



左撇子的十大優勢

人群中只有約11%的人是左撇子。雖然科學家尚未確定左撇子的成因，但有些研究確實提供了一些線索。左撇子的大腦連接方式不同于常人，他們往往有一些特定的人格特徵。美國“積極的力量”網站總結了左撇子的十大優勢。

- 1.處理多任務時速度更快。左撇子能有效地使用兩個大腦，兩個半球之間的聯繫更快，因而能更迅速地處理信息。這一特點有助於他們在多任務處理、手眼協調或需要快速思考的情況下表現出優勢。如要求人們同時完成兩項任務，大多數情況下，左撇子的表現更出色。這是因為右撇子傾向於把問題拆分，分別分析每個部分，而左撇子把問題視為一個整體來解決。
- 2.排隊等候時間短。如果有多個選擇，右撇子傾向於選擇右邊的隊列。而左撇子通常選擇其左側的隊列。由於左撇子在人群中是少數，因而能縮短等候時間。
- 3.打字又快又好。有研究表明，鍵盤左側的按鍵能拼出的單詞約3400個，而右側鍵盤的按鍵能拼出的單詞只有450個。
- 4.不容易迷路。左撇子的空間技能更強，這讓他們能更快熟悉周圍環境。他們不僅能熟知周圍環境，還能察覺自己是如何融入環境的。他們能輕鬆地想起來把車停在哪裏，閱讀地圖也更得心應手。
- 5.駕駛能力出眾。57%的左撇子司機首次路考時就通過了考試，這一比例在右撇子中僅為47%。左撇子造成車禍的可能性也較低，因為他們開車時注意力更集中。
- 6.某些運動表現更好。網球運動中，左撇子運動員在發球時更有優勢，路線更刁鑽。多數人習慣右手發球，遇到左撇子時會措手不及。拳擊手和棒球運動員也是如此。左撇子中誕生的優秀運動員比例明顯高于右撇子。
- 7.更富有同情心。左撇子從小就聽過對他們慣用手的負面評論。即使別人是開玩笑，這些評論也會影響到未來成長。由於左撇子習慣了與眾不同，他們變得謙遜和富有同情心，更容易接受不同觀點，心態也更開放。
- 8.更有創意。美國加州大學洛杉磯分校的神經科學家發現，左撇子在處理語言時會使用大腦的兩側，這就讓他們擁有更多創造機會。他們也更善於發散思維，這是一種探索更多解決方案的方式。一項針對2000多人的調查發現，左撇子在藝術和音樂領域具有優勢。
- 9.擅長解決問題。左撇子已經習慣於更加努力地應對挑戰，這就有助於他們成為優秀的問題解決者。他們一生中經常在克服各種難題。
- 10.數學學得好。英國利物浦大學的認知心理學家發現，左撇子更擅長解決數學問題，他們在複雜數學測試中的得分比使用右撇子高出5%~10%，原因在於他們的抽象思維和空間推理能力更強。

為啥站在高處想往下跳

站在高樓窗邊的時候，你是否幻想過掉下去是什麼感覺，甚至會冒出跳下去的念頭？有的人會被自己這種想法嚇到，覺得自己不是“想不開”。因為著名心理學家弗洛伊德曾提出，人有“生本能”和“死本能”，有人解釋“想往下跳”是人天生的自我毀滅衝動。然而，有研究發現，這種現象跟自殺意願根本沒有關係。

美國佛羅里達州立大學心理學家詹妮弗·哈姆斯曾調查了431名本科生，發現那些完全沒有自殺念頭的人中，有45%都表示自己有“站在高處想往下跳”的想法。他們將這種衝動稱為“高地效應”。不同的研究都表明，高地效應是一種普遍現象，大概一半人都有過類似的體驗。因此，如果你也有過，大可以放心，這並不意味著你有心理問題。

那麼，沒有輕生念頭為何有從高處跳下去的衝動？心理學家提出了兩種解釋。一種認為，這是出於我們的求生本能。從高空往下看時，會激發我們的恐懼反應，本能地叫住自己“往後退”，還被嚇得一哆嗦。但隨後而來的理性會反駁“又沒人推你，不會掉下去的”。這時大腦在情緒和理性之間會處理紊亂，產生一種“有什麼東西在推我，我很害怕”的混合想法，屬於大腦過度保護現象。第二種解釋認為，這是我們對安全的嚮往反應。站在高處，我們會感覺到不安全，而地面才是安全的，所以會希望快速回到那個安全的地方。這也是為什麼有的人會形容高地效應為“被召喚的感覺”，仿佛被某種東西吸引自己縱身一躍。

什麼樣的人更容易出現高地效應呢？研究發現，焦慮易感性有著較大影響。這是指對自己焦慮反應的敏感程度，即是不是很敏銳地發覺自己正在焦慮。因為高地效應是對自己恐懼情緒的誤判，因此越能體驗到焦慮的人，越容易出現明顯的高地效應。一般來說，這種正常心理不會帶來什麼影響，也不用擔心自己是不是有什麼隱藏的心事。當然，對於那種十分焦慮和有強烈衝動的人群，建議還是少到高樓窗邊往下看。

目標清晰有行動 逆境求生不僥幸 希望比樂觀更有力量



去年，歷史劇《覺醒年代》演活了建黨前一眾文化名人和革命先烈，受到了廣大觀眾的喜愛。其中，陳延年、陳喬年等先烈的事迹讓人動容。是什麼支撐着他們在如此艱苦的條件下仍然拼搏奮鬥？其中一種答案就是堅信革命必將成功的信念和希望。心懷希望，人會變得更有活力，更有勇氣和力量面對人生中的困境和挫折。革命家如此，我們普通人也一樣。

說起希望感，很多人會直接將其與“樂觀”聯繫起來。其實，從心理學角度看，兩者有所不同。發表在《社會與臨床心理學雜誌》上的一篇文章，用數據調查的方式幫着厘清這兩個概念。作者認為，“‘希望’指向的是個人對特定目標的實現，而‘樂觀’則強調對未來結果的廣泛、總體預期。”換句話說，樂觀者相信事情“總會好起來”；而希望者秉持的信念是“人們可以采取行動，以某種方式使事情變得更好”。

積極心理學的大量研究表明，希望和樂觀作為積極情緒，都能夠讓人心情愉快、思維靈活、視野開闊，提高心理韌性，更積極地應對人生中無法避免的挫折和失敗。但進一步的研究表明，心懷希望比樂觀更有力量。比如，儘管樂觀和希望都能降低患病的可能性，但希望比樂觀的正面影響更大；希望感較高的人相較於缺少希望的人，更容易在工作中成功，有更好的健康狀態和幸福感，壽命也更長。

希望比樂觀更有力量還有一個理由是，樂觀祇是一種願景，過了度容易盲目。盲目樂觀會使我們喪失必要的憂患意識，忽視和低估可能發生的危險，削弱了應對挑戰的準備。就像有人說的：樂觀就像紅酒，一天一杯有益健康，一天一瓶危害健康。而希望的真意，是不否認且直面艱難和挑戰，是在境況堪憂時，能激發能力和創造性應對挑戰，踏踏實實地盡努力一點點改善現狀、爭取更好的結果。就像身體有小病小痛時，盲目樂觀者會覺得身體自己能好或“船到橋頭自然直”；而有希望感的人，會盡人事，做該做的檢查、合理診治，爭取改善機會，減少惡化風險。

對每個人來說，希望感是重要的精神力量，

也是身處困境時的保護因子。容易感到失望、絕望的人，想要保持積極心態的人，可以着重培養。

1.明晰人生願景。定目標一定要形象化。比如你希望未來能有自己的房子，要把“房子”具體化：長什麼樣子，多大面積，朝向如何，怎麼裝修，希望和誰一起住在這個房子裏？心理學研究發現，“具體的想象”能夠激活和“實際人生”相關的腦區，感受到真實感，人生願景越是清晰，能做的事情越具體，希望感就會越強。

2.看到積極意義。一件事是好是壞，在於你如何看待。生命中絕大多數時候，很少有全然的完美或糟糕，也很少非黑即白。即使身處困境和危難，也有其存在的理由和積極的意義。可以有意識地練習對不幸和挫折進行積極解釋和賦義，從正向的角度看待生活。人生中的事祇有兩種結果，如果成功那就是“得到”，如果沒有成功，那也可以“學到”，這兩個都是好東西。

3.品味生活美好。留意、品味生活中將要發生、正在發生和已經發生的美好。欣喜的事情發生時，陶醉其中、細細品味；當事情過後，能夠溫暖回味，重溫美好。這些感受力，能讓你敏銳察覺身邊的小小幸福，培養出“天無絕人之路”的心態，有助強化希望感。

4.堅持日行一善。當你不祇是希望者而且是希望的給予者，你會對未來擁有更堅定的希望。心理學研究發現，創建一個固定的“行善之日”，拿出一天或一個下午，用來做好人好事，可以顯著提升積極情緒，看到人生處處有希望。這些善舉可以是對服務人員微笑的眼神和感謝的話語，可以是一筆小小的捐款，可以是朋友同事危難之時施以援手，要堅信“好人有好報”。

5.尋找親密朋友。擁有希望感不是一種孤立的努力，人祇有通過關係才能實現最大潛力。尋找志同道合的朋友，相互支持和鼓勵，進行切磋和交流。這樣的圈子能帶來溫暖和可信賴的關係，群體的歸屬感能夠大大增強一個人對未來的希望感，同時帶來強大的信心和情感支持，更好地應對人生道路上的困難和挑戰。



雌激素下降導致骨病、牙病、糖尿病接踵而來

更年期女性要防六種病



女性的更年期，是指她們步入中老年的過渡時期，一般發生在40~55歲，包括絕經前期、絕經期和絕經後期。這個階段由於卵巢功能出現衰退，雌激素水平下降，女性在此階段更容易出現一些身心癥狀。美國《讀者文摘》雜誌近日刊文，介紹女性進入更年期後要警惕6種疾病。

1.骨質疏鬆癥。女性更年期的主要特徵是絕經，絕經時間越久，發生骨質疏鬆癥和骨折的風險越高。女性體內的主要激素是雌激素，其不僅可以維持女性第二性徵和子宮發育正常，對於保持女性骨密度也起着重要作用。美國巴爾的摩第一慈善醫療中心婦科專家凱文·奧德林說：“研究顯示，女性絕經後的最初5年，身體中的骨質會流失大約20%~30%。因此，更年期後女性發生髖骨骨折和與骨密度下降有關的疾病風險會提高。”然而，科學家針對11個國家女性研究發現，很多更年期女性缺少對骨骼的保健意識，在更年期疏於對骨頭的保養。建議多吃一些高鈣食品、進行負重鍛煉和強壯肌肉力量的訓練、限制食鹽攝入量，這些都能增強骨密度，防止骨質疏鬆。

2.牙齦疾病。更年期女性體內雌激素水平下降不但會影響脊柱和髖部骨質，同樣會引起上下頰牙槽骨的骨質疏鬆，由此帶來的結果是牙齒鬆動、掉牙和牙周疾病。很多女性更年期後易患牙病，還易出現口幹、牙齦腫痛的癥狀，並對咸、辛辣或酸味食品出現味覺變化。因此，更年期女性應比以往更重口腔衛生的保健。

3.失眠。失眠是更年期女性的一種常見癥狀，但90%更年期女性的失眠沒有得到合理診治。北美更年期疾病研究學會主任喬安妮·平克頓說：

“男性出現睡眠異常的癥狀表現有打鼾、呼吸暫停、白天愛打瞌睡，而女性更多表現為失眠、晨起頭痛、易疲勞、乏力、抑鬱和焦慮情緒。如果更年期女性出現這些癥狀，不要忽視，要積極調解。”建議做一些保健按摩、情緒疏解、保持良好睡眠習慣，有利改善失眠。

4.糖尿病。更年期女性由於卵巢功能退化，導致雌激素水平降低，植物神經功能紊亂，從而引起一些應激激素大量分泌。這些激素會導致血糖升高，而且雌激素水平降低還會引起胰島素抵抗，出現暴飲暴食、乏力、抑鬱和焦慮情緒。如果女性在更年期到來之前的幾年患了糖尿病，還可能引發更年期提前。年齡增長、肥胖和更年期，三者都可能是女性糖尿病致病因素。因此，建議女性從45歲開始，每3年進行一次糖尿病檢查，特別是肥胖女性，以便能夠早發現早治療。

5.心臟病。女性更年期之後雌激素水平下降，會增加心臟病患病風險。研究顯示，45~64歲的女性，1/8患有某種心臟疾病；大於65歲的女性中，這一數字增加到1/4。更有甚者，很多女性出現心臟病癥狀，會和焦慮、後背疼混淆，因此造成誤診。建議更年期女性保持健康生活方式，如戒煙、飲食上多菜少肉、每天做有氧運動30分鐘，可有效保護心臟健康。

6.乳腺癌。相較於青年女性，更年期女性的乳腺癌患病風險更高。女性步入30歲後，在接下來的10年，乳腺癌患病幾率為1/227，而在60歲以上女性中，這一數字躍升為1/28。更年期女性體重容易超標，乳腺癌患病風險隨之增高。醫學家建議，進入更年期後，女性要每周進行總時長為150分鐘、中等強度身體運動，可降低乳腺癌發病風險。

