

成长研习社

心知

# 只是看灾难报道,内心也会受伤

□ 杨剑兰

人们普遍认为,当灾难发生时,只有亲身经历灾难的人才会出现创伤后应激障碍之类的心理健康问题。但心理学家研究发现,仅仅是看与灾难相关的报道,人们也会出现创伤后应激障碍。

创伤后应激障碍是指个体经历、目睹或遭遇一个或多个涉及自身或他人的实际死亡事件,或受到死亡、重伤威胁后,所导致的个体延迟出现和持续存在的心理与精神障碍。那么,为何看灾难报道也会出现创伤后应激障碍的症状?

这是因为出现了替代性创伤。这一概念最初多指向帮助他人的专业人员,如警察、消防员、医生、社会工作者等,后来学者又拓展了替代性

创伤的定义:由同理心引起的创伤体验,即人们虽然没有亲历创伤事件,但通过看、听、读相关新闻报道或讨论该事件等方式,间接暴露于严重创伤性事件下,出于对他人遭受创伤的同情和共情,而产生了仿佛亲历现场的创伤反应。

既然越看越难受,为什么人们不主动拒绝负面消息以保护自己呢?这是因为人脑具有能即时感应他人苦难并感同身受的神经网络——镜像神经元。科学家们普遍认为镜像神经元是共情(同理心)得以产生的物质基础。同时,科学家们还发现镜像神经元使得情绪具有传染性,而情绪的传染是在动物潜意识层面自动发生的。

除了生理原因,已有心理学研究

表明,人类天生就对负面信息更为敏感,对负面情绪记得更牢,也更容易从负面角度去解读一个事件。而人类在记忆、情绪、决策等方面给予负面信息更大权重的现象,被称为负性偏向。而这或与人类进化有关,相比正面信息,负面信息可能更加生死攸关,当我们的祖先遇到危险(负面事件)时,他们需要投入更多的情绪、记忆,以避免死亡、延续自我和种族。

为避免出现替代性创伤,我们要适度的抽离心态,提醒自己不要过度沉浸于悲痛之中。此外,人们还要有社会支持系统,有家人和朋友的相互陪伴与支持。如果感到情绪特别异常,反应过度,建议及时就诊,寻求专业帮助。

一项研究认为,在城市外长大的人可能比在城市环境里,特别是那些网格状街道中长大的人具有更好的导航能力。这些发现表明,城市设计(如街道的网格组织)以及环境会影响一个人的认知和大脑功能。

过去的研究认为,经验会塑造大脑结构和功能。例如,环境的文化和地理特征会影响人的认知和心理健康。然而,科学家对于人的成长环境对以后认知能力的影响了解甚少。

法国里昂国家科学研究中心、英国伦敦大学学院的科学家和合作者使用两个电子游戏中的认知任务,测量了来自38个国家的397162人的空间导航能力。

研究人员向参与者展示了一幅地图,其上说明了出发点和几个按给定顺序寻找的检查点位置。研究人员发现,在更为结构化、网格状的城市,如美国芝加哥市长大的人,在规律布局的游戏层级中表现更好。但那些在城市以外或布局较不规律城市(如捷克布拉格市)长大的人,则在更复杂的游戏层级中有更好的导航表现。

这些发现表明,人们成长的环境,特别是街道结构,会影响他们的导航能力,且他们能够在与成长环境类似结构的环境中更好地导航。

成长环境影响导航能力

□ 冯维维

心洞

## 走神的大脑不快乐

□ 湛庐君

心理学家和神经科学家现已公认,人类的大脑常常走神,陷入所谓的“独立于刺激的思维”中。

一项研究发现,当被问到他们是否在走神的时候,有46.9%的被试者表示自己完全迷失在思绪里。任何有专念训练经验的人都知道,实际的数字肯定更高,尤其是当我们把所有的思考都算在内,看上去和眼前事务有关的想法其实也构成了不必要的分心。

尽管自我报告不甚准确,但这项研究还是发现,当人们在走神的时候,就算他们在想的都是快乐的事,也会持续感到不太开心。研究者得出的结论是:“人类的大脑是走神的

大脑,而走神的大脑是不快乐的大脑。”

走神与大脑中线区域,尤其是内侧前额叶皮层和内侧顶叶皮层的活动相关。这些区域常常被叫作“默认模式”或“静息状态”网络,因为它们人们在打发时间或等人的时候最为活跃。在神经成像实验里,当人们集中注意力完成一项任务的时候,默认模式网络的活动就会减少。

默认模式网络也和“自我呈现”的能力有关。比如,如果一个人相信自己的个子很高,那么“高”这个词相比于“矮”这个词,就会在他大脑中线区域引起更强的信号。类似的,相比于评价他人,默认模式网络在人们对



自己做出评价时更加活跃。

当人们从第一人称视角(而非第三人称视角)来评价一件事物时,默认模式网络也会更加活跃。

一般来说,把注意力放在外部会减弱大脑中线的活跃度,而观察自身则会增强它。这些实验结果相互印证,或许可以用于解释“工作到废寝忘食”的体验。

## 春风化雨育桃李

资兴市市立中学 张建忠

小学启蒙时,父亲对我说:好好读书,将来考大学。这句话我牢记于心,陪伴我度过十年。在选择师范专业时,我许下了愿望:一定要做一位好老师!今天,我想与大家分享成为一名好老师的一些感想和体会:给学生春风般的环境,用化雨之道给学生良好的教育;虽不能“得天下良才而育之”,但也渴望桃李争妍,以此来慰藉平生。

好老师要有春风般的情怀,与学生心心相印

宋朝理学家程颢的大弟子朱光庭随程颢在汝州听讲,如痴如狂,听了一个多月回家,逢人便夸:“光庭在春风中坐了一月。”我想,做一个好老师有一个起码的要求,就是当孩子们和老师在一起时,能从心理上感受到舒畅和自信。

2002~2014年,我担任资兴市市立中学理科班班主任。在高考之际,孩子最需要的是有人从心灵深处理解他们,和他们一起战斗。高考是改变学生命运的途径,它让学生家庭全力以赴,让每个学生孜孜以求,也让每位教师竭尽所能。

黎明就是这样一名学生。开学那

天,他来到我班上报到,一头长发、脚穿拖鞋、脸色苍白、眼神极度忧郁,这是怎样的一个男生?他填写的当年中考成绩是582分,这样的分数,几乎接近了最低录取控制线。我尝试着与黎明交流,发现了那忧郁眼神背后令人心疼的故事。他的母亲身体不好,需要照顾,母子俩每天只吃两餐馒头,依靠母亲每月450元的低保维持生活。我怎能对这样一个孩子置之不理?一个月后,我来到了黎明家,带去牛奶、鸡蛋和500元现金,鼓励这名身处困境的母亲要做儿子坚强的后盾。我用平常心与黎明交流,增强他战胜困难的信心和勇气,肯定他每一次的进步。逐渐地,黎明的脸上开始有了笑容,也会与老师打招呼了。三年之后的高考,黎明以521分的成绩考上湖南理工学院。虽然这样的成绩并不耀眼,但对于他自己来说,确实创造了奇迹,改变了命运。

好老师要有“化雨”般的艺术,与学生一起“摸打滚爬”

“求学是日积月累的过程,厚积才能

薄发,需要坚定的意志与顽强的毅力来支撑。”我曾经用柏拉图坚持一年甩手臂的故事与学生共勉。我也借用《羊皮卷——十道成功誓言》中的第九道“坚持不懈,直到成功”来激励他们,让孩子们领悟坚持与成功的关系。培养学生的意志力,单纯地说道理是行不通的,必须有班主任的行动参与。这时,我终于理解了“班主任是学生的表率”这句话的分量。

我担任班主任期间,坚持每天6:30到达运动场陪学生晨跑;坚持每天7:00~7:30到教室陪学生晨读;坚持每天风雨无阻的课间跑操;坚持每周检查学生写的英语阅读理解、语文小题训练和阅读笔记;坚持每个周末组织学生进行数学纠错和验收回顾……好的教育“有如时雨化之者”。班主任每天和学生在一起,用自己的行动影响他们,攻关时一起拼、进步时一起笑、失落时一起哭。有了这种默默的坚守与陪伴,不够优秀的学生也能迎来传奇般的逆袭。

好老师要有成全学生的梦想,任桃李恣意芬芳

县域高中的学生普遍起点低、基础差。怎样才能让我的学生“不负父母的期望”、让莘莘学子“智慧在闪光”?我的体会是做一个成全学生梦想的人,尽最大的努力去帮助学生敲开梦想的大门。

2020届毕业生里有一个特殊的学生叫刘方(化名)。他因出生时缺氧导致脑瘫,只能用左手写字,且书写速度慢,考试时无法在规定时间内完成作答。我立即向上级教育主管部门汇报,组织专业人员对其进行医疗鉴定,并向省教育考试院提出了延长高考考试时间的申请,最终获得批准。刘方最后考出了563分的好成绩,远远超过一本分数线。填报志愿时,我和班主任李志宏去了他家,提醒他注意回避学校与专业的特殊要求,最终他被长江大学录取,拿到录取通知书的那一天,刘方特意跑到办公室拥抱了我。

为师者,正是这种高尚的师爱,才能在看似平淡的细节里,春风化雨,润物无声,立德树人。

### 公示

根据《关于开展湖南省2023年度新闻记者证核验工作的通知》,《科教新报》已对2023年度新闻记者证持证人员情况进行了核检。现将我单位拟通过新闻记者证年度核验人员名单公示如下,公示期2024年1月24日~2月2日。

王明辉 黄维 彭静 刘芬 胡莹 王燕 龙力 董以良 曾玺凡 盛伟山 姚瑶  
监督举报电话  
湖南省新闻出版局:0731-81128112  
《科教新报》:0731-84326428  
华声在线股份有限公司文萃传媒分公司  
《科教新报》社