

青年话题

青年课堂

“你算老几”很有科学道理

□佚 名

美国媒体称,美国总统中一半都是老大,包括奥巴马。凯特王妃也是家里的老大,被指自信十足。麦当娜是“中间孩子”,很独立,是典型的中间孩子的性格。

英国媒体报道,研究人员认为,在兄弟姐妹中的排行也会影响人生之路。“排行学”的研究有了越来越多的证据。

老大:较成功,易肥胖

有了弟弟妹妹会让人血压升高!美国马萨诸塞州布兰德斯大学科学家吴增(音)认为,这不仅因为他们会缠着你,还因为弟妹的到来会让你感到有压力,因为父母的关注会减少。英国媒体日前披露了不少“排行学”的研究成果,提供了一个不一样的观察视角。

挪威研究人员发现,第一胎出生的人通常比弟妹们更聪明,比老二的IQ要高3个点。照顾弟妹们能促进智力提升,虽然不是直接的提升,但是有正面的影响。斯坦福大学心理学家们发现,外科医生和持有MBA学位的人中,是老大的比例很高。

当然,老大并非都是利好。科学家相信,由于老人在母体内会承受过多的雌性激素,患某些癌症的风险会大一些。斯德哥尔摩的一项实验发现,大哥比其他孩子更容易患睾丸癌。但出生后增肥的速度很快。

老小:更幽默,易受伤

在耶路撒冷医院做的调查发现,排行靠后的孩子受伤的可能性高50%。老小更喜欢冒险。运动时,更喜欢选择橄榄球或冰球,而不是网球。

有了老小之后,父母的精力更分散了,往往会忽略一些细节问题,比如忘了给孩子打疫苗。伦敦对学生的调查发现,三四个孩子的家庭里,老小接种疫苗的机会会比老大少一半。每添一个小的,接种的机会就会递减20%。

萨洛维说,在个性测试中,老大更“认真”,而老小更“愉快”,喜欢“与人相处”。他们幽默感更强,也更会引人发笑。

中间孩子:会持家,易抑郁

研究表明,排行处于中间的孩子患牙周病的概率小5%,因为在小时候,他们的免疫系统“很忙”,要应对哥哥姐姐带回家的病菌,免疫力反而更强了。排行中间的孩子也是理财的好手,今年年初美国金融公司的调查发现,65%的中间孩子称每个月都会存钱;而且大的、小的都很可能向中间的孩子借钱。

《中间孩子的神秘力量》一书的作者凯瑟琳·萨曼说,排行中间的孩子经常是成功的企业家。他们的排行教会他们,等待父母垂顾的时候,耐心是有好处的,这培养了他们的毅力。

排行中间日子不容易。好事都被老大们揽了,小的犯错也不会受惩罚。威斯康星大学的研究发现,父母花在中间孩子身上的时间要少10%,钱也相对少。这意味着这些孩子自信度小;宾州大学的研究发现,他们抑郁的比例也高。

独生子女:更容易满足快乐,更容易变成胖子

人们通常认为独生子女很孤独,性格内向。俄亥俄州州立大学心理学家们称,独生子女在幼儿园里不容易交朋友。不过,埃塞克斯大学的一项研究表明,独生子女更容易快乐。他们较少遭遇暴力,自己的东西也不会被偷走,也少受到责骂。

“他们通常也会高一点。”伦敦大学学院行为心理学家大卫·劳森说,“其他条件一样,有兄弟姐妹的孩子,成长速度明显受影响,而独生子女则不存在这种情况。”

“给父母磕头免门票”只是一种噱头

□付凯明



神的一种方式。磕个头并不代表晚輩就是孝子,就有孝道精神,况且用物质甚至金钱激励的方式促使晚輩给长辈磕头,这其中的利益驱动与作秀成分,自然是无法撇清的。

羊羔跪乳,乌鸦反哺,给父母磕头是天经地义的事情。而当全家纷纷来到景区大门口,为了免景区门

票而给父母磕头时,其真正的目的是为了表孝心还是为了赢得免票,动机和目的也许只有磕头的人自己心里最明白。其次,再来看看景区的做法,大门口的牌子上写着两个陡大的“慈善”,这似乎是一种不尊重他人、不尊重孝道的做法。难道给父母磕头获得免票是景区“赏”的吗?这

心灵驿站

幸福就是泪点很高 笑点很低

□太 太

拂袖而去,害怕他爱上别人,尽管他承诺了爱她也愿意娶她,她却仍然找不到安全感。我问她:假如这一刻你们分手了,你会怎么生活?

她仔细想想后深觉可怕,因为除了爱他,她的生活竟然已经没有了其他有趣的事可以做。她心想的是,我该如何讨好这个男人,我该如何看待这个男人,而唯一遗忘的事情就是:她没有了自己的生活。

这是许多女人不幸福的所在,将全部的幸福都寄托在一个男人身上,喜怒哀乐全部与他相关。一旦哪天,这个人撒手离去,她们的世界就全然崩塌。

不要怪这世界变化快,只是你的世界太狭窄,容得下爱情,却独独容不下你自己。

你时常被他无意的一句话惹得号啕大哭吗?又或者总是因为他一个无心之失就恼羞成怒?你如若还在为此念叨不休拼命抱怨,你就会忽略了:这其实是幸福对你的警告。你的世界败相已露,已丢盔弃甲,最后只能等待别人轻易地攻城略地,再好心施舍一份尊严给你这样的降兵。

年轻的时候,我们的快乐很简单,泪点很低,笑点也很低。伤心容易,快乐也容易,因为一觉之后就是新的一天。可是人类太容易遗忘快乐,对痛苦的记忆能力远高过其他。一个人的成长,与其说是看到更多的刻薄人性,不如说是时光逼着你不得不学会处理痛苦、找寻快乐。

忽然发现,原来爱情是一种能力,快乐是一种能力,遗忘更是一种能力。

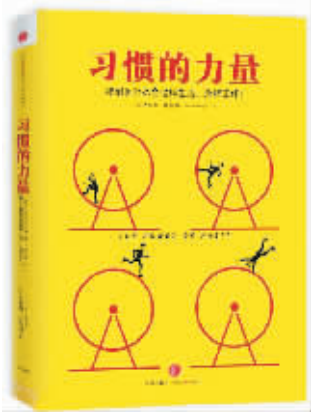
不进步不成活。那些我们与生俱来就懂的事,其实才是最需要学习的事情。

我们不能因为爱情丢了自己,因为那样,就会以爱之名行伤害自身之事。我们不能因为爱情,而没有了其他的快乐,因为那样,痛苦将如没有山峰阻拦的寒流侵袭直下。

幸福在哪里?

以前我以为的幸福是:有一个命中注定的人,他无条件地爱你,永远不会和你分离。现在我以为的幸福是:我的泪点很高,我的笑点很低,因为值得我快乐的事很多,而值得我哭泣的事越来越少。

新书评



成为习惯的主人

——读《习惯的力量》

□郭文婧

行为科学研究得出结论:一个人一天的行为中大约只有5%是属于非习惯性的,而剩下的95%的行为都是习惯性的。美国著名教育学家曼恩说:“习惯仿佛像一根缆绳,我们每天给它缠上一股新索,要不了多久,他就会变得牢不可破。”习惯可以成为一种力量,也可以成为一种硬伤。我们的成败,在很大程度上,取决于我们有多少好习惯,能改变多少坏习惯,是否善于借用习惯的力量。

习惯如此重要,但习惯的形成机理、作用机理、改变机理究竟是什么样的,直到20世纪末期,随着神经科学、心理科学、教育科学、商业科学、社会学等学科的不断探究,才逐渐有了一个清晰的认识。《纽约时报》记者查尔斯·杜希格,一直跟踪关于习惯的科学发现前沿,花了三年时间采访研究人员、营销专家和神经科学家,形成《习惯的力量》一书。在书中告诉我们:学会利用习惯的力量,一个人可以:强化意志力、成功减肥、聪明理财、高效工作……一个企业可以:制造流行新产品、激励工作团队、在市场巨变中成功转型……一个社会可以:改良观念和风气、提升公民幸福……

因为习惯的惯性,我们吃得太多;我们不爱锻炼;我们花钱太多,很少攒下钱;我们每次身陷错误的职业;我们总是爱上不该爱的人……我们无法控制自己。同样,凭借习惯的力量,有人写“饮食日记”成功减肥,酗酒之人戒成酒,“飞鱼”菲尔普斯在泳镜进满水的时候,依然可以打破世界纪录,一个EQ有障碍的高中辍学生也能成为优秀的星巴克门店经理,深陷困境的企业只改变一个安全标准就能够重整旗鼓……

习惯是我们在某个时候有意识作出的决定,然后我们就不再思考了,而是一直这样做下去,通常是每天如此。是长期行为导致的惯性思维,还是惯性思维诱导了长期行为,似乎是个先有鸡还是先有蛋的问题。在《习惯的力量》中,查尔斯·杜希格告诉了我们“习惯回路”的三个要素:第一步,存在着一个暗示,能让大脑进入某种自动行为模式,并决定使用那种习惯;第二步,存在一个惯常行为,可以是身体、思维或情感方面的;第三步则是奖赏,让你的大脑辨别出是否该记入这个回路,以备将来之用。慢慢地,“习惯回路”就变得越来越自动化。

习惯的力量很强大,我们不可能忘掉坏习惯。然而,习惯本身也很脆弱,完全是可以被忽略、改变或者替换的,战胜坏习惯的方式是学习新的、更好的习惯。改变习惯的诀窍,是先辨别出“暗示、惯常行为和奖赏”这三大要素,然后让它们向更积极的方向转变。第一步,找出坏习惯并明确要替代的新习惯;第二步,找出习惯的奖赏并替代,当初形成这种习惯是为了追求何种回报,在试图满足什么渴求,现在,用一种更积极的奖赏替代原有的奖赏,并不断地反省和强化;第三步,找出暗示并努力克服,地点、时间、情绪状态、其他人、习惯临发生前的行为,都有可能让坏习惯运转的暗示,找出之后努力克服。

查尔斯·杜希格也承认,虽然习惯可以替代,但也不会轻易成功,一方面,新习惯总是会受到旧习惯的干扰,另一方面,新习惯的形成需要经过接纳与顺从、变化与认同、内化与自然三个阶段。行为心理学研究发现,新习惯的形成存在“21天效应”,说一个习惯的形成并得以巩固至少需要21天的重复。第一个7天表现为“刻意,不自然”,第二个7天表现为“刻意,自然”,第三个7天表现为“不经意,自然”。在用新习惯替代旧习惯的时候,除了不断提醒自己坚持之外,查尔斯·杜希格还建议我们,最好融入一个社团或组织,形成信仰。

英国作家王尔德说:“起初是我们造成习惯,后来是习惯造成我们”。播下一种习惯,收获一种性格;播下一种性格,收获一种命运。成为习惯的主人,也就成为了自己命运的主人。就如查尔斯·杜希格在《习惯的力量》中说的一样:“如果你能诊断自己的习惯,你就有了改变习惯的自由和责任。如果你能利用习惯的力量,即使你陷入危机,一切皆可翻盘。”

《习惯的力量》:(美)查尔斯·杜希格著,吴奕俊、曹烽译,中信出版社2013年3月第一版)

歌不惊人死不休

我一直记得十八岁的春天,日光温暖,明晃晃的阳光柔软的倾泻而下,学校的白玉兰丰腴地盛开了一树又一树,风一吹,连带着饱满了白兰的歌声。

白兰是我们班的文艺委员,刚开学时每天都穿一件黑色短袖,搭一条洗得发白的牛仔褲。因为颜色对比得厉害,她并不苗条的身材显得那两条腿更粗,走路时两条腿都挪不开缝,一扭一扭的,常常招来别人背后的指指点点。每一次白兰都低着头,眼睛看着脚尖,贴着走廊的墙壁,慢腾腾地下楼,像是爬行的蜗牛,还缩着头。

我的成绩在入学时是全班第一名,初来乍到彼此不熟,兴许是那分数高得令人望而生畏,很多同学对我是礼貌甚至带点讨好的意思。我就拉了白兰,下课的时候跟她走在拥挤的楼梯,吃饭的时候面对面坐一张桌子,连晚自习放学,我们也是磨蹭着一起走回宿舍。我知道,有我在,那些指指点点的手和小声嘟囔的嘴,都变得收敛。我也想告诉白兰,走自己的路让别人无路可走,可是话到嘴边又咽了下去。我有什么资格说那些斟酌了又斟酌的话呢?年少,我们的眼里只有自己,别人的缺点那么轻易被置在放大镜下,玩笑起来不留情面。自尊在张扬的青春像是一张薄脸皮,吹弹可破。

白兰的脸皮,比这更薄。开学第一场班会要选定全部班委,每一个人都跃跃欲试。年轻的班主任拍拍我的肩膀说,你来当这场班会的主持人。我小心翼翼地班会将办得风生水起,演讲、竞选、个人秀,一切都有条不紊地进行。我知道,出一点差错,都会让白兰摆手不干。直到快要结束时,白兰才磨磨蹭蹭地举了手,她低着头小声说,老师,我可不可以唱首歌?

台下忽地笑作一团,白兰都要哭了,可她还是张张嘴,唱了。那宽广的音域还有缥缈而坚定的声音,把我们一口气带回了青藏高原,台下掌声如潮。

我猜,这个勇敢的胖姑娘,也迎来了美美的春天。

文科班的书生

理科班的男生常常笑我们文科班“文弱书生”,仿佛手无缚鸡之力是指指文科男,说这话的时候又挑衅地看着我,可是拜托,我是货真价实的女孩子。每次在教务处领卷子,免不了有好事的男生爱喋喋不休地人身攻击,他们知道我是文科班的学委,这话带回去,男生们非疯了不可。

只是我惜字如金,流言止于智者。他们就亲自在操场,在某一节体育课,对着我们班大声喊了出来。这直接导致袁野带着篮球一阵风跑过去,他已经拔节地长过了班里所有的男生,拍着篮球笑着说,什么时候比?

比比就比比。袁野带着班上为数不多的男生,在篮球场上和人高马大的理科男对决,运球、投篮、抢篮板,好像很有战术,轻易就避开了对手的进攻。我们班和理科班打成平手,看台上人声鼎沸,拉拉拉拉,他们理科班绝不是我们文科班的对手。

袁野的头发剪得干净利落,细长的眉眼,整张脸轮廓分明,有阳光清新的笑。最后一局我们以1分险胜,理科班女生瞬间倒戈,袁野让整个年级的女生尖叫。我笑着从人群中撤出时,袁野追上来说,“没给您老丢脸吧!”

我承认,我是嫉妒袁野的。每次考试,我排第一名,不用看也知道第二名是袁野。我跟他所拉开的距离,不过是除数学之外,每一科都比袁野多几分,林林总总千辛万苦地加起来,捍卫自己第一名的位置。他却用一科教学,轻易就跃过了考试中的千军万马。

这个优秀而帅气的男生微笑着说,以后进出教务处,你可以把头抬得高高的。那是十八岁,还是轻易就为鸡毛蒜皮的小事而大动干戈的年纪,可是袁野把“文弱书生”的话认真听下去,不动声色扳回一局,并且一劳永逸。让对手心服口服的对决只有光明正大的胜利,而在这之前,

