

# 人們為何喜歡聊八卦

八卦消息是什麼？是網絡上那些真假難辨的新聞，是論壇上點擊率最高的話題，是轉發率最高的微博，是茶余飯後人們津津樂道的談資，是好友間共同擁有的秘密。雖然很少有人會很自豪地承認「我喜歡看明星八卦、名人隱私」，但是網站上被點擊最多的就是這些新聞，報刊亭里賣得最好的就是這種雜誌，好友聚會談得最熱鬧的也是各種各樣的「小道消息」。人們為什麼喜歡八卦呢？心理學家進行了不少研究，發現了其中的奧秘。

## 八卦自古有之

美國諾克斯學院心理學教授弗蘭克·麥克安德魯認為，八卦並非流行文化的產物，古已有之。弗蘭克指出八卦和小道消息是維繫群體內交流的工具，促進群體穩定和繁榮。石器時代人類的祖先以部落的形式生存，一方面他們要相互合作，外出狩獵並抵禦外敵來犯，另一方面，部落成員之間也有爭權奪勢的競爭。在殘酷的生存環境中，保證生存和發展的手段之一就是掌握同伴和敵人的信息，從而更好地對抗未知風險，獲取資源。現代人類差不多與生俱來帶著八卦基因。

## 聊八卦為何讓人快樂

閱讀明星緋聞能讓人感覺良好。我們都知道巧克力能讓人感覺開心，因為巧克力刺激了大腦中內啡肽的分泌，所以會讓人們有一種開心的感覺。進化心理學家貝克博士研究了人們為什麼會對明星八卦樂此不疲。經過大量的研究，她發現在閱讀明星八卦的時候，讀者的腦

細胞會被積極地調動起來。她發現明星八卦和巧克力一樣，可以刺激人腦分泌內啡肽。人們吃過巧克力之後可能會因為攝入了熱量而感覺到有些後悔，而明星八卦給人們帶來了快感，而且人們還不用擔心發胖！所以對八卦上癮，是因為它讓我們自我感覺良好。

## 聊八卦可以排解壓力

現代生活的節奏越來越快，壓力也越來越大，人們在筋疲力盡之餘，渴望通過某種渠道調節神經，舒緩焦慮。本著大眾娛樂精神的八卦消息，不僅可以讓我們以調侃明星、名人為樂，還能借機發泄，排解緊張情緒。

## 人們喜歡通過傾訴來

釋放壓力。人們通過述說別人的「遭遇」，而借機宣洩自己心中的情感，看似在同情別人，實際上是在安撫自己。同時，也通過與別人的「不



幸」做對比，來平衡失衡的內心。

科學家研究發現，經常聊八卦的人幸福指數明顯高於沉默寡言的人。人們面對生活的壓力和挫折，適當地表達不滿和抱怨，能釋放負面情緒，緩解內心的焦慮。聊八卦還是一種無須注重邏輯的語言表達，不像做報告，也不必負責，沒有心理負擔。

## 親密關係，從聊八卦開始

心理學家指出，聊八卦是促進群體團結的一種方法，有利於拉近人際距離。聊八卦，互相分享消息，說明大家在同一個「圈子」里，既顯示了親近和友好，還能形成某種「心理契約」，促使大家成為朋友。八卦消息的轟動效應和吸引眼球的效果，可以令八卦炒作者短時間內迅速成為眾人關注的焦點，能滿足炒作者的虛榮心。

人們喜歡聊八卦，因為八卦不僅製造了巨大的娛樂效應，還能起到潤滑人際關係的效果，建立某種趣味相投的親密關係。心理學家羅賓·鄧巴認為，聊八卦體現一種社會智商，善於聊八卦是情商高的體現。小道消息多是人們不願暴露的「隱私」，能打聽到這些，很能證明八卦者的人緣和溝通能力，給個人魅力加分。

## 為什麼女人更愛八卦

仔細想想，「三八」後面似乎永遠跟的是「婆」，「長舌」後面永遠跟的是「婦」——難道女人天生比男人更愛八卦？

有心理學家認為，女人愛八卦，其實從小女孩時代就已開始了。讀小學低年級的小姐妹就可能已擁有共同的秘密，開始了「八卦」的人生。當她們長大後，都會擁有自己的閨密。所謂閨密，其實就是在閨房中分享彼此小秘密的女朋友。專家認為，女孩從小就喜歡和媽媽「咬耳朵」，這其實是日後閨密關係的源頭模式。

一項調查表明，普通女性保守秘密的時間不會超過兩天。女人更愛八卦，是其社會角色和地位所決定的。相對而言，女性的角色偏弱，也較易沒有安全感，所以她們愛說話、愛打聽、愛傳播。她們探索到的秘密越多，安全體驗就越多。從進化的觀點上看，說八卦也有好處。在遠古時代，嚼嚼朋友、親人或者鄰居的舌根，可能會起到保證生存的作用。如果女人們總能知道別人在做什麼，她們存活下去的機會就會更大，生活也會更好些。換句話說，越會說八卦的女人，就越容易生存。



# 日本孩子 10 歲前 要學會 10 件事

教育孩子是任重而道遠的事情，每個年齡階段有必須要教會的事情。那麼，日本孩子 10 歲之前，家長一定要教會他的事情有哪些呢？

1.「讓你所愛家人幸福不是你的責任」。幸福是要靠自己的力量去爭取的，不是人給予的。不需要為了讓父母、兄弟姐妹幸福而勉強自己做些勉強的事情。

2.「去外面要使勁玩兒」。現在很多小孩常窩在家里打電動，這對身心健康非常有害。為了孩子的健康，要讓他們在戶外使出全身的力氣玩兒。

3.「對自己喜歡的事物要感到自豪。幼年時的喜好會某種程度地決定長大之後的發展方向以及成就，所以就算男孩

愛玩娃娃，女孩愛玩汽車，也不要糾正。

4.「不需要總是得到爸媽的贊同」。和父母、朋友意見不一致不是壞事，有自己獨立的見解並能自由表法對孩子來說是很重要的。5.「你很漂亮」。常被父母誇獎聰明漂亮的孩子是幸福的。即使在外面被人欺負，但是父母能及時給予正面誇獎的話，孩子會治愈傷痛，重新拾起自信。

6.「多讀書很關鍵」。從小學會看書的習慣對成長是有益處的。難過的時候看的書，高興的時候看的書，書中的主人公就是另外一個自己，學到很多經驗和知識。

7.「你就是你，不需要盲從」。父母總是會自我的認為，孩子應該這樣或那樣，但這種做法其實就是在控制孩子，讓其喪失自主性行會傷害他們的自尊。父母首先要做到尊重孩子的意思。

8.「問題是有人傷害你」。在學校以及長大後的職場，總會遇到欺負或者不公平的事情，這是沒辦法避免的。如果孩子在外面遇到這樣的事情，就要開導他「這不是你的錯，錯在傷害你的人。他們的內心發生了某些故障，才會去傷害別人」。

9.「誰都不能成為你的全部」。不管再怎么相愛，再怎么喜歡，只要是人就不能突破一個「極限」，就不可能成為「誰的全部」。孤獨的時候，受傷的時候要學會接受這樣的自己，並用自己的力量站起來。

10.「爸爸媽媽在盡最大努力」。父母也有失敗的時候，也有打罵孩子的時候。及時有的時候做父母很失敗，但即使這樣也要讓孩子感受到，為了他、為了家，爸媽在做最大努力。

# 孩子要賴時家長別心軟

很多家長自以為能看清孩子的內心，可事實上孩子才是揣摩大人的高手。孩子往往能發現父母的立場並不堅定，撒點兒嬌、軟磨硬泡一下，爸爸媽媽就可能心軟，遂了自己的心願。

因此，面對賴皮的孩子，家長有必要找到應對方式，不妨試試以下三步。

第一，說明自己的底線。最好一開始就告訴孩子「可以吃兩顆糖果」、「9 點之前必須睡覺」。如果沒有明確的規定，孩子很容易拿「我只多吃一顆」、「再看 5 分鐘」的理由糾纏你。

第二，做好離開的準備。如果孩子試圖「違規」，家長一定不要心軟，立刻轉身就走。這種突如其來的離開，會讓孩子主動意識到問題的嚴重性。而如果你家長一邊說着「寶貝該睡覺了」，一

邊繼續陪他玩玩具，孩子很容易把你的話當成耳旁風。

第三，情緒冷靜、適當警告。為了達到自己的目的，孩子可能會耍些五花八門的小把戲。此時，家長一方面要保持情緒上的平靜，無論孩子怎么哭鬧，家長最好把臉轉向一邊，不要衝動，更不能打罵。另一方面，家長千萬不能妥協，必要時給予警告，取消他的某項「特權」，比如「明天不能看動畫片」等。有了這種警告，下次孩子想提出「無理要求」時，一定會考慮後果。



她的視頻在高手如雲的 TED 首頁，被推薦放置了 30 天……

艾米珀迪 Amy Purdy 19 歲因失去雙腳，左耳失聰，失去脾臟和腎臟。她憑藉頑強的毅力重新站了起來，完成很多人不可思議的成就，並連續三次奪得世界滑雪錦標賽冠軍。

以下是她在 TED 的演講全文  
假如生活是一本書，而你是作者，那麼你會希望自己編寫出怎樣的故事？而當年正是這個想法改變了我的人生。

我在炎熱的拉斯維加斯的沙漠中長大，我所向往的是自由自在的生活。我做著周遊世界的白日夢，想象著能夠住在下雪的地方，並把所有想講的故事一一拍攝出來。19 歲那年，高中畢業後的一天，我真的去了下雪的地方，成為了一名按摩治療師。這份工作只需要用到手，旁邊就是按摩桌。那時的我能去任何地方。這是人生中第一次，我感到自由、獨立、安全。生活就在我的掌控之中。

但這時我的生活出現了逆轉。一天我感覺自己的了流感便提早回到了家，可是不到 24 小時，我住進了醫院，要靠呼吸機維持生命，並且被告知只有不到 2% 的存活可能。幾天之後，我陷入了昏迷，醫生診斷為病毒性腦膜炎，一種疫苗可以預防的血液感染。在接下去的兩個半月里，我失去了脾臟、腎臟，失去了左耳的聽力，兩腿膝蓋以下被截肢。當我的父母用輪椅把我從醫院推出來的時候，我感覺自己像是被拼起來的玩具人。

那時我以為最壞的日子已經結束了，但是幾周之後，當我第一次看到我的新腿，這才意識到遠沒有結束。我的支撐棒是笨重的金屬塊，它用管子與踝關節和黃色的橡膠腳固定在一起，從腳趾到踝關節上凸出來的橡膠線，看上去像靜脈。我不知道自己想要什麼，但絕對不會是這個。當時我的媽媽在我身旁，我們抱頭

# 假如生活是一本書

痛哭，淚如雨下。

後來，我戴上這粗短的腿站了起來，那可真是太疼了，行動也不利索。我在想，天哪，我要怎麼靠這些假肢周遊世界？怎麼過我想要的充滿奇遇和有故事的生活？怎麼再去滑雪？

那天一到家我就爬上了床。此後幾個月，生活都如此，我徹底失去了信念，逃避現實，對假肢置之不理，我在身體上和精神上徹底地崩潰了。

但是我知道，生活總要繼續，為了過下去，我必須得跟過去的 Amy 告別，學著接納新的 Amy。我忽然明白，我的身高不必再是固定的 5 英尺 5 英寸 (1.68m)，相反，我想多高就多高，想多矮就多矮，這完全取決於我跟誰約會。如果我去滑雪，那麼腳再也不會被凍到。最大的好處是，我的腳能做成任意大小，穿進商場里的任何打折靴子。我做到了，這是沒腳的好處！



這時我問自己，生活該怎麼過？假如我的人生是一本書，而我是作者，那麼我希望自己擁有怎樣的故事？我開始做白日夢，我夢到和小時候一樣，幻想自己優雅地走來走去，可以自由地幫助身邊

的其他人，可以去快樂地滑雪。我不能眼睜睜看著自己一點點消磨時間，我要去感覺，去感覺風拂過我的面龐，感覺我的心跳加速。似乎從那時開始，我的人生開始了新的篇章。

四個月後，我回到了滑雪場，事情沒有想象中那麼順利，我的膝蓋和踝關節沒辦法彎曲。在上行的索道，有一刻我嚇到了所有的滑雪者，我的腳和滑雪板綁在一起飛下了山坡，可我還在山頂上。我當時很震驚，和其他滑雪者一樣震驚，但是沒有灰心。我知道只有找到合適的腳，我才能再來滑雪。這一次我學到，我們人生的局限和障礙，只會造成兩種結局：要么讓我們停滯不前，要么逼

我們迸發出巨大的創造力。

我研究了一年，依然沒有弄清楚要用哪種腳，也沒找到任何能幫到我的廠商，所以我決定自己做。我和我的假肢製造商一起隨機地裝配零件，我們做了一雙能滑雪的腳。你看，生鏽的螺栓、橡膠、木頭和亮粉色膠帶，雖然簡陋但我能變換指甲油的顏色哦！這些假肢是我收到最好的 21 歲生日禮物。

後來我爸爸給了我一個腎，讓我又可以追夢了。我開始滑雪，回去工作，然後回到學校。在 2005 年的時候我參與投資了一個專為青年殘疾人服務的非盈利組織，讓他們能參與到極限運動中來。後來，我有幸去到了南非，幫助那里成千上萬的孩子穿上鞋子使他們能夠走路。再後來，去年二月，我贏回兩座世界滑雪錦標賽金牌，這使我成為世界上滑雪排名最高的女殘疾選手。

11 年前，我失去了雙腳，我不知道能做什么。但如果今天你問我，是否願意回頭，讓我的人生再回到原來的軌道，我的答案是：NO！因為我的腳沒有讓我失去能力，而是逼我依靠自己的想象力，相信各種可能性，讓我相信想象力可以作為工具，打破任何藩籬。因為在我們的意識深處，我們可以做任何事，成為任何人。所以請永遠地相信夢想，直面恐懼。讓我們活出自我，超越極限！

雖然今天的主题是關於創新，我的故事看似跑題，但我不得不說，在我的人生里，創新是唯一的可能。因為我的經歷讓我瞭解到，那些痛苦與厄運看似是生活的終結，但也正是想象力和故事開始的地方。

所以我今天想告訴你們的是，不要把人生中的挑戰和困難當做壞事，相反你應從正面去看待它們，讓它們作為點亮你想象力的美好禮物。它會幫助我們超越自我、飛躍藩籬，看人生的阻礙到底能為我們帶來哪種驚喜。