

Duzhe Cankao Congshu

读者参考丛书

126

快乐 这门课

以大历史观看待中国的现代化

谁是全球最具领导力的国家

家庭教育中的目标管理

我们的文明中断了吗

时空旅行会产生另一个你

相对论改变世界 100 年

怎样生活比在哪儿生活更重要



学林出版社
www.xuelinpress.com

读者参考

丛书

126

图书在版编目(CIP)数据

快乐这门课 / 《读者参考丛书》编辑部编. —上海:
学林出版社, 2015. 12

(读者参考丛书 / 林雨主编; 126)

ISBN 978-7-5486-0971-1

I. ①快… II. ①读… III. ①文摘—中国 IV.
①Z89

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 203508 号

本书资料除编者据各种资料汇编而成的文字以外,所用其他文字资料均标明出处及作者。转录文字均酌付稿酬。有未及奉达者,请即与编辑部联系。

快乐这门课

读者参考丛书(126)

2015 年 12 月出版

编辑:《读者参考丛书》编辑部

执行主编:林 雨

责任编辑:严 梧

封面设计:周剑峰

出版:学林出版社 地址:上海钦州南路 81 号

邮政编码:200235

发行:上海世纪出版股份有限公司发行中心

地址:上海福建中路 193 路 网址:www.ewen.co

邮购:学林出版社销售部 电话:021-64084572

地址:上海钦州南路 81 号

邮政编码:200235

印刷:丹阳市兴华印刷厂

印张:8

字数:28 万

ISBN 978-7-5486-0971-1/Z · 64

定价:16.00 元

读者参考丛书
(126)

快乐这门课

目录

以历史观看待中国的现代化	1
中国经济还有两道坎没跨过	5
中国需要精明增长 ——专访中国科学院院士陆大道	10
千次感动都比不上一次制度化救济	15
奥巴马主义 VS 普京主义	18
哪个是全球最具领导力的国家	21
默多克退而不休	24
一国为何会破产	28
欧亚洲际高铁改变地缘政治	37
中美制造业重新洗牌?	40
三万亿国库资金如何管理	13
理性对待“互联网+思维”	43
“官办”平台:从二手房交易痛点切入	48
八成的银行分行即将消失?	60
“专利大国”遭遇“专利之痛”	62
想赚钱? 盯紧这六种人	31
80 后的困惑:我们这一代出了什么问题?	73
农民养老之痛:牺牲一辈子,流着泪说满意	77
地方政府搬迁未必带动城市发展	80
上海的控牌之幸与拍牌之痛	84

什么是好的婚姻	86
中国女性幸福吗	88
中国式婚礼花费大变迁	91
母亲的义务	22
趁一切还来得及,赶快回去问妈妈	94
 李开复:向死而生	 96
张爱玲的后半生:对物质和人渐失兴趣	101
当沈从文遇见林徽因	107
“中国女辛德勒”钱秀玲	3
“风投之父”成思危	110
7-Eleven 掌门人铃木的经营之道	116
詹姆斯·霍纳:电影音乐大师画上休止符	118
 清醒的成长	 26
跳槽	124
请给他们更多可能性	126
快乐这门课	130
请低配你的人生	132
正确理解贫穷	47
 教育该教而没有教的两件事	 134
我反倒同情今天的后生	140
黄磊:孩子,用你自己喜欢的方式寻找幸福	142

这才是判断一个人是否受过教育的标准

.....	148
一个年轻母亲写给自己父母的信	150
家庭教育中的目标管理	82
中国古代十大经典家训	152
颜值与能力的职场较量	157
你面试都遇过什么奇葩问题	163
王军霞:有些事“永远不能说”	165
郝伟:女足教练这五年	168
丁俊晖:一枚松果	177
周国平的困惑	52
旅行记	154
冯唐:学霸 - 商人 - 作家	182
我的两次中国之旅	184
流行词典	188
谁谋杀了“读书改变命运”	186
只想做一本美丽的书	
——专访《秘密花园》作者乔安娜·贝斯福 ...	33
《最后的晚餐》上吃了什么	179
改变历史的十大“流亡者”	191
解放后,上海援外记忆	194
清末五次金融危机	146
高跟鞋简史	64

什么是知识分子的“民国范儿”	200
我们的文明中断了吗	99
 灵魂能出窍吗	173
时空旅行会产生另一个你	123
人工智能不会毁灭人类的五大理由	202
Apple Watch:必需品还是极客的玩具?	104
相对论改变世界一百年	112
假如地球不公转了	90
 语言偏见地图	205
北京的老规矩	207
逛过故宫懒做皇帝	204
上海实验:家门口的微型养老院	210
中国最好吃面条排行	138
 怎样生活比在哪儿生活更重要	214
欧洲四城记——那些镶嵌在靴子上的城市	65
我所去过的美国	217
美国总统候选人性格各异	197
英国的穷人之道	218
“不开窍”的芬兰人	226
马尔代夫:失落的天堂	222
在“世界第一餐厅”吃顿大餐	229

寿司之神:他的寿司值得一生等待	57
世界上十座著名的科技馆	136
看看外国如何全民戒烟	127
出境游,该如何避开风险	233
 滥用抗生素有多糟	 237
步行,是世界上最好的运动	243
清晨,从控制血压开始	239
久坐一小时等同于吸两根烟	232
根据步姿推测年龄	145
嗅觉好易肥胖	133
关于记忆你所不知的二十个秘密	8
对于内向和外向的七个误解	242
中国人吃米饭的历史	245
专家强烈推荐的防癌食物	16

以大历史观看待中国的现代化

□白少飞

近代以后,中华民族命运多舛,不仅面临着严重的内部衰败,还有外来文明的严峻挑战。中国不但已无法按照之前的逻辑走王朝循环更替的道路,而且是不得已被裹挟到了世界文明进程当中:现代化成了一个无可逃避的征途。然而,就当时的境况看,基础怎样,方向何在,何为动力,节奏、力度又怎么把控,均需要从现代化的宏观历史进程中探寻。

现代化理论中的几个评价

罗荣渠先生在《现代化新论》一书中以宏观史学视野,从大历史的脉络勾勒和评析了近世中国的社会巨变。我们结合理论评析中英和中日的现代化进程。

内源性现代化和外源性现代化的差异,主要取决于启动社会变迁的那些决定性因素是内在的还是外在的。这一区分,在马戛尔尼访华时中英两国交往礼单中已露端倪。当时中英社会的差别是巨大的,且这一不同内含了现代化的本质。当时的中国,经济上是自给自足的小农经济与家庭手工业结合的稳固模式,政治上是高度专制集权的官僚帝国,丝毫不见启动社会经济转型

的内部动力和物质条件。不同于中国的单一结构式的农业社会,英国已经孕育出内源性现代化的基本动力和变革的前提条件,如早期城市化、早期商业化、早期工业化、世俗化等,这种多元型的社会经济结构所具有的适应变迁的弹性、社会流动性、开放性与内在活力,率先实现从农业社会到工业社会的历史性转变,为其现代化提供了必要充分的条件。

从现代化理论这一角度来观察和诠释中英两国的那段历史,也就发现了西方现代化的背后有富强和文明两个秘密。那种认为西方更多是靠对东方掠夺而发达起来的想法并不准确,当时的物质文明、制度文明才是起决定作用的,而且它们在启动阶段是起主导作用的。一个向前发展的社会不会只有富强欲望,不会把增长能力和效度当作唯一标准,更应是向内寻求文明基因的社会。

被延误的现代化

近代中国走向现代化的过程是与中国走向衰败、沦为半殖民地以及各种革命运动连绵不断的过程重叠在一起的。对比同时期的日本,

它取得成功就在于它没有经历过衰败的过程,只受到轻微边缘化,就直接进入了现代化过程。这些特征最集中地体现在洋务运动与日本的明治维新运动的比较中,而直接检验两场运动成果的便是甲午海战及战争之前的战备情况和社会情态。当时不仅两国中央政府与官僚政治、社会氛围存在巨大差异,还有更深层次的差异。中国传统政治结构对社会变革的容纳能力很有限,经济结构对资本的原始积累能力很有限,教育文化体制对摄取外来科学技术采取抵触态度,官僚特权阶层对社会变革更是抵制。日本则凭着强有力的中央集权体制和具有现代政治特征的君主立宪制,上下结合的有选择性的“殖产兴业”路线,以及较高的危机意识、整个民族对外来先进事务的学习意识和容纳能力等,抓紧启动并大力推动了适应性的现代化。

用现代化理论来看中日两国的那段历史,也就发现了窗口期、自主性与历史基础的关系。应该说,历史给予各民族窗口期是一视同仁的,但是能不能抓住这个战略机遇则要看当政者的智慧、格局和胆识、勇气,还包括整个社会的氛围和所形成的共识。

发展型国家的现代化

现代化理论概括东亚的成功经验为“竞争性的市场机制与宏观调控性的国家引导两者的巧妙结

合”,即在现代化进程中保持较高程度的政治稳定、制定维护主权与独立的工业化计划、保证社会公平与福利等,这些措施有利于高度的社会动员,以推进高速工业化,而又照顾到收入分配的公平。但是,追求高增长的模式也代价不菲,如政治权利与生活水平提高受限制、血汗的泰勒制、生态的破坏、环境严重污染等,过高速度的追求会导致社会的严重失序,最后也将破坏经济增长。欲速则不达,还得从头再来。中国进入新世纪以来,经济增长更为迅速,然而社会问题层出不穷,怎样管控直至消除这种“发展型”现代化的副作用,已成为当前的重大课题。

国家有唤醒民族自觉、促进和维护社会秩序的关键作用,这也正是现代经济成长所必需的一个前提条件。但滥用政治权力而忽视经济发展的客观规律终会受到历史的惩罚。过分的集权与干预也导致官僚政治的巨大膨胀,给腐败行为大开方便之门,特别是可能造成经济生活的政治化。经济因素对社会发展的独立影响需要随着生产力的发展与被解放的程度而逐渐增大。

中国现代化征途的 几个提示

现代化征途必须转变社会的生产力与生产关系形态。一个国家或社会的现代化,必当是全面的、彻底的现代化。

“中国女辛德勒”钱秀玲

□张雅文

6月24日晚。习近平主席会见到访的比利时国王菲利普夫妇时，向其赠送了一本书——《盖世太保枪口下的中国女人》英文版，小说改编自二战时真实的故事。书中主人公钱秀玲在比利时被尊称为“比利时的中国母亲”、“中国的女‘辛德勒’”。

1913年3月12日，钱秀玲出生于江苏宜兴一个开明的乡绅家庭。1929年，16岁的她随同哥哥到比利时留学，22岁便获得了鲁汶大学化学博士学位。

1935年，钱秀玲与白俄罗斯青年格列高利·德·贝尔兰基结为伉俪。婚后，她随丈夫来到距离布鲁

塞尔170公里的偏远小村艾尔伯蒙，开了一家诊所。

1940年5月，纳粹德国占领了比利时。1943年3月，村里一个叫罗杰的反战青年因炸毁德军铁路被盖世太保逮捕，绞刑布告都贴出来了。全村陷入绝望之中，拥到罗杰家里哭作一团。钱秀玲忽然想到德国派驻比利时的军政总督法尔根豪森将军早在1934年曾担任过蒋介石的高级军事顾问，与她堂兄钱卓伦将军的私交甚笃。于是，钱秀玲带着当地的市长、罗杰父母及全村父老乡亲的联名求情信，冒着生命危险，奔赴170多公里外的布鲁塞尔，见到了法尔根豪森。法尔根豪森欣然同意帮忙，将罗杰的死刑改

现代化过程也是国家治理现代化的过程。历史业已说明，凡是在历史上取得了成功或一定成果的现代化，一定是所有人都参与其中的现代化；而要使所有人都参与其中，那这个国家或地区必须走向现代化的政治，也即每个人都参与其中的政治，而非少数人特权的政治。

现代化是各种内外因素交互作用的产物。在方向正确的前提下，还必须把握好现代化的步骤、节奏

和重点，这是战略需要，更是战术安排。如果到了一定阶段而没有适时转型的话，就可能错失不多的际遇。这意味着即使侥幸没有导致现代化的失败，也必然是折腾的现代化。我们要全面把握、快慢结合，立足于慢，着眼于快，战略考量而不是轻视忽略慢变因素，统筹兼顾而不是忽略快变因素。

（摘自《学习时报》

2015.8.27）

成了苦役,另一名同名的死刑犯也因此获救。

这一消息不胫而走。从此,钱秀玲成了比利时人民心中的英雄。全国各地被押人员的家属纷纷向她求助。她风雨无阻地奔波在艾尔伯蒙与布鲁塞尔之间,冒着被盖世太保逮捕的危险,扔下几个年幼的孩子,营救那些抵抗者。从1943年3月到1944年5月,经她手究竟救了多少人,她自己已经记不清了。

花甲之年的法尔根豪森将军,不顾被希特勒撤职杀头的危险,游说柏林总部赦免反战人士的死刑。他对钱秀玲说:“我非常钦佩那些抵抗者的爱国行动!”他叮嘱她说:“一定要把赦免名单亲自交到我手里,免得落到他人手里惹出麻烦!”

1944年6月8日,盟军在诺曼底登陆后的第三天,艾克兴市的抵抗组织击毙了3名盖世太保军官,盖世太保立刻包围了小镇,逮捕了96名青年男人,并宣布36小时之内必须交出枪杀盖世太保官员的游击队员,否则每次枪毙15人。人们在绝望中又想到了钱秀玲。他们从地下室草堆里翻出一台老掉牙的雪铁龙汽车,从德国人那儿偷来汽油,跑了160多公里,半夜12点找到了钱家。钱秀玲拖着5个月的身孕,跟着3个陌生人连夜赶往艾克兴市。第二天上午,她最后一次见到法尔根豪森,说明了来意。法尔根豪森说:“我现在的处境很糟,盖世太保在严密地监视我,我很快就要

被解职了。但我会利用手中最后的权力来拯救这些无辜的生命!”

96名人质果然获救,他们被押往德国的集中营去干苦力,直到二战结束。

暗杀希特勒的“七二〇”事件失败之后,7月29日,法尔根豪森被盖世太保秘密逮捕,关进了集中营。

二战后,比利时政府特授予钱秀玲国家英雄勋章,并将一条街命名为“钱秀玲女士之路”。钱秀玲成了家喻户晓的人物,国王和王后将亲自签名的合影赠送给她,留作纪念。

1948年初春,法尔根豪森以比利时头号战犯的身份被押回布鲁塞尔接受军事审判。钱秀玲得知后,立刻到监狱里去探望他,不畏舆论压力为他四处奔走呼号,向社会大胆陈述自己的观点:“我在大战期间为比利时人民做了一点儿事情,如果没有他的帮助,我将一事无成!”

1951年3月,在监狱里度过了7个春秋的法尔根豪森,最终被判处有期徒刑12年。他在监狱里仅关了1年就被提前释放,在德国度过了平静的晚年生涯,直到1966年去世,享年88岁。

钱秀玲于2008年8月1日在布鲁塞尔安然辞世,享年95岁,比利时人民为她举行了隆重的葬礼。

(摘自《作家文摘》

2015.7.17)

中国经济还有两道坎没跨过

□肖 耿

近日,香港大学教授肖耿在经济学人集团“欧洲金融 2015 北京年会”上发表演讲,深入浅出地回答了四个热点问题,对当前有关救市的争论富有启发。

泡沫是如何形成的: 不成功的试错

中国经济改革开放的过程,按邓小平的话说是“摸着石头过河”,实际上它就是一个试错的过程。你不知道某一个制度在未来会成功还是失败,所以你要试一试。试一试就有两种可能,一种是成功,一种是失败。所以允许试一试,就必须允许失败,但必须从失败中吸取教训。一个社会的竞争力、创新能力的培养就看你敢不敢试,同时也看你有没有办法来妥善处理失败。

现在西方的媒体大肆渲染,说中国明天就要崩溃了,坏账到处都是、环境污染到处都是、剩余产能不得了,到处是泡沫,房地产泡沫、地方政府债务泡沫。这些讲的都是事实,但是只是部分事实,不是全部。

全部的事实就是说中国采取了一个试错的过程,在这个过程当中有一些失败的实验,但也有一大批非常成功的实验,比如研究,中国有

16 个大城市在 2012 年已经达到世界银行定义的高收入水平。这 16 个城市大部分都在沿海地区,人口达到中国总人口的 12%,也就是一亿六千多万,超过日本总人口。这些中国的先锋城市人均 GDP 超过 15000 美金,吸引了大量的人口、资金及企业流入,形成了我所说的“繁荣大都会”。它们的房价好像不是泡沫,例如北京几个月前还创了一个土地拍卖历史记录。

中国的一线城市的房价好像看不出来会崩溃,但是三线、四线城市,房地产面临非常严峻的挑战。很多偏远地区地方政府希望学习北上广深,希望学习沿海地区先进城市,请来最好的设计师、造了最漂亮的房子,以为本地的土地便宜就有竞争力,但最后发觉怎么没有人来买。道理非常简单,现在是市场经济,在市场经济里,地理位置极其重要,因为有很多的商业成功的因素我们没有办法预测及解释,其中地理位置对商业成功的贡献就是一个谜。

上海二战以前就曾经是亚洲的金融中心,为什么?很难解释。全球金融中心目前在纽约、伦敦,怎么解释?香港怎么会成为国际金融中

心,怎么解释?为什么没法解释?因为这是市场、投资者、老百姓选择的结果。如果市场相信,人们的行为就会改变,人口、资金、企业就会流向这些成功的城市。

“新常态”下市场将会成为资源配置的主要力量,这个是三中全会确定的,这个“新常态”非常重要:在未来我们必须看市场,尊重市场,而这个对许多地方政府及国有企业是个问题。在新常态下,我们面临的真正挑战与机会是:当最终的经济制度是一个市场化制度环境,所有要素会流动,而且会跨境流动。

如何应对“泡沫”: 股票市场和破产程序

为了应对未来的市场经济环境,中国的领导层正在对中国经济这个庞然大物进行几个重大的手术,包括切除腐败、环境污染、剩余产能及地方债务这几个肿瘤,而这些手术不亚于心脏手术。我们知道当一个人进行心脏手术的时候,风险是有的,这个不是开玩笑的。我认为中国目前就是处于这个阶段,这些肿瘤切除手术是必须要做的,如果不成功,后果不堪设想,因此必须成功。

但是在这个过程当中,我们的财政政策、宏观货币政策,还有一系列的社会保障政策都必须跟得上。如果跟不上,就会出现过去12个月不断出现的阵痛,就会出现很多国

外的中国观察家所预测的:中国要崩溃。我们的货币政策为什么这么紧?因为不敢对癌症输血。但是如果你如果不输血,手术室里的这个病人就活不了,所以最后还得输血,但必须保证不能给癌症肿瘤输血。财政政策也是一样,如果地方政府债务问题不解决,对一些不可能成功的项目继续输血,就相当于给癌症肿瘤输血。但是,如果因为怕给肿瘤输血,就不输血了,这个病人可能会被活活治死,这也是不允许的。这就是中国的宏观经济政策目前面临的一个巨大的挑战。

这当中,最重要的就是对破产项目的处理。整个中国经济改革的历史就是一个试错的历史。试错就是创新。“创新”就是你敢于去做过去没做过的、不确定会不会成功的事情。李克强总理呼吁全民创新。但是创新是需要资金、需要人才,而且一定会出现失败的,通常大部分是失败的。

当创新失败以后怎么办?有两个办法,一个就是股票市场,还有一个就是破产程序。这两个是西方资本主义发达国家成功的秘密,现在中国刚刚开始体会到,正在努力学习,可以说这是人类历史市场经济发展最宝贵的经验,也是实现中国梦的关键。

为什么股票市场 对创新重要

股票市场是人类一个不得了的

发明,它让人们自愿去承担风险。我曾经和我的同学讨论股票市场的真正魅力:股民在损失的时候,会自动退出经济舞台,没有抱怨。当然在中国有的时候有点小抱怨,但是在全世界范围内,当股价大跌的时候,股民自动吸收风险及损失,他们是人民英雄。没有当年高科技泡沫破灭时损失惨重的股民,就没有今天的互联网。当股民损失的时候,他所投资创立的所有的硬件、所有的技术都继续存在,并继续为全世界人民服务。

股票市场是鼓励创新处理风险的最重要最有效的机制,它用无限的股民承担有限责任的方式来消化可能的失败并重奖可能的成功。有了股票市场,企业债券市场的发展才更容易。因为当企业试错失败后,股民会受到最直接最大的损失,有股民在前面挡着,后面债券持有人就安心一点。债券持有人后面才轮到银行贷款。在西方做银行家不如在中国这么难做。因为前面有股民在帮顶着,股民后面还有债券持有人监管着,这么多的评级机构也在盯着,最后才轮到银行家上阵,而在中国,一个负责的银行家必须兼做股民、债券持有人及评级机构应该做的所有工作。

所以说,比起中国的银行家,西方的银行家多么好做。难怪中国的顶级银行家会在今年的“两会”上抱怨银行是弱势群体。但是即使在美国做银行家这么好做,美国的股

票市场的市值占 GDP120%,美国银行贷款只占 GDP40%左右。中国反过来,中国的银行贷款占 GDP 比例达到 120%,而中国股票市场的市值只占 GDP40%左右。所以,为什么美国的经济比中国的经济更有创新力,因为它不怕失败。

为什么需要破产机制

不光有股票市场,美国还有一个破产程序,这个破产程序极其重要,因为当一个企业面临破产的时候,如果它不进入破产程序,它就还不了债。还不了债它也不能扩大继续再生产,就会锁住一大批资金及一大批背后的生产要素,整个经济就会出现巨大的问题,也就是通常讲的金融危机。

进不得,退也不得,在一些三四线城市,中国目前就是出现了这种状况。一些剩余产能企业和行业,因为没有破产程序,进也进不得,出也出不得,用李克强总理的话就是想盘活存量,但是怎么盘也活不了。破产程序是一个法治的过程,它需要很好的法治环境,包括清楚的财务数据、公平透明的损失分配过程,使得所有的利益相关方满意,这个过程需要相当长的时间让各方参与谈判达成协议及进行判决。

正因为这两个重大的配合创新的制度在中国还不完善,中国经济目前面临巨大的挑战,进也进不得,退也退不得,这就是为什么市场对中国的宏观经济一直都非常迷茫。

关于记忆你所不知的二十个秘密

□南 木

1. 大脑喜欢色彩。平时使用高质量的有色笔或使用有色纸,能帮助记忆。

2. 大脑集中精力最多只有 25 分钟。这是对成人而言,所以学习 20 到 30 分钟后就应该休息 10 分钟。

3. 大脑需要休息。如果你感到很累,先拿出 20 分钟小睡一会儿再继续学习。

4. 大脑像发动机,需要燃料。大脑是一台珍贵而复杂的机器,所以你必须给它补充“优质燃料”。

垃圾食品、劣质食品、所有化学制品和防腐剂,不仅损害身体,还削弱智力。

5. 大脑是一个电气化学活动的海洋。电和化学物质在水里能更好地流动,如果你脱水,就无法集中精力。专家建议,日常生活要多喝水,保持身体必需的水分,而且一天最好不要饮用相同的饮料,可以交替着喝矿泉水、果汁和咖啡等。

6. 大脑喜欢问题。当你在学习或读书过程中提出问题的时候,大脑会自动搜索答案,从而提高你

但是,我个人非常乐观,如果看看中国的决策层,他们推出的各种政策,我们可以看到中国的股票市场一定会起来,当然,这并不是鼓励你去买股票。

另外就是中国破产的法律程序一定会建立,而且中国有着丰富的处理破产项目的经验。20 世纪 90 年代的时候,中国的银行坏账率达到 40% 到 60%。现在如果谁说中国的坏账到了 4% 到 6% 已经是不得了的事情了。当年朱镕基领导的团队对亏损国企采取了果断的关、停、并、转措施,并成立资产管理公

司接管坏资产,而把好资产上市,三下五除二就把当年改革开放试错的失败问题给解决了,换来了 20 年的繁荣。我想这些经验是值得回顾及借鉴的。

90 年代中国对银行坏账的处理,实际上是吸收了美国中小储蓄及贷款银行破产经验的。中国的决策层、社会和企业有着极其丰富的处理坏账的经验,我们需要的是总结经验、看准方向,然后就是执行,建立规范的常规的破产程序。

(摘自《大家文摘报》

2015. 7. 17)

的学习效率。从这个角度来看，一个问题胜过十个答案。

7. 大脑和身体有它们各自的节奏周期。一天中大脑思维最敏捷的时间有几段，如果你能在大脑功能最活跃的时候学习，就能节省很多时间，会取得很好的学习效果。

8. 大脑和身体经常交流。如果身体很懒散，大脑就会认为你正在做的事情一点都不重要，大脑也就不会重视你所做的事情。所以，在学习的时候，你应该端坐、身体稍微前倾，让大脑保持警觉。

9. 气味影响大脑。香料对保持头脑清醒有一定功效。薄荷、柠檬和桂皮都值得一试。

10. 大脑需要氧气。经常到户外走走，运动运动身体。

11. 大脑需要空间。尽量在一个宽敞的地方学习，这对你的大脑有好处。

12. 大脑喜欢整洁的空间。最近的研究显示，在一个整洁、有条有理的家庭长大的孩子在学业上的表现更好。为什么？因为接受了安排外部环境的训练后，大脑学会了组织内部知识的技巧，你的记忆力会更好。

13. 压力影响记忆。当你受到压力时，体内就会产生皮质醇，它会杀死海马状突起里的脑细胞，而这种大脑侧面脑室壁上的隆起物在处理长期和短期记忆上起主要作用。因此，压力影响记忆。减缓这一影响最好的方法就是锻炼。

14. 大脑并不知道你不能做哪些事情，所以需要告诉你。用自言自语的方式对大脑说话，但是不要提供消极信息，用积极的话代替它。

15. 大脑如同肌肉。无论在哪个年龄段，大脑都是可以训练和加强的。毫无疑问，不要寻找任何借口，不要整天待在家里无所事事，这只能使大脑老化的速度加快。所以你一定要“没事找事”，不要让大脑老闲着。

16. 大脑需要重复。每一次回顾记忆间隔的时间越短，记忆的效果越好，因为多次看同一事物能加深印象，但只看一次却往往容易忘记。

17. 大脑的理解速度比你的阅读速度快。用铅笔或手指辅助阅读吗？不，用眼睛。使用这种方法的时候，需要你的眼睛更快地移动。

18. 大脑需要运动。站着办公效率更高。

19. 大脑会归类，也会联系。如果你正在学习某种东西，不妨问问自己：它让我想起了什么？这样做能帮助你记忆，因为大脑能把以前知道的知识和新知识联系起来。

20. 大脑喜欢快乐轻松。心情越好，学到的知识就越多，所以，让自己快乐起来吧！

（摘自《奥秘》

2015年第5期）