

■心理辞典

瀑布心理效应



小李是一名刚入职的职场新人，在一次团队会议中，上司无意中说了句：“小李，你这个想法有点幼稚。”这句话让小李内心产生了巨大的波动。他开始怀疑自己的能力，担心同事们对他的看法，甚至在接下来的工作中变得畏首畏尾，生怕再出错。

你是否跟小李一样因别人一句看似无心的话，内心却掀起惊涛骇浪，久久不能平静？这种现象，在心理学上被称为“瀑布心理效应”（Cascade Effect）。这种效应如同投入平静湖面的石子，激起的涟漪不仅打破了表面的宁静，还可能深入影响到湖底的生态。

什么是瀑布心理效应

瀑布心理效应是指当一个人无意间的一句话触动了另一个人的内心敏感点，导致其情绪、态度甚至行为发生显著变化的现象。这种效应之所以得名，是因为它像瀑布一样，从一个微小的起点开始，迅速扩大成壮观的景象。

心理学家认为，这种效应的产生与个体的认知模式、情感状态以及过往经历密切相关。当外界的语言触及到我们内心深处的某种未解的情感或未解决的心理问题时，就会引发一连串的心理反应。

瀑布心理效应的机制

1. 触发点 每个人的内心都有一些敏感点，这些敏感点可能源于过去

的创伤、未满足的需求或深藏的自卑。当外界的语言触及这些点时，就像打开了潘多拉的盒子，情绪瞬间释放。

2. 情绪放大 初始的情绪反应可能会被个体不自觉地放大。心理学研究表明，人类倾向于对负面的言语或事件给予更多的关注和重视，这使得负面情绪更容易被放大。

3. 认知重构 瀑布心理效应还会导致个体对自身和外界的认知重构。一句简单的话可能会改变一个人对自己或他人的看法，从而影响其行为决策。

如何应对瀑布心理效应

既然瀑布心理效应如此普遍且影响深远，我们该如何应对呢？以下是一些心理学建议：

1. 自我觉察 了解自己的敏感点，并学会识别哪些言语容易触发自己的情绪反应。通过自我觉察，可以在情绪被触发时及时调整心态。

2. 情绪管理 学习一些情绪管理技巧，如深呼吸、冥想等，帮助自己在情绪波动时保持冷静。

3. 认知重构 当受到外界言语的影响时，尝试从不同的角度看待问题，重新评估他人的言语是否真的讲道理，或者只是触及了自己的敏感点。

4. 寻求支持：如果发现自己难以独自应对情绪波动，可以寻求心理咨询师的帮助，通过专业的心理辅导来调整心态。

心理咨询师 戚维

刷手机停不下来？ 小心“错失恐惧症”！

“哎呀，再刷一会儿，就一会儿。”

这句话是不是很熟悉？你是否也常常沉浸在手机的世界里无法自拔？有调查显示，高达59%的人群深受智能手机“依赖症”之困。一旦手中无机，便难以忍受，表现出明显的焦虑症状。这背后，可能是“错失恐惧症”在作祟。

什么是“错失恐惧症”

什么是“错失恐惧症”呢？简单来说，就是一种担心错过或遗漏某些重要信息、社交活动或有趣经历的心理状态。我们平时通过手机可以随时随地了解到世界各地的动态，与朋友、家人保持联系。然而，这种便利性也让我们陷入了一种无尽的焦虑之中。

想象一下这个场景：你躺在床上，准备睡觉，却不由自主地拿起手机，开始刷朋友圈、微博、抖音……一个小时过去了，两个小时过去了，你还是放不下手机。为什么呢？因为你害怕错过朋友们的精彩生活，害怕错过最新的热点新闻，害怕错过那些可能会让你开心、兴奋或者有所收获的内容。

“错失恐惧症”对人们的影响

你和朋友聊天时，可能会有这样的对话：“你看那个热门话题了吗？”“没有呢，怎么了？”“哎呀，大家都在讨论，可有意思了，你快去看看。”

于是，你又陷入了手机的世界。刷朋友圈，看大家丰富多彩的生活；刷微博，关注各种实时热点；刷短视频，生怕错过任何一个有趣的段子。我们总觉得，如果不时刻关注，就会与这个世界脱节，成为那个被排除在信息圈外的人。我们每天花在手机上的时间多得惊人。有数据表明，平均每人每天打开手机的次数超过100次，在手机上花费的时间约为

3~5小时，甚至更多。

事实上，过度使用手机可能对脑部健康产生负面影响。据研究显示，手机依赖者多个脑区体积出现缩小，包括中央前回、旁中央小叶、额上回、眶额部皮层、海马等区域。这些区域与认知、冲动控制、情绪和行为、大脑奖赏等功能密切相关。此外，研究还表明，在记忆巩固阶段受到手机干扰，可能对个体记忆产生一定程度的负面影响。同时，过度刷手机还会影响身体健康，比如导致眼睛疲劳、颈椎病、失眠等问题。过度刷手机，还可能会导致我们忽略身边真实的人际关系和生活体验。

如何不被手机绑架

该如何摆脱“错失恐惧症”呢？首先，我们要意识到自己正在被“错失恐惧症”影响。当你拿起手机准备刷的时候，问问自己：“我真的需要看这些吗？还是只是害怕错过？”可以试着给自己设定一些无手机时间，比如每天晚上睡觉前一个小时，把手机放在另一个房间。在这个时间里，专注于自己的内心世界，或者和身边的人聊聊天。

其次，我们要明白，我们不可能参与所有的事情，也不会错过所有的精彩。

这个世界很大，信息是无穷无尽的，我们需要学会筛选，关注那些对自己真正有价值的。学会关注当下，珍惜眼前的人和事。不要总是把目光放在手机上，而忽略了身边的美好。和朋友一起聊天、散步，享受大自然的美景，这些都是比刷手机更有意义的事情。

最后，我们要培养自己的兴趣爱好，丰富自己的生活。当我们有了更多的事情可做，就不会那么依赖手机了。

国家二级心理咨询师 艾馨

欢迎订阅2025年

大众卫生报

全年定价168元 邮发代号41-26
全国邮局均可订阅 邮局收订电话：11185



扫码立即订阅
《大众卫生报》

本报社址：长沙市芙蓉中路一段442号新湖南大厦47楼

新闻热线：0731-84326206 订报热线：0731-84326226 广告热线：0731-84326448