

“找对象先看前额叶”

一见钟情靠缘分，长久相守真的靠脑子？



大脑前额叶位于额头后方，是大脑最高级中枢，被形象地称为“大脑CEO”，它像一个精密的情绪开关，能抑制杏仁核的冲动，帮你在愤怒、焦虑时保持冷静，做出理性决策。

“相亲择偶新标准：先看前额叶发不发达”“刚跟家人发火，纯属情绪脑失控暴动，前额叶没及时拉住”……最近，“前额叶”这个原本冷门的脑科学名词，刷屏各大社交平台。前额叶是什么？一个人是不是爱发火，感情能不能长久，真的会受它左右吗？主笔：于梅君

1 前额叶：大脑首席CEO

你知道吗？我们羡慕的情绪稳定，靠谱有担当、温柔懂体谅、感情能专一，从来不光是性格好、人品好那么简单，归根结底，是大脑前额叶发育水平说了算。

大脑各部分就像一个分工明确的团队，有的负责情绪、有的负责记忆，还有有的负责行动，而前额叶，就是这个团队里的最高指挥官，也被专家形象地称为“大脑CEO”。

前额叶就长在我们额头的正后方，占据大脑皮层近三分之一的面积，是人类进化到最后才发育完善的脑区，也是决定“人之所以为人”的核心区域。

和其他脑区不同，前额叶不管本能欲望，只管“高级事儿”——克制冲动、管理情绪、规划未来、体谅他人，简单说，就是让人变得理性、成熟、靠谱。

专家指出，前额叶是大脑里发育最晚的部位，普遍在25岁左右才逐步发育完善，这是人类大脑发育的普遍规律，但也有个体差异，发育时间相差数年也属正常情况。

这也能解释，为什么人们年少时，很容易一言不合就吵架，有时做事不计后果，不是不懂事，而是大脑里的“CEO”——前额叶还没正式到岗，没法很好地管控情绪和行为。等到前额叶发育成熟，人们才能真正做到遇事冷静、行事有分寸。

就是说，前额叶功能强，人就能自律自控、守住分寸；前额叶偏弱，就容易做事任性、情绪化。

2 相处合拍不只是缘分，更是前额叶同频共振

为什么如今年轻人择偶，越来越看重“前额叶发达”？其实大家追求的，不过是一段舒服、安稳、长久的亲密关系。

生活里总有一种奇妙感觉：有的人初见就投缘，聊几句便觉得合拍，相处轻松又舒服。很多人把这归于三观契合，其实这并非玄学，而是脑科学里的前额叶神经同频共振。

国外科研团队曾做过一场趣味“快速约会”实验，给相亲的陌生人戴上脑监测仪器，一边交流一边记录大脑活动。结果发现，最终互生好感、愿意继续交往的男女，聊天时双方前额叶关键区域高度同步，就像两台收音机精准调到同一频率，表现出令人羡慕的一拍即合。

情绪稳定的人，再生气也不会伤人。感情里的煎熬和内耗，多数不是原则性大事，而是情绪失控带来的互相伤害。一点小事

就翻旧账，争执起来就说狠话、闹别扭就冷战，好好的感情，全被坏情绪消耗殆尽。剑桥大学情感神经实验室研究发现，情侣争执时，被言语和冷暴力伤害的一方，大脑感知到的痛苦，相当于身体受伤疼痛的83%，那些随口而出的狠话、刻意的冷漠，真的会在对方心里留下伤痕。

前额叶发达的人，天生自带情绪刹车，哪怕争执到面红耳赤，也能守住底线，不翻旧账、不肆意发泄情绪，就事论事，先冷静再沟通。和这样的人在一起，不用小心翼翼察言观色，相处起来踏实又安心。

再好的感情，也经不起单向付出，最让人寒心的莫过于“我满心委屈，你觉得矫情；我倾尽所有，你觉得理所当然”。这份冷漠，根源就是前额叶共情功能偏弱，只能看见自己的感受，而忽视他人的感受。

3 你是否真的“前额叶受损”？别让调侃成心理负担

前额叶火了之后，注意力不集中，做事拖延、情绪易怒，甚至晚上脑子爱放空，都被说成是“大脑中的前额叶坏了”，简直成了一些网友解释自己失控的万能借口。

专家表示，短期、偶尔的自嘲具有积极作用，能够缓冲压力、弱化外界指责，也能降低自我内耗，是一种温柔的自我保护方式。风险在于长期标签化、过度病理化。如果一直暗示自己“大脑硬件不行”“天生就这样改不了”，就会形成消极认知，逐渐丧失主动改变的动力。

还有一些网友跟风自我诊断后，会产生强烈的健康焦虑，总觉得自己大脑

出了问题，盲目搜索各种“前额叶修复方法”“前额叶训练”，甚至购买“补前额叶”的保健品，进一步加重了精神负担。

专家表示，我们要厘清一个常见误区：网友说的“前额叶受损”，和普通人的情绪差、爱拖延完全是两码事。

医学上的前额叶损伤，是外伤、脑血管病等造成的器质性病变，会引发严重行为问题；而我们平时说的“不够成熟”，只是前额叶功能没被完全激活，或是后天缺乏锻炼，并非病理性损伤，不用过度焦虑。

“不少年轻人感觉自己前额叶功能下降，其实就像计算机一样，硬件并没有坏，只因内存占用太多或下载应用太多等，会拖慢它的运行速度”。也就是说，很多时候，你的前额叶并没有损坏，只是因信息过载而过度疲劳。

专家提醒，接纳情绪、专注当下，远比纠结“前额叶修复”更有意义。

知多一点

无需专业仪器，不用医学检查，日常相处的小细节，就能轻松判断一个人的前额叶发育水平，这些表现对应着前额叶的核心功能，藏不住也装不来。

看他会不会“等一等”：能忍住即时快乐，追求长远目标的人，前额叶一定不会差。比如想玩手机先做完工作、想喝奶茶先坚持健身、不贪图一时玩乐而荒废生活，这种“延迟满足”的能力，正是前额叶发达的典型表现，放在感情里，就是不会为了新鲜感而放弃长久的陪伴。

看他遇事乱不乱：做事有条理、不拖延、不慌乱，遇到挫折不抱怨、不崩溃，也是关键信号。前额叶负责规划和抗压，成熟的人，不会遇事手忙脚乱，不会遇到一点挫折就自暴自弃，更不会把负面情绪转嫁给他人，处事沉稳，行事有章法，让人觉得靠谱又安心。

看他脾气稳不稳：真正的成熟，不是没脾气，而是能管住脾气。被误解时不暴躁反驳，有分歧时不恶语攻击，哪怕生气也能守住分寸，这种情绪管控力，是前额叶强大的直接体现，也是感情里最难得的修养。

如何判断一个人前额叶是否发达

AI谈心



知心姐姐：豆包

为啥人一激动就“上头”？原来是杏仁核在“搞事”

你有没有过这种时刻：被人一句话刺激，立马情绪失控、口不择言；事后冷静下来，又特别后悔——当时怎么就管不住自己？其实，这真不是你脾气差，而是大脑里一个叫杏仁核的“情绪小怪兽”在作祟。

杏仁核藏在大脑颞叶深处，形状像颗小杏仁，是进化留下的“原始警报器”。它主打一个

“快”，能在0.07秒内感知危险、触发情绪，比负责理性思考的前额叶反应快得多。遇到突发状况、被指责或受委屈时，它会瞬间拉响“战斗或逃跑”警报，让你心跳加速、脾气上头，瞬间被愤怒、焦虑、恐惧裹挟。

作为大脑的“情绪发动机”，杏仁核不光管负面情绪，遇到开心、心动的事，它也会立刻兴奋

起来，让你忍不住冲动消费、盲目跟风。但它最大的缺点是“没脑子”——只懂本能反应，不会理性思考，更不会换位思考。

而我们的前额叶，就是专门管住这个“小怪兽”的“理性管家”。它会冷静判断情况，告诉杏仁核“别冲动”，帮我们稳住情绪、理性沟通。可前额叶反应慢，需要约6秒才能“踩下刹车”，而且疲

劳、熬夜、压力大时还会“掉线”。这时候，杏仁核就会彻底“失控”，让我们做出后悔莫及的事。

简单说，杏仁核负责“上头”，前额叶负责“降温”。情绪稳定的人，不是没有杏仁核，而是前额叶够强大，能及时管住冲动。下次再忍不住想发火时，不妨先深呼吸6秒，给前额叶一点时间“上岗”，别让“杏仁核”毁了你的心情和关系。