

---

# 心态越好 记忆越牢

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/11714.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

心态越好 记忆越牢。



图片来源：BillionPhotos.com

人们总希望一些记忆能持续一生，但许多生理和情感因素却会对记忆信息的能力产生负面影响

近日发表在《心理科学》杂志上的一项新研究发现，那些感到热情和快乐的人——心理学家称之为积极影响——随着年龄的增长，记忆力下降的可能性更小。这一结果为越来越多关于积极情绪在健康老化中的作用的研究提供了佐证。

一组研究人员分析了991名美国中年人和老年人的数据，这些人参加了一项全国性的研究，时间跨度为1995年至1996年、2004年至2006年、2013年至2014年。

---

在每次评估中，参与者报告了他们在过去30天里经历的一系列积极情绪。在最后两项评估中，参与者还完成了记忆表现的测试。这些测试包括在演讲后立即回忆单词，以及15分钟后再次回忆。

研究人员考察了积极情绪和记忆力下降之间的关系，包括年龄、性别、受教育程度、抑郁、消极情绪和外向性。

我们的研究表明，记忆力会随着年龄的增长而衰退。美国西北大学副教授、该论文的资深作者Claudia Haase说。该论文的第一作者、西北大学的博士Emily Hittner则补充道：但在近10年的时间里，积极情绪越高的人记忆力下降的幅度就越小。

未来的研究领域可能会研究将积极影响和记忆联系起来的途径，比如身体健康或社会关系。（来源：中国科学报 冯丽妃）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1177/0956797620953883>

版权声明：凡本网注明来源：中国科学报、科学网、科学新闻杂志的所有作品，网站转载，请在正文上方注明来源和作者，且不得对内容作实质性改动；微信公众号、头条号等新媒体平台，转载请联系授权。邮箱：shouquan@stimes.cn。

作者：Emily Hittner 来源：《心理科学》

更多科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发