

# 對地鐵有完善法律的國家

趁出版社放幾天假的機會，我帶著妻子和小孩前往新加坡旅遊，希望在環境優美的地方愉快地度過假期。抵達新加坡的第二天清晨，我們在賓館吃過早點後，坐著地鐵準備出去遊玩。上車後，我感到有些口渴，就從包包取出礦泉水喝。

列車風馳電掣地行駛著，不知道什麼原因，列車突然發生劇烈搖晃，導致從我的瓶子里濺出幾滴水，灑到旁邊的乘客約翰身上，我趕緊向他道歉：“實在對不起，列車突然晃動起來，水滴落到你的衣服上，我不是故意的，希望你原諒我。”

讓我出乎意料的是，無論我怎么耐心解釋，約翰都不同意原諒我，居然陰沉著臉威脅我，要求我賠償他 500 新元。500 新元相當於人民幣 2500 元，約翰的衣服是舊的，他穿的那種衣服，即使是新的也不需要 2500 元，我覺得他在故意刁難我，所以我堅決不同意賠償。

於是，約翰叫來了警察。警察認真聽完他的簡單講述後，問道：“他向你道歉沒有？”約翰實事求是地回答：“他已經向我道歉。”

警察開始對約翰進行勸說：“他的水濺到你的衣服上，屬於微不足道的問題，既然他已經向你道歉，就請你原諒他。”

經過警察的勸說，約翰在生氣中表示默認，不再追究我的責任。接著，警察對我說：“你在列車上喝水，必須繳納 500 新元的罰款。”

我頓時覺得萬分意外，提出自己的疑問：“難道在新加坡的列車上喝水是違法的？為什麼要繳納这么多的罰款？”



見我如此驚訝，警察馬上解釋：“我是根據新加坡的法規辦事，並非故意敲詐勒索你。為了確保公共交通乾淨、整潔、有序，新加坡從地鐵線開始運營起，國會就已經制定了《快速交通系統規章》，嚴禁在公共交通站點內以及交通工具上吃東西，否則會被罰款 500 新元。”

警察站在我的身邊，繼續對我說，新加坡地鐵的法律規定，禁止乘客將食品帶入地鐵站和列車上，即使飲用沒有任何味道的水，也屬於違法行為。看到我的妻子抱著小孩，警察還特意提醒我們，在列車上更不允許哺乳，如果哪個婦女需要喂孩子，就必須和列車員取得聯繫，由站點做出特殊安排。

聽完警察的解釋，我終於明白自己在列車上喝水，已經違反新加坡的法律規定，我應該自覺自願地配合警察工作。清楚自己的不當之處，我只能繳納了罰款，同時感嘆新加坡政府高度重視環境衛生，用法律約束乘客在地鐵中的行為。

最後，警察還對我說：“我知道你是來新加坡旅遊的客人，希望你不要因為遭到罰款而煩惱。新加坡的做法是為了多數乘客的舒適和安全，如果允許乘客在高速行駛的地鐵內喝水或者喝飲料，那么濺出的液體，不僅會弄髒其他乘客的衣物，還會令通道潮濕光滑，給大家帶來危險。”

在給我開收據的時候，警察還嚴肅認真地向我補充：“新加坡地下交通特別發達，很多人出行時喜歡選擇乘坐地鐵。與地面交通相比，地鐵內人流集中，空氣流通性很差，因此新加坡政府對地鐵環境和安全考慮得更加細緻，我們堅決執行嚴厲的法規，最終為乘客創造了整潔的公共環境。”



## 「不合理規定」的背後

凱莉經常出差，有一次，她將必需品放在一個手提包里，拎着上了飛機。因為在飛行途中需要用到包里的東西，凱莉就將手提包放在了雙腿上。空乘提醒凱莉：“您好，我可以幫您把手提包放在頭頂的行李架上，這樣您會舒適點。”凱莉擺擺手，說不需要。

空乘仍然堅持要幫凱莉把手提包放到規定的位置上。凱莉覺得，手提包放在她腿上，沒對任何人造成影響，為什麼不可以呢？難道僅僅是因為航空公司死板的規定嗎？

事後，凱莉向航空公司投訴，表示這樣的規定太不合理了。工作人員向凱莉道了歉，待凱莉的情緒穩定後，又給她看了一則視頻，視頻中，一架正在空中飛行的飛機突然遭到氣流衝擊，客艙中沒有放在固定位置上的行李飛了出去，砸在一名乘客的頭上。飛機緊急迫降後，飛機上的工作人員組織乘客逃生，此時放在乘客腿上的手提包又惹了麻煩——手提包看着不起眼，但在慌亂之中，卻成了最大的阻礙，有乘客被絆倒，堵住了後面乘客逃生的道路……工作人員最後說：“一個手提包，最終導致數名乘客受傷，還有一名乘客為此付出了生命的代價。”

凱莉聽了，羞愧不已。有時候，你以為的不合理，只是自己經驗不足的臆斷。每一條看似“不合理”的規定，很可能都是用慘痛的教訓換來的。

記憶細胞的可獲取性，導致病理性記憶喪失。  
文章選自大眾科學



# 關於“遺忘”，科學家有最新的發現

我們處于一個不斷變化的世界，忘記一些記憶是有益的，因為這可能做出更靈活行為和更好的決策。如果記憶是在與當前不完全相關的環境中獲得的，遺忘可以是一個積極改變，並提高我們的幸福指數。

在人們的日常生活中，我們會創造無數記憶，但其中許多記憶會被忘記，這是為什麼呢？人們普遍認為，記憶會隨著時間的推移而衰減，但事實並非如此，“記憶遺忘”可能並不是一件壞事，科學家們認為，遺忘可能代表著一種學習形式。

經過研究，結果表明，我們獲取特定記憶能力的變化是基於環境反饋和可預測性的。遺忘並不是一種錯誤，而是大腦的一種功能性特徵，它能夠與環境動態互動。

最新理論指出，遺忘是由於大腦電路重構，將記憶細胞從可訪問狀態切換至不可訪問的狀態。

我們處于一個不斷變化的世界，忘記一些記憶是有益的，因為這可能做出更靈活行為和更好的決策。如果記憶是在與當前不完全相關的環境中獲得的，遺忘可以是一個積極改變，

並提高我們的幸福指數。

因此，科學家們認為，我們在學會忘記一些記憶的同時，保留了其他重要的記憶。遺忘是以信息丟失作為代價的，但越來越多的研究表明，至少在某些情況下，遺忘是由於記憶訪問的改變而導致的，而不是記憶消失。

人類大腦有許多種遺忘的方式，但所有這些方式都會產生記憶印記——記憶的物理體現，它們更難獲取。人類大腦有許多種遺忘的方式，但所有這些方式都會產生記憶印記——記憶的物理體現，它們更難獲取。

這一最新理論是由愛爾蘭都柏林三一學院神經科學研究所托馬斯·瑞安博士提出的，瑞安是加拿大國際研究組織 CIFAR 的成員之一，該組織通過兒童與大腦開發項目進一步促成研究合作，並致力於跨學科發展。

瑞安博士說：“人類記憶存儲在稱為‘記憶印記細胞’的神經元群中，成功回憶這些記憶內容涉及到這些神經元群的重新激活，從邏輯上講，遺忘發生在記憶細胞不能被重新激活的時候，記憶本身仍然存在，但如果特定的細胞集合不能被激活，就不能產生相關的回憶內容，這

就好像記憶被儲存在一個保險箱里，但你不記得打開它的密碼。”

他還指出，我們提出的最新理論表明，遺忘是由於大腦電路重構，將記憶細胞從可接近的狀態切換至不可接近的狀態，由於遺忘的速度受到環境條件的影響，因此我們認為遺忘實際上是一種學習形式，它依據環境和環境可預測性來改變記憶的可獲取性。

人類大腦有許多種記憶遺忘方式，但所有這些方式都會產生記憶印記——記憶的物理體現，它們更難獲取。

在談及疾病中的病理遺忘時，瑞安博士指出，重要的是，我們相信這種“自然遺忘”在某些情況下是可逆的，而在疾病狀態下，例如：阿爾茨海默症患者，他們的自然遺忘機制被“劫持”，從而大幅降低了

1 關於原生家庭，近些年媒體和大眾討論特別多，特別是原生家庭之錯、原生家庭的創傷和父母之錯……

甚至有人斷言：世界上，任何一個人都擺脫不了自己的原生家庭，你是什麼樣的人，你會愛上什麼樣的人，你會如何生活，追根溯源都是原生家庭造成的……

誠然，原生家庭確實特別重要，但是討論著，討論著，畫風好像變了，原生家庭成了一個萬能的背鍋俠，好像人生所有的不幸，都可以歸

壓力以外，同時也塑造了這個孩子，幫助他在社會生活中能夠非常成功，擁有非常好的個人素質和能力。

曾經傷害你的，終究也使你變得更強大，這句話同樣適用於原生家庭。

3 孩子有委屈，父母心里的委屈也不少，自己付出了那么多，怎麼就傷害了孩子？很多父母會說：“明明只是一點點小事，至於記這麼久嗎？”

真的至於！過去的事情能傷害到當時的我

情緒的感受都會在身體層面和情緒層面儲存下來，最終會形成我們對社會和人的一個認知。

例如，如果說一個女孩被性騷擾過，她就會形成：世界是不安全的，男人是非常不好的。如果一個孩子在父親嚴厲的管教或者打罵中長大，長大以後，他可能會非常害怕權威，非常害怕男性的權威。

剛纔，我們說，讓孩子理解父母。現在，我們想請父母把孩子當成一個孩子，一個需要被呵護的生命。

4 討論原生家庭，不是為了甩鍋，不是為了抱怨，而是為了

那麼，該如何改變呢？首先，回到感恩。父母把我們帶到這個世界上，給了我們生命的本身就值得感恩！基本上，所有的父母都會愛孩子。

光說原生家庭之罪是解決不了問題的，我們去指責和謾罵黑暗，解決不了黑暗的問題，只有點起蠟燭帶入光明，才能夠解決黑暗的問題。

其次，化解過去的創傷。《部分心理學》研究發現：創傷會形成內在保護的部分，它承載了曾經受傷的記憶，是我們逃避或對抗的部分，例如：恐懼、被否定、孤單、羞愧……

為了不讓我們重新回到過去痛苦的場景，

# 一個家庭最悲哀的狀態是：孩子在等父母的道歉，父母在等孩子的感謝

因為原生家庭。當討論變成抱怨的時候，就對人生幸福沒有什麼幫助了。

2 關於原生家庭，我們經常忽略了一個最基本的真相：沒有完美的父母，沒有完美的原生家庭。基本上，所有的原生家庭都會給孩子帶來某種程度的傷害或傷痛。

父母也是人，他們承擔養育孩子和家庭生活的壓力，有很多孩子不知道的艱難，再加上他們有的可能沒有學習過如何情緒管理，他們自己內在也有未被化解的創傷，種種因素疊加下來，很容易成爲一個行走的炸藥包，而弱小的孩子就成了最大的受害者。

這麼說，並不是爲父母辯駁，而是請大家看到：父母有自己的局限，父母已經竭盡所能，父母也是有傷在心。

而且，任何一個事情都有兩面性：就拿孩子的成長來說，爸媽要求非常高，要求他各門功課考第一，在學校考第一，上好小學，好中學，好大學，找好工作……回憶往昔，孩子心里有很多委屈，很多辛酸和不容易，但是我們也要看到：在父母的要求下，孩子確實成爲了一個能力很強的人。

童年辛酸和不容易的經歷，除了傷害和

們，並不是因爲那件事情有多嚴重，而是因爲發生的那一刻，我們無能爲力，任憑別人傷害我們。

所以，很多父母聽到孩子的訴說會很驚訝：只是那麼一件小事，你怎麼就放不下了？因爲作爲一個孩子，他的能力非常有限，身體力量很弱小，也沒有什麼應對經驗，還非常依賴父母。當他看着爸媽打架，摔東西、沖他發脾氣，是沒有那麼大的能量來消化這件事，他是無能爲力的。

從人的大腦結構來看：當我們處在一個非常無能無力的狀態下，就會感到被傷害。「無能爲力」是創傷發生的一個重要原因。

面對這種無能爲力時，我們身體的感受、

改變，爲了幸福，甚至是爲了幾代人的幸福。

因爲，受過傷的人會傷人。創傷從這一代傳遞到下一代，然後再傳給下一代，如此循環重複。家族創傷甚至會深入到這個家族的 DNA 中，影響世世代代的生活。我們的情緒模式、行爲模式、人生理念很多都來自家族傳承，有時是父母，甚至往上好幾代，最終導致的人生軌迹也會驚人地相似。

我們明明不喜歡父母的行爲和理念，卻不知不覺就繼承了他們的行爲和理念。

就是所謂的：我們都想活出“自己的樣子”，卻一不小心活成了父母的樣子。



這個保護着會有種種辦法和行爲，如：悲觀、斤斤計較、不停付出、暴飲暴食、瘋狂工作、酗酒……等等，當我們沒有化解創傷，內在就會被這個“保護者”主導，總是感受不到幸福，總是失控……

所幸，在我們的內在，還有一個“真正的自己”。化解創傷，就是讓“真正的自己”掌舵命運之舟。

5 什麼是真正的自己？真正的自己，也就是“真我”，是充滿了智慧、力量和愛，具備 8C 品質的自己。

「8C」是指我們每個人與生俱來的 8 個品質，其英文單詞都是以 C 開頭，故稱爲 8C。部分心理學認爲：每個人內在都有足夠的智慧、力量和愛，“真我”一直都在，只不過生活的經歷，讓“真我”蒙塵，被深深埋藏。

而我們需要拂去灰塵，讓“真我”灼灼發亮，成爲我們內心的主宰。走出原生家庭的負擔，需要我們勇敢地面對，學習方法療愈。

當我們開始學着去療愈，受益的不僅是自己，更是我們的孩子，乃至孩子的下一代。任何人都不会有完美的原生家庭，但是我們可以有更好的自己。

文章來源：海藍博士