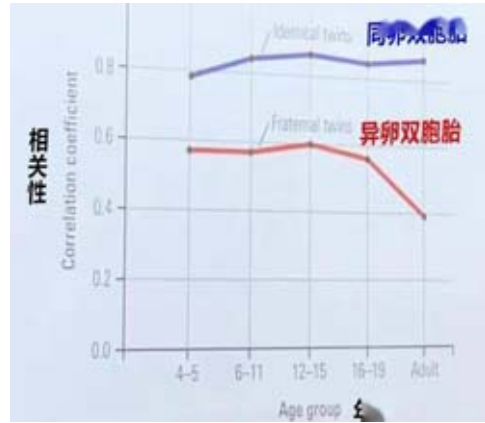


看點：現在面對的競爭很激烈，父母們難免焦慮不堪。有些父母認為，孩子生來是張白紙，父母作為孩子成長的外在環境之一，其影響力很大，怕自己畫錯一筆就毀了他的光明前途，因而承受的很多焦慮，而孩子也承受了很大的壓力。那么，基因和後天環境，哪個影響更大？哈佛教授的基因研究

# 哈佛教授：孩子生來是白紙嗎？ 基因和後天環境，哪個影響更大？

數值)不僅如此,“非共享環境”對這些雙胞胎的影響要高於“共享環境”(也就是家庭環境)。也就是說,孩子最後變成什麼樣的人,一大部分來自基因的影響,另一大部分則來源於他



我在哈佛上課時,Pinker 教授就在課上給我們分享過一張圖表,從圖中可以得到的結論,是基因對 IQ 的影響 (圖中表現為兩曲線之間的距離)會隨着年齡的增長而變大。

我來簡單解釋一下這張圖:縱軸是智商相關性,橫軸是年齡。上面那條線,是同卵雙胞胎的智商相關性;下面那條線,是異卵雙胞胎的智商相關性。



因為同卵雙胞胎的基因相似度,要高於異卵雙胞胎,所以他們的智商相關性也較後者為高。

我們可以發現,在孩子成年後,同卵雙胞胎的智商相關性基本不變,而異卵雙胞胎的智商相關性卻大幅下降。

這中間的變化,可以理解為基因對智商的

影響其實是變大了。這怎麼解釋呢?Steven Pinker 在課上是這麼解釋的:

智商的兩大影響因素是:基因、環境。表面上兩者是獨立的,但實際上它們聯繫緊密且相互影響。

因為基因的不同,不同的孩子會做出不同的環境選擇。比如,生性活潑的孩子會選擇跳舞,內向但對數學敏感的孩子可能就喜歡選擇在安靜的地方刷題……

在這些雙胞胎孩子未成年的時候,他們生活在同樣的家庭環境里 (即共享環境,shared environment),自主選擇環境的權力比較少,所以這些異卵雙胞胎的智商相關性相對比較穩定。

而成年後,他們會因為基因給他們帶來的一些天生的傾向,而選擇更適合自己的環境,每一次對環境的選擇又會放大基因的影響。

比如,愛跳舞的孩子可能會為了自己的夢想不斷追逐努力,未來可能會成為職業舞蹈家,印證了她體內有運動基因的事實。

而愛刷題的孩子,思維能力越來越強,長大後可能會成科學家或金融家,這個結果更放大了自己身上的數學天賦。

所以你知道,孩子壓根就不是什麼白紙,他是帶着滿滿的基因配置來到這個世界的,而且隨着年齡越大,基因對他的影響就會越大。

而父母,作為孩子成長的外在環境之一,其作用其實沒有想象的那么大,更不會有“在白紙上作圖”這種開天闢地般的效果了。

當然,我們必須強調:這是假設父母的教育方式是在相對“正常”的範圍內的;虐待孩子,或者總是用打罵的方式對待孩子,對孩子的成長是有非常大的負面作用的。

看到這個結論是不是特別驚訝?別急,還有更重磅的消息在前方等你:

基因不僅會對一個人的智商影響巨大,對其個性(天生氣質)的影響也是不容小視。

孩子的性格,受基因的影響也十分巨大;每個孩子,都有其天生的氣質。

很早之前,我們就注意到一個現象:同一個爹媽生出來的孩子脾氣秉性卻可能各不相同。所以,才會“龍生九子不成龍,各有所好。”的俗語。

什麼是孩子的“天生氣質”?

上世紀 60 年代,心理學家亞歷山大·托馬

斯 (Alexander Thomas) 和史黛拉·切斯 (Stella Chess) 發現:人們在分析孩子行為時,遺漏了一個關鍵維度——就是孩子的“天生氣質”,英文為 temperament (一般翻譯為氣質、性情、性格)。



亞歷山大·托馬斯(右);史黛拉·切斯(左)

他們發現,從嬰兒出生不久就可以觀察到特定的性格氣質表現,而且會隨着孩子的成長,一直穩定存在。在對數百名孩子進行長期的追蹤研究後,他們總結出了 9 個可以明確測量的氣質維度:

- 1、孩子行為的活躍度
- 2、孩子生物鐘的可預測性
- 3、孩子對於新東西的反應
- 4、孩子對於陌生環境的適應性
- 5、孩子的敏感度
- 6、孩子的心態
- 7、孩子對事情反應的激勵程度
- 8、孩子是否容易被分散注意力
- 9、孩子注意力的持續時間

正是這一研究成果,讓父母開始關注並接受孩子的獨特氣質,也為後來的基因研究打下了基石。

過去幾十年里,科學家們在行為遺傳學上的研究,取得了不少實質性的進展,也讓我們更直觀地看到基因的力量。

下面這張圖展現了雙胞胎各方面表現(包括進入青春年齡、攻擊性、阿爾茨海默病、指紋樣式、整體認知能力、離婚的可能性、性取向、人格的五大維度)影響因素佔比。

影響因素有三個:遺傳力、共享環境(父母或共同的照顧者)、非共享環境(遺傳及家庭以外的因素)。

基因對人的影響體現在各個方面,比如:  
1、整體認知能力,基因影響佔比 56%  
2、人格的五大維度,基因影響佔比 40%-50%(注:不同的研究,得出的數據會有不同,不必糾結於具體的

數值)不僅如此,“非共享環境”對這些雙胞胎的影響要高於“共享環境”(也就是家庭環境)。

各位老父母親們,看到這裡,心頭有沒有受到重重的一擊呢?

其實,孩子更像是一粒種子

在我看來,如果擯棄過去錯誤的根基性理念,推翻“孩子一出生就是一張白紙”的假設,我們就會發現,父母在育兒方面承受的很多焦慮、孩子承受的壓力都可以迎刃而解了。

與“白紙”相比,我覺得一個初生嬰兒更像是一顆種子。

父母要做的,就是放 TA 放在一個太陽能照到的地方,適時澆澆水,修剪一下枝葉,只要做好這些輔助工作,搭建合適的環境,種子自己就可以茁壯成長。

父母根本就不需要過度干預,甚至改變種子的生長方向——因為根本就沒用。

如果你種下的是月季的種子,就算是種在再肥沃的土地施再貴的肥,它也不能開出牡丹花來。再說,月季又有什么不好?整個花園都是牡丹的話,難道不無聊嗎?

作為種子的看護者,父母更需要做的是,瞭解自己的孩子,並創造一個更適合他天性成長的優質環境。

如果這是水生植物,你就該把它種水里,而不是種在田里,給它施最貴的肥,然後告訴它“這都是為你好”,它真的不需要!

孩子們不是白紙,不是畫上了一筆就再也擦不掉了。也正因為他們是種子,所以“容錯率”比白紙高得多。

你多澆或少澆 10 毫升水,修剪時多剪或少剪一兩枝,多曬或少曬五分鐘陽光,都不會對種子的生長產生決定性的影響。

把孩子當“種子”來對待,不僅父母減輕了很多糾結和焦慮,孩子也會輕鬆很多。

養育孩子的重點不在於教,而在於懂。無論是天生氣質理論,還是多元智能理論,都是在告訴家長:孩子有其出廠配置,請順勢而為,不要強扭。

所以,當你被育兒的那點事焦慮到無法呼吸的時候,請記住“孩子是一顆種子,不是一張白紙,不會因為畫錯一筆就毀了他的光明前途”。

出處:常青藤爸爸。該公號由哈佛、耶魯大學畢業,在世界頂級投行工作多年的奶爸運營,旨在分享科學育兒知識和高質量的教育資源。常爸 如媽闖美國

精神科醫生和田秀樹今年三月出版了一本名為《80 歲的牆》的書。

該書一經發售,銷量就突破了 50 萬冊,一舉成為了時下最暢銷書籍。如果按照這個速度發展下去,這本書的銷量將超過 100 萬冊,從而成為日本今年最暢銷的書籍。



和田秀樹

現年 61 歲的和田醫生是一位專攻老年人精神類疾病的醫生,在過去的 35 年,他累計治療了約 6000 名患者。

用一句話來概括《80 歲的牆》這本書,那就是「80 歲老人的讚歌」。

具體來說,這本書在「人生百年」的時代背景下,向 80 歲高齡的老人講述如何才能健康地活到 100 歲。

現在,日本人的「平均健康壽命」(身心獨立、保持健康的年齡)男性為 72.68 歲,女性為 75.38 歲。而在「平均壽命」方面,日本男性為 81.64 歲,女性為 87.74 歲。

從「平均壽命」中減去「平均健康壽命」,男性約有 9 年,女性約有 12 年的「需要他人護理的時間」。怎樣才能儘量減少這段時間,這就是和田醫生這本集大成之作的核心內容。

## 《八十歲的牆》

和田醫生提倡把 80 歲以上的老人稱為「幸齡者」,而不是「高齡者」。因為在日語中,「高」和「幸」的讀音相同,都是「Kou」。

日本的老年人每年可以享受一次免費體檢。日本人長壽也被認為是得益於這項政策。但和田醫生說,年齡超過 80 歲的老年人,不需要定期體檢,這是因為「健康的標準」因人而異。

他還說:「醫生說的話,有的不要相信。」這是因為醫生接觸的都是「病人」,所以他們並不了解健康究竟是什麼。

同時,他也反對老年人長期服用多種藥物,提倡「必要時只吃必要的藥即可」。換句話說就是,「為了預防什麼而服藥」幾乎沒有意義。

按照這個觀點,老年人也不需要經常吃安眠藥。上了年紀睡眠時間減少是自然現象,沒有人會因為失眠而死亡。一天 24 小時,想睡就睡,想起就起,這是老年人的特權。

另外,老年人普遍擔心的膽固醇值,即使高到一定程度也不用擔心。因為膽固醇是人體生成免疫細胞的原料。

免疫細胞多,老年人患癌症的風險就會降低。另外,男性荷爾蒙的一部分也是由膽固醇構成的。如果膽固醇值過低,男性的身心健康將無以為繼。

同樣,血壓高一點也沒有關係。50 多年前,

人類普遍營養不良。所以,血壓達到 150 左右時,血管就會破裂。但現在很少有人營養不良,所以即使血壓超過 200 也不會導致血管破裂。

和田醫生將 80 歲高齡的老人成為「幸齡者」的秘訣總結為「44 句話」,具體如下:

1. 堅持步行
2. 感到煩躁的時候就深呼吸
3. 運動以身體不會感到僵硬為宜
4. 夏天吹空調的時候多喝水
5. 「尿布」對增加行動能力大有裨益
6. 咀嚼的次數越多,身體和大腦就越有活力
7. 記憶力衰退不是因為年齡的增長,而是因為長期不使用大腦
8. 沒必要吃很多藥
9. 不必刻意的降低血壓值和血糖值
10. 獨處不代表寂寞,而是享受輕鬆的時間
11. 偷懶並不是可恥的事情
12. 無需上繳汽車駕照(考慮到老年人駕駛機動車比較危險,日本悄然興起了「請老年人上繳駕照」的運動)
13. 只做喜歡做的事,不做討厭做的事
14. 老了也可以有性慾
15. 無論如何,不要一直足不出戶
16. 想吃什麼就吃什麼,微胖的身材剛剛好
17. 不管什麼事都細緻地做
18. 不要和自己討厭的人打交道
19. 不要一個勁地看電視
20. 與其和疾病鬥爭到底,不如和它共生共存
21. 「車到山前必有路」是讓老人幸福的魔法咒語
22. 吃肉,尤其是便宜的紅

- 肉最好
23. 泡澡時間保持在 10 分鐘以內
24. 睡不著也不用勉強
25. 做開心的事最有利於提升大腦的活性
26. 想說什麼就說什麼,不必有太多顧慮
27. 儘早找一個「家庭醫生」
28. 不要過度的忍耐或者勉強自己,當一個「不良老人」也沒什麼不好
29. 有時說過的話朝令夕改也沒問題



30. 人生最後階段的痴呆是神的恩賜
  31. 停止學習就會變老
  32. 不要貪慕虛榮,擁有現在所擁有的一切就已經很好了
  33. 天真是老人的特權
  34. 越麻煩的事,其實越有趣
  35. 曬太陽會讓人開心
  36. 做對別人有益的事
  37. 悠閒地活在今天
  38. 慾望是長壽的源泉
  39. 以樂天派的狀態活著
  40. 輕鬆的呼吸
  41. 生活規則掌握在自己手裡
  42. 坦然接受一切
  43. 性格開朗的人會很受歡迎
  44. 笑門開福自來
- 對於以上這些秘訣,日本人和中國人的看法可能不盡相同。但我們不得不承認,其中不乏很多值得參考的建議。最重要的是,「幸齡者」這個新詞真的太棒了!
- (本文摘自 2022-10-11 經濟觀察報 近藤大介/文——成為「幸齡者」的秘訣)

