
休闲阅读可提升记忆力和共情能力并改善心理健康

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/42169.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！

休闲阅读可提升记忆力和共情能力并改善心理健康

。无论是查尔斯·狄更斯还是杰姬·科林斯的小说，休闲阅读都有益于大脑健康。长期坚持阅读好书，不仅能提升记忆力、共情能力、改善心理健康，还能带来其他诸多益处。这可能是通过影响大脑结构或构建认知储备实现的。



如今读书是一件相当新鲜的事了。图片来源：Soma/Alamy

荷兰马克斯·普朗克心理语言学研究所的Falk Huettig表示：“阅读就像是一场认知锻炼。”但在过去20年间，休闲阅读的人数大幅下降，部分原因可能是人们在社交媒体上花费的时间越来越多。

在一项发表于《心理医生》的最新研究中，英国剑桥大学的Barbara Sahakian及其同事整合了5项调查和8项长期研究中关于休闲阅读影响的证据，这些研究共涵盖数万名参与者。

多项研究表明，阅读能增加大脑灰质体积（灰质是大脑中负责思维与记忆的组成部分），还能加强不同脑区之间的信息交流。Sahakian表示，这或许就是阅读构建认知储备的机制。认知储备指大脑抵御衰老、应对损伤的能力，很大程度上受生活方式的影响。

阅读也被反复证实能够改善心理健康。一项研究发现，从小就开始进行休闲阅读的儿童，其大脑中与情绪控制相关区域的表面积和体积都相对更大。Sahakian称，有证据表明，如今年轻人的心理健康状况比几十年前更差，因此这一发现显得尤为重要。

总体而言，研究团队发现休闲阅读能够减轻压力、提升共情能力、改善幸福感并缓解孤独感。具体到儿童群体，阅读与更好的注意力、记忆力、执行功能、学业表现相关，还能减少心理健康问题的发生。在老年人群体中，休闲阅读则能降低认知衰退的风险。

阅读小说的作用可能尤为突出，小说中的叙事能让大脑演练如何应对各类生活事件，从而提升预判能力；同时，读者会与书中人物产生情感联结，进而减少孤独感。

Sahakian提到，非虚构类读物可能会刺激大脑的不同区域。但最重要的是“为乐趣而读，这样你才会读得更频繁、更长久”。

相关论文信息：<https://doi.org/10.1017/S0033291726105625>

作者：方子逸 来源：中国科学报

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