# “前额叶友好伴侣”，靠谱吗

从MBTI（一种把人分成16种性格类型的心理测试）到前不久流行的SBTI（一套偏娱乐向的人格测试）人格测试，各种无厘头的关于人格/性格的测试轮番上演着新的社交暗号。最近，“前额叶友好”型人格不断刷屏，在前额叶测试中取得高分的群体，成为交友、婚恋市场的“上上品”。

互联网舆论场中的所谓“前额叶友好”型人格，本质是用脑科学概念包装大家一直在找的特质：情绪自控、理性、共情、延迟满足、遇事有担当……有人拿它形容朋友、搭子和伴侣，也有人开始要求自己向“前额叶友好”靠拢，把生活切换到“全能”又“节能”的省心模式。“前额叶友好”“前额叶友好伴侣”，这个听起来颇有脑科学味道的词，到底靠不靠谱？




前额叶皮层，堪称人类大脑的CEO
注意力、情绪管控、理性判断，
以及那些最复杂的决策，全归它管

前额叶占大脑皮层的比例




在几十万年的自然演化过程中，灵长类动物的大脑容量增加了一倍，主要增加的就是前额叶

## 前额叶到底“忙”什么？

前额叶皮层位于额头后方，包含大脑额叶靠前的一大片区域以及多个功能不同的部分。前额叶参与的事情很多，比如，备考时暂时记住题干中的数字，把注意力从手机拉回书本；发现原来的解题思路不合适，及时换一种方法；收到一条让人生气的消息，没有立刻回出最冲动的那句气话……这些行为都涉及目标维持、工作记忆、抑制控制和灵活调整，而前额叶正是支撑这些认知控制过程的重要生理基础。因此，很多人把它叫作“理性脑”。

不过，从“前额叶参与这些行为”到“前额叶决定一个人的性格”，中间还有很长的一段路。我们看到的谨慎、自律、耐心、情绪稳定，并不只涉及认知控制，还与情绪加工、奖赏反应、记忆、动机和社会认知等多个系统有关。人格是一个漫长的发展过程，它有一定的遗传、生理和气质基础，也不断受到成长经历、家庭环境、人际关系、社会角色和重要生活事件的影响。

一个平时耐心的人，可能在连续熬夜、长期高压后变得急躁；一个曾经做事随性的人，可能在多年学习、工作和承担责任的过程中，逐渐变得更有计划。前额叶固然会影响人格如何表现，但它只是复杂生理基础中的一部分，而不是人格的决定因素。这也是为什么，各种网络标签可以用来开启一次有趣的自我观察，却不适合成为认识一个人的终点。一次测试、某几个行为，甚至一个流行的脑科学名词，都很难装下一个具体的人。把“我不喜欢这种相处方式”直接变成“他就是前额叶不友好型人格”，看似快速找到了答案，也可能顺手略过了情境、经历和人的变化。

## “前额叶友好”：清晰互动，减少内耗

虽然“前额叶友好”并不是心理学中的正式人格分类，但它捕捉到的某些体验并非毫无依据。在人际交往中，这种轻松感往往与互动中的清晰和可预期有关。临时没空回复，可以告诉对方稍后再聊；约好的事情发生变化，会提前说明；有意见就围绕事情本身沟通，而不是突然失联，或者让对方反复揣摩一句话背后的意思。这样的相处，不会让沟通变成一场“猜心游戏”。

人脑每天都在处理大量信息。关系中的信息越模糊就越需要回忆细节、推测意图、预测接下来可能发生什么。相反，当表达比较明确、边界比较稳定，很多用于警戒和反复判断的心理资源就可以省下来。因此，大家口中的“前额叶友好型朋友”或“前额叶友好型伴侣”，更适合被理解成一种相处体验，而不是一种特殊的脑结构：和这样的人在一起，不需要持续处理大量模糊信息，也知道出现问题以后还有沟通的空间。

这种“友好”同样可以向内发展。“今天只做让前额叶开心的事情”听起来像一句玩笑，也像一种暂时的自救。科学上，压力并不总能转化成动力。较强或持续的压力可能削弱前额叶相关的工作记忆、灵活思考和认知控制，使人更容易冲动、走神，或者在一道题上反复卡住。

这时候，要求自己“前额叶友好”，并不是降低目标，而是减少无效消耗。与其把精力耗在自责上，不如把任务拆得更具体，在状态明显下降时及时调整节奏，把注意力重新放回真正需要解决的问题上。所谓“节能”，其实是优化自己的能量配置，把注意力和自控力留给真正需要的地方。这不是让前额叶少工作，而是少让它做无意义的加班。

## 做自己人格的主人翁

一个热词之所以流行，往往是因为它替很多人说出了原本不太容易表达的感受。“前额叶友好”“低消耗”“节能模式”频繁出现，折射出一种现实的需要：面对密集的信息、长期竞争和迟迟不能确定的结果，人们更在意自己的精力究竟花在了哪里。

真正需要警惕的，是原本帮助我们理解生活的词，慢慢开始替我们定义生活。“今天前额叶不想上班了”当然可以是一句轻松的自嘲，但如果每一次困难都被解释成“这件事对我的前额叶不友好”，原本帮助自己减负的语言，可能不知不觉变成自我放纵的借口。

有些消耗确实没有必要，比如无休止地比较、反复自责、把一天塞满却不给自己留下恢复空间。但也有一些认知成本，是完成重要目标必须付出的部分。背知识点会枯燥，考试可能受挫，投递简历需要承受等待……问题不是这件事累不累，而是这份累有没有意义。

“前额叶友好”真正的价值在于，它可以提醒我们：在关系里少制造一些不必要的模糊，在成长中少一些无效的内耗，累的时候允许调整，但重要的事情仍然要尽全力去做。毕竟，人远比一个脑区复杂，生活远比一个标签多彩。不急着简化别人，也不给自己过早下结论。把有限的精力留给值得的人和事，或许才是“前额叶友好”最靠谱的打开方式。

据新华社

## 我国在渤海超深层发现火山岩高产油气井

中国海油12日对外宣布，我国在渤海超5000米的超深层地层钻探发现一口火山岩高产油气井，标志着我国在海上超深层天然气勘探领域取得突破。

该井位于渤海中部海域，紧邻渤海最大的富烃凹陷——渤中凹陷，作业团队在火山岩地层中累计钻遇超120米天然气层，完钻井深5770米。经测试，该井日产天然气约80万立方米。

渤海超深层地质条件复杂、储层预测难度大，中国海油不断突破海上超深层油气勘探理论认识，自主研发海上深层多源宽频立体地震勘探关键技术，创新超深层潜山优质储层预测方法，精准锁定渤中凹陷超深层火山岩天然气有利富集区并探获高产油气井。

中国海油首席科学家、总地质师徐长贵表示，该井的成功钻探开辟了海上超深层天然气勘探新区带，拓展了渤海海域深层油气勘探空间，对加快渤海超深层勘探进程、建设渤海万亿方大气区具有积极意义。据新华社

## 福建闽江源头发现植物新种



福建闽江源头发现一个马兜铃科马兜铃属新种——闽江源马兜铃。相关研究成果近日在国际植物分类学期刊《植物分类》（Phytotaxa）上正式发表。这是福建闽江源国家级自然保护区继2025年12月在该刊物上发表建宁黄鹤菜新种相关研究成果后，再度为全球维管束植物名录增添新成员。

马兜铃属是马兜铃科最大的属，全球已承认物种超过560种，因花萼特化为管状合生结构，俗称“烟斗藤”。目前，闽江源马兜铃仅见于闽江源保护区的一个种群，野外观察到的个体约50至100株，初步评估等级为濒危。据新华社

## 江西省人大法制委原副主任委员郭兵被立案调查

据江西省纪委监委12日通报，经江西省委批准，江西省纪委监委对江西省人大常委会原委员、省人大法制委员会原副主任委员郭兵严重违纪违法问题进行了立案审查调查。

经查，郭兵丧失理想信念，背弃初心使命，对抗组织审查；无视中央八项规定精神，违规接受宴请和旅游活动安排，将应当由个人支付的费用由他人支付；违反组织原则，在组织谈话时不如实说明问题，在干部选拔任用等工作中为他人谋取利益并收受财物；廉洁底线失守，违规收受礼品、礼金、消费卡，违规从事营利活动，利用职权或者职务上的影响为亲属和其他特定关系人谋取利益；贪欲膨胀，大搞权钱交易，利用职务上的便利以及职权或者地位形成的便利条件，为他人在企业破产重组、案件审判执行、非诉业务承接等方面谋取利益，并非法收受巨额财物；退休后利用原职权、地位形成的便利条件，为他人谋取不正当利益，并非法收受财物；滥用职权，致使人民利益遭受重大损失。据新华社