

字词越看越陌生？大脑太疲劳了

“浑身是刺” 易致偏执型人格障碍

生活中，有这样一些人：他们过分固执己见，“浑身是刺”，给别人一种“怎么都说不通”的感觉。这种性格的人，如果心理状态得不到调整，就有可能出现偏执型人格障碍。

日本心理学家冈田尊司在形容偏执型人格障碍患者时表示，他们思维、行为方式过激，过度恪守自己的看法，看问题偏激，漠视现实和他人的看法，对他人的看法又极度敏感，所以特别容易损害人际关系。

如果自己或家人有偏执型人格倾向，建议尽早到正规医院寻求精神科医生的帮助，接受专业治疗。同时，患者也要做好自我心理调整，可以从“敌意纠正法”开始，即经常提醒自己不要陷入“敌对心理”的漩涡中。要懂得“只有尊重别人，才能得到别人尊重”的基本道理。面对生活中的不公平，要学会宽容，相信公义的存在，学会耐心等待。还要学会与他人建立信任关系，少一些敏感，多一点思考，少一点敌意，多一点友好，积极主动地增加社会交往，发展自己的社交能力，在交友中学会信任别人，消除不安感。

据科普中国

婚前焦虑 是幸福感缺失的表现

□ 心理咨询师 沈秀琼

现代不少人都有婚前焦虑心理，这种焦虑很复杂，很独特，既是对当下的担心，也是对未来的担心。究其原因，可能是这些人都持有这样的观念：婚后一定不幸福，或者一定会有人出轨，或者结了婚一定会离婚。他们担心的不是结婚，担心的是结婚后的不幸福。

为什么会担心婚后不幸福？根源多半在于早年经历中感受到的父母亲密关系、家庭氛围，感受到的婚姻家庭的不幸福痛入骨髓，任后来听闻多少反例也难以消磨。

这种婚前焦虑，往往提示着情绪背后潜藏着的一些深层次原因，这种情况就需要寻找专业的心理咨询师，帮助自己走出困境，避免把更多精力消耗在自己的困境里，阻碍自己过想过的生活。

相信大家在生活中都有过这种经历：盯着一个熟悉的字，越看越陌生，最后甚至怀疑“这还是那个字吗”？其实，这是由于过于疲劳导致大脑神经“罢工”，对这个字产生“语义饱和”反应，让人产生“既熟悉，又陌生”的感觉。

“语义饱和”这个概念，最早出现于西方人的研究中，他们号称“当一个单词被重复多遍，它就变得面目模糊，发音可疑，意义不明”。这种“字变得难认”的有趣现象，在汉字中也同样出现了。

专家解惑：重复读取信息易致大脑神经元疲劳

“语义饱和”并非一个狭义的概念，有研究发现，神经系统有一个固有特点，如果短时间发生多次重复的刺激，就会引起神经活动的抑制。形象一点来说，就是神经活动也会“疲倦”。

“如果长时间盯着这个字或者单词看，那么相同的视觉信号，就会重复刺激同



一个区域的神经元细胞，导致大脑反复读取记忆数据库中的储存信息。”中山大学中山医学院神经科学研究中心的蒋斌教授告诉记者，这种重复刺激和重复信息读取，会诱导神经元产生疲劳。这种现象在日常生活中相当常见，一个熟人的照片、熟悉的地点，看久了也会突然有陌生的感觉跑出来。

“虽然刺激仍在继续，但传入神经纤维的冲动频率已开始下降，信号饱和和刺激转变成信号识别停顿，从而变得突然不认识这个字或者单词。”蒋斌说道。

“疲劳”之因：“抑制”是为了更好地“活动”

熟悉的字、熟悉的人、熟悉的风景突然变得陌生，是因为我们的神经产生了疲倦之意，让神经活动产生“被抑制”的情况。蒋斌告诉记者，在大脑皮质水平上，抑制和兴奋一样，都具有重要的生理意义。“比如说，当抑制过程在大脑皮质内广泛扩散，并扩散到皮质下中枢时，就可引起睡眠，睡眠就具有保护性意义。”

然而对于这种“大脑罢工”现象，不明就里的人会产生忧心忡忡的心理。近年来

曾有研究指出，工作递减、反应抑制、大脑皮层的抑制、记忆力迟钝等现象，都与“语义饱和”的原理相似。那么，这种短暂的“大脑罢工”现象，对于我们自身而言，究竟是一种“伤害”，还是一种“帮助”？

“抑制过程也是积极的神经活动过程，通过抑制，大脑皮质的活动不断得到纠正，并逐渐达到完善，使反应也更加精确，所以这是一种‘帮助’。”蒋斌建议，在疲劳时，转移一下注意力，看一些新鲜的东西，让大脑得到休息，便会得到缓解。

“研究发现，‘语义饱和’在演讲焦虑时具有抑制作用。对于饱受口吃折磨的人来说，不断地重复一些单词，使大脑神经疲倦，可以弱化由此而导致的焦虑状态。”他解释说，“虽然说，持续的刺激会减弱大脑的神经活动，但对于那些本不该过分活跃的活动，就可以利用‘语义饱和’原理得到抑制。”

据广州日报

排队烦了看看身后

□ 心理咨询师 余小倩

等公交、地铁要排队，到银行办事、到医院看病也要排队……我们每天几乎不可避免地要排队等待。排队是一件很让人焦虑烦恼的事，当你随着长队缓缓向前挪动时，一定问过自己：“这么长的队，要不要继续排下去？”

香港的消费心理学专家发现了一个有趣的现象：人在排队中途决定是去是留时，排在身后的人数起着关键作用。虽然理论上来说，决

定等待时间的是前面有多少人，你后面排的是15个人还是50个人，对你的等待时间没有任何影响。然而，专家观察发现，对于排在队伍前面的人，他后面的队伍越长，就越不愿意离开。专家认为，这一有趣的排队现象来源于人们的“向下兼容”心理，即跟不如自己的人比较，会更让人平心静气。

所以，当我们排队烦了的时候，可以充分利用“向下兼容”效应，在情绪比较急躁的情况下，把条件不如自己

或处境比自己糟糕的人作为参照物，以此来寻求心理安慰。排队不耐烦时，看一下身后还有那么多人，你会觉得自己还算是幸运的，也就多了几分耐心。

此外，排队不可避免时，还可以通过分散注意力来减少焦躁。如果排队是可预期的，就做好排队等待的准备，比如带上电脑处理一些工作，带上图书、手机看一些视频或听音乐等。充分利用好时间，注意力不集中在等待的时间上，焦虑和不耐烦的

情绪也会相应减少。

也可以调整我们的期望值。人们到迪斯尼乐园玩游戏时，很多时候要排一两个小时才能玩一个项目，但人们因为太期待和兴奋而往往不会产生厌烦感。所以我们可以试着调整对正在做的事情的期待程度，比如吃饭排队时想想很快就可以吃到美味的饭菜了，等车的时候想想很快就可以回家见到家人了，这样整个排队过程就会被期待心理占据，而不是烦躁。

哭穷或是一种“自嘲式”解压方式

□ 心理咨询师 马健文

在社交中，你会发现一个有趣的现象：很多人都爱哭穷，而且互相哭穷。穷，本身是一件不上台面的糟心事，可在非正式的社交场合，人们为何争先恐后、乐此不疲地哭穷呢？

其实，哭穷是一种“自

嘲式”的解压方式。很多哭穷者并非生活真的困难，衣食不愁的人照样会哭穷。生活虽不算差，可是收入未能满足自己的欲望，理想与现实的差异让他们觉得自己穷。这种穷是一种“心穷”。不管是真穷还是“心穷”，把它说出来都会释放些负面感受，让自己感觉好一些。斯坦福

大学的一项研究显示，抑制表达情绪是一种不健康的方式。而把情绪表达出来，即便是负面情绪（如焦虑），也会让人感觉更好。所以，哭穷有利于人们把自己对物质生活的焦虑情绪释放出来。有研究显示，当人受伤时喊疼，竟然真有缓解疼痛的效果。其原因是喊疼时，就像是给大

脑发送一种干扰信号，从而缓解疼痛。把穷喊出来，也是给自己发送干扰信号来麻痹因不满现状而产生的痛苦。

作为一种自我解压方式，哭穷是有利于负面情绪释放的。但也要注意方式，若是见人就哭穷，或是变相炫富，反而容易招来反感，影响别人对你的印象。