

## 綦江区科协 开展心理援助活动

本报讯(通讯员 李富碧)近日,綦江区科协、区社科联、区精卫中心、区心理学学会一行前往綦江区横山镇隔离观察区,为29名隔离人员和16名医务人员送去心理关怀。

活动现场,区精卫中心的心理治疗师、区心理学学会的心理咨询师为隔离人员、医务人员及其他工作人员开展了心理危机干预,为他们做心理健康测试,通过测试筛查,如果发现焦虑症、抑郁症、恐惧症的人员,由区心理学学会的咨询师为他们免费做心理咨询服务。同时,区科协还发放了“科学防范,战胜疫情”等宣传资料150余份,让大家科学了解新冠肺炎疫情。此次活动受到了隔离观察点人员、医务人员及工作人员的欢迎。

## 北碚区科协 “线上科普课堂”受好评

本报讯(通讯员 傅建华)3月以来,北碚区科协以“互联网+科普教学”为手段,借助科普中国、科普重庆优质科普资源,分别开展了“疫情期间老年人如何做好防护”“支付宝的应用”“垃圾分类那些事”三堂课。通过“线上科普课堂”组织辖区内居民学习科学防疫知识,受到了居民的欢迎。截至目前,已有上万人次观看了“线上科普课堂”。北碚区科协计划继续通过线上授课的方式为更多人普及科学知识,充分做好线上科普工作。

下一步,北碚区科协还将按照市科协工作要求,全力打造线上科普品牌,将线上科普常态化、持续化,更好地开展下去,为提高辖区居民科学素质继续努力。

## 南川区科协开展 全国文明城区创建工作

本报讯(通讯员 张锦 唐维银)2020年是南川区创建全国文明城区的决胜之年。为圆满完成各项指标任务,南川区科协结合工作实际,采取了切实有效的工作举措,助力全国文明城区的创建。

一是强化学习,坚定理想信念。全面系统学习习近平新时代中国特色社会主义思想。二是明确责任,分解落实各项指标任务。按照对标创建为指导思想,量化分解任务,把责任分解到具体承办人员。三是加大投入,落实保障措施。投入必要工作经费,整合资源,切实保障全国文明城区创建、科普宣传、志愿服务、新时代文明实践、公民科学素质提升、未成年人思想道德建设等工作顺利开展。

## 涪陵区科协助力 新时代文明实践中心建设

本报讯(通讯员 余婷婷)为进一步推进新时代文明实践中心建设工作,涪陵区科协主动整合有效资源,组建成立涪陵区科技志愿服务支队,吸纳机关干部、“三长”、科技专家等100名科技工作者加入科技志愿服务队。利用科普画廊、科普e站、校园科技馆等科普资源,结合创文创卫、精准扶贫攻坚相关活动统筹整合,优化配置、共享共有,充分发挥其最大效能,努力打造科技与科普服务新时代文明实践新平台。

在今后的工作中,涪陵区科协将进一步扩充志愿者队伍,开展多种形式的志愿服务活动,宣传健康科学的生活方式,提升公众文明素养和科学素质,推动涪陵区文明实践中心建设不断迈上新台阶。



科普中国  
CHINA SCIENCE COMMUNICATION



科普中国 APP 科普中国 微博 科普中国 微信

# 你遇到过 “舌尖现象”吗

■ 余裕

在生活中,你有没有遇见过这样的情况——当你和朋友听到一首十分熟悉的歌曲时,恰巧你的朋友随口问起这首歌的名字,你刚脱口而出:“这个我知道,这首歌叫——”然而出乎意料的是:明明感到歌名已经到嘴边了,但任凭你绞尽脑汁,却始终说不出来。这其实就是“舌尖现象”。

## 为什么会出现“舌尖现象”

现象形成认知心理学研究发现,记忆活动包括编码、储存、检索和解码过程。在记忆过程中,人体的大脑像电脑一样,先将各种外界学习材料自动编成形式、声码和意码,然后将这三种码分别放入大脑组织中不同的部位去储存。当我们需要回忆时,大脑便将这三种码分别从不同的部位检索出,解码后再联结出原来的形象、名称和意义。

记忆过程中的任何一个环节出现问题,记忆都会受到影响。如果在检索过程中,形、声、意码中某一种码无法检索出或三者检索后无法联结,记忆中的物体就会“缺胳膊”或“少大腿”,差这么一点点,于是就形成了“舌尖现象”。

关于“舌尖现象”,不同的研究者给出了不同的解释。美国哈佛大学的研究者布朗和麦克尼尔认为,“舌尖现象”之所以发生,是因为我们想说的词语在我们的大脑中没有被完全激活,达不到被提取出来的阈值,所以无法说出口。

美国波莫纳学院的研究者伯克在1991年对“舌尖现象”做出了一种略有不同的解释:之所以出现“舌尖现象”,是因为我们的大脑在传递这个词语信息的过程中出现了断裂,进入了一种“传递缺陷模式”。就像按照食谱做一道汤,有了锅、水、炉灶,正想调味时,却发现食谱里并没有讲解该添加什么调料,因此无法烹饪出食谱上的汤。

美国爱荷华大学研究者伍德则把“舌尖现象”看作我们大脑中信息竞争的结果。对于我们想说的词语,大脑中可能储存了不止一种相近甚至相同的词语,而正是这些词语干扰阻碍了我们想说的词语。

除此之外,还有一些新的研究提出了新的理论解释。可以说,在目前的研究基础上,科学家对于“舌尖现象”的发生原因有了一定了解,但其更完备的机制还有待研究者进一步探索。

## 哪些因素导致大脑“犯错”

了解过上述几种理论解释,你可能会发现其中一些相近之处,那就是产生“舌尖现象”是由于大脑回想某个词语的过程中发生了一些错误,导致想说的词语没能成功地记起来。犯错误总会存在原因,那么,有哪些因素导致了我们的“舌尖现象”呢?什么时候大脑更容易产生“舌尖现象”呢?

从我们想说却记不起来的这些词语本身来看,较少在平时使用和较新异的词语更容易发生“舌尖现象”。

如“刻板印象”等专有名词会比其他类型的词语更容易产生“舌尖现象”。实验显示,我们对词语的熟悉度、使用频率都可能影响“舌尖现象”的发生率。

另一方面,除了词语本身的属性会对“舌尖现象”造成影响,我们本人的情况,尤其是生理因素,也会对此造成影响。许多研究者发现,“舌尖现象”的发生与年龄有关。相比年轻人,年纪大的人更容易产生“舌尖现象”。此外,人们的情绪也是影响因素之一。当人们处在压抑的情绪下,可能会比处在一般的中性情绪状态时产生更多的“舌尖现象”;压抑情绪越深,“舌尖现象”的状态就越不容易缓解。

## “舌尖现象”能带来积极影响

有研究显示,当人们发生“舌尖现象”时,会做出更加积极的判断。这是为什么呢?一方面,舌尖状态与积极的好奇心有关。当想不起问题答案时,相比没有处于舌尖状态的人,处于舌尖状态的人会更加想要找出答案。他们对答案更加好奇,并在有机会的时候,更愿意投入精力与时间来获取答案。

另一方面,一些研究人员认为舌尖状态暗含有一种积极的适应性目的。它会促使你继续积极地寻找你的记忆,而非消极地选择放弃。

舌尖状态可能就像你在寻找某些东西时收到提示或线索一样。换言之,“舌尖现象”本身也许就是一个信息碎片,暗示你在继续搜寻答案时会遇到有关的信息。由此看来,舌尖体验可能是振奋人心,甚至是令人兴奋的,因为它表明你在接近目标或已经接近答案了。

如果下次再遇到想不起歌曲名字的情况时,不要紧张,平复一下你的情绪,给大脑放个“小假”,也许不一会儿,你想要的答案就会从你脑海深处慢悠悠地游出来,你的嘴巴会告诉大脑:“它”上岸了。



## 万盛经开区妇联 念好“五字经”筑牢家庭防线

万盛经开区妇联充分发挥妇联组织横向到边、纵向到底的优势,念好“树、促、护、助、守”五字经,引领家庭、服务家庭,筑牢抗疫家庭堡垒,为坚决打赢疫情防控阻击战贡献力量。

念好“树”字经,做好思想引领,树家庭信心。充分发挥妇女群众家庭战“疫”主力军作用,依托微信公众号等网上阵地推送科学防疫知识,积极引导和号召广大妇女及家庭安心居家、科学防疫。

念好“促”字经,开设公益课堂,促家庭文明。探索网上互动模式,开设线上家庭教育公益课堂,引导广大

家庭变“宅”为“修”,拉近亲子关系,促进家庭文明。

念好“护”字经,邀请专家团队,护家庭健康。针对疫情期间容易出现负面情绪的问题,及时邀请心理专家团队,免费提供危机干预、减压与心理疏导等关爱服务。

念好“助”字经,开展主题活动,助家庭和谐。开展了“打赢阻击战 书香润万家”亲子诵读等主题活动,并通过线上展播,营造了和谐的家庭环境。

念好“守”字经,实施暖心行动,守家庭后方。充分发挥“娘家人”作用,倾力服务医护人员家庭,减轻他们的后顾之忧。(万盛经开区妇联供稿)