

做一个“精神主动”的人， 守护大脑健康

一项发表在《美国预防医学杂志》上的研究，对瑞典两万多成年进行了近二十年的随访，发现一个值得警惕的现象：同样是久坐，如果长期从事“精神被动”活动，未来患痴呆的风险更高；而在久坐中保持大脑活跃，则与更低风险相关。进一步分析显示，用一小时动脑活动替代一小时被动久坐，可降低约7%的风险，脑力与运动结合，降幅可达11%。

这项研究提醒我们：影响大脑的，不只是“坐了多久”，而是——坐着的时候，大脑有没有在工作。

什么是“精神被动”

所谓精神被动的久坐行为，是指那些几乎不需要认知参与的活动。最常见的，就是长时间看电视、刷短视频、无目的浏览社交媒体，或者只是被动听内容而不思考、不互动。这些行为的共同点是：信息在流动，但你只是接收者。

在这种状态下，大脑不需要持续专注，也不需要判断或记忆，长期处于“低负荷运转”。如果这种状态反复出现、持续时间较长，大脑相关功能就可能逐渐减弱。

什么是“精神主动”

与之相对的，是精神主动的久坐行为。研究将其定义为：需要集中注意力、处理信息、解决问题或产生互动的活动。例如阅读、写作、做填字游戏、拼图、学习新技能，或者有目的地使用电脑。

即使是编织、绘画、弹奏乐器等看似安静的爱好，本质上也在调动大脑多个区域协同工作。关键不在形式，而在参与程度。你是在“被动看”，还是在“主动思考”，决定了大脑是否被激活。

为什么这种差异会影响大脑

大脑是一个需要“被使用”的器官。认知活动可以强化神

经连接，帮助建立“认知储备”，也就是大脑应对衰老变化的能力。

当一个人长期处于精神被动状态，大脑缺乏足够刺激，一些功能通路可能逐渐弱化，从而影响记忆力和思维能力。

同时，精神被动行为通常伴随着长时间静坐，这可能影响大脑血液供应；而更主动的活动，往往会伴随注意力切换、轻微动作甚至社交互动，这些都更有利于大脑。

此外，睡眠和社交也可能参与其中。长期沉浸在低参与度内容中，容易影响睡眠质量；而需要动脑的活动更容易带来人与人之间的互动，而社交本身已被证明与更好的认知状态相关。

问题不在屏幕，而在“怎么用”

很多人会把问题归结为“看屏幕的时间过多”，但研究真正关注的，是“低参与度”。同样是使用手机或电脑，长时间无意识刷内容，是精神被动；而用来学习、思考或交流，则属于精神主动。工具本身没有问题，关键在于使用方式。

如何成为一个“精神主动”的人

这并不需要复杂改变，而



是一些可以落地的选择。

首先，用“替换”代替“增加”。不一定要额外腾出时间，只需要把一部分被动时间，换成需要动脑的活动，比如阅读、学习、思考或有内容的交流。

其次，给生活增加一点“难度”。尝试新事物、学习新技能，或者改变做事方式，这些都会刺激大脑保持活跃。

再者，多与人互动。交流本身就是复杂的认知过程，会调动理解、表达和反应能力。

最后，结合身体活动。研究已经表明，脑力活动与运动结合，效果更好。

这项研究讲的是一件很朴素的事：不是时间决定大脑状态，而是你如何使用时间。你可以把时间交给被动的信息流，也可以用来思考、学习和连接世界。前者让大脑逐渐迟钝，后者则让它保持清醒和弹性。

所谓“精神主动”，不是让生活变得紧绷，而是让大脑始终保持参与感。当这种参与成为习惯，大脑也会在日复一日中，变得更有韧性。这种看不见的积累，才是我们对抗认知衰退最踏实的方式。

国家二级心理咨询师 宋晓林

做你自己， 是一场长期的内在对抗

瑞士心理学家卡尔·荣格曾提过一句很锋利的话：“世界会问你是谁，如果你不知道，世界就会告诉你，你应该成为什么样的人。”这句话点出了一个现实——很多人其实并没有真正活成自己，而是在不知不觉中被塑造成某种“合适的样子”。

我们都在戴面具，这是社会运转的一部分。在不同场合呈现不同状态，本身没有问题，甚至是必要的。但问题在于，当这些面具成为唯一的表达，你就不再是在适应环境，而是在慢慢偏离真实的自己。很多人停留在这种状态，并不是因为虚伪，而是因为害怕：害怕冲突、害怕不被接纳、害怕失去已有的位置。于是选择一个更安全的版本，久而久之，连自己真正想要什么都变得模糊。

面具之外，才是你真正的自己

荣格把这种社会性的自我称为“人格面具”。它可以帮助我们融入群体，但不能等同于全部的自我。如果一个人始终只活在角色里，那么这种稳定，其实是以长期的内在消耗为代价的。

真正的转变，从向内看开始。荣格说：“向外看的人在做梦，向内看的人才觉醒。”当你开始审视自己，就会看到那些不太舒服的部分——矛盾、脆弱、不完美，甚至是你自己都不愿承认的一面。但恰恰是这些，构成了完整的你。不是变得更完美，而是更诚实地面对自己。

做自己，是选择，而不是冲动

荣格提出“个体化”，本质是一种整合的过程：逐渐减少对外界定义的依赖，慢慢建立一个更稳定的内在坐标。这并不意味着随心所欲，也不是对抗一切规则。现实依然有边界，有约束。关键在于，你是在清醒地选择适应，还是在不自觉地被塑造。

很多人以为“不做自己”只是一个抽象问题，但它的结果很具体：空虚、疲惫、关系疏离。正如荣格所说，真正的孤独，不是身边没有人，而是你无法表达那些对你重要的东西。

做自己从来不是轻松的路，它可能意味着不被理解，甚至要放弃一些更容易的选择。但如果始终活在一个不属于自己的角色里，那种看似稳定的生活，往往隐藏着更深的失落。

人这一生，也许无法完全摆脱面具，但至少，你要知道面具之下是谁。

国家二级心理咨询师 林静怡

情绪顶不住时，这样稳住自己

在压力密集的生活中，“情绪崩溃”并不少见。它不是医学诊断，而是人们用来描述情绪失控的一种状态。有人会突然大哭，有人会发怒，也有人选择逃离。当这种情况发生时，并不意味着你“有问题”，更多是在提醒：你已经被压力压得太满，一些需求没有被看见。

情绪崩溃往往有迹可循。常见诱因包括：长期睡眠不足、过度疲劳；长时间不进食导致低血糖；工作或生活安排过满；经历重大变化，如换工作或关系变动；以及长期未解决的关系问题。这些因素叠加，会让人更容

易在某个瞬间“撑不住”。

想要减少情绪崩溃，关键是提前识别这些信号，并做出调整。比如保证基本的睡眠和饮食，适当减少安排，给自己留出缓冲空间；面对关系问题，尽量及时沟通，而不是一再压抑。很多时候，崩溃并不是突然发生，而是积累的结果。

如果你已经感觉自己“快要撑不住了”，更重要的是学会在当下止住情绪的失控。常见的信号包括心跳加快、呼吸急促、手脚发冷或发热。这时，不要急着反应，而是先让身体慢下来。

可以尝试一个简单的呼吸方

法：吸气4秒，屏住4秒，呼气4秒，再停4秒，然后重复几轮。这种节奏可以帮助身体从紧张状态中缓下来。也可以通过把注意力放在脚底、触摸手指等方式，让自己重新回到当下。

这些方法不会立刻解决问题，但能帮你避免在情绪最激烈时做出冲动反应。当情绪稳定下来，你更有可能用理性和清晰的方式去面对真正的问题。

情绪崩溃并不可怕，它更像一个信号：提醒你该停一停，看看自己哪里已经太累了。学会识别、调整和缓冲，比一味硬扛更重要。

国家二级心理咨询师 乔珊珊

漫言漫语



善良是一个人身上最好的风水，是世界上最美的成全，也是最好的投资，你给出了善良，一定会收获温暖。

陈英远（安徽）作