

感觉“似曾相识”的科学解释

当我们去一个地方或者做一件事时，会有一种莫名的熟悉感。感觉之前已经将这些经历过一遍，但仔细想想，又确定没有做过这件事和去这个地方，仿佛在梦里见过，这是怎么回事？

实际上，“似曾相识”的感觉大致有以下3种来源——

记忆错误

大脑中对记忆的读取、细节的读取、相似度识别系统等出现差错时，就会有“似曾相识”的感觉。一件事情确实发生过，但想不起时间、前后关联事件;也可能没有发生过，只是与真实记忆或虚拟记忆（电影、游戏、照片中看见过某场景）相似。个体记忆经过加工存储后留下了一些特定的元素：一个场景、一句话、一种味道、一种语气。以后的经历一旦符合这种元素，记忆中的

感受就会唤醒。

外显记忆的出现是因为内侧颞叶不能正常发挥作用时，可能会读取非对应的记忆。这时，似曾相识唤醒的可能是完全无关系的一段记忆。海马工作失误时，回忆的细节读取也会出错，大脑不能有意识地进行回忆，只可回忆起模糊情节，但缺失细节。顶叶和海马工作失误时，相似度识别系统就会出错，并且读取与现实不完全吻合的记忆，只要整体相似度高，就会产生似曾相识的感觉。

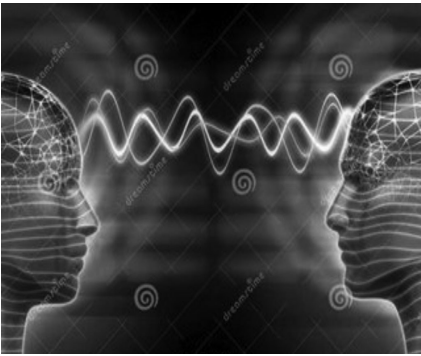
梦

梦发生在快眼动睡眠时，梦中大脑会产生很多场景。虽然场景的组成部分都是来源于现实，但组合成全新的记忆留在了潜意识记忆中，引起似曾相识感觉的过程类似于虚拟记忆的错误。

潜意识记忆也属于“虚拟记忆”。

有些情况下，对场景的记忆是存在潜意识中，而不在意识中，也就是说，很难主动调取这个记忆。记忆之所以会被潜意识存储，一方面是因为“错误的时间戳”，比如玩游戏、看电影、看照片、浏览网页时的场景出现后，或说话中间被打断、关注点被打断时，关注点回归就会出现似曾相识感觉；另一方面，因为场景变化速度太快，意识来不及识别而被潜意识储存。

一旦某个场景、某种光影、某句话、某种味道触发了潜意识的梦境记忆，就会产生似曾相识的感觉。以这种感受触发作为“索引”，把相似或相关的记忆调取出来做比较，这时梦中的记忆浮出潜意识的水面，然而仍无法找到其前后事件、时间、地点，而是跳跃的，就算努力去想，也想不起何时何地。



生理功能障碍

癫痫患者在症状发作时，也会产生似曾相识的感受。由于癫痫发作是异常的神经元脑电活动引起的，而这种脑电活动会扩散到整个大脑，包括内侧颞叶区，产生似曾相识的感受。其他能引起似曾相识症状，还有焦虑、抑郁、分离性障碍和精神分裂症等。

《当代健康报》2017.7.27 文/夏卫萍

工作中要警惕“三个和尚没水喝” 怎样应对责任分散效应？

退缩，同时又能逃避责任的可能。但当很多人组成一个团队，共同解决问题的时候，责任就被扩大化了，团队中的每一个成员都可能会出现这样的想法：“如果出了问题，责任是大家的，不是我一个人的”“我可以在团队中少发挥一点作用，少出一点力气，因为团队中的其他人会做得很好”“团队中有那么多人，我少做一点事情也不会被发现的，同样我多做一点事情也不会被别人注意到”……如果团队中的大多数成员都拥有这些想法，那么该团队在面对某件具体事情时，就很可能表现出积极性不高、效率低下等问题。

为避免出现责任分散效应，可以考虑：

1、领导者在将一项任务交给某个

团队时，一定要指定负责人，而且每个负责人承担的责任最好是具体的、明确的，用通俗的语言来说，就是如果出现了新进展，领导者要知道找谁交涉；如果出现了新问题，领导者要能够有针对性地批评某个负责人。

2、对于身处团队中的个体来说，首先应该培养对职业和工作的兴趣；其次在完成某项具体任务时，要明确自己的定位，清楚自己能够做什么、应该做什么，要明白与他人合作的目的是为了更好地完成任务，而非推卸责任；此外，个体还要时刻警惕发生在自己身上的责任分散效应，注意到自己的懈怠情绪，并进行一定的控制。

科普中国 2017.8.2 文/周佳莹

情窦初开时如何用心谱写“初恋”情歌？

诚实对恋爱双方最重要

初恋情侣之间往往比较缺乏处理情感的经验，但是如果彼此对恋爱对象诚实相待，恋爱双方能够一起努力完善这份感情，将有助于恋情的保持。虽然善意的谎言是必要的，但是既然选择初恋，彼此就必须要学会真诚地对待情感，不要因为谎言错失一份真挚的感情。

不要强势地改变对方

初恋情侣刚喜欢上对方时，所有的一切都是那么美好，看到的也都是彼此的优点，但是当热恋中的激情退却后，逐渐暴露出来的缺陷会让彼此感到厌烦。此时，

有些人产生了改变另一半的想法，但是这很可能激怒对方，加速这段情感灭亡的进程。因此，不要过分强势地要求一个人做出改变，而应温和地帮助对方改变陋习，同时也要求自己一起变化。

学会独立，不要对对方过度依赖

现在的情侣对彼此的依赖程度过高，这样一旦对方一时难以顾及，另一方难免会觉得孤单失落。因此，恋爱双方要学会独立，在必要时能够独当一面，以防过度依赖给对方带来负担，同时，保持一定的距离也可以让双方保持新鲜感。

科普中国-健康伴我行 文/李运琴

用第三人称和自己说话？那是在减压

密歇根州立大学和密歇根大学的心理学研究人员发现，在第三人称中默默地与自己交谈可以帮助你控制压力，减轻压力。

不管你是否愿意承认，你可能在你生活的某一时刻和你自己交谈过。有些人比其他

人做得更多，但是新的研究发现，用一种特定的方式自言自语实际上可以帮助你应付紧张的情况，你甚至不需要大声地说出来。

来复习一下，第三人称对自己说话，意味着你会说你的名字而不是“我”(例如，“克里斯很生气”);第二人称来说意味着用“你”来参考你自己(“你很不高兴”);而在第一人称的说话方式使用“我”(“我很不高兴”)。

在“科学报告”中发表的研究中，科学家进行了一系列实验，让参与者看中立和令人不安的脑图像或反思的痛苦经历，同时使用第一和第三人称为大脑活动被监

测。在这两个实验中，当参与者在第三人称他们自己时，情绪下降得很快，使他们感到比第一人称自我感觉的压力小。

研究的合著者、密歇根州立大学心理学副教授Jason Moser表示，他和他的同事密西根大学的Ethan Kross博士决定寻找新的、简单的方法让人们可应付瞬间压力的课题。

“我们注意到，人们往往用第三人自然对自己说话，”Moser说，以勒布朗詹姆斯说他决定离开克利夫兰骑士队为例，詹姆斯承认是一个情绪化的决定。但是这位NBA球星补充道：“我想为勒布朗詹姆斯做最好的事情，做能让勒布朗詹姆斯开心的事情。”

Moser说，他和Kross认为这种说话的方式可能不只是一个“奇怪的巧合”：“也许这是人们在不知不觉中的情况下帮助缓解当下自己的紧张。”

他说很多人倾向于这样做。Moser解释说：真正的大脑中的这种自动切换是从思考自己的角度出发，并使用”我“通过使用自己的名字与自己的心理距离距离。从本质上说，用你自己的名字而不是“我”可以帮助你更清楚地思考，更不用说情绪化——就像你在看着别人经历经历而不是你自己。

临床心理学家约翰梅尔说：“第三人称对自己说话是治疗师用来帮助有压力的人的基本技巧之一，这一过程为人们的生活、情感或行为提供了客观的视角，并具有良好的治疗能力。”

所以，如果你发现你用第三人称提到自己，你不要以为你有什么问题，这是很正常的。它实际上可能是一个迹象，你正在处理好的情况。

《健康时报》2017.8.2 译/吴茜茜



人生就像一桌菜

童年 菠萝烧肉

香甜可口，人见人爱，回味无穷，只不过当你想细细品味时，已经没有了。

上学 凉拌苦瓜丝

苦中带甜。当我端上桌时，朋友碍于面子，不得不吃几口，可当真正品出味道时，菜也见底了。

上班 油炸花生米

淡淡的香。只能一颗一颗地慢慢品尝，当你吃烦了，想换一道其他的耐吃的菜，结果换上来的其实只是水煮花生米。

金钱 红烧肉

异香扑鼻，肥而不腻。吃上去很过瘾，满嘴流油，但不宜吃多。适量即可，否则对身体不好，因此，并不是所有人的最爱。

机遇 水煮肉片

色香味俱全。只不过当你正在欣赏洋葱木耳辣椒的色彩时，好肉已经差不多被别人吃光了。

疾病 各种凉菜

每个人都或多或少地吃着，而就是在品味它们的时候，才能真正尝到什么叫酸甜苦辣。

初恋 醋溜白菜

最普通的蔬菜，但味道却很耐人寻味。但如果作料配放不合理，则味道变质，也许到最后也吃不完。

失恋 烈酒

辛辣，让人头晕目眩，即使睡上一觉，醒来依然感到隐隐地头痛。不过如果你身体够好的话，也许第二天就恢复了。朋友——主食：菜肴再好，也没有主食实在，虽然味道不如菜肴，但却是你饥饿时，最需要的。

经验 油炸春卷

当你没有把握可以完全靠自己做好时，最好去买别人包好的现成的春卷，回去再自己炸好了。

特长 拔丝苹果

香甜焦脆，外观精美。刚上餐桌就成为大家瞩目的焦点，但如果长时间不翻动，以后就怎么也夹不起来了。

追求 麻辣豆腐

松软可口。趁热吃才有味道，不过“心急吃不了热豆腐”，否则不是辣到喉咙，就是被烫伤嘴。

处事 糖醋鲤鱼

耐人寻味，有酸有甜。但要仔细挑出鱼刺。如果一旦忘乎所以，刺哽在喉，后悔莫急。

中国祝福网