

和我們息息相關的新發現

睡覺時間會影響記憶效果

學到新的知識後，睡覺的時間點可能會影響我們對所學知識的記憶情況。

研究人員讓 200 多名受試者記住互相關聯或互不相關的詞組，例如“火和煙”“昆蟲和真相”。一部分人在上午 9 點記憶，另一部分人則在晚上 9 點。在記憶時間後的 30 分鐘、12 小時和 24 小時，研究人員對受試者的詞組記憶情況進行了測試。結果發現，睡覺對相關詞組的記憶情況影響甚小；但對於非相關詞組的記憶，在兩組測試之間睡了一覺的受試者要明顯好於完全沒合眼的人；而在記憶後 24 小時的測試中，也就是所有受試者都睡了一整晚之後，記憶詞組後不久就上床睡覺的受試者，要比經過整整一個白天再睡的人表現得好得多。

年輕的大腦可以忘記痛苦的記憶

作為成年人，引發我們不安情緒的事件往往會烙印在大腦中。這些記憶會在之後反復浮現，引起焦慮與恐懼，甚至創傷後應激障礙。但是，年輕的大腦可塑性更強，甚至能消除不愉快的記憶。

為了更好地理解年輕大腦的這種遺忘機制，科學家研究了幼鼠和成年鼠的大腦，發現在成年鼠的

大腦中，杏仁核(與情感記憶相關的大腦結構)內某些細胞的周圍會形成一個物理網絡，經過訓練的成年鼠能將輕微的足部震動與特定的聲音關聯起來，在聽到這種聲音時它們會退縮；但在使用藥物溶解掉這種屏障後，成年鼠消除恐懼記憶的能力得以恢復。因此，接受了這種物理網絡破除療法

的成年鼠能在聽到特定聲音時仍然保持鎮定。
蓋更重的被毯有助於改善失眠狀況
失眠可能引發一系列心理健康問題，包括抑鬱、情感障礙和焦慮，但現有的治療方法對很多失眠患者來說療效並不顯著。瑞典的一項研究發現，相比蓋着輕薄被毯入睡的人，

蓋着較重被毯的人群，失眠緩解的程度有了顯著提高。

研究人員對 120 名具有臨床失眠症狀的受試者進行了實驗，實驗組所蓋的加重被毯質量為 6 千克至 8 千克，對照組為 1.5 千克。持續 4 周後，加重被毯組的失眠緩解率為 42.2%，對照組僅為 3.6%，而實驗結束後選擇加重被毯的受試者在 12 個月後的失眠緩解率達到了 8%。研究人員認為，加重被毯可能作為一種深層壓力刺激作用于全身，起到鎮靜的作用。

疲憊的大腦會扭曲感知的時長

我們對時長的感知會受到多種因素的影響，此前的研究利用行為學方法和計算模型探究了這些影響因素的特性，而最近的一項研究找到了大腦中與主觀性時間感知表徵相關的腦區，發現大腦對時間長短的感知或與相關神經元的疲倦程度有關。

大腦緣上回的活躍程度，對應着人在主觀上對時間長短不同程度的感知。實驗中，當測試的時長相近時，受試者大腦緣上回的活躍程度會顯著下降；緣上回的神經元越疲倦，受試者對測試時長的估計就越不準確。
文章來源: 微信公眾號“領研網”



身體是一件太大的衣裳

前幾年，有一部深受年輕人喜歡的日劇《賣房子的女人》，劇中講到，有一家人的兒子多年來把自己鎖在房間里，從不見任何人，包括自己的父母。那他靠什麼生活呢？吃的方面，他母親會把一日三餐放在他的房間門口，他會等母親離開後，再把食物拿進去；至於洗澡、上廁所，他都會等到家人不在時才出來。他就這樣年復一年地把自己閉鎖起來。

做一個設想，如果把故事背景放在當今中國的某座城市，這樣的生活能不能行呢？當然是可以的，而且連父母都沒必要勞動。一個房間里，有張床，有獨立的衛生間，再加上電腦和手機，足矣。餓了，點外賣；生了小病，在手機 App 上選要吃的藥，很快就有人送藥上門；想看書、想穿新衣服、想要買這買那，通過手機或電腦，都能實現，不需要你出門。想聊天了，微信、QQ，還有其他的聊天工具，隨你選；想瞭解外界，打開各種網頁，隨你看……這樣的生活，在年輕人看來是常態，雖然不至於如日劇中的那個兒子那般極端，但宅在家里幾天不出門，卻是不足為怪的。

這是一個生活如此便捷的時代，手機從過去單純的交流工具變得越發智能，生活方方面面的需求幾乎都可以通過手機實現。無論是購買東西、查閱信息、分享圖片，還是收聽音樂、網上閱讀、地圖導覽，都只需要點點手指即可。走在路上，放眼望去，大家都是低頭族，哪個人不是在刷手機？

短短幾十年里，我們的生活方式變化如此之大。在信息時代成長起來的年輕人，早已習慣瞭如今的生活方式。如果請他們看看前一個時期(其實也算是不久前)，大家還在用紙和筆寫信，寄東西要自己去郵局，去另外一

座城市可能需要坐十幾個小時的綠皮火車，生活的節奏比起現在可以說是緩慢、遲滯和低效。那樣的日子現在的他們還能過嗎？無法想象。

我們正好經歷了兩個時代的變遷。上一個時代還延續着幾千年來的生活方式，人與人要打交道，而且必須當面打交道，才能滿足生活需求。而現在，卻是人與機打交道。當然，機背後也是人，卻不再需要人與人直接交流，就能滿足需求。

人是情感動物，人與人打交道時，會產生關係和感情，需要注視、聆聽和回饋。當然，不免也有很多糾紛、煩惱和苦痛，可生活是聯結的，有情感的溫度和關係的複雜度。而到了人與機打交道的時代，生活似乎一下子簡單了，就像我們最開始設想的，一個人完全可以生活在自己的房子里，不需要依賴其他人的切身關照。只消一個訂單，就可以啓動一個買賣行為，也不用記住送貨人的臉，關上大門，自成天地。人與人之間的關係越發隔絕起來，每個人都可以成爲一個孤島。

能不能說這是一個生命如此孤獨的時代？一定會有人來反駁：你看網絡上是多麼熱鬧啊！有各種平台任你發聲。可在熱鬧之後，回溯到現實中的個人，孤獨感往往揮之不去。年輕一代與上一輩人，往往有巨大的鴻溝。他們是兩代人，也正好是處於信息時代前後的兩代人。在這個時代，人的關係超越了地域的限制，在網絡的世界里交織糾纏。而在現實的世界中，人與人交流得越發少了，與家人、與親戚，漸漸成了陌生人。

2020 年諾貝爾文學獎得主露易絲·格麗克有一句詩我特別喜歡：我的靈魂枯萎，縮小 / 身體于它就成了一件太大的衣裳

在這個信息時代，不也是如此嗎？有人會問，在這個時代，我們年輕人該如何自處？這又回到了那個古老的問題：我是誰？我從何處來？又要到何處去？這個疑問，只能靠自己去找尋答案。
作者：鄧安慶

成爲新的自己



在此前的人生旅途中，我總覺得自己將成爲別的什麼人，似乎總想去某個新的地方，開始新的生活，在那里獲取新的人格。迄今爲止不知重複了多少次。這在某種意義上是成長，在某種意義上類似於改頭換面。但不管怎樣，我是想通過成爲另一個自己，將自己從過去所懷有的什麼當中解放出來。

我一心一意、認認真真地這樣求索不已，並且相信只要努力遲早會實現的。然而最終我想我哪里也未能抵達，無論如何我只能是我。我懷有的缺憾無論如何都依然如故。無論周圍景物怎樣變化，無論人們搭話的聲音怎樣不同，我也只能是一個不完整的人。我身上存在着永遠一成不變的致命缺憾，那缺憾帶給我強烈的飢餓和干渴。這飢餓和干渴以前一直讓我焦頭爛額，以後恐怕也同樣使我焦躁不安。因爲在某種意義上缺憾本身即是我自身，這一點我心里明白。如果可能，現在我想爲你而成爲新的自己，這我應該是做得到的。可能並不容易，但努力下去，總還是可以獲得新的自己的。
作者：村上春樹 林少華

光明正大地小氣 vs 小心翼翼地大方

麻省理工學院的一對夫妻，以及他們的一位同事，他們花了 20 年的時間，奔走於 18 個國家和地區，發現了一個現象：有錢人可以光明正大地小氣，窮人卻常常小心翼翼地大方。

就因爲這個發現，他們仨奪得了 2019 年的諾貝爾經濟學獎。

3 位諾貝爾經濟學獎獲得者的研究成果，可以簡述爲以下 6 個方面。

1. 窮人更擅長浪費錢

比如，非洲有些貧民，世界許多機構給他們提供資助，想讓他們成爲有產者，從貧困狀態中走出來。但他們拿到這些錢，“吡嘰”一聲，舉辦一個盛大的葬禮，錢就沒了。

2. 窮人更愛消費

非洲有些窮人，拿到錢既不用來擴大生產，也不投在孩子的教育上面，而是用來買電視機。

問他們爲啥不擴大生產，非要看電視，答案是：電視機比食物更重要。

還有很多的小額信貸，起初的目的也是爲了扶貧。但有些人貸到款之後，不是把錢投入生產，而是用來購買奢侈品——手機、包包什么的，結果債轉債、利滾利，很快形成個大黑洞，把自己套了進去。

3. 窮人不太相信教育

研究數據表明，教育是最靠譜的長線投資，每增加一年的教育投入，平均工資就會提高 8%。

但窮人不信這個。他們認爲，讓孩子讀書這件事，就跟買彩票是一個道理。萬一孩子書讀得好，這就等於摸到了大獎，全家就可以躺下啥也不干了，只等讀

書的孩子來養。

可萬一孩子沒有讀書的天分，那這錢就白花了，還不如讓孩子早點去打工，掙一點是一點。

所以，窮人更喜歡宣揚讀書無用論，無論多少人從教育中獲得了收益，他們都選擇性忽略。

說到底，他們也不是不信，而是教育無法滿足他們的短期需求。

4. 窮人更相信一些奇怪的東西

曾有諾貝爾經濟學獎獲得者在非洲，勸說窮人給孩子接種免費疫苗，遭到果斷拒絕。

因爲村民們不相信他們說的。但是等到孩子病了，再把孩子送到醫院，就得花好大一筆醫療費。

相反，富人的日子過得相對省心。他們該打疫苗就打疫苗，該鍛煉就鍛煉，身體棒，可以精力充沛地做他們該做的事兒。

5. 窮人比富人還愛面子

富人覺得自己的命值錢，你踹他兩腳、罵他兩句，他可能會趕緊閃開。

你打了他他要進醫院，他打了你他要去法院，這些對富人來說都是虧錢的事兒，划不來。

富人肯用面子換錢。但窮人中氣性大的多，有人就聽不得別人說他窮，哪怕你一個眼神掃過，對他都可能是一種冒犯。

這意味着窮人與人發生衝突的概率更大，因而需要更多的時間和金錢，用來應付人際衝突和訴訟。

這一條，就是有人光明正大地小氣，窮人小心翼翼地大方。

6. 窮人更缺乏耐性

窮人的生活壓力特別大，所以更需要頻繁地釋放壓力。

所以，更需要吃、吃、吃，買、買、買。窮人需要不時地吃頓大餐，或是湊錢買貴重物品，犒勞犒勞自己。

這樣就容易陷入惡性循環：本來就沒錢，還要花費時間和精力在不賺錢的事情上，就更沒心思賺錢了，於是就更賺不到錢，賺不到錢就更焦慮，就需要更多的錢去釋放壓力……

如此反復，周而復始。

2 3 位學者花了 20 年的時間，走訪了 18 個國家之後，得出一個結論：窮人要想脫貧，最需要的不是錢，而是改變信念。

3 位學者能夠奪得諾貝爾經濟學獎，就在於他們道破了貧富的本質。

世間之人，不乏白手起家者，也不乏已經登上財富巔峰，又被人家“割了韭菜”打回原形的。

一個人的終極貧富，不在於他爹是不是“富一代”，而在於他的信念。

什麼是信念？信念的第一個要點，是你信什麼。就是你的世界觀、人生觀是什麼。

信念的第二個要點，是你心里在念叨些什麼，就是你對什麼有執念。

如果一個人相信頹廢的、混吃等死的人生，那麼他心里念叨的，無非是用最小的付出，佔到最大的便宜。

那麼他對於投資、教育這些長線的事情，一定不會感興趣，因爲這些事情意味着要付出較高的成本，這不



符合他的人生理念。所以這類的人生，自然很難有什麼積累。什麼事都是淺嘗輒止，只計算眼前的

一點小利益，只要感覺還需要付出一點點，他就不願意干。

而財富意味着長線的经营，這類人賺不到長線的錢，長遠看難免會陷入困境。

這也會讓他們背負巨大的心理壓力，不時惦念着要多吃兩口、多買個包包，以撫慰自己那顆失落的心。於是，他們陷入了人生的惡性循環，連諾貝爾經濟學獎獲得者都幫不了他們。

反之，如果一個人追求高質量的人生，追求知識與技能，他們就會以年爲周期，專注于提陞自己。

這類人未必都會大富大貴，但也不會淪爲要被全社會救濟的弱者。

念念不忘，必有迴響。你念叨頹廢，必是落拓無依。你念叨努力，人生自然富足。

3 最後要說的是：你永遠賺不到超出你認知範圍的錢，除非靠運氣。但是靠運氣賺到的錢，往往會靠“實力”虧掉，這也是一種必然。

你所賺的每一分錢，都是你對這個世界認知的變現。

你所虧的每一分錢，都是你對這個世界認知的不足。

這個世界最大的公平就在於，當一個人的財富大於他的認知能力時，這個世界會有上萬種法子“收割”你，直到你的財富與認知相匹配爲止。

而避免讓我們陷入絕境的辦法只有一個，那就是看準目標與方向，沉靜地努力並持續下去。

文章來源：微信公眾號“霧滿攔江”