

## 語言能力、運動天賦、社交天分、讀圖認路等 你身上藏着七種智力

說到智力高低，人們最先想到的大概是智商測試。的確，這是評價智力水平的一種常見方式，它用專門的量表計分，衡量一個人的聰明程度。“但在教育實踐中，這樣的標準過於單一了。”河北師範大學教育學院教授魯忠義說，智商測試評估的是一般智力，主要是一個人的觀察、記憶、思維、想象能力，而人類智力的範疇遠不止于此。

網上流傳着這樣兩份名單：第一份有傅以漸、王式丹、畢沅、林召堂、王雲錦、劉子壯等人；第二份則為曹雪芹、胡雪岩、顧炎武、金聖嘆、黃宗義、吳敬梓、蒲鬆齡等。對我們而言，毫無疑問，第二份名單上的人知名度更高，但事實上，前者全是清朝科舉狀元，而後者皆為落第秀才。由此不難發現，聰明有才的標準從來不止一個。1983年，美國心理學家霍華德·加德納首次



系統地提出了“多元智能理論”，認為智力是解決某一問題或創造某種產品的能力，每個人至少存在七種智力。

**語言智力。**主要指讀、寫、說的能力，表現為個人能夠順利而高效地利用語言表達情感、描述事件、傳遞思想、與人交流等，最常見於從事文字、語言工作的人。歷史留名的詩人、文學家均具備良好的語言智力，李白的豪邁、杜甫的悲憫、蘇軾的灑脫、秦觀的細膩……無一不借由精煉優美的詩詞展現出來。不妨問自己幾個問題：你的寫作能力如何？學語言快嗎？是否善于向別人介紹自己、輸出觀點？如果答案是肯定的，那麼你一定別疏忽對語言智力的發展：多閱讀、寫日記，積極參與各種討論活動，或可試着寫個小品劇本，自己上場表演。

**邏輯數學智力。**具有高邏輯數學智力的人擅長解決數學問題，思維有很强的邏輯性，善于歸納推理，發現問題和解決問題的能力更強。數學、物理成績優秀的人大多具備較好的邏輯數學能力。如果想嘗試提升這方面的智力，可多做分類整理工作，練習將事情條理化，制作表格、圖表等幫助理解問題，或做推理遊戲等。

**音樂智力。**你是否有較強的節奏感，很容易就記住一首歌的旋律，且唱歌音準特別好？如果是的話，你應該具有比較高的音樂智力。這方面智力突出的人對音樂的辨識和記憶能力很強，甚至聽到一段旋律就能隨手彈出來。杰出的音樂家大多從小展露才能，但也不乏大器晚成者。比如寫出《黃河大合唱》的近代著名音樂家冼星海，20歲左右才開始學拉小提琴，被當時的同事調侃是“宰雞能手”，因為他拉琴像宰雞一樣難聽。所以，別輕易放棄，將自己所愛多堅持一段時間，或許就能發現新的天地。

**空間智力。**空間智力強的人對色彩、線條、

形狀、空間以及它們之間的關係有很高的敏感性，能夠準確感知視覺空間，往往擅長解釋圖表。生活中，這種智力最常表現在識路、認路上，包括方向感極佳、擅長看地圖、幾乎不迷路等。空間智力可以通過肢體訓練培養，比如，跑步前設定好距離、方向、時間和節奏，學着有意識地控制跑步速度，通過身體感受空間變化；也可以做些塗鴉、繪圖練習，增強對色彩、形狀、線條的感知能力。

**身體運動智力。**人常說“四肢發達，頭腦簡單”，但其實，優秀的肢體運動能力也是一種智力。主要表現為較好地控制身體，手眼四肢協調能力好，可完成複雜精密的項目，且能夠對事件做出及時、恰當的身體反應。這種智力在運動員、舞蹈家、外科醫生等人身上有較突出表現。學習舞蹈、練習技術類運動項目等，都能在一定程度上鍛煉協調能力、增強身體控制。

**人際交往智力。**擁有這種智力的人擅長團隊合作，社交能力強。他們通常具有較強的同理心，善于理解他人的意圖和情感，是優秀的溝通者。提高這種能力，不妨從學着察言觀色、發現他人優點做起。

**自省智力。**內省智力強的人能夠分辨自己的情緒、動機、脾氣和需求，有自律、自知、自尊的能力。北宋文學家歐陽修晚年時，堅持每天修改生平所寫的文字，用心極苦，夫人勸他不要折磨自己了，又沒有老師責罵。歐陽修笑道：“不怕先生罵，就怕後人笑。”君子慎獨，常思反省，從經典的哲學思想中提高認知，有助於更好地把握自我。

魯忠義說，每個人都是不同的，關鍵是找到自己隱藏的特長，因勢利導、揚長避短。尤其是別被一個刻板的標準束縛住，因為哪一條路上都會有成功的人。



## 課間休息好，學生自控力強

課間休息對孩子的身體健康和學習效果都有重要作用。美國《學校健康雜誌》刊登一項新研究發現，高質量的課間休息帶來的心理效益更大，能增強學生的自控力。

美國俄勒岡州立大學公共衛生與人文科學學院助理教授威廉·梅西博士及其研究小組於2018-2019年對美國5個州的25所學校3-5年級學生展開個人觀察，涉及113名教師和352個班級。研究人員對課間休息質量進行了多方面測量，包括校園是否環境安全、孩子們是否有機會玩耍、是否有充足的空間和設備、是

否有融入的機會、是否有不同選擇等。研究人員觀察了學生們的行為、言語和身體衝突、衝突的解決情況以及成人(尤其是教師)做了什麼。結果顯示，課間休息時，孩子玩耍的次數越多，體育活動越多，衝突就越少。研究人員根據多項數據綜合評估了課間休息質量與孩子社會、情緒和行為健康指標之間的關係。結果表明，高質量的課間休息與學生韌性、自我控制、課堂適應性行為和執行力的高分之間有顯著關聯。

梅西博士表示，學校應高度重視課間休息，投入足夠時間和資源，保證學生擁有高質量課間休息時間。



## 十苦九補數苦瓜

關於夏季養生，民間流傳着這樣一條諺語——十苦九補數苦瓜。意思是說，苦味食物大多很補，尤其以苦瓜最補。

從現代營養學的角度分析，苦味食物之所以苦，是因為含有嘌呤類(如咖啡碱、茶碱)、糖苷類苦味化合物(如新橙皮苷、柚苷、苦杏仁苷)等苦味物質。研究顯示，有些苦味物質的確有一定的生理功能，例如，苦瓜中的苦瓜素、苦瓜多糖具有降血糖、抗腫瘤、調節免疫等功效。但前提是要把這些物質提純出來，並達到一定劑量才行，而我們日常吃苦瓜的量，是很難達到降糖等各種功效的。目前也沒有可靠研究證明苦味食物能夠治病，反而有些苦味成分超劑量食用是有可能中毒的。例如，吃太多苦瓜可能出現惡心、嘔吐、腹痛等癥狀，本身就有胃腸道疾病，或消化功能比較弱的人要特別注意。當然，苦瓜也有很多優勢，比如有助促進食慾，且富含胡蘿蔔素、礦物質、膳食纖維等營養物質，尤其值得一提的是，苦瓜的維生素C含量非常高，為56毫克/100克，遠遠高于檸檬、橘子、橙子、柚子等水果。因此，適當吃些苦瓜有助健康，但不要指望其能大補。

需要提醒的是，並非所有的苦味食物都能吃，以下幾類需要警惕。一是發苦的瓜類。除了苦瓜外，正常可食用的瓜類通常都不是苦的，而絲瓜、葫蘆、瓠瓜、黃瓜、甜瓜等如果發苦，說明其在某些特殊條件下(如低溫或高溫、日照不足)產生了碱糖甙生物碱、葫蘆素。這些毒素即使高溫煮熟後依然有毒，誤食後可能會出現口幹、頭暈、惡心、腹瀉等中毒癥狀。預防方法是，烹調前先切一點，用舌尖嘗一下，如果苦，就堅決扔掉。二是發苦的果仁。苦杏仁、苦桃仁、枇杷仁、櫻桃仁等果仁，含有毒成分氰苷，這種成分進入人體後，會水解釋放出氫氰酸，並迅速被黏膜吸收入血引起中毒，可出現頭痛、惡心、嘔吐、心悸乏力等癥狀，嚴重的會出現胸悶、呼吸困難甚至死亡。不過，加水煮沸可使氫氰酸揮發，失去毒性，因此，像苦杏仁，可加熱製成杏仁茶、杏仁豆腐等菜品再食用。此外，霉變的堅果、發芽的土豆、某些野生植物(如假血皮菜、鉤吻)，也可能有苦味，誤食可能引發中毒。

## 適應社會要求 提高處事能力

## 戴面具是人生常態

每個人都希望在公眾面前展現自己最好的一面，從而得到社會和他人的認同。這裏所謂的“一面”，在心理學上叫做人格面具。它原義是指古希臘戲劇中演員所戴的面具，用來表明他所扮演的角色。後來，瑞士心理學家榮格延伸了它的含義，他認為一個人在日常生活中，總是以某種角色出現在公眾面前，其行為必然會趨于一致并被固化下來。這樣一來，此人就具備了這種人格的特點，戴上了某一種人格面具。

人格面具一旦形成，將會在相當長的一段時間裏決定着我們行為的某種固定傾向。在特定的場合，或由于某種原因，某種人格面具便會被激活，成為主導面具，左右着人的行為活動。比如，一個男人可能同時扮演丈夫、兒子、父親、領導、下屬等不同“角色”，當他在單位面對自己的下屬時，領導的人格面具就會被激活，其言行就像是一個領導；而回到家裏面對兒子時，父親的人格面具就會被激活，然後做出“父親”應該做的事。

現在很多人聽到“面具”這個詞會有比較負面的看法，覺得戴面具就是不真誠、欺騙，就是見人說人話、見鬼說鬼話。然而，從上面的定義來看，我們每個人天然就戴着許多面具，和不同的人相處，我們說話、行事方式就是不一樣的。在不同場合使用不同的人格面具，不僅可以促使我們的行為符合社會道德規範，也我們更好地適應當時的環境、社會，同時也可以保證自己能夠與不同的人和睦相處，提高問題處理能力，甚至可以獲得更多的角色成就。所以，不必質疑自己、質問他人為何對待不同人有不同的做法，因為人不可能祇有一面，人生的角色、定位是豐富多樣的，有差異對待的能力也是“社會化”良好的體現。

但人格面具使用不當也可能是有害的。比如一個人過分熱衷于自己的某個角色，長期戴着這個面具生活，就會受人格面具的支配，逐漸與內在天性疏遠，違背自己內心真實的感情和需



要，生活在緊張、糾結、壓力中，榮格稱之為“人格面具膨脹”。面具膨脹的受害者往往是成功人士，他們的成功固化了他們的角色，認為一定要時時頂着成功者的外殼，卻會在某天突然感到自己的生活異常空虛和沒有意義。因為這些年都在欺騙自己，自己的興趣和情感都不是真實的，而是假裝出來的。

人生如戲，一場精彩的戲劇少不了各種各樣的人格面具，這些面具可能會幫助你，也可能會阻礙你。該如何處理好這些面具之間的關係呢？

**1. 面具接納。**無論處於哪個環境，首先要去覺察在這個環境中你的主要角色是什麼，然後去接受和認同在這個環境中自己的人格面具。出演不同的角色去展示我們的“社會性”，以便更好地生存和生活。同時，在獨處時你也可以卸下面具，接納最真實的自己，表達自己的“獨特性”。

**2. 面具調整。**當不同的人格面具發生衝突時，要適當反省，除了找出衝突的客觀原因之外，也要從自身尋找原因。如果你戴着某個面具，却未能將角色必須具備的心理活動表現出來，便意味着面具(人)與角色(職位)不匹配，即你不能很好地勝任新角色。因此，我們不僅要增強對面具的覺察能力，還要重視面具學習，不斷提高自己的社會適應能力。