

别让一次争执冲淡半生温情

读懂亲密关系中的近因效应



图据AI生成

前段时间张阿姨生病住院,李叔自己身体不好、子女又忙,所以请了护工照顾张阿姨,这事让她耿耿于怀。这次争执声音不大,却让这个相伴50年的家庭氛围瞬间凝固。张阿姨气鼓鼓地说:“越老越不靠谱,这日子没法过了。”独自抹泪后,张阿姨动了分开住的念头。

李叔也很委屈:“她就忘了我这些年怎么照顾她的?她腿疼,我每天帮她按摩;她失眠,我陪着她聊天到睡着。”张阿姨感觉自己都要抑郁了,听了小姐妹的劝,鼓起勇气来到浙江中医药大学附属第二医院(浙江省新华医院)临床心理科主治医师邹莹门诊。对于陌生人,她倒反而更能倾诉了,眼眶泛红,细数着老伴的“罪状”,却对半生相濡以沫的过往只字未提。

邹莹表示,这对老年夫妻的困扰,正是心理学中“近因效应”的典型体现。“近因效应指的是人们在认知过程中,会不自觉地给近期接收的信息更高的权重,让新的记忆覆盖或弱化之前的认知。就像张

阿姨和李叔,半生的恩爱是长期积累的认知,但几次近期的争执和疏忽,却成了张阿姨判断这段关系的主要依据。”

在亲密关系中,善用近因效应能有效维护感情。邹莹给出了具体建议:沟通时遵循“积极结尾”原则,比如争执后别带着怨气收尾,不妨说一句“我知道你不是故意的,就是有点着急”;日常相处中创造美好的“最后瞬间”,比如睡前分享一件当天的小事,道一句“有你在真好”;如果发生不愉快,主动创造新的积极互动,比如主动为对方做一顿爱吃的饭。听从邹莹的建议后,张阿姨回忆起过往的温馨时刻,气也消了大半。“还好不是真抑郁,要不然老李要担心我了。”她开开心心地离开医院。

邹莹提醒,理解近因效应不是为了操控他人,而是避免被“最后一秒”的片面判断囚禁。亲密关系更要警惕近因效应的负面影响,学会保持认知弹性,别让一时的不愉快,毁掉长久的付出与温情。

中年六种情绪信号 或为痴呆症征兆

长期以来,中年抑郁症一直被认为是晚年患痴呆症的风险因素。然而,发表在英国《柳叶刀·精神病学》杂志上的新研究结果显示,这种关联源于一小部分特定症状,而非抑郁症本身。

六种与痴呆症相关的抑郁症状与缺乏运动、听力损失以及记忆力和推理能力下降的关联最为密切:自信心丧失;难以应对问题;无法对他人产生温暖和关爱情感;持续感到紧张焦虑;对任务完成情况不满意;注意力难以集中。

据参考消息网

AI走进心理学 优势与风险参半

据美国心理学会最近发布的调查显示,过去一年中,超过一半的心理学家在实践中尝试使用AI工具,但几乎所有人都担心这项技术会对患者和社会产生影响。

心理学家最常见的忧虑包括:潜在的数据泄露、意想不到的社会危害、输入和输出中的偏差、缺乏严格的风险缓解测试以及输出不准确或出现“幻觉”。AI可以帮助缓解心理学家面临的一些压力,但人工监督仍然至关重要,患者需要确认,他们依然可以信任医疗服务提供者。在使用AI的心理学家中,约有8%的人表示他们只将其用于辅助临床诊断,只有5%的人表示他们使用聊天机器人为患者提供帮助。

据《科技日报》

本报记者 戴虹红
通讯员 郑莎

早晨,寒气未尽,72岁的张阿姨就对着老伴李叔说:“昨天让你买的菠菜呢?又忘了?每次都这样,一点不上心。”李叔放下手中的报纸,语气也沉了下来:“我又不是故意忘的,你干吗每天都揪着各种事情说个不停。”

掌握五种心态 你会越过越好

人生在世,心态很重要。人一生应具备5种黄金心态。

第一个心态:落子无悔

不要美化那条未选择的路,对过去不后悔,就是对当下最好的关注;接纳该接纳的,并承担选择的后果,就是人生在世该有的明智。

第二个心态:“归零”心态

把心清空,是为了卸下包袱、腾出空间,去接纳新的风景,奔赴新的征程。归零,就是在沉淀过往的基础上重新出发。

第三个心态:感恩心态

懂得感恩的人,才能懂得生活最美好之处,也能常与安然相伴。眼里装着温柔,心里盛满知足,才能看见岁月的善意;看淡得失,才能拥有一颗平常心。

第四个心态:习得性乐观

“习得性乐观”是根植于心的正向力量,深知人生的挫折不过是暂时的插曲,皆有其特定的成因,从不会成为人生的主旋律,更不会全盘否定自身的努力。不沉溺于一时的

低谷,不被困境困住脚步,守住心底的乐观与笃定,便终能跨过荆棘,拨开迷雾,一路向阳。

第五个心态:合众心态

合众心态,是懂得敬畏集体的智慧,亦是心怀包容的格局。独行是匹夫之勇,而学会与人同行,才是人生的大格局所在。也许短暂的携手中偶有分歧,这让我们学会包容;也许同行之中会映照自己的不足,这是让我们学会自我观照……

据央视新闻