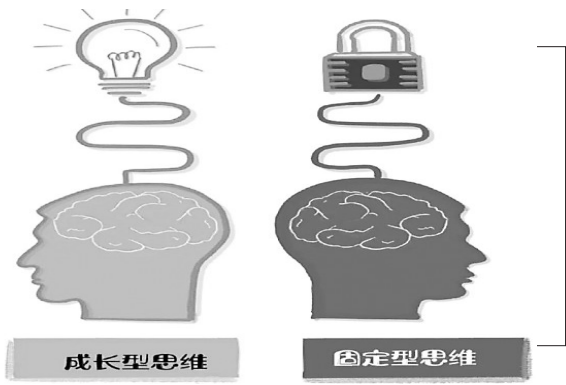


老年人也要有成长型思维

同样上了岁数,有人放弃兴趣、疏远朋友、不再挑战自己,有人却觉得生活充满魅力,哪怕对一盆新植物、一份新食谱都乐于探索。二者的差别源于衰老观念不同,心理学家称之为衰退型思维与成长型思维。



成长型思维最早由美国斯坦福大学心理学教授卡罗尔·德韦克提出,指人们相信能力并非固定不变,而是可以通过努力和学习不断发展。中国科学院心理研究所原所长、研究员张侃进一步解释,对老人而言,成长型思维就是相信变老不等于全面衰退,有些能力会下降,但另一些能力仍然可以维持,甚至变得更好。衰退型思维则恰恰相反,认为一切都随着衰老每况愈下,这种观念往往根深蒂固,许多人甚至意识不到自己还有另一种选择。

张侃介绍,早在20世纪70年代,国际心理学界便提出了“终身发展”的概念,认为人的发展贯穿一生。从心理学角度看,老人的成长分为有形成长与无形成长两个方面。许多老人退休后开始学习乐器、书法或其他技能,坚持十几年后,水平反而胜过年轻时,这便是有形成长。无形成长指老人随着年龄增长,往往心态更平和、更具智慧。发表在美国《智力》杂志的一项研究显示,大脑决策能力在60岁达到峰值,情绪稳定性和道德判断能力在75岁时才达到顶峰,80岁时理性放弃不利选择的能力最强。

因此,成长没有终点,而是

一种持续的状态,有形的技能精进与无形的内在成长加在一起,就是“成功的老化”。以下四个方面,最能体现成长型思维带来的真实改变。

寿命长度 美国耶鲁大学贝卡·雷维博士团队经过长达23年的追踪研究发现,对老化持积极态度的人,比持消极态度者平均多活7.5年,这一延寿效果甚至超过规律运动与控制血压。

心理健康 据世界卫生组织估算,全球约630万例抑郁症可归因于年龄歧视。有成长型思维的老人,往往具备更积极的老化态度与更好的心理健康状况。

认知功能 学习新技能可改善老人的短期与长期认知能力。美国加州大学河滨分校的一项研究发现,经过6周的学习,老人在记忆力和注意力测试中的得分已与中年人相当。

生活方式 比利时列日大学的一项研究表明,老人越相信能力可以改变,就越能感知到健康行为的益处,从而更倾向于践行健康生活方式。

既然成长型思维益处良多,老人该如何培养?张侃从三个层面给出了建议。

用行为带动认知改变 每周做一件以前没做过的小事,例

如换一条散步路线、去一家没去过的菜摊、给许久未联系的人发条语音。行为的新鲜感会反过来告诉大脑“我在探索、我在成长”。每次下意识想拒绝新事物时,强制给自己一个机会,不行再放弃。很多技能不是学不会,而是还没开始就被否定了。

把保持活力变成日常习惯 身体层面,不追求高强度的运动,但要每天都动起来,散步、伸展、收拾房间都算。脑力层面,培养一个能持续“输入”的习惯,比如每天看几分钟新闻、听一段播客、翻几页书,或者每天玩一个简单的小游戏,保持大脑的活跃度。不一定非要学乐器、学书法,在小事上保持学习意愿更重要。审美层面,培养多领域的欣赏能力,比如音乐、绘画、建筑、文学、古迹,试着了解背后的门道,从“知其然”发展为“知其所以然”。懂得欣赏,晚年便多了一层取之不尽的乐趣。

学会与负面情绪共存 当“我老了,什么都不行了”这类念头冒出来时,不要急着否定它,也别被它吞噬,可以告诉自己“我现在确实有这种感觉,但它不等于全部事实”。成长心态不意味着永远乐观,而是允许悲观存在,却不受其影响。 施婕

心理新知

坐直了情绪好

一个人的坐姿可能比你以为的更重要,它不只关系到腰背健康,还会影响情绪和决策。加拿大一项新研究发现,与弯腰驼背的人相比,坐直了的人情绪更积极。论文发表在《英国心理学杂志》上。

加拿大麦吉尔大学精神病学与心理学系团队招募了近200名社区志愿者,先让他们在电脑前做完一组测试,然后通过平板电脑的摆放方式,悄悄改变他们的坐姿。一组人的平板电脑放在可调高度的支架上,身体自然挺直;另一组平板电脑平放在矮桌上,让人不得不前倾弯腰。接下来,所有人玩了一个气球游戏:不断充气可以赚取更多奖励,一旦爆炸就全部归零。整个过程,参与者未意识到坐姿被“安排”了。结果显示,坐直组充气更果断,奖励也更多,且自豪感更强。

因此,椅子的人体工学设计也许不只是腰背健康的问题,还与一个人的精神状态和工作决策有关。 李伟

掉秤多易抑郁

近日,一项发表在《英国医学杂志·老年医学》上的新研究表明,老人如果体重明显下降,出现情绪困扰的风险就会显著升高,而且体重掉得越多、风险越高。

研究使用台北市2005年至2016年的年度体检项目数据,纳入7万余名中国台湾老人,年龄65岁及以上,随访时间长达12年。台北市立联合医院与阳明交通大学的研究团队记录每个人的体重变化,并用心理量表定期评估他们的情绪状态。结果显示,与体重稳定的人相比,体重下降5%-10%的受试者出现情绪问题的风险升高约60%,体重下降超过10%的受试者出现情绪困扰的风险最高,约为体重平稳者的1.9倍。

研究人员认为,体重下降与老人情绪困扰相关,且降得越多风险越高,这可能是身体健康正在走下坡路的早期信号。因此,留意体重变化非常重要,老人一旦短期内明显消瘦,家人应及时关注其情绪状态并带老人到医院进行检查。 张今歌

声明作废

▲赵婷玉,女,2008年12月17日10时2分出生于明水县康盈医院,出生医学证明编号1230140765。母亲姓名陈凤玲,身份证号码232331198004271820;父亲姓名赵军,身份证号码232331198010051832。现赵婷玉出生医学证明丢失,特此声明作废。

▲麻珍臻,女,2009年6月8日0时0分出生于明水县妇幼保健院,出生医学证明编号J230040857。母亲姓名赵海波,身份证号码232331197802011420;父亲姓名麻宝泉,身份证号码232331197611271414。现麻珍臻出生医学证明丢失,特此声明作废。

▲宝清县永乐谷物种植家庭农场,统一社会信用代码:92230523MABYBQ6N5X,不慎将公章、法人名章、财务专用章丢失,声明作废。

▲林甸县万利货物运输有限公司,车牌号:黑EH336挂车,营运证丢失,证号:230623005171,声明作废。

▲户名:黑龙江润昇建筑工程有限公司第一分公司依兰县新凤林场通硬化路工程农民工工资专用账户,账号:08012201040027526,开户行:中国银行银行股份有限公司依兰县支行,不慎遗失名章、农民工财务专用章,声明作废。

▲延寿县新嘎嘎香烧烤店,统一社会信用代码:92230129MACXK3161G,不慎将黑龙江省小餐饮核准证副本丢失,许可证编号:XJYB(2023)230129000540,声明作废。

▲名称:木兰县接待服务中心,识别号:12230127078063802K,账号:23001867851050510121,开户银行:中国建设银行股份有限公司木兰支行,核准号:J2610024127101,开户许可证丢失,声明作废。

▲名称:木兰县接待服务中心,识别号:12230127078063802K,账户名称:木兰县接待服务中心支付零余额,账号:23001867851058111196,开户银行:中国建设银行股份有限公司木兰支行,核准号:22610001592001,开户许可证丢失,声明作废。

债权债务公告

杜尔伯特蒙古族自治县鑫老来福托老所经研究决定于2026年9月16日终止经营,拟向登记机关申请注销登记,统一社会信用代码:52230624MJY311520Q,清算组负责人:王丹,请债权人自见报之日起45日内向清算组申报债权事宜,清算组组长姓名:王丹,联系电话:13945933263,地址:黑龙江省大庆市杜尔伯特蒙古族自治县杜尔伯特蒙古族自治县草原广场北侧。业务主管单位:杜尔伯特蒙古族自治县民政局,发证机关:杜尔伯特蒙古族自治县民政局,特此公告。

杜尔伯特蒙古族自治县鑫老来福托老所

2026年9月18日

债权债务公告

牡丹江市青少年影协协会经研究决定于2026年9月18日终止经营,拟向登记机关申请注销登记,统一社会信用代码:51231000MJY3072491,清算组负责人:洪娇,请债权人自见报之日起45日内向清算组申报债权事宜,清算组组长姓名:洪娇,联系电话:15145393338,地址:黑龙江省牡丹江市西安区解放路105号。业务主管单位:中国共产主义青年团牡丹江市委,发证机关:牡丹江市民政局,特此公告。

牡丹江市青少年影协协会

2026年9月18日

富裕县绿祥盛北药协会

注销公告

富裕县绿祥盛北药协会,统一社会信用代码51230227MJY683287R,于2026年9月15日经研究决定申请清算注销,并于同日成立清算组并通知债权人。请债权人自接到通知之日起三十日内,未接到通知的自公告之日起四十五日内,向本清算组申报其债权。特此公告。

联系人:周士才
电话:13945295451
地址:富裕县塔哈镇马岗村
邮政编码:161299

富裕县绿祥盛北药协会
2026年9月18日

声明作废
注销公告
通知寻人
刊登热线
18686716631
13763511313

智商越高 越爱独处

喜欢独处的人,很多并不是不合群,而是认知水平更高,独处是他们主动为自己争取的思考空间。

《Journal of Youth and Adolescence》的一项研究印证了这个观点。实验将540名青少年分为两组,一组平均IQ128,另一组平均IQ104。研究者借助问卷了解受试者的独处偏好与动机并加以分析。结果表明,高智商群体更愿意把时间留给自己,而他们的社交能力、同伴关系质量并不比普通人

差。他们并非不擅长人际交往,而是自愿选择独处。

认知能力更强的人普遍拥有更高的认知需求,乐于深度思考。社交过程中,大脑要解读语言、观察表情情绪、不断调整回应,消耗大量精力。进入独处状态,大脑转向内部加工,默认模式网络开始活跃,开展自我反思与情绪梳理,大脑依旧在高速运转,而非单纯发呆。同时主动独处具备情绪去激活效应,激烈的正负情绪都会得到舒缓,压力随之下降。散步、阅

读、静坐,都不是虚度时光。

但独处分两种,研究把独处划分为自主决定型与被动独处。主动选择独处的人,利用这段时间思考创作,实现自我接纳与成长;被动独处往往源于社交受挫,更容易滋生孤独、焦虑乃至抑郁情绪。

高认知人群大多属于自主决定型独处。他们渴求低干扰环境,留出整块时间供大脑回忆、推演、梳理想法。于他们而言,独处不等于孤独,安静时刻恰恰是大脑最高效的状态。 袁月