

【成长分享】

# 别把理想摆在书柜上



这位老太太，很有意思。95岁，美国堪萨斯州人，名叫诺拉·奥克斯。她有这个名字时，已近耄耋之年。老伴先她而去了，子女也都长大了。孤寡的生活，令她窒息。于是，她对子孙说，要继续年轻时没完成的理想——上大学！这简直是天方夜谭。满堂子孙，皆以为她是在开玩笑。她的想法，差点让周围的人笑掉大牙。不是吗？这样的老人，本该是坐享清福、颐养天年的。然而，她却一意孤行。这个玩笑，最后竟成了一个奇迹。她开始每天前往社区大学听课。理想让她比前来听课的普通学员更勤奋、执着。一天6小时的课，她可以抄半本的笔记。一个月里，她可以读4本书。社区大学4年的课程，她只用了两年多就修完了。这期间，她先后读了近100本书，涉猎面包括

哲学、宗教、历史、经济、旅游学等。她终日与书为伴。书，成了她的新伴侣。在书的海洋中，她身心愉悦，乐此不疲。这使她的心头，感到了未曾有过的幸福。就是这种幸福，让她不断地翻动书页，在拥挤的教室里，在昏黄的台灯下，在天寒地冻的日子里，在酷热难耐的时光中……她得到了更多的幸福，理想也离她愈来愈近。由于在她所就读的社区大学里有很多课程均无设置，使得她要在周围的几所社区大学中来回辗转，疲于奔波。在孙女亚历山德拉的帮助下，她从社区大学转到了离家160公里孙女就读的学校——海斯堡州立大学，继续攻读所剩课程。她终于进入了梦中的象牙塔。高大气派的学院建筑大楼、激情四射的开放性课堂、精深博大的学术研讨……让她感到如沐春风般的温馨，如入殿堂般的神圣。两周后，她很快就以刻苦、幽默、可爱和朴实，打消了老师对她能否跟得上课程的疑虑，并赢得了同学们的信任与赞赏。她的到来，为课堂增添了活力。她能在最短的时间内，为老师提供第一手难得的资料，解老师的燃眉之急；她能在课堂上为同学们讲述生动的历史故事，赢得满堂喝彩。她也遇到过困难与尴尬，比如：视力和记忆的下降，影响她的阅读与积累；还有她

的年龄，常让其他系的同学误以为她是老师；最糟糕的一次，在一个公共科目考试时，监考老师迟迟未来。恰巧那天她也迟了。她一进门。一些其他系同学不禁大喊：嗨，老师，您迟到了。立刻引起哄堂大笑。大学给她知识，而困难与尴尬让她坚强。越有知识，人的心灵就变得越豁达、坚韧。她打破了吉尼斯纪录，成了世界最年长的大学毕业生。这一年，她已是95岁高龄。据报道，奥克斯大学毕业后，还打算去旅游或者在社区大学继续选修其他课程。然后，再去游船上找一份工作，给游客们说书。看到，这，我不禁咋舌。我不知道旁人的感受怎样。但至少对于我而言，望尘莫及。工作10年后，我不禁想起，大学毕业时，在众同学和老师面前，豪言要考研的人，当生活稳定了，衣食无忧了，思想却日渐迟钝，脚步徘徊在灰色地带，不肯越梦想的高地一步。结果，考研的书，却在书柜上蒙尘、泛黄……于是，我的理想，只能摆放在书柜上。我很佩服这位老人。报纸上登了一张她的照片：花白的头发，穿着羊毛T恤，右手举着笔，仰着头，戴着眼镜，微笑而自信地听着课。

## 思考时人为何会抬头闭眼

【心理百科】

思考问题时，多数人会抬头看天或闭上眼睛。据美国《今日心理学》杂志报道，这种表现是有科学依据的。当眼睛睁开时，大脑负责视觉的区域就会不自觉地获取外界图像信息，这个区域处于忙碌状态。当你思考时，需要闭上眼睛暂时中断外界信息的干扰，让大脑更利于思考。抬头看天也会有所帮助，因为天花板或者天空比较单调，不容易引起眼睛的“兴趣”。为了验证这一理论，《记忆与认知》杂志刊登了一篇相关研究。在实验中，研究者让志愿者先看了8分钟的电视节目，然后休息5分钟。接着研究者询问志愿者刚才看到了什么。志愿者回答问题时会选择盯着电脑黑屏、闭着眼睛、盯着有混乱画面的电脑屏幕和盯着黑屏。实验表明，盯着黑屏和闭着眼睛的志愿者答对的问题最多。盯着有混乱图像屏幕的人最难答对涉及图像方面的问题。这项研究表明，闭上眼睛能屏蔽对大脑记忆形成干扰的信息。



【青春加油站】

## 保洁员的一天

学生处 丁丽萍

6:30到达学校  
7:00开始工作  
11:30结束第一轮工作  
13:30开始第二轮工作  
17:00结束第二轮工作  
18:30开始第三轮工作  
21:00结束第三轮工作  
这就是保洁王师傅一天的工作。南北教学楼、行政楼、国际部、宿舍楼、学校外周等六大区域共计131个垃圾桶的清运工作，王师傅一天要重复三次，每天累计清运的垃圾多达140袋，重达千余斤！一顶迷彩帽子、一双橡胶手套、一身已然辨不出颜色的工作服、一辆人力三轮车，就是王师傅工作的全部工具。

王师傅的裤脚常常是破的，因为大家扔掉的竹签类的东西总是刺透塑料袋冒出来；王师傅的裤脚也常常是湿的，因为方便面桶、饮料瓶里的汤汤水水总是浸透塑料袋，在提起的一瞬间忽地汩出来。王师傅浑身上下虽然是脏兮兮的，但他用辛勤的付出，换回我们洁净的生活、学习环境，我们应该尊敬和感谢他。优美洁净的校园，离不开工人师傅们日复一日、年复一年辛勤的工作。在感谢的同时，我们也想想自己能做些什么。一声问候、一个微笑，他们会感到由衷的欣慰和感动；把垃圾倒进桶里，保持垃圾桶周围的清洁，他们就可以少辛苦一些；少吃带棒的食物和方便面，他们的衣服就能干净一些；能随手捡拾垃圾，师傅们就可以轻松一些。上过厕所之后及时冲水，师傅们就不用每节课的课间进厕所挨个冲水，他们就可以省出时间，把厕所刷的更干净一些。让我们从自身做起，给保洁师傅们减轻点负担，为优美环境的保持做点贡献吧！



【心理透视】

## 你的“睡商”有多高？



很多人晚上睡不着，就会躺在床上“数羊”，一只，两只，三只……结果非但没睡着，反而越数越精神。郭兮恒指出，不管是数什么，都是靠分散注意力来达到催眠效果的，这对于一些人可能有效果。但如果数的时候过于认真，“纠结”在数字上，会起到反作用，让神经越数越兴奋，反倒因意全无了。除了智商和情商，人还有“睡眠智商”，简称“睡商”。这个概念最早产生于美国。美国国家睡眠基金会为此曾做过一次全国性的睡商测试，其中超过83%的美国成年人不“及格”。“睡商”不合格，对睡眠认识错误太多，也意味着你出现睡眠障碍的可能性较大。

**1. 年纪愈大，需要的睡眠愈少。**  
错。常有人觉得随着年纪增长，人所需要的睡眠就会越来越少。首都医科大学北京朝阳医院睡眠呼吸疾病诊疗中心主任郭兮恒表示，尽管睡眠时间长短或睡眠困难现象在老年人中十分常见，但是这不能表明老年人的睡眠需求量减少了，他们的生理需要量与年轻时相比并未减少。  
**2. 如果开车想睡觉，可以提高收音机的音量来保持清醒。**  
错。北京大学首钢医院神经内科主任高伟提醒，有研究显示，无论是提高音量、嚼口香糖、或是打开窗户，都不能抵抗困意的侵扰，只有轻微的减轻作用。如果在驾车途中想睡觉，那么最好停靠

在安全地带休息一会儿。等到困意全部消失后再上路。  
**3. 没睡够觉可以补回来。**  
错。现在很多人存在一种误区，认为上班期间没睡够可以在周末补回来，所以一到周末就靠睡懒觉来补，有时一觉就睡到下午甚至傍晚。郭兮恒提醒，这样不仅不能补回失去的睡眠，还会打破正常的睡眠规律。因为人体生物钟相对固定，不管睡多睡少，人的睡眠都是有规律的。  
**4. 闭目养神不能满足睡眠需求。**  
对。晚上辗转难眠时，不少人觉得闭上眼睛就能得到充分休息。但北京大学第三医院神经内科副主任、睡眠中心主任沈扬指出，虽然闭目养神是一种很好的养生方法，但是睡眠就像食物、水对身体的重要性一样，是无法被短暂的闭目养神所替代的。长期不能获得足够的睡眠时间，身体就会欠下“睡眠债”，迟早要为之付出代价。  
**5. 智商越高所需睡眠时间越短。**  
错。郭兮恒表示，目前医学界并没有验证过这种说法。判断一个人是否睡够了，不能用睡眠的绝对时间来衡量，要重点看深睡眠时间的长短。有的人睡了8小时，但可能其真正的深睡眠时间还没有一个只睡了5个小时的人长，这就造成第二天的精力差别。在他接触的病例中，确实有部分成功人士的睡眠时间很少，但主要是由于工作应酬等原因造成的被迫缩短，医学上称为“睡眠剥夺”；还有一些人就是心态上的自我“标榜”，对外就宣称自己睡眠时间短。  
**6. 大多数睡眠障碍不可不治自愈。**  
错。沈扬表示，大约只有1/3的患者可以自行痊愈。不少因失眠而痛苦的人并未意识到这是种病，更不知道它是可以治疗的；还有一部分人以为单纯靠自身调节就可以缓解，其实这是不会自行消失的，听任其发展下去，会造成很大的负面影响。所以如果你长时间睡不好觉，那么一定要去医院进行科学的治疗，目前常用的治疗方法有行为疗法、药物疗法、手术疗法等。

**7. 数羊可以帮助入睡。**  
错。很多人晚上睡不着，就会躺在床上“数羊”，一只，两只，三只……结果非但没睡着，反而越数越精神。郭兮恒指出，不管是数什么，都是靠分散注意力来达到催眠效果的，这对于一些人可能有效果。但如果数的时候过于认真，“纠结”在数字上，会起到反作用，让神经越数越兴奋，反倒因意全无了。  
**8. 睡的越多越好。**  
错。上班族小张以前常抱怨自己睡得太多，以致上班头脑发昏。但最近他开始每天增加睡眠时间，但还是没精神，反而工作时反应更慢了。“我昨晚都睡了近10个小时，为什么今天还是没精打采呢？”高伟表示，不少人认为消除疲劳就该多睡觉，这是完全错误的。每个人身体所需的睡眠时间并不同，如果你的身体已经睡“饱”了，但你还是强迫它继续休息的话，会导致你的睡眠中枢长期处于亢奋状态，醒后就会感到懒惰、无精打采、软弱无力，甚至智力下降。经常睡懒觉的人，因肌肉组织错过了活动良机，起床后还会感到腿软、腰骶不适。  
**9. 身体无法适应长时间夜间工作。**  
对。沈扬表示，所有的生物都有生理周期，也就是24小时节律，这影响着睡眠和觉醒的更替。就算出国跨越时区，身体也会自己“倒时差”。所以对于常上夜班的人来说，午夜和清晨六时总是最困的时候。并且不管一个人从事夜班工作有多久，白天睡觉都非易事。所以，常上夜班的人在熬夜后半段尽量不要喝咖啡，白天补觉时间避免接触噪声和强光，睡前别饮酒，也不要剧烈活动。  
**10. 即使睡够了，无聊也会让人想睡。**  
错。很多人在进行活动时不会感觉自己困；而当他们稍事休息或者觉得无聊时，就会突然感觉到困倦感。高伟解释，睡眠是一种主动行为，真正引起睡意的是睡眠不足，没有睡到足够的时间，所以才会会在无聊时感到疲乏。无聊并非是引起睡意的来源，而是使睡意变得明显的一种“机遇”。