,甚至认为自己早有预见。“这在心理学上叫‘后见者偏差’,又称‘事后诸葛亮偏差’或‘马后炮效应’。”温州市第七人民医院老年精神科副主任医师叶鑫武说。

为什么会有“后见者偏差”?叶鑫武表示,人们总是希望自己是正确的,这种心理会让我们选择性地回忆支持自己“正确性”的证据,而忽略相反的线索。其次,我们的大脑倾向于寻找简单、确定的解释,以减少认知负担。当事后得知结果时,大脑会自动构建一个“合情合理”的叙事,使我们误以为事情的发展是必然

的。此外,我们的记忆并非固定不变,它会随着信息不断更新调整,当事情尘埃落定后,记忆可能会不自觉地修改或遗忘自己最初的判断,被修改的记忆会尽可能与已知的结果保持一致。

“后见者偏差”是一种普遍存在的心理现象。如果一个人日常生活中经常放“马后炮”,可能会导致盲目自信,误以为自己对事情预测比实际更准确。很多时候“后见者偏差”只是一种记忆被篡改后的错觉。

叶鑫武提醒,“后见者偏差”容易让人低估事情的复杂程度,虽然能带来短暂的心理安慰,却可能阻碍真正的学习和进步。

“不确定性焦虑”的 破解密码

当今世界充满了不确定性,不同的人对不确定性的容忍能力存在显著差异。心理学上称之为“不确定性容忍度”,它是预测个体焦虑水平的重要指标。低不确定性容忍度的人倾向于将不确定情况视为威胁,哪怕是受到一点点不会造成伤害的刺激,都会引起强烈反应。而高不确定性容忍度的人则将其视为挑战或机遇,也更喜欢体验新鲜、刺激、陌生的环境。

如何有效提高不确定性容忍度,收好这份抗压秘籍:有效的时间管理与目标设定;正念冥想与体育锻炼;建立有效沟通与支持网络;调整对不确定性的认识。

数字时代如何 让情感信号“满格”?

身处数字时代中的我们,通讯工具成为维系情感的重要纽带,情感和情绪的表达变得即时、公开、透明,每个字句符号都可能被放大、解读甚至误解,被理解却似乎变得越来越“奢侈”。

文字信息无法传递面部表情、肢体语言和语音语调,削弱了人与人之间的情绪共鸣;不同的人看见同一个表情符号,会出现完全不同的解读;语音通话相增加了语音语调信息,却仍然缺少视觉信息……

我们需要提高情绪觉察能力,可以通过情绪觉察笔记练习、数字压力自我觉察清单、72小时戒断文字沟通挑战等方式改善。

以上均据国科大心理中心

中药手串那么神? 专家:更多是心理安慰

本报讯(记者 李沐子)近年来,各类中式养生方式层出不穷。如今,一些中药饰品打着“药材通过皮肤吸收,渗透穴位调理身体”的旗号,声称能治疗脱发、失眠、痛经等身体问题。

在众多中药手串中,制作工艺源自宋代的合香珠,在当前火热的市场上备受商家和消费者喜爱。

市场上商家强调的“合香珠”概念,到底是什么?

据公开资料显示,合香珠作为传统非遗,是合香香品中一个较为特别的门类,不同于其他熏燃类香品,属于冷凝香。而合香珠从选材炮制、阴干打粉、配伍黏合、捶打发酵、手作成珠、打磨抛光到最后的

珠串配饰,除打粉环节,其他步骤均为手工制作,无法工业化生产。

在直播间里,中药珠串宣传戴了能治病、瘦身美容、强身健体等等功效。关于其真实功效和市场规范的讨论,也在社交网络层出不穷。

“中药珠串更多地提供了一种心理安慰,或者说情绪价值。”浙江省中医院中药部副主任金乾兴说,中药珠串具有一定的养生价值,例如,艾草、沉香、檀香等药材,可以通过香气起到舒缓情绪、提升精神的作用,“它们的香气让人感到愉悦,但要达到治疗效果微乎其微。”

对于市场上一些商家宣传的“药材通过皮肤吸收,渗

透穴位调理身体”的说法,金乾兴表示,中医的外治法有很多:如敷贴、膏药、熏洗等,但中药珠串单纯通过皮肤浅层接触,其治疗效果非常有限。况且,一些珠串可能使用了化学处理或染色的药材,这可能会带来过敏反应或其他健康风险。特别是孕妇、婴幼儿群体要慎重。

金乾兴提醒,消费者在购买时需要注意产品的来源和成分,如果真的生病了,应该通过正规的医疗途径,由医生进行诊断和治疗,“也希望商家能够理性宣传,不要夸大产品的功效。”

