

科学家的这个最新研究,对很多人来说简直是福音

如果你爱拖延,可能你很快乐

阅读提示

德国波鸿大学的 Erhan Genc 团队找到了影响大脑多巴胺释放的基因,它负责编码酪氨酸羟化酶,通过调控大脑中多巴胺的释放水平,从而发挥让人拖延的作用。



最近,一位科学家的最新研究,这对于拖延症患者来说,简直是最好的安慰剂。

在最近一期《社会认知与情感神经科学》上,德国波鸿大学(RUB)的 Erhan Genc 团队发现了拖延症基因:TH 基因。不过,这项研究还发现:TH 基因似乎只对女性拖延产生影响。

快乐的女人患拖延症的比例更高

拖延症,虽然普遍存在,但它的遗传学基础却鲜为人知,“这与大脑中的多巴胺释放有关。”

Genc 团队找到了影响大脑多巴胺释放的基因,它负责编码酪氨酸羟化酶(tyrosine hydroxylase,缩写 TH),通过调控大脑中多巴胺的释放水平,从而发挥让人拖延的作用。

多巴胺大家比较熟悉了,这种大脑分泌产物,能够让人感到快乐,高水平的多巴胺,还会提高认知灵活性,拓宽注意力的范围。

“这是一种同时处理许多不同想法或瞬间转换思维的能力。”虽然这些特质对一心多用很有帮助,但研究小组认为,“这也更容易使人分心,让人不能一口气坚持完成一件事,所以催生了拖延症。”

不过在这项研究中,Genc 团队发现,TH 基因似乎只对女性拖延产生影响,“这些激素调控机制可能在女性中更为明显。多巴胺分泌略多的女性,更容易做事拖延。”

有可能是现代社会中,男性整体压力大过女性,比较容易不快乐。

还有一种逻辑可能也能说得通。“心态比较乐观的人,更能 hold 得住拖延症撑到死线前面临的排山倒海的压力。”社会心理学博士“达明”向记者分析说,“前期玩得爽,后期火葬场。这种兵临城下的压抑和恐慌,往往是悲观主义者不能接受的。”

拖不拖延 大脑里的“掌舵人”不同

基于大脑的数据表明,“那些不拖延的人,会表现出良好的控制能力,包括认知、动机和情绪各方面的控制。”这种能力会使得人评估实现一个特定目标需要投入的努力,并推动自己行动朝这个目标前进。而有拖延症的人不只是想简单地拖延时间,只是控制能力较差,很容易让其他活动分散注意力,从而形成慢性拖延。

不过,拖延症也是分程度的,科学家还发现,如果你是一个中度的拖延症患者,恭喜你,你是一个富于创造力的人。

这项研究来自美国著名的组织心理学家、沃顿商学院教授 Adam Grant 团队。

“犯拖延症最严重的时候,也是我想到了最有创意的点子。”当学生 Jihae 对导师——美国著名的组织心理学家、沃顿商学院教授 Adam Grant 说这句话的时候,教授有点不以为然,“哦,这很有意思。但是,你欠我的四篇论文呢?! ”

Grant 是一个典型的“提前症患者”——在学生生涯时,就提前四个月完成了毕业论文。

不过,Jihae 确实是学生中最有创造思维的人(恰巧 Jihae 也是一位女生)。Grant 教授于是对一个课题很感兴趣:拖延症和创造力有没有关系。结果发现:相比提前症患者,拖延症患者更有创造力。因为在他们“东张西望”的拖延过程中,任务的想法,其实一直活跃在脑海里。“拖延症行为让你有时间发散性思考,以非线性的模式思考,然后获得意想不到的突破。”

因为以上科学理论支持的是中度拖延症患者,而不是等到最后一分钟的重度拖延症患者。Grant 的研究表明:只有中度拖延的人,创造力才比重度拖延症患者和提前症患者高出 16%。

据浙江在线

全球新闻速递

新版杭州生活垃圾管理条例开始实施 加大行政处罚力度 增加信用惩戒手段

记者从杭州市人大常委会 15 日召开的新闻发布会上获悉,新修改的《杭州市生活垃圾管理条例》即日起正式公布施行,杭州明确生活垃圾“四分法”,在加大行政处罚力度的同时增加信用惩戒手段。

值得一提的是,新修改的条例处罚力度进一步加大,并增加信用惩戒手段。条例规定,未履行生活垃圾分类投放管理责任的,由城市管理行政执法部门责令改正,可以处五百元以上五千元以下罚款;情节严重的,处五千元以上三万元以下罚款。

违反本条例规定受到行政处罚,依照《浙江省公共信用信息管理条例》等有关规定应当作为不良信息的,依法记入有关个人、单位的信用档案。

日本成为 美国第一大债权国

美国财政部 15 日公布的数据显示,今年 6 月份日本增持 219 亿美元美国国债,中国增持 23 亿美元美国国债,日本超越中国成为美国第一大债权国。

美机构称 7 月全球热度再破纪录

美国国家海洋和大气管理局 15 日发布报告称,今年 7 月全球平均气温再破纪录,成为 140 年以来最热的 7 月,南北极海冰覆盖均创新低,为全球变暖趋势提供了更多科学证据。

该机构公布的数据显示,2019 年全球 7 月平均气温达到了 16.7 摄氏度,比 20 世纪 7 月平均气温高约 0.95 摄氏度,并打破了 2016 年 7 月创下的气温纪录。由于 7 月通常是全年最热的月份,今年 7 月也创下了从 1880 年开始有记录以来的最高月平均气温纪录。

据新华社



以“绿起来”带动“富起来”
进而加快实现“强起来”