

科普文学

纽约大学的科学家们发现,情绪体验可以诱导情绪事件结束后,持续很长一段时间的状态。这项研究发表在《自然神经科学》杂志上,研究表明这种情绪上的“宿醉”会影响我们对未来经历的关注和记忆。纽约大学心理学系和神经科学中心副教授、资深作家莉拉·达瓦奇解释说:“我们如何记忆事件,不仅是我们所经历的外部世界的结果,而且还受到我们内在状态的强烈影响,这些内在状态可以持续并影响未来的经历。”

当你已经达到处理和反应情绪的极限时,情绪宿醉就会发生。

试想这样一个场景,当你在一场聚会中,从一群朋友转到另一群朋友的时候,每个人携带的信息都扑面而来。不出一会儿,你就会知道,某一位朋友经过紧张激烈的竞争,终于得到了理想的工作,他在讲述时,你也禁不住跟着他讲话的情绪,时而紧张,时而激动。而另一位朋友可能情绪低落,因为她刚刚失恋,还被信任的朋友背叛,你在倾听时也忍不住愤慨和伤感。

这就是典型的高敏感型人格(HSP)。这类人,往往具有极强的同理心,更容易了解他人的情绪,并因吸收了这些情绪而受其影响,就像是自己的一样。

此外,由于高敏感人群倾向于过度分析事情,并把注意力集中在别人忽略的事情上,所以,即使对方没有直白地表达有什么事情正困扰着他们,这类人也能敏感地察觉到,并作出相应的反应。比如小心翼翼地试探或回避,甚至有意识地给予某种不露痕迹的温暖关怀。

然而,很快地,自己就会被这些事困扰。第二天醒来时,往往会有如宿醉一般的疲惫感,尽管你并没有喝酒。与此同时,任何微小的噪声,哪怕是窗外悦耳的鸟鸣都会让你焦躁。你无法集中精力去做你喜欢或想做的事,只有疲惫和烦躁。

情绪宿醉发生在你已经达到了承受能力、过度刺激、处理和回

情绪宿醉

葡萄



应情绪的极限时——这些经历可能会让你精神和情绪泛滥。这时,如果有人问一句“怎么了”,出于好意,你可能会回答“没什么”,但实际上你的感觉已经不能更糟了。

《共情者的生存指南》的作者、加州大学精神病学家朱迪斯·欧洛芙(Judith Orloff)在《今日心理学》上解释说,这种体验可以作为太多的社会化或强迫性互动留下的“残留物”。她说,有毒的情绪会持续存在,让你感到疲惫、不适,或者让你无法集中注意力。

但她还强调,情绪宿醉是相对正常的反应,我们会经常经历“情绪宿醉”,而且这种现象的原因也很简单。



不会遗忘

何一东

憎分明,也喜欢热闹。所以,我们的月聚,也要开心,不拘泥,不做作,畅所欲言,尽兴尽欢!

其实,聚会的大多数人已是中老年,岁月没有偏爱过谁,哪怕你曾经是帅哥美女,但多年的风雨过后,谁脸上不留下人生的沧桑?!我屡次听见一些老美女的感慨:“你看那些年轻女孩,那眼神,那模样,那味道,充满青春活力,就是与众不同。她们穿什么都好看。”

这是大实话。青春即美好。所以我平常外出途中,总会忍不住拍几

纽约大学心理学副教授莉拉·达瓦奇(Lila Davachi)说:“我们记忆事件,不仅是我们所经历的外部世界的结果,而且还受到我们内在状态的强烈影响,并对未来的经历也会持续影响着。”

这些发现清楚地表明,我们的经历确实会影响到我们的身体、心理和情感状态。有时候人们会把治疗后的疲劳称为“情绪衰竭”,但这不是最准确的描述。

美国中西部大学临床心理学主任亚当·弗里德博士(Adam L. Fried, PhD)称,当压力水平过高,让人感到不断枯竭、不知所措、疲劳和易怒时,就会发生“情绪衰竭”。

《创伤后应激障碍指南》的作者、注册心理治疗师勒丽莎·勒布朗克(Lise LeBlanc)解释说:“当你长时间保持压力水平过高的状态,从而耗尽你的精神和情感资源时,你就会变得情绪疲惫,精疲力竭。”你无法及时充电,所以早上醒来时,感觉就像前一晚倒在床上时那么疲惫。”

对很多人来说,压力反应会让人筋疲力尽。所以人们在心理治疗中讨论一些让自己有压力的事情后,也可能感到疲倦。“谈论那些对情绪影响很大的事情,可能会给我们带来极大的压力,让我们感觉身心俱疲。”弗里德博士称,“有些人在压力很大的情况下,比如参加真正重要的考试、接受评审,在压力状态结束后,他们都会经历类似的身体疲惫。”

他解释说:“谈话疗法通常是一种释放,许多人正在释放他们积攒多年的东西。”这种释放和分享的过程可能会让人身心疲惫,身体疲劳。因此弗里德认为,对一些人来说,他们没有意识到为了保持自己承受这种压力而花费的精力;只有在他们“卸下”了自身背负的东西后,才意识到这对他们来说是多么疲惫。

经历任何形式的情绪宿醉都不会是件高兴的事,但能够觉察和正视正在发生的事实就是成功的一半。无论如何,我们都需要给自己时间去处理和解决,否则大脑就没有办法修复洞察力、改变思维模式和释放情绪。

我要在这里停一停

泣梅

就是这里了
我要在这里停一停
在开放的诗意中停一停

感谢光与影
给了我奇妙的火焰与能量
我不提心吊胆,也不谨小慎微

前言和后记都是花
我不一定能说出它们准确的寓意
但我有耐心
逐一查出它们的名字,习性
以及距离家乡的里程

景观与景观高出花香的构思
有时似有所指
呈现天马行空的轨迹
有时又让人
陷入长久的沉思与无尽的怅惘

交易大厅有容乃大的篇幅
把二十八种语言
规范为同一种标签

我读懂了商品与数字联袂的暗示
时而收敛理智的枝条,时而
放逐冲动的潮水

给订单让出速度
给镜头让出纯净的背景
二十四小时执勤的少年,挺直了
安全的坐标

甩掉陈旧的皮囊,我仿佛初生
沿着丝路花街
隐秘的掌纹与坦率的芳华
一路徜徉

战争

谢子青

电梯间的墙壁上
游走着两则广告
“专业美缝”加“电话号码”
手写字掩藏不住慌乱
一则是红色字迹
另一则是黑色
一则在另一则的正上方
仿佛把旗帜插在对方的山头
轻而易举就完成占领
一则扼掉另一则的某个数字
另一则投桃报李
在这来来回回的进攻中
生活被拼杀得鲜血淋漓

雪峰山寂静下来
我熄掉所有的灯光
躺在房车上数星星
今夜繁星点点
星火明明暗暗
世界深邃辽阔
天上人间隔着一层房顶玻璃
星星们离我很远又很近
我仿佛戴上了天赐的老花镜
越过四周的魑黑无边



数星星

三都河

星星为我打起火把
我看清了天空
看清了人生
看清了历史的浑厚与透明
每一颗星星都是天上的精灵
每一颗星星都活了千年万年



为了这一场与星星的对视
我在迂回反复的上山下山路上
耗费了大半天
我要好好地把握这次机会
把所有的星星一个不漏地数到
数到我身边排队
跟我挤一台房车
让房车拉着雪峰山去周游世界
整个旅途一定是魅力无穷光芒四射
星星太多

一时半会根本就数不过来
何况还有一些俏皮的星星跟我
捉起了迷藏
我可能在数星星的途中酣然入梦
梦中的房车营地
嘎嘎叫着
像雁群一样排成人字形
朝着雪峰山辉煌日出的方向
在星汉灿烂地飞翔