

# 孩子“精力过剩”多因遗传

美国儿童教育专家玛莉·科尔辛卡博士的一项专题研究发现,在学龄前幼儿中,“精力过剩”者所占的比例不小于10%。而孩子的“精力过剩”往往是与生俱来的,也就是说,主要是受到遗传的影响。

## 肾上腺素天生比别人多

孩子“精力过剩”的具体表现因人而异,但大多聪明、好动、反应灵敏、好奇心强、感情丰富,同时也会比一般同龄孩子更为顽皮,比如爱恶作剧或爱出坏点子,会更贪玩、任性而且不服管教。

家长和教师往往对这种孩子感觉无计可施,因而只好数落他们“聪明反被聪明误”,不少“精力过剩”的孩子还被列为“差生”。

其实,已有越来越多的证据证实,“精力过剩”的孩子在刚刚诞生时便已经是如此了。他们体内有一种内分泌腺素——肾上腺素的成分会明显高于普通孩子,这应该就是他所继承的基因带来的。正是在这种激素作用下,他们的心跳频率通常较快,对周围环境的反应往往也较为强烈。

比起其他孩子,包括精力一般和精力不足以及智力低下的孩子,“精力过剩”的孩子所承受的心理压力会高得多,有时甚至能达到他们自己难以承受的地步。原因很简单:他们表现出来的好动、好问和淘气等,往往会被大人们视作“不听话”或“不规矩”。此外过剩的精力找不到正常的、足够的渠道发泄,他们也会处于一种类似青春前期少年才

有的烦躁、焦虑等不平衡的心理状态之中。

## 教育他们需要更大耐心

如何对付“精力过剩”孩子无论对家长还是教师,在某种意义上来说都是一种“挑战”。通过实施一项试验计划,科尔辛卡博士总结出一套对付“精力过剩”孩子的办法:

◎建立亲密关系。作为父母和教师,主动和“精力过剩”孩子建立亲密关系至关重要。这等于是在告诉孩子:你并非人见人厌的“坏孩子”,相反,你很讨人喜欢。此举可帮助他们大大地减轻心理压力。

◎因材施教。不论在家里还是在幼儿园,都可以向他们提出较难的问题,或让他们参与比同龄人更需要体力、智慧的活动和游戏。这样他们就不会盲目自大,慢慢会学控制情绪。

◎鼓励他们与小孩子为伴。与比他们大两三岁的孩子为伴时,你会惊喜地发现,他们比起与同龄人一起时,似乎更自在,相处更融洽。

◎保护他们的“独立性”。“精力过剩”的孩子往往较早懂事,让他们比一般孩子更早些享受“独立性”甚为重要。因为这类孩子大多聪敏过人,大人们也必须对他们的行为和想法给予更多的关注和尊重。

◎帮助他们克服自满情绪。这类孩子如果引导得法,家长和教师需合力帮助他们认识到:他们只是在某些方面比较行,而周围其他孩子的许多长处他们并不具备。这也会教导他们学会谦逊与更加勤奋。

◎扩大他们的视野。扩大视野能让他们过剩的精力有足够“通道”得以发泄,同时也可帮助他们知道“天外有天”,克服可能出现的“不知天高地厚”。

## 大千探奇

### “盆栽”灯具



设计者把这个灯具取名“babylon”(巴比伦),或许是想表现它的风景独特。这个灯具甚至还融入了一些数学原理——由三个不同半径的圆盘,塑造出一个带曲线的小花园。整个灯具采用铝金属材料制作,上半部分与下半部分严格隔绝,下半部分的灯光还能增加温度。将绿色融入家居,就这么简单。

### 应急座椅



这些椅子或沙发看起来就像是一幅画,不过它们真的能够挂在墙上,宛如一个画框。但是将其拿下来的时候,就变成了可以使用的椅子。这一作品是日本设计师直野小野打造的,完全由木头、铝合金以及拉伸弹性帆布组成。这款产品被认为是紧急座椅的最佳选择。

## 谣言终结者

### 家用臭氧机能去除

### 肉中的激素和添加剂吗?

随着人们对品质生活的追求,家用臭氧机逐渐开始进入人们的生活。在一些产品广告中,“杀菌、净化空气、净化水质、消除农药、去除肉中的激素”等多种功能被反复提及,但是,家用臭氧机真的可以去除肉中的激素和添加剂吗?

臭氧恐怕很难用以“提取”出肉类中潜在的激素和添加剂。臭氧与我们呼吸的氧气相比多了一个氧原子,但就是这个氧原子使得臭氧的结构变得不稳定,让它具有很强的氧化性。这种氧化性能够在细胞表面打一个小洞,让细胞破裂,这也就是臭氧能够杀菌的主要原理。所以对于生吃的蔬果,杀菌还是有一定意义的。

而我们所说的激素根据其溶解性又往往可以分为两大类——水溶性和脂溶性。水溶性的激素(比如说胰岛素)主要作用于细胞的表面,经过水的浸泡就会逐渐流失,恐怕有无臭氧的帮助都没有太大的区别;而脂溶性的激素(比如说大家很关心的避孕药成分——孕激素)则能够通过细胞膜进入细胞内。使用臭氧使细胞发生破裂在理论上说确实可以把这些激素从肉类里赶走,但别忘了,一块肉可能有几千层的细胞,而臭氧只能破坏肉类表面的几层细胞。如果较真起来,通过注臭氧能够减少的脂溶性激素恐怕只是九牛一毛。(果壳)

## 花花世界

# 你能看懂狗的“脸色”吗?

狗高兴的表情最易辨认,厌恶和惊讶最难识别



心理学研究者在最近的一项研究中发现,人类可以由狗的表情变化,了解其心情是震惊、惊恐、愤怒、痛苦、悲伤还是开心。

很多人都知道,狗摇摆身体、摇尾巴的动作,通常是代表它现在很快乐。但除了可以根据肢体语言来判断狗的内心世界外,人类也可以根据狗的脸部表情来判断其心情。

美国佛罗里达沃尔登大学的心理学博士蒂娜·布鲁姆和她的导师哈里斯·弗里德曼最近在《行为过程》杂志上发表了一篇研究文章,认为人类可以由狗的表情变化,了解到这种宠物此刻的心情是震惊、恐惧、愤怒、厌恶、悲伤还是开心。在过去的十万年中,人类与狗已经“并行进化”,逐步形成了共通的情感传达方式,例如表情。

蒂娜·布鲁姆博士的研究对象是一只叫梅尔的5岁比利时牧羊犬。当研究人员对梅尔大加赞赏时,梅尔会竖着耳朵伸出舌头直视着镜头,表现出愉快的表情。如果梅尔遭到训斥,它会产生悲

伤的反应,眼睛垂下,露出忧伤的表情。梅尔很讨厌吃药,看到药耳朵就会耷拉下来。它对剪指甲感到恐惧,每当这个时候,它会紧张地竖起耳朵,眼睛发白。当研究人员假扮罪犯,梅尔就表现出愤怒,开始龇牙咧嘴。

研究者将梅尔不同心情时的照片拍摄下来,展示给50名参与者看,并根据他们有无与狗相处的经验进行了分组研究。

结果发现,最容易被人类识别的狗的表情是“高兴”,有88%的参与者能正确识别它;70%的人能辨识出“愤怒”;约45%的参与者能辨识出“害怕”;37%的人可以识别出“悲伤”、“惊讶”和“厌恶”是参与者最难以辨认的犬类表情,只有20%的参与者看出“惊讶”,13%的人辨识出“厌恶”。

蒂娜·布鲁姆和哈里斯·弗里德曼的研究报告还显示,缺乏养狗经验的人反而能更好地辨识狗

厌恶和愤怒的表情。而有养狗经验的人则容易倾向于认为自己的狗没有攻击性,所谓的厌恶和愤怒只是在逗人玩。

专家认为,我们之所以能跟狗有共通的情感传达方式,很可能跟人类与犬类长久以来肩并肩的进化有关。正因为这样,对于不少养狗的人来说,需要掌握一些基本的犬类心理学。狗一出生先有嗅觉,然后是视觉,再到听觉。它们最强的感知力是嗅觉。不要费力对它们大喊大叫了,能量的来源和气味对于它们来说是最重要的。

此外,我们也要知道,狗从来不认为它们是人类,尽管许多宠物主人这么认为。它们非常高兴自己只是狗。在狗进入你家的第一天,就要建立明确而彻底的规矩。如果你感到沮丧、愤怒或劳累的时候,不要强迫它执行规则,等到你能冷静地回应狗的行为时再行动。愤怒时,千万不要打骂狗。

## 见多识广

读者可拨打互动热线:0535-6879081参与竞猜。每期我们将抽取五位答对的读者发放纪念奖。读者可到本报领取奖品,外地读者不负责邮寄。

地址:芝罘区环山路润利大厦1605室  
领奖时间:每周日到周四下午

本期奖品:近期上市精品图书一本



本期问题:  
提示1:数码 便携 提示 2:家居 衣裤

本期奖品:《我赢定了:鲍威尔生活和领导的艺术》由中南博集天卷文化传媒有限公司提供



上期答案:  
1.简约吹风机 2.蛋糕分离器