习惯的力量

新书评

#### 青年课堂

### "你算老几" 很有科学道理

美国媒体称,美国总统中一半多都是老大, 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 于老大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

#### 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

"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。"

#### 青年话题

### "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 辈就是孝子,就有孝道精神,况且用 物质甚至金钱激励的方式促使晚辈 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"悬赏",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 道的侮辱,更是对人格的蔑视。这样 一来, 那些给父母磕头的晚辈像是 "假磕头""假感恩", 景区的这个创 意也只是一个图有形式的创意。

再反过来想一想, 那些为免门 票给父母磕头的人,包括我们自己, 发自内心地给父母磕过几次头?也 许只有在过年或者父母过寿的时候 才有。也许也有人会说,磕头的形式 太传统,表达孝心的方式有很多。确 实,在这个物质丰富的社会,想表达 孝心真的很容易, 但是真正的孝心 不是金钱能够买来的,长辈真正需 要的也不是物质的满足。景区的这 个做法,似乎把父母当成了"活人" 抵押"门票",更像是被全家人"耍 弄"的对象。

这样的活动,一次就够了。爱心 和孝道不能以此来衡量, 更不能掺 杂物质拿来做"交易"。希望景区别 再用这样的方式来提高自身的知名 度,赚取"眼球"去折腾老人。

# 般口气,会刺痛人们的善意,是对孝

### 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 取决干我们有多少 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、提升公民幸福感……

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,酗酒之人成 功戒酒,"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

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下这个回 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, 都有可能是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、曹烨译,中信出版社 2013年3月第一版)

心灵驿站

辈孝敬父母、懂得感恩,还是商业炒

97 家、450 多名晚辈给长辈磕头,获

得免门票奖励。该新闻一出,立刻引

起各大媒体和网友关注,该景区的

知名度迅速升温,景区的这次活动

的事情似乎总有那么一点变味的感

觉。真正的孝道,应该体现在生活中

的一点一滴。孝道是中华民族千百

年来的传统美德,给父母及长辈磕

头,事实上只是表达孝心和孝道精

但是,在笔者看来,磕头免门票

策划无疑是成功的。

报道中说,妇女节的当天,共有

作,吸引眼球?我们不得而知。

## 幸福就是泪点很高 笑点很低

□太 太

我家的钟点工阿姨, 以前每次 进门后都忍不住地问我:"你一个人 在家不觉得无聊吗?"她很奇怪,因 为她所认识的那些住在公寓里的女 人,不是逛街就是打麻将,那样的日 子在她眼里才是充实并且正常的。

我当然不会去和她较劲:我打 发时间的方法至少有十种,每一种 都比逛街和打麻将更令人愉悦,我 热衷与自己相处, 更深深懂得什么 是更有趣的事。

而她所能理解的世界是热闹喧 腾的,是每晚筷子都能夹到肉片,是 家长里短的闲暇八卦,是言听计从 的丈夫和孩子,那是属于她的幸福。

一个姑娘告诉我:她每天忍不 住地打电话找他, 他稍有语气不好 或者态度敷衍,她就很受伤,害怕他 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 何看住这个男人,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

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?又或者总是因为他的 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

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。

青春如歌

# 十八岁的骄傲

□桥边红药

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裤。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。

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。

我的成绩在入学时是全班第一

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。我小心翼翼地将班 会办得风生水起,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

> 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 是特指文科男,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 只是我惜字如金,流言止于智

者。他们就亲自站在操场,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、投球、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,论拉拉队,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

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 用一科数学, 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,

要想毫不费力,就必须十分努力。袁 野带着班上的男生,像士兵突击,狠 狠操练了一把。

袁野说:"你帮我补补史地政, 外加英语,如何?"我瞥他一眼不说 话,他把篮球抛得很高,"我帮你补 习数学。"

合算! 肯给人面子和台阶下的 男生,总是轻易就交到朋友,就像后 来, 袁野在篮球场上和理科班男生 一一拥抱,绅士而义气。

另一种年轻的骄傲

日子如白驹过隙,十八岁像是 古老的过去已经走得那么远。而我 记忆犹新、那些从没说的秘密可以

十八岁的我成绩优异, 昂首挺 胸。若不是高调的成绩,比白兰还胖 的我,要听更多的流言飞语。可是胖 子和胖子在一起,就像刺猬扎堆,那 些指指点点都被骄傲的忽视。白兰 说,如果你肯站出来主持班会,我就 唱《青藏高原》给你助威。

那时班上的女孩子都喜欢一个 叫袁野的男生,他成绩好人又好,从 不像其他男生开粗鲁的玩笑。我在 教务处领卷子时经常碰到他在走廊 里摇晃,那些"文弱书生"的话不过 是男生找了借口指着我说得天经地 义,吃得多干得少。那是无聊的十八 岁,玩笑是枯燥学习的调味剂。

可是袁野用男生的方式解决了 男生们的问题,不暴力,有面子,彻

十八岁的青春年华, 有一个女 孩子为了鼓励我,不惜成为众矢之 的,勇敢地站起来,开成一朵玉兰。 她教会我自信得体,坚韧不拔,实力 是捍卫荣誉的最好武器。

也有一个男孩子, 不顾女生的 小心眼和嫉妒,大大方方的关心,出 色利落地拿下青春期的敏感, 他教 会我心胸宽广,温润如玉。也告诉我 团队合作总是轻而易举就胜过孤军

我明白, 那些美好的品德在十 八岁,是另一种年轻的骄傲。

