

实验发现心情不好就沉思易致抑郁症 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/274/2021_2022__E5_AE_9E_E9_AA_8C_E5_8F_91_E7_c67_274611.htm

首都师范大学和中山大学的研究人员，通过对64名正常大学生进行的一场实验发现，当人进入抑郁情绪时，沉思将可能导致抑郁症或者加重抑郁。人在情绪不好的时候往往会有两种表现，有人愿意一个人静静沉思，有的会想办法将自己的注意力转移。此前，曾有国外的研究表明，当人们陷入抑郁时，沉思维持并加剧了抑郁情绪，而分心缓解了抑郁情绪。研究者推论，沉思可能让人们的思绪陷入消极的恶性循环中，比如导致个体更多想到消极记忆的提取，这些包含有消极情绪的经历回忆将使得消极情绪更加恶化。然而这种效果只在抑郁症病人身上发现。为了弄清“沉思”和“分心”在暂时处于消极情绪的非抑郁症病人身上的作用，首都师范大学和中山大学的研究人员对64名正常大学生进行了一场实验。实验将大学生分组分别诱发抑郁、悲伤、焦虑等负情绪，再让他们陷入沉思和分心。研究人员发现，这两种行为对负情绪的调节作用都不显著，但相比之下沉思能引起更多的负情绪。也就是对没有患抑郁症的个人来说，当他们处于消极情绪时，沉思更有可能导致抑郁症。与国外研究不同，此次实验发现分心也没能缓解负情绪。研究人员指出，可能是由于实验对象不断强迫自己想象外界事物分心，让人感觉更没有意义和实际作用，他们可能越做想象越厌烦，从而达不到缓解负情绪的效果。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

www.100test.com