

家長都是怎樣毀掉孩子智力和耐性的

長遠來看,“一心多用”引起的心理和治理損耗會導致普遍的危害,其中年輕一代面臨的危險最大。年輕人“一心多用”的時間越長,他們專心致志的能力就越差。試圖邊學習邊做別的事,例如邊做作業邊看電視,會給大腦輸送有害的信息,從而影響孩子的智力發育。

一隨着生活節奏加快、生活愈來愈豐富,人們往往同時干好幾樣事情,比如,一邊做作業一邊看電視,或者一邊上網一邊和家人聊天,而有些醫藥公司還在努力研發新產品來提高我們同時應付多件事的能力。專家研究發現,同時做幾件事對大腦有害。“一心多用”會影響正常的腦力活動,引發多種疾病。

影響身心健康

澳大利亞昆士蘭大學的研究人員近日發現,邊走路邊說話會損害健康。由於說話和呼吸同屬大腦同一區域控制,邊走路邊說話會使大腦“一心二用”,造成中樞神經系統神經信號傳輸的中斷,腹部肌肉活動減弱,降低對脊椎等的保護作用。同樣,如果一邊進食,一邊思考問題;或一邊進食,一邊看書、看電視,大量的血液要供應腦部工作,會直接影響胃腸道的血液供應。

長此以往,勢必會影響胃的功能,導致胃病發生。“一心多用”也會引發一系列危險的精神問題,從成年人的巨大壓力和狂躁症,到孩子身上的學習障礙和自閉症。

導致事倍功半

美國麻省理工學院的神經學家厄爾。米勒研究證實,相比于循序漸進地做事,同時做兩件或多件事需要付出更多的腦力。他在志願者同時處理不同工作時對他們的腦部進行掃描,發現即使面前有很多看得見的物體時,也僅有一兩件會引起大腦的反應,這表明我們實際上只能集中精力做一兩件事。也就是說,我們的大腦在處理不同工作時只能來回忙碌,做無用功。

當我們努力做兩件事時,還會導致大腦的處理能力透支而引發嚴重問題。這種情況在我們同時處理類似的工作時尤為明顯,例如邊發郵件邊打電話,他們會使用大腦的相同部位,往往會導致反應減慢。倫敦大學的精神科學家格倫。威爾遜在幾年前報道,同時思考幾件事也會導致腦子短路。即使坐在桌旁同時發短信和郵件也會影響你的智力,就像一夜沒睡似的昏昏沉沉。

加州大學科學家馬克研究顯示當人們快速地在不同工作中換來換去時,他們工作速度加快,但效率很低。20分鐘後,他們明顯血壓升高、挫折感更強。

使人狂躁、好斗

澳洲中央昆士蘭大學行為科學家艾倫。基恩博士認為“一心多用”是狂躁症蔓延的重要因素。“為什麼大城市的人們更容易發火?”他說:“假如我生活在大城市,工作繁忙,還是一個忙碌的家長,這些都會引起大腦中的化學變化。”而這些變化,包括應激激素指標的長期增加,會使我們更傾向於好斗而衝動,同時增加患心血管疾病的風險。

年輕人受害尤甚

長遠來看,“一心多用”引起的心理和治理損耗會導致普遍的危害,其中年輕一代面臨的危險最大。年輕人“一心多用”的時間越長,他們專心致志的能力就越差。試圖邊學習邊做別的事,例如邊做作業邊看電視,會給大腦輸送有害的信息,從而影響孩子的智力發育。

美國神經科學家加雷。斯默警告說,在性格形成時期總是“一心多用”的孩子會失去發展那

些成長緩慢但至關重要的社交能力。他說:“隨着大腦神經系統能力的下降,保持人際關係和社會交往將變得很糟糕,我們會誤解甚至無法理解那些微妙的、非言語的信息。”



1994年我結婚當天,多想把手上捧着的香檳色花球拋給她,因為我認為她是最適合的人選,我想把這份喜氣交到她手上,可是我不知道她在哪裏。

婚後不久和朋友在君悅酒店茶聚,接到她打來的電話,“你在哪兒?我想把花球拋給你的,你……”

我一連串說了一大堆,她只在電話那頭輕輕地笑,“我在清邁,我有一套紅寶石首飾送給你。”那是我和她最後的對白。

相知相惜 深刻欣賞

1980年她在洛杉磯,我在三藩市,她開車來看我,我們一起逛百貨公司,其實兩人也並不真心想買東西。臨出門,她要我等一下,原來她跑去買一瓶香水送給我。我們喝了杯飲料,她晚飯都不吃就趕着開車回去。那是我們第一次相約見面,大家都不太熟悉,也不知道該說些什麼,但是我卻被她交給我這個朋友所付出的誠意深深地打動。

和她的交往不算深。她很神秘,如果她不想被打擾,你是聯絡不到她的。我們互相欣賞。對她欣賞的程度是——男朋友移情別戀如果對象是她,我決不介意。

琢磨歌藝 精益求精

記得那晚她和我都精心地打扮,大家穿上白天SHOPPING回來的新衣裳,我穿的是一件閃着亮光的黑色直身EMPORIO ARMANI吊帶短裙,頸上戴着一串串CHANEL珠鏈。她穿的那件及膝小禮服,雖然是一身黑,但服裝款式和布料層次分明。下襬是蕾絲打褶,腰系黑緞帶,特點是上身黑雪紡點綴着許多同色綉花小圓點,若隱若現的。最讓我驚訝的是,她信心十足地里面什麼都不穿,我則整晚都沒敢朝她胸前正面直望。

我們走進餐廳,還沒坐定,就聽到背後盤子刀叉叮叮啷啷跌落一地的聲音,我想,這WAITER一定是他的不小心而感到懊惱萬分。她卻忍不住竊笑,“你看,那小男生看到我們驚艷得碗盤都拿不穩了。”

有幾次在餐廳吃飯,聽到鋼琴師彈奏美妙的音樂,她會親自送上一杯香檳,讚美幾句。她對所有

服務她的人都彬彬有禮,口袋里總是裝滿一兩百法朗紙鈔,隨時做小費用,我看她給的次數太多,換一些五十的給她,她堅持不收。

有次在車上她拿出一盒卡帶(那時候還沒有盤片)放給我聽,里面有她重新錄唱的三首成名曲,原來那段時間她在英國學聲樂,她很認真地跟我解釋如何運用舌頭和喉嚨的唱法令歌聲更圓潤。對於沒有音樂細胞的我,雖然聽不懂也分辨不出和之前的歌有什麼不同,但對她追求完美和精益求精的精神深感敬佩。

共游巴黎 永生難忘

有一天到她家吃午飯,車子停在大廈的地下停車場,那里空無一人,經過幾個迴廊,也冷冷清清。走出電梯進入她那坐落於巴黎高尚住宅區的公寓,一進門,大廳中間一張圓木桌,地上彩色拼花大理石,天花好像有盞水晶燈。那天吃的是清淡的白色炒米粉,照顧她的是一名中國女傭。一直以來的夢想就是在巴黎有個小公寓,她在巴黎的這所公寓比我的夢更加完美。可是我感受到的卻是孤寂。

那些日子,我們說了些什麼不太記得,只記得在巴黎消磨的快樂時光。

結束了愉快的巴黎之旅,我們一同回港,在機上我問她自己孤身在外,不感到寂寞嗎?她說算命的說她命中注定要離鄉別井,這樣對她較好。

飛機緩緩地降落香港,我們的神經線也漸漸地開始鬆弛,她提議我們分開來下機,我叫她先走。第二天全香港都以大篇幅的頭條,報道她回港的消息。

夢中思人 友誼長存

2013年來臨的前夕,我在南非度假,因為睡不着,打開窗簾,窗外星斗滿天,拱照着蒙上一層薄霧的橙色月亮,詩意盎然,我想起了她,嘴里輕哼着“月亮代表我的心”。

她突然的離去,我悵然若失,總覺得我們的友誼還沒有結束。這些年她經常在我夢里出現,夢里的她和現實的她一樣——謎一樣的女人。奇妙的是,在夢里,世人都以為她去了天國,唯獨我知道她還在人間。



印象鄧麗君

作者:林青霞

熬的過程很痛苦,但痛苦是男人必須經歷的東西,而且男人還被賦予了四種優秀品質來度過這段痛苦的煎熬。這四個優秀品質,一個叫毅力,一個叫勇敢,一個叫包容,一個叫智慧。

什麼叫毅力?

別人認為痛苦的時候,看不見光明的時候,你看見了黑暗盡頭的光明。

什麼叫勇敢?

當你勇敢的時候會奮不顧身,會做出超出常人的舉動。共產黨說敢於勝利,我想勝利這件事誰不敢,後來發現前面有一句話是勇於犧牲,你只能勇於犧牲才能敢於勝利。

什麼叫包容?

把所有的非恩怨攔你肚子里消化。

什麼叫智慧?

不隨波逐流,能看到別人看不到的層面。這些品質都不是朝夕能成的,需要不斷磨礪。



美國有一個軍校的口號很有意思:給我一個男孩,還你一個男子漢。我看過他們的培訓,男孩在軍校里不斷被摧殘,不斷進行超乎常人毅力的訓練。我相信,這樣的男人,

當他30歲、40歲的時候,經歷的苦難和對人生的咀嚼,對是非世界的看法累加到一定程度的時候,濃度夠了,自然會顯現出寬容、從容、淡定和智慧。

當然,這是一個很漫長的過程,可能會經歷很多痛苦。但只要你有理想,今天所有的痛苦都會轉化為營養,如果你沒有理想,就像前面講到的隧道盡頭光明消失的時候,你所有的痛苦會轉化為恐懼。痛苦能不能轉化為營養,看你能不能迎接痛苦,是恐懼中轉頭逃跑,還是轉化為追求功利的小目標迎接痛苦。如果是有理想的,痛苦之後可以讓你變成真正的男子漢;如果你沒有理想,會繼續痛苦下去,灰暗下去。 作者:馮俞

五人工,三人做,四人薪

作者:何飛鵬

我在廣州遇到一個年輕的創業家,他用最簡單的組織精簡之法,提高了戰鬥力,也提陞了士氣。

這個方法在台灣早期也常常被使用,只不過當台灣的企業組織成熟、整體效率提陞之後,這個方法就漸漸用不上了。但對少數新興行業,在行業的成熟度及規模還不明確時,仍然可供參考。

那個創業家得意地告訴我,他的公司創造高績效的秘訣是“五人工,三人做,四人薪”。他要求每個人全力以赴,但也給大家比較高的薪水,把五人的工作讓三人來做,但是給大家四個人的薪水,每人都都多了約30%的所得,所以大家都努力工作,而公司也少發了一個人的薪資。

我問他:“員工知道公司賺了一個人的薪資嗎?”他說:“不知道,這是我心中的盤算,我沒有向員工宣佈。”我又問:“那你是如

何把人力減下來的?”他回答:“我先採取缺人不補的方式,讓大家多做事,再視每個人的績效狀況,酌量調整每個人的薪資,慢慢地就減少了人力,也提陞了效率與薪資。”

我看到了一個非常聰明的老闆,他用管理的方法,提高了生產力,也提陞了公司的競爭力,當然也和員工分享了獲利。這個簡單的概念,是一個公司提陞生產力、降低成本的基本做法。

每一個行業,在相同的外部環境下,每一個競爭型的公司,員工的平均生產力一定是接近的,這是市場競爭的均衡現象。這時候如果出現一個精明的管理者,他就會用各種方法提陞工作者的工作效率,包括組織改造、職能分工、激勵獎勵等,使總人力下降,從而使薪資節約、成本下降。公司生產力與競爭力提陞,對同行業形成威脅,進而成為同行業模仿的對象。

中國最新百家姓排名出爐

說起百家姓,很多人的第一反應是“趙錢孫李,周吳鄭王……”但日前,根據公安部姓氏統計的一個最新百家姓排名已經出爐,排名在前的姓氏為“李王張劉,陳楊趙黃……”其中,超過1000萬人的姓氏有22個。

不少網友疑惑,原來排名第一的姓氏,為什麼從“趙”姓一下變成“李”姓?

“李王張”排前三當仁不讓

三大姓氏總人口達2.7億

在新出爐的百家姓里,“李王張”排名前三。很多讀者都表示了認同,“有句俗話是‘張三李四王二麻子’,講的就是這三個姓比較常見。把你身邊的朋友盤一下,肯定有這三個姓氏的人。”IT公司的劉先生表示。

中國科學院遺傳與發育生物學研究所的副研究員袁義達根據國家統計局第三次人口普查的抽樣結果研究發現,全國最大的三個姓氏是李、王、張,分別佔總人口的7.9%、7.4%和7.1%。三大姓氏的總人口達到2.7億,為世界上最大的三個同姓人群。

姓氏分布南北不均衡

北方王“稱王”南方陳“第一” 不僅如此,當代中國的100個常見姓氏集中了全國人口的87%。其中,佔全國人口1%以上的姓氏有19個,分別為李、王、張、劉、陳、楊、趙、黃、周、吳、徐、孫、胡、朱、高、林、何、郭和馬。歷史上,中國大約有一半的人口一直集中在這

19個同姓人群中。

此外,同姓人群在地區分布上也是不均衡的。在北方地區,以王姓為第一大姓,約佔人口的9.9%,其次為李、張、劉;在南方地區,則以陳姓為第一大姓,大約佔人口的10.6%,其次為李、黃、林、張;在南北過渡型的長江流域地區,第一大姓為李,大約佔人口的7%,其次為王、張、陳、劉。

舊版百家姓為何“趙”居首

很多人不解,在古代,姓趙的人應該不是最多的,為什麼姓趙卻是百家姓中的第一大姓?

要想瞭解其中的緣由,要想知道《百家姓》的由來。

根據相關文獻記載,《百家姓》本是北宋初年錢塘(杭州)的一個書生所編撰的蒙學讀物,將常見的姓氏編成四字一句的韻文,便于誦讀和

張	黃	王	李
趙	黃	劉	李
陳	孫	吳	周
楊	趙	李	張
劉	高	何	林
陳	宋	吳	張

記憶,因此,流傳至今,影響極深。

而正是因為《百家姓》是在宋朝所編,宋朝的皇帝姓趙,為了表示對皇帝的尊敬,順理成章地就拿“趙”來作為眾姓之首了。南宋學者王明清經考證指出,《百家姓》里前幾名“趙錢孫李,周吳鄭王”,除了趙姓,其他姓氏的排列是有講究的:趙是指趙宋,既然是國君的姓氏理應為首;其次是錢姓,錢是五代十國中吳越國王的姓氏;孫為當時國王錢的正妃之姓;李則為南唐國王的姓氏……雖然後來歷朝歷代都根據當時情況進行過編修,但變化都不大。

而最新出爐的百家姓排行榜,是以統計數據為基礎的,一些少見姓氏未能進入前一百的榜單,也是很正常的事情。

這些少見姓氏你聽過沒

除了百家姓以外,還有很多姓氏少見而且特別。

“第五”姓:記者曾經採訪過一位姓“第五”的先生。“第五”姓是中國的一個複姓。古代中國曾經有過從“第一”到“第八”的姓氏,其中姓“第五”的人數量較多。目前“第五”姓大多已經衍化成“第”姓或“五(伍)”姓。

“筮”姓:60歲的筮先生經常會被人喊作“竹先生”或者是“旦先生”,但這個姓音念“達”。對於自己的姓氏,筮先生一直苦於不知道來源。

“貢岳”兩姓不通婚:在中國姓氏中有個現象,就算是有的姓氏間沒有任何血緣關係,卻也不能互相通婚。南京大學的貢素珍就告訴記者,在他們家族中,貢岳兩姓就不能通婚,其習俗就起源於南宋時期貢氏先祖貢祖文與岳家先祖岳飛的深厚友情。據金陵晚報

- 新百家姓
- 李王張劉陳楊黃趙周吳徐孫朱馬
 - 胡郭林何高梁
 - 鄭羅宋謝唐韓曹許鄧蕭馮曾程蔡
 - 彭潘袁于董余
 - 蘇葉呂魏蔣田杜丁沈姜范江傅鍾
 - 盧汪戴崔陸
 - 廖姚方金邱夏譚韋賈鄒石熊孟秦
 - 閻薛侯雷白龍
 - 殷郝孔邵史毛常萬顧賴武康賀嚴
 - 尹錢施牛洪龔