

怀旧有益身心健康

受访专家

东南大学附属中大医院心身医学科主任 袁勇贵

西南大学心理学部应用心理系教授 汤永隆

生命时报记者田雨汀

“同来望月人何处，风景依稀似去年”是唐代诗人赵嘏（音同“古”）旧地重游时对故友的怀念；“曾经沧海难为水，除却巫山不是云”是唐代诗人元稹对亡妻的坚贞不渝。无论是回想过去的美好，还是追忆尘封的往事，从古至今，怀旧总是人们情感中不可或缺的一部分。近日，英国《新科学家》杂志刊文指出，怀旧不仅是一种思绪，还会给人们的健康和工作带来意想不到的影响。

怀旧曾被当作病态心理

历史上，怀旧曾被视为一种不思进取、不向前看的心态，是一种病态心理。17世纪末，一位名叫约翰内斯·霍费尔的瑞士医学生注意到，士兵或出国务工者等远离家乡的人，有时会有巨大的心理负担，出现精神不振、食欲不佳、哭泣甚至自杀的情况。霍费尔在1688年发表的一篇文章中，将这种现象命名为“怀旧”，由希腊语的“返乡”和“痛苦”两个词组合而成。爱怀旧的人容易出现沮丧、失眠、发烧、食欲不振等症状，一直被学界认为是由思乡病带来的痛苦甚至病理性体验。直到20世纪末，西方学者才将怀旧和思乡病区分开来，并将怀旧定义为一种正面情绪。

“在现代心理学中，怀旧被定义为对过去的渴望和喜爱。”西南大学心理学部应用心理系教授汤永隆告诉《生命时报》记者，怀旧时，人们会感到温暖、欢喜和

归属感，甚至会经历一种精神上的“时光旅行”。人们通过回忆过去的美好来暂时回避现实，可以被看作是一种回避型防御机制。而回忆起创伤或艰难过往，则更多是对未完成之事的执念或遗憾，会在潜意识中重新加工美化来作为心理弥补。英国南安普顿大学社会和人格心理学教授蒂姆·维尔德舒特认为，怀旧能储藏快乐、幸福、宁静等正面情绪。

还有人说，年轻人很少怀旧，只有老年人才爱“忆往昔峥嵘岁月稠”。对此，东南大学附属中大医院心身医学科主任袁勇贵表示，这些观念都是偏见。“怀旧是人类共有的情绪和心理，虽然喜忧参半，但更多是积极情绪，且不分年龄、不论男女都会有怀旧的经历和情绪。”如今，不少“90后”甚至“00后”常把“回忆杀”挂在嘴边，有调查显示，近四成年轻人经常怀旧。

怀旧并非只有暗自神伤的单一表达，也不只是沉浸在自己的世界里，不断在脑海中回放过去的“电影”。汤永隆指出，在现代社会，怀旧的表达更加丰富了，可以是聆听一首老歌，品味一次儿时美味，举办一场同学聚会……这些怀旧方式和情绪出口，既会带来欢声笑语，也会让人释然开怀，更有可能振奋人心和继往开来。

怀旧的正向力量很强大

生活中，一句诗、一首歌、一张照片都能引发人们的怀旧之情。袁勇贵表示，面对工作中的压力和快节奏的生活，人们往往倾向于透过熟悉的事物寻找舒适和温馨的记忆，并以此获得“治愈感”，可以说，怀旧对身心都有好处。

唤起积极情绪。“当人们怀旧时，脑海中浮现的往往是过去美好的人和事物，这是一个建立情感联结的过程。”汤永隆解释说，怀旧能给人带来归属感、安全感和认同感，有助缓解孤独、带来积极的情绪体验。和朋友聚餐，一边翻看老照片，一边聊起过去的趣事，会增进感情，倍感温暖。另外，怀旧还能消解恐惧。对于死亡的恐惧是人类的普遍心理，老人在晚年时常回忆年少时光，能够一定程度上抵消衰老和死亡带来的负面情绪。

缓解社交焦虑。北京大学心理与认知科学学院研究人员发表在美国《社会心理学和人格科学》的一篇文章指出，怀旧作为一种心理资源，在社交场合下能有效缓解社交焦虑，弥补人际交往能力的缺陷。维尔德舒特的研究表明，具有怀旧感的人可以感受到更多关爱、表现出更好的社会联结性、拥有更强的社交能力。

提高幸福感。怀旧还是一种良好的情感共鸣。美国北达科他州立大学心理学家斯蒂基特通过试验发现，聆听过去

的流行歌曲能激发怀旧情绪，让人感觉到生活的意义。怀旧可以让人回溯过去、反省自身，加强自我价值认同，增强对未来的信心和乐观，提升自尊。

增强团队凝聚。希腊社会学家雅尼斯·加布里埃尔曾提出“组织怀旧”，他认为，职场上通过怀旧活动可以加强学者、医生、护士等职业的心理资源，增进情感联结，为组织做出贡献。汤永隆举例说，企业文化是在经营活动中形成的特有文化，由经营理念、价值观念等精神内容组成，认同企业文化能让员工产生价值感，增强凝聚力，更加团结协作。“这也是一个多人怀旧的情境，有助拉近人际距离，提升社会归属感。”有研究发现，“组织怀旧”能使员工让渡个人利益，为集体利益做出贡献，在职场做出更多积极性的创造，甚至可以降低离职率。

不过，袁勇贵提醒，怀旧在某些情况下也会带来消极影响。比如，总是回忆“当年勇”或频繁想起过去的伤感事件等，虽然能带来彼时的回忆和感受，但也会让人深陷其中无法自拔。“对当下生活的迷茫、不满和不如意，更会让人怀念过往，企图逃避现实。”汤永隆说，如果一味怀旧而拒绝面对现在，不仅解决不了问题，还会产生自我怀疑，让负面情绪愈演愈烈，导致焦虑、抑郁等心理问题。“积极的怀旧应该是透过过去看到自己的能力，恢复自信来攻克当下的难关。”

用好“怀旧”这剂良方

怀旧是内心的庇护所，是疗愈心理的一剂“良方”，用好怀旧之情，有助人们重获力量。专家们提醒，在怀旧时，可以尝试跳出情景，先审视自己的情绪和状态。如果最近时常感到沮丧、低落、孤独，情绪较不稳定，回想往事时可能过度沉湎于伤感之中，此时最好不要回想逝去的美好，以免心理落差巨大而对现实失望。

另外，要充分感受自我，挖掘内心的真实需求。问问自己，怀旧是源于对现实生活的焦虑，还是对未来不确定性的迷茫，不要总想着“要是当时我能……就好了”，要避免过度对比，坦然接纳并积极掌握自己的变化，适时分析利弊、创造条件、做出改变，平复当下心情，把过去的经历当作未来前进的动力。

如何发挥怀旧的积极作用？两位专家认为，在不同人群和不同情景下，怀旧大有“用武之地”。

老年人对过去的人和事有着更深厚的感情，怀旧在帮助老人回顾生命历程的同时，能让他们接纳自我、正视衰老。老人可以主动约上三五好友小聚，翻看过去的相片、书画，听听老歌，看一部老电影。存在认知功能障碍的老人也可以接受怀旧治疗，包括谈论童年时快乐的事情、讨论喜欢的食物、讲述一生的成就等，有助缓解抑郁情绪、改善健康状态。子女还可引导老年人主动回忆过去或倾听旧时趣事，并给予他们正面积极的回应。

对于一家企业来说，把创业故事讲给员工，用具体的案例打动人心，能形成企业凝聚力，提高员工的向心力，对公司发展具有极其重要的意义。可以通过举办企业纪念日活动、员工团建、“我与公司的故事”演讲，以及组织员工参观创业发源地、老厂房、企业历史馆等形式，来回忆过往、了解公司成长历程。也可以组织新老员工座谈会等，这在煤矿、医院和大学等工作场所很常见。

据生命时报官方网站

