

【成长分享】

暗时间：高效学习的秘诀

心理导读：每个人的手表都走得一样快，但每个人的生命却不是。善于利用思维时间的人，可以无形中比别人多出很多时间，从而实际上能比别人多活很多年。

如果你有一台计算机，你装了一个系统之后就整天把它搁置在那里，你觉得这台计算机被实际使用了吗？没有。因为CPU整天运行的就是空闲进程。运行空闲进程也是一天，运行大数据量计算的程序也是一天，对于CPU来说同样的一天，价值却是完全不同的。

我们经常听说“心理年龄”这个词，思考得多的人，往往心理年龄更大。有人用10年才能领悟一个道理，因为他们是被动领悟——只有在现实撞到他脸上时才感到疼，疼完了之后还是不记得时时提醒自己，结果很快时过境迁抛之脑后，等到第二次遇到同一个坑的时候早忘了曾经跌过跟头了，像这样的效率，除非天天摔坑里，否则遗忘的效率总是大过吃亏长的记性。善于利用思维时间的人则能够在重要的事情上时时主动提醒自己，将临时的记忆变成硬编码的行为习惯。

每个人的手表都走得一样快，但每个人的生命却不是。衡量一个人生活了多少年，应该用思维时间来计算。举一个极端的例子，如果一个人从生下来开始就呆在一个为他特殊建造的无菌保护室里，没有社会交往，没有知识获取，度过了18年，你会不会认为他成年了？

认为时间对每个人是均等的是一个错觉，认为别人有一天，我也有一天，其实根本不是这样。如果你正在学习一门专业，你使用自己所投入的天数来衡量，很容易会产生一种错觉，认为投入了不少时间，然而其实，“投入时间”这个说法本身就是荒唐的，实际投入的是时间和效率的乘积。你可以“投入”很多时间在一件事情上面，却发现毫无进展，因为你没有整天把你要做的事情，要学习的东西常驻在你的大脑中，时刻给予它最高的优先级。你走路的时候吃饭的时候，做梦的时候心心念念想的就是这件事情，你的CPU总是分配给它，这个时候你的思维时间就被利用到了极致，你投入的时间就真正等于了实际流逝的时间，因为你的CPU是满载的。

如果你有做总结的习惯，你在度过一段时间之后总结自己在某某领域投入了多少时间，建议千万不要粗略地去计算有多少天放学后拿起书来翻过，因为这样你也许会发现书倒是常翻，但领悟却不见得多深，表面上花的时间不少，收益却不见得那么大。因为看书并记住书中的东西只是记忆，并没有涉及推理，只有靠推理才能深入理解一个事物，看到别人看不到的地方，这部分推理的过程就是你的思维时间，也是人一生中占据一个显著比例的“暗时间”，你走路、洗脸洗手、坐公车、逛街、出游、吃饭、睡觉，所有这些时间都可以成为“暗时间”，你可以充分利用这些时间进行思考，反刍和消化平时看和读的东西，让你的认识能够脱离照本宣科的层面。这段时间看起来微不足道，但日积月累将会产生庞大的效应。

要充分利用暗时间，不仅要能够迅速进入状态，另一个很重要的习惯就是能够保持状态多久（思维体力）。《The Psychology of Invention in the Mathematical Field》上有一段关于庞加莱的思考习惯的介绍，很有代表性。庞加莱经常在去海边休假期或在路上走的时候在脑海中思索数学问题，很多时候解答就在这些时候忽然闪现。能够迅速进入专注状态，以及能够长期保持专注状态，是高效学习的两个最重要习惯。

因此这里就涉及到最后一个高效的习惯：抗干扰。只有具备超强的抗干扰能力，才能有效地利用起前面提到的种种暗时间。抗干扰能力也是可以练习出来的，事实证明在有干扰的环境中看书是非常锻炼专注能力的一个办法；另外，经常利用各种碎片时间阅读和思考，对迅速集中注意力和保持注意力都非常有帮助。



西安中学“九禁止”制度的第二条就是禁止吸烟。今天和大家说说吸烟的危害，希望同学们理解学校的规定，认真遵守学校的制度，已经吸烟的同学坚决戒烟，尚未吸烟的同学远离香烟。

科学研究证明，10岁以下的儿童对烟普遍反感，认为吸烟又呛又难闻，11-13岁的儿童，才逐渐对吸烟产生好奇心，跃跃欲试，15岁以后则开始把吸烟作为自己长大成人的“标志”，由此可见，11-15岁是中小学生的有可能染上吸烟嗜好的危险年龄。如果一个人十来岁就开始抽烟，那他一般会形成20年的烟瘾。

1990年世界卫生组织把青少年不要吸烟做为世界卫生组织发起的第三个世界无烟日的主题。医学专家的研究报告说，如果不吸烟者肺癌死亡率定为1%时，15-19岁开始吸烟者为19.68%，20-24岁为10.08%，25岁以上为4.08%。说明吸烟开始年龄越早，肺癌发生率与死亡率越高。若吸烟者从青少年时开始吸烟，并持续下去，就会有50%的机会死于与烟草相关的疾病。其中半数将死于中年，损失大约22年的正常期望寿命。由于长期吸烟，从青少年开始的任何年龄阶段的吸烟者都比不吸烟者的死亡率高约3倍。

吸烟对青少年的危害：

1.吸烟对发育成长中的青少年的健康危害很大，对骨骼发育、神经系统、呼吸系统及生殖系统均有一定程度的影响。由于青少年时期各系统和器官的发育尚不完善，功能尚不健全，抵抗力弱，与成人相比吸烟的危害就更大。此外，由于青少年呼吸道比成人狭窄，呼吸道粘膜纤毛发育也不健全，因此吸烟会使呼吸道受损害并产生炎症，增加呼吸的阻力，使肺活量下降，影响青少年胸廓的发育，进而影响其整体的发育。

2.烟草中含有大量的尼古丁对脑神经也有毒害，它会使学生记忆力减退、精神不振、学习成绩下降。调查发现，吸烟学生的学习成绩比不吸烟的学生低。此外，青少年正处在性发育的关键时期，吸烟使睾酮分泌下降20%-30%，使精子减少和畸形；使少女初潮期推迟，

【青春加油站】

和同学们说说吸烟的危害

学生处副主任 丁丽萍

经期紊乱。青少年吸烟还会使冠心病、高血压病和肿瘤的发病年龄提前。有关资料表明，吸烟年龄越小，对健康的危害越严重，15岁开始吸烟者要比25岁以后才吸烟者死亡率高55%，比不吸烟者高1倍多。

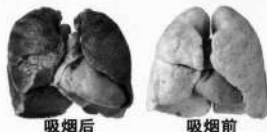
3.吸烟损害大脑，使智力受到影响。在烟草的烟气中，一氧化碳含量很高。一氧化碳吸入人体后，与血液中的血红蛋白结合成碳氧血红蛋白，使血红蛋白不能正常地与氧结合成氧合血红蛋白，因而失去携氧的功能。由于人的大脑对氧的需要量大，对缺氧十分敏感，因此吸多了烟就会感到精力不集中，甚至出现头痛、头昏现象。久之，大脑就要受到损害，使思维变得迟钝。这样，必然会影响到学习和工作，使学生的学习成绩下降。

4.吸烟导致的青少年弱视称为“烟草中毒性弱视”。其主要表现一是视力障碍：视物不清，

戴眼镜也难以矫正，随着视力减退逐渐加重，到一定时期，连视力表上0.1也看不清楚；二是视野改变：早期视野中间出现一团哑铃形或圆形黑影，后期视野缩小，视物时四周模糊不清；三是色觉异常：尤其是辨不清红、绿颜色；四是畏光：在强光下视物反而不清楚。烟草中毒性弱视病情发展比较缓慢，很容易被人们忽视。

看了以上资料相信大家能够领会到吸烟的危害有多大。高中生烟龄并不长，戒烟并不困难，主要是心理问题。希望有吸烟嗜好的同学将注意力集中在学习上，集中在健康有益的活动中，课间和同学们聊聊天转移一下注意力。同学们，对未成年的人来说，吸烟不是你的自由，是不良嗜好。当你成为西安中学的学生时，学校和老师就要对你的终身发展负责，我们首先希望你有一个健康的体魄，希望同学们克己守纪，让我们健康生活在一个没有烟熏雾绕的美好环境中。

国有国法，校有校规。温馨提醒大家不要触碰这个高压线哦。



【解读心理】

“巴拉克快乐”健心操

心理引言：从事快乐研究的哈佛大学运动心理学教授鲍瑞尔·巴拉克认为，快乐并不取决于美丽的容貌、辉煌的事业，而是一种长期的、深层的心理满足感。遵循一定的规律，养成良好的习惯，人的性格完全可以改变。

他的研究表明，性格开朗、快乐的人都有这样的共性：了解自己，做事游刃有余，会生活，有责任心。因此，他推出的“巴拉克快乐”健心操，就能培养这些性格特点，并有助于你走向幸福与快乐；进行这一健心操的培养过程，你需要耐心，循序渐进，切勿急躁，很快你就会发现令人惊喜的效果。

第一节 明确目标

热身：巴拉克说：“要想从此快乐起来，必须明确目标，而且要有决心去实现它”。比如说当你想要减肥时，你首先想到健康很重要，这时香气四溢的油炸鸡块对你来说，不再是美味佳肴，而被想象成阻塞血管的黄油。要想快乐起来，同样需要这样的态度转变，明确其重要性，下定决心，努力让自己保持快乐。一天之初就告诫自己，不管遇到什么事，都要保持心情愉快。生活中总会有这样那样的不如意，但要看我们怎样对待。

做法：清早起来，就锁定目标——心情愉快。早起10分钟，顺便时间充裕，可以在门廊里喝杯咖啡，再随便走走。这样便暗示自己，快乐比什么都重要。

巩固：每天早上都这样做，养成习惯。

第二节 释放压力

热身：“并不是消极的情绪都会令人忧愁”。巴拉克认为，“实际上，开朗快乐的人面对真正的不幸时，更容易宣泄表达出来。但是如果你经常为生活琐事而烦恼，那可就是跟自己过不去”。巴拉克指出：当人无所事事时，脾气最容易变坏，你会很容易又去想那些烦心的事。巴拉克建议：忙碌起来，分散消极情绪，会减轻烦恼，若还不行，试试下面的训练。

做法：我以前不明白，那些喜剧演员遇到麻烦事，怎么还能照样演出呢？原来演员们通常都进行一些专门的心理训练，比如用这套由纽约演技教练伊丽莎白·布朗宁创造的训练法来调整心理：

a.把你的烦恼写出来，或者大篇幅地画出来。

b.把这些烦恼装在一个盒子里，扔出窗外，再痛快地吼上一声，这些烦恼也随之烟消云散。

这个方法听起来有点可笑，但却挺有效的，至少它能帮你找出烦恼的原因。况且身体和心理也是相互作用的，做一些体育运动，更能彻底释放压力。

巩固：每周进行一次“情感垃圾大扫除”，清扫掉心头积压的烦闷。

第三节 珍惜现在

热身：“有时，我们发愁，并不是因为眼前出现了什么麻烦，而总是为以后的事而忧心忡忡”。巴拉克说，“我现在住的公寓卧室向阳，紧靠林荫大道，那可是我花了两年的时间和1200多美元的中介费才租到的。能住在这里，是我最大的快乐；可一天房东太太竟告诉我，她打算用这房子开一家旅店。我当时听了，觉得天简直要塌下来了，到哪儿找这么满意的房子？”问题来得有点突然，可毕竟没有事到临头，此时此刻，我不正悠闲地坐在桌旁，品着茶，享受着窗外透进来的缕缕阳光吗？当然若是碰上像车祸那样的事，就很难做到这么平静，但毕竟真正的紧急情况还是少数，也就不必杞人忧天。

做法：出去散散步，看看过往行人，沐浴温暖的阳光，呼吸青草的芬芳，聆听孩子们爽朗的笑声，别去想

晚饭该吃什么，只管眼前，享受现在的分分秒秒。

巩固：每天留15分钟，就关注这一刻，享受这一刻。这个训练在洗碗时或是上班的路上都能进行。

第四节 兴趣至上

热身：巴拉克指出：“人们沉迷于自己感兴趣的事，物我两忘时，是最快乐的时刻”。你着迷的事或许是画画或是跳舞，登山。只要是你喜欢的事，全身心投入，就会感到无比的快乐。

做法：今晚，放下平日的消遣，写出你早就想做好的事。对于有准备才能做的事，就要订好时间，做好详细安排；对于马上就能进行的活动，那就事不宜迟，把整个晚上都用在上面吧！

巩固：每晚花上一个小时或每周一个晚上或半个休息日，做自己最喜欢的事。

第五节 关爱他人

热身：“我们寻找快乐，总是寄希望于别人。其实当我们关爱他人，给予别人快乐时，快乐也就在我们手中了”。巴拉克说，“我刚搬进哈佛大学城时，工作单调，周末也极无聊，一个朋友也没有，孤独极了，我渴望友谊，渴望朋友的关心与安慰；可却从没想到过要给予别人什么？其实拥有快乐的人最懂得，在别人最需要帮助的时候，给予关心、同情和鼓励，自己也得到了快乐”。

做法：今天就为别人做20件好事，事情可大可小，对汽车司机道声谢或是陪同学逛逛街都算。在学习工作中学会为别人着想，自己也会获益。

巩固：每天找出关爱他人的5种方式。每个月花一天时间专为别人做些事。

第六节 停止抱怨

热身：快乐的人做事常留有余地，遇到麻烦，勇于承担责任，从不怨天尤人。巴拉克指出，埋怨指责或许会痛快上10秒钟，但是因为你身处其中，埋怨反而把事情弄得无法收拾。

做法：今天就停止抱怨吧，别跟同事喋喋不休发牢骚，也别为室友不打扫卫生耿耿于怀，而应该想想如何去解决它。

巩固：向自己挑战，一星期一天，一句抱怨的话也不说。

第七节 知足常乐

热身：“我们来做一个试验”，巴拉克说，“先环视一下周围蓝色的物体，像书，花瓶之类的东西，记住它们的位置。然后闭上眼睛，说出周围红色物体的位置。恐怕你一个也说不出来。这说明我们生活当中有很多这样的“盲点”，对事物只看到不足之处，却忽略了其美好的一面”。

做法：转变观念，知足常乐。每天晚饭后，多想一些应该知足庆幸的事，无论事情大小。多这样训练，心中常存感激，你就会凡事多往好的方面想。

巩固：每天晚饭吃饭前，数出5件感激上苍的事。“这些训练好像有点繁琐，我有时也会坚持下去”。巴拉克说，“但烦躁过后，冷静下来，仍会继续进行这套“快乐”健心操。我觉得我一天天地变得快乐起来，这也正是值得发扬的事。”

