
别说自己老了，大脑功能或60岁时达巅峰

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/36150.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！

别说自己老了，大脑功能或60岁时达巅峰

不少人三四十岁就开始把“老了，记性不好”这句话挂在嘴边。澳大利亚一项研究显示，人类在55岁至60岁时大脑整体功能才达到巅峰，在处理复杂任务以及职场中担任高层领导时，可能会比年轻时表现更好。



?

据英国《每日邮报》16日报道，澳大利亚研究人员分析先前多项有关大脑认知能力的研究，为全面评估大脑功能确定了16项关键特质，比如道德推理能力、记忆广度、信息处理速度、知识储备、情商等，还有广泛应用于心理学研究和个体性格分析的“大五人格特质”。

这些特质均经过广泛研究，拥有各年龄段发展特点的翔实记录。

研究人员把这些记录标准化后写入统一量表，从而得以进行直接比较，并描绘出每项特质在人整

个生命周期中的演变情况。

他们发现，整体而言，人的推理能力、记忆广度、信息处理速度、认知灵活性、认知需求以及外向性均在18岁时达到高峰；共情能力在25岁时达到高峰；对新鲜事物的接受程度在35岁时最强；情商在40岁时最高；对他人的态度在50岁时最好；知识储备、责任心和金融素养均在65岁时达到高点；情绪稳定性和道德推理能力在75岁时最强；80岁时，可以理性放弃不利选择的能力达到顶峰。

研究团队总结说，尽管许多研究强调“流体认知能力”，即以生理为基础的认知能力，如知觉、记忆、运算速度、推理能力等，但他们的研究显示，若将更广泛的特质纳入考量，人类大脑的功能其实是在中年达到峰值。相比之下，流体认知能力在人成年早期会出现下降。

研究报告由《情报》杂志刊载。

报告作者、西澳大利亚大学心理学教授吉勒斯·吉尼亚克说：“随着青春渐行渐远，你可能会开始惧怕衰老，但我们的研究显示，人们其实有理由期待未来。对许多人而言，整体心理功能实际上在55岁至60岁才达到顶点。或许大家不该再将中年视为倒计时，而应开始将其视作人生巅峰。”

来源：央视新闻客户端

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