



指尖陀螺：弹指间，焦虑真能灰飞烟灭？

本报记者 陆成宽

食指轻轻一拨，便可连续旋转3分钟，保证让你目不转睛，世界从此安静，这就是今年的爆款解压玩具——指尖陀螺，英文名为“fidget spinner”，意思是“烦躁的转轮”。它2016年底在北美兴起，如今已经风靡全球，甚

至火到了宇宙——最近，指尖陀螺就被送到国际空间站的宇航员们手中，完成了在太空中的第一次旋转。这个小玩具为什么如此受欢迎？有商家宣称它可以帮助人释放压力，缓解焦虑情绪，并且帮助多动症和自闭症孩子集中注意力。不过，一个小小的玩具真的有这么神奇的效果吗？

怀疑态度，国外专家也认为商家宣传的效果属于空穴来风。美国生命科学网援引专家们的话说：“这些标榜的效果实在有点夸夸其谈了。”而发表在美国《儿科新观点》杂志上的文章也指

出，来自纽约柯恩儿童医疗中心的研究人员确认，没有任何证据可以表明指尖陀螺的旋转与提高儿童注意力之间有联系，由于没有科学依据，生产者所谓的功效只能是空头支票。

不仅不会助人集中注意力 对复杂认知活动反而不利

指尖陀螺风靡全球以来，不仅在上班族中流行，还跟着学生走进了课堂，这些孩子上课玩、吃饭玩、看书也玩……指尖陀螺妥妥地替代了转笔这种传统的“手艺活”。其风行程度已经引起校方的担忧，多地掀起了一股“抵制指尖陀螺”的热潮。据了解，目前，美国多个州的学校已经将指尖陀螺列入禁带品，坚决逐出校园。原因是校方觉得指尖陀螺太占用孩子们精力、扰乱课堂秩序。

一直致力于研究治疗多动症儿童的佛罗里达大学临床心理学专家马克·瑞波特指出：“指尖陀螺不仅不会帮孩子们集中注意力，相反它本身就是个分散注意力的东西。”

高兵也认为，指尖陀螺并不能让同学们更加专注，相反它会因占用认知资源，对复杂的认知

活动产生不良影响。“转笔须经过一定练习才能熟练掌握，这个过程中，需要占用大量的认知资源。指尖陀螺则更加简单，几乎不用练习就能达到熟练从而只占用很少的认知资源。所以，简单的认知活动不会受到其显著影响，但是复杂的认知活动需要占用大量认知资源，指尖陀螺即使只占用少量认知资源，也会让人分心从而对复杂的认知活动产生负面影响。”高兵说。

不过，对于指尖陀螺的“副作用”，也不用过多担心。高兵表示，指尖陀螺归根结底是一种稍微有些美感的简单游戏，与其他一切游戏一样，如果花大量时间在上面，就会影响正常的工作。但是因为玩这种游戏带来的奖赏效应比较弱，所以估计一般不会出现成瘾，应该也不会长期流行。

相关链接

指尖陀螺存隐患 零件脱落易吞食 电池自燃有风险

除了商家标榜的功效夸大其词外，指尖陀螺可能还有不为人知的更危险的一面。

目前，美国已发生多起因指尖陀螺零件遭儿童误食而导致的意外受伤案例。今年5月，美国德州一名10岁的小女孩将指尖陀螺放入口中，其中的金属小零件松脱，卡在了女孩的食道里，令她差点窒息，幸好医生及时手术将其取出。此外，调查发现，平均11个指尖陀螺中有两个会存在铅成分超标的问题，孩子如果玩性大发把陀螺放进嘴里，后果也会很严重。因此，美国消费品安全委员会在最新发布的指尖陀螺安全指导规则中警告，陀螺有被孩子吞食窒息的危险，3岁以下儿童不适合把玩。另外，即使3岁以上的孩子玩，也坚决不能放到嘴里。

由于市场火爆，生产商不断新产品往小小的陀螺中加“料”，也造成了陀螺的各种新隐患。比如一些厂商为了抢占市场，在陀螺中加入蓝牙扬声器和LED灯，为此不得不又给陀螺增加电池和充电设备。但由于设计不严谨，今年7月，美国加州一名12岁的小女孩在给指尖陀螺充电时，陀螺突然冒烟，导致女孩的手被严重烫伤。据美国消费品安全委员会最新警示信息，他们已经对锂电池陀螺的自然问题展开调查，并警告使用者切忌彻夜充电，充电时旁边须有人看管。

在指上平面转动的玩具 网友心中解压利器

据了解，指尖陀螺是由一个双向或多向的对称体作为主体，在主体中间嵌入一个轴承，整体构成一个可在手指上平面转动的新型玩具，这种玩具的基本原理类似于传统陀螺，只是需要利用几个手指进行把握和拨动才能让其旋转。成人可以在极短时间内掌握陀螺旋转的基本技巧，7—8岁的儿童也能经过简单指导和练习很快掌握。

而指尖陀螺的迅速流行，除了易上手，颜色、形状、质地等给人以美感外，主要还是其旋转过程给人带来的稳定感让人心旷神怡。

网友“夏日的月亮”就表示：“买回来当玩具用，没想到这货真的能减压，不说了房东催房租

我先转两圈减一下压。”与此同时，网友“达达今天不高兴”也表示：“焦躁时捏着陀螺，注意力就会集中到旋转的陀螺上，我会停止抖腿、来回踱步甚至摔盘子砸碗，安静得像一只小猫。”还有一个玩家称：“当你盯着它旋转的时候，仿佛时间静止，你被它带入了另一个时空，身边发生的一切都没法影响你了。”除此之外，还有网友表示它对于儿童多动症的治疗也是“疗效显著”。网友“河边大树不凉快”表示：“(指尖陀螺)在淘宝的店铺买的，才十多块钱，就是给多动症的儿子玩的，没想到小孩现在放学也不乱动竟然开始写作业，当然写完一定要玩一下这个陀螺，整的我现在玩这个也停不下来了。”

只能暂时缓解紧张压力 对于焦虑症治标不治本

不过，对于商家宣称的种种“疗效”，专家们却不能苟同。

中央民族大学教育学院副院长高兵教授告诉科技日报记者：“没有证据表明指尖陀螺能给人带来集中注意力和压力减轻的效果。如果说能让人集中注意力，其实是说容易让人对陀螺本身产生注意力，而不是能让一个本来注意力差的人变得在所有事情上都能集中注意力。至于减轻压力，也是指人们在观察陀螺旋转的过程中通过注意力的转移达到压力的暂时减轻，并不等于玩了指尖陀螺就能够降低其他时候产生的压力了。”

浙江医院精神卫生科王志轩医师也在接受媒体采访时表达了类似的观点，指尖陀螺只能暂时缓解压力。他表示，从心理学的角度来看

看，焦虑通常指向未知的事物，表现为对未发生的事件或人的过分担心和关注，注意力比较狭窄，往往集中在一些负面的思想和情绪上，越担心就越焦虑，形成不良的恶性循环。当你玩指尖陀螺时，注意力被分散了，那么集中在负面事件上的精力也就少了，于是恶性循环被打破，你的焦虑自然会有所缓解，达到减压的疗效。生活中我们也会经常说：“去散散心，不要自己呆着，转移下注意力。”就是这个道理。所以这样的玩具在一定程度上可以缓解焦虑情绪，起到减压的效果。焦虑患者也可以把它作为自我调节的一种途径，就像运动、唱歌等其他活动一样。不过，它并没有那么神奇，只是对焦虑有暂时的缓解作用，不具有治疗作用。

不仅我国专家对指尖陀螺的所谓“功效”持

那一件玩具带来的安慰

心理话

蒋 颖

你有解压玩具吗？从便宜亲民的“挤豆豆”“按泡泡”“摔不烂”到洋气的“磁力积木”“指尖陀螺”，还有一度风行的“涂色书”，以及带点小暴力小色情的“卡巴踢”或“剃毛娃娃”……创意迭出的解压玩具，遍布白领、学生、老板、主妇们的案头指间。据说福布斯还专门发布了“解压玩具排行榜”，称这些玩具可以“疏解焦虑、集中思绪，提供镇静效果，转移因焦虑所带来的各种不必要小动作(如抠手、咬指甲)，锻炼手指力量和脑活跃度，提高工作效率，甚至还能“治疗失眠，帮助戒烟，缓解多动症、强迫症、PTSD(创伤后应激障碍)”。这些小小的解压玩具真有这么神奇？它们真能解压，带来好心情、高效率 and 更健康的精神状态吗？不妨让我们从心理层面看看它们是“怎么玩的”。

“解压”背后的心理机制

解压玩具虽千奇百怪，但都具有一种共性，就是“重复”。无论简单的挤豆豆还是复杂的磁力积木搭建，都会引发一组不断重复的动作与过程(磁力积木一类的玩具，每次搭建样式不同，但搭建行为仍是一致的)，而这种重复的动作与过程对大脑形成持续刺激，就会构建

起“成瘾”的反馈系统。想想看是不是这样：开始玩一件解压玩具时，可能确实是为了解压，也可能只是好奇或无聊，但一旦玩起来，对“玩”本身的需求，就覆盖了最初的目的，只有不断重复挤压的动作、不断听到爆裂的声音、不断完成高难度的搭建、不断推翻再造作品，才能获得快感，否则，不但不能镇静、安定，反而会产生新的焦虑。这种状态就是“成瘾替代”——用一个新的、更具吸引力的“瘾”，转移我们对现实问题或处境的关注，通过成瘾行为消耗掉大量注意力与能量，从而降低对其他事物的感受与反馈。在成瘾过程中，由于奖惩回路的简易启动，我们脑内会分泌内啡肽，带来类似释放感或成就感的轻松愉悦，这就是解压玩具“解压”的奥秘。

压力到底有没有被玩具消灭

压力以及相关负面情绪的产生，说起来有点复杂。前面提到的“现实问题或处境”是它们产生的外在原因，也是诱发性原因，而内在原因也即决定性原因，则包括性格特质、观念，以及由两者共同造就的思维加工过程和反馈模式。既然产生过程复杂，解决起来当然也没那么简单。就像前面说到的，解压玩具提供的是替代或转移，而不是外部原因的消除或在原因上的修正，也就是说，即使玩得再开心、再出色，原有的压力也并不会消失，我们只是暂时忽略了它，

等到不得不放下玩具时，困难的工作仍需完成，麻烦的人际关系还得面对，自己的坏脾气和坏感受依然故我——不对，好像更厉害了点。

有可能。心理学研究认为，不断重复的行为和精神的被动聚焦，可以暂时减弱冲突性思维，造成缓解焦虑的假象，但其中的强迫、偏执色彩，会使人的神经质倾向加重。用这样的状态去应对压力，我们可能不会更轻松，而是更不知所措。

比玩玩具更好的解压方式

那么，有什么比玩解压玩具更好的办法，能帮我们解决压力呢？在心理咨询中，专业人士可能会教你学习一项重要的技能——正面表达，这才是从根源上应对压力的有效方式。正

面表达是一个完整的过程，包括觉察自己真实的压力与情绪，用准确、平和、适度的语言描述它们，从经验和成长的角度允许这些压力与情绪的发生、存在，进而探寻相关的现实因素、性格特质和观念，在探寻的基础上，进行针对性的调整，包括外部应对策略的提升、性格的优化和观念的修正，最后，对产生压力的问题、处境中的对象，进行正向、积极、合理的表达与互动，从而解决问题、优化处境，真正化解压力，获得良好的情绪体验。

这个过程不是一蹴而就的，但显然，它具有现实意义，值得一试，事实上，我们每个人都拥有足够的时间和资源，比如在解压玩具上的这些。那么，多一些尝试总会更好的，不是吗？

(作者系国家二级心理咨询师)

包包·包打听

“双11”囤货，到底动了哪根筋



抵制囤家

“双11”马上就要到了，根据以往的经验我女朋友又要大量囤货了，我就不明白了，去年囤的货都还没用完呢，今年她又开始跃跃欲试了，这到底是啥毛病啊？

有这么个女朋友也挺挺人的。但是像她一样爱囤货的人大有人在，这些人这么爱囤货到底是动了哪根筋呢？咱们还是请北京大学精神卫生学博士汪冰剖析一下这些囤货大军的心理，也许你会更加理解你女朋友的“剁手”行为。



包包



汪冰

首先，“双11”时，商家会采用各种折扣促销方式，这无疑给了消费者一种心理暗示：这时“剁手”不是在消费和花钱，而是在赚钱。特别是购买打折的洗发水、牙刷等保质期长达3—5年的耐用品时，消费者觉得，与不打折时购买相比，是在创造价值。另外，商家总会通过“倒计时”等方式传达出“双11”大优惠是一年一度的，如果错过今年的“双11”，再想有如此大的优惠就需再等一年。这就形成一个强烈暗示，“双11”特价不能错过。其次，囤货源于人类追求安全感心理。在原始社会，人们通过食物等采集和囤积，有了基本的生存安全感，这样的心理依然体现在“双11”囤货中。此外，“从众”也是导致囤货的一个原因。身边的人都在准备大采购，就会使人生出这样的想法：不是我一个人在囤货，大家都这样。如此一来，责任分散了，愚蠢可能性降低了，囤积货来就更理直气壮了。

那么如何克制囤货的行为呢？从心理学上看，自我克制成功的案例很少。这需要借助外力，自己没有“闸”，就必须让别人给你“拉闸”。比如有丈夫在“双11”前偷偷把妻子的银行卡支付密码改了；国外有人为了不“剁手”，把银行卡冻在冰箱的冰块中。另一个克制方法是时不时清理盘点已有的东西。在盘点时会发现，已购买的东西在一年内都没用完或用不到，这对抑制冲动很有帮助。

本期包包：本报记者 李禾

在这里你能找到包包，包包能找到专家，有什么问题，尽管砸过来吧！可以在“科技改变生活”公众平台直接留言提问，或者给包包发电邮，“包包”看这里：baobaobaodating@sina.com

长知识

脑龄测试不靠谱？其实根本就没有脑龄

本报记者 李颖

最近，一款名为“这个男人的眼睛在一条直线上吗？”的测试风靡朋友圈，做9道题，就能分析出你左右脑的理论年龄。随后有程序员研究了测试代码，发现无论你做出什么选择，测出来的年龄，其实都只是随机数。我们姑且不说这个测试靠不靠谱，只说这人真的有脑龄吗？

有资料表明，人类的大脑在其一生中经历的变化比身体其他任何器官都要多，这些变化可以大致划分为怀孕期、童年期、青春期、成人期以及老年期5个阶段，且每一阶段都深深影响着人类的能力和为行为。

当人开始第一次呼吸之前，大脑就已经诞生8个月了。在婴儿出生之前，每分钟都会有25万个新细胞形成，但是约半数细胞会随之萎缩消失，只有在使用过程中得到强化的细胞才会保留下来；到了6岁时，大脑的重量已经达到成年人的95%，能量消耗也达到高峰；进入青春期后，大脑的灰质每年减少大约1%，直到20岁出头，在22岁左右，人的脑力会达到最高峰，而这种状态通常只会持续约5年的时间，以后便一路下滑。

武汉大学中南医院神经内科专家肖劲松表示：“医学上并没有脑龄这一概念，但在不同年龄段，大脑的认知能力是不同的。”协和医院神经内科副教授邢宏义也持相同意见，他认为：“生理学上确实没有‘脑年龄’一说。”

1956年开始的“西雅图纵向研究”对5000多名25—88岁的人进行了追踪，发现归纳推理、言语流畅和空间定向3种能力的最高峰出现在25岁前后，语言理解能力的高峰出现在39岁，数学能力高峰则出现在45岁，也就是说有些人智力并未从22岁开始下降反而在30岁后还会明显上升，而且随着对事物的理解力、判断力、综合分析能力的增强，大脑也更趋成熟、完善。

肖劲松指出，青少年记忆力很好，但理解力、判断力一般不如成年人；老年人的记忆力虽减弱，但其综合分析能力可能胜过年轻人，因此，大脑的年龄很难用数值衡量。

那么，如何延缓大脑的衰老速度呢？专家指出，大脑越用越聪明，复杂的认知活动多多益善。智爱教育潜能开发专家、应用心理学博士章筱丹表示，多玩益智游戏，多旅行接受新鲜刺激，多参与文化教育活动以及多掌握一门语言，尤其是多阅读，都对智力有极大好处。饱食终日，无所用心，或沉溺于电视的人，脑子是一片空白。”另外，有研究显示，老人适当参加体育锻炼，大脑衰老的进程也会比较慢。”

(本版图片来源于网络)



扫一扫 欢迎关注 科技改变生活 微信公众号

