



2011

年味儿，以科学的名义
破除坐月子的流言和陋习
大肚腩：上身容易，伤身更容易
防辐射衣靠谱吗？
人类起源记
阿司匹林的世纪传奇
魔术讲究的是说学逗唱？
牛奶六问——小鸟弹道学
龙在神州——谈辐，无需色变
重新解读巨石阵

科普 文学



2011年科普文学作品精选

游识猷 史军 主编



湖北长江出版集团
长江文艺出版社



2011

2011年科普文学作品精选



湖北长江出版集团
长江文艺出版社

新出图证(鄂)字 03 号

图书在版编目(CIP)数据

2011 年科普文学作品精选/游识猷、史军 主编

武汉:长江文艺出版社,2012.1

ISBN 978-7-5354-5575-8

I. 2… II. ①游…②史… III. 科学文艺—作品综合集—中国—当代
IV. I217.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 240415 号

责任编辑:康志刚 孙 琳

责任校对:陈 琪

封面设计:徐慧芳

责任印制:左 怡 邱 莉

出版:湖北长江出版集团
长江文艺出版社

地址:武汉市雄楚大街 268 号
邮编:430070

发行:长江文艺出版社(电话:027-87679362 87679361 传真:027-87679300)

<http://www.cjlap.com>

E-mail: cjlap2004@hotmail.com

印刷:仙桃市新华印务有限公司

开本:700 毫米×1000 毫米 1/16

印张:23.875 插页:1

版次:2012 年 1 月第 1 版

2012 年 1 月第 1 次印刷

字数:295 千字

定价:29.00 元

版权所有,盗版必究(举报电话:87679308 87679310)

(图书出现印装问题,本社负责调换)

2011年科普文学作品精选

科普文学 · 目录

年味儿，以科学的名义·····	麦 芽	(1)
酒瓶子里做道场·····	麦 芽	(5)
有种快乐的代价叫拖延·····	杨 杨	(9)
我愿垃圾变成糖·····	杨 杨	(14)
分娩镇痛		
——医学技术带来的人文关怀·····	赵承渊	(19)
山楂果之痛·····	赵承渊	(22)
维生素D：身世浮沉的阳光小药丸·····	胡不归	(25)
破除坐月子的流言和陋习·····	胡不归	(28)
大肚脯：上身容易，伤身更易·····	游识猷	(31)
幽默那话儿·····	游识猷	(35)
那枚不平凡的大脑·····	seren	(38)
人类起源记·····	橡树村	(44)
深潜器中的明星——ALVIN号·····	poguy	(83)
珊瑚白化与全球变暖·····	poguy	(85)
防辐射衣靠谱吗？·····	Fujia	(87)
割鸡割鸡割鸡		
——小宝宝的包皮非切不可么？·····	李清晨	(89)
阿司匹林的世纪传奇·····	李清晨	(92)
如何生一个健康的宝宝？		
——乙肝病毒携带者造人计划·····	箫 汲	(101)
十年后的我会过上快乐的生活吗·····	keledoll	(106)

咖啡圈里的那杯茶·····	河 洋 (111)
拿什么保卫你, 美味的香蕉·····	山 要 (117)
海鱼有虫, 生食小心·····	山 要 (125)
早期教育与智力开发·····	陈筱歪 (130)
为什么我们依旧纠结?·····	陈筱歪 (133)
不想长大·····	redqueen (136)

——有关二维、三维, 以及生物如何企图抵抗物理定律的故事

名不副实的金丝猴家族·····	张劲硕 (143)
寻香·弄香·····	王 雯 (148)
是什么让你欲罢不能·····	赫比诺 (154)
震后何来结婚潮·····	赫比诺 (158)
为何总要找理由?·····	张智丰 (162)
身材好坏看心态·····	张智丰 (167)
有害物质的“安全标准”是怎么来的·····	王泽斌 (171)
植物奶油恐慌·····	云无心 (175)
牛奶六问·····	云无心 (180)
面粉增白之感·····	史 军 (184)
旱涝天气与三峡有关吗?·····	朱新娜 (189)
肠道微生物: 人类的另一半身体·····	谭玉龙 (194)
泰克斯的盔甲·····	猛 犸 (201)
神族瞬移原理猜想·····	猛 犸 (205)
圣堂武士的利刃·····	辛 江 (209)
小鸟弹道学·····	辛 江 (213)
HELLO, 大肠杆菌·····	史 军 (217)
谈辐, 无需色变!·····	史 军 (224)
植物激素可怕吗?·····	史 军 (229)
来杯白开水·····	左娇蕾 马冠生 (233)
大战僵尸的蘑菇·····	王 玉 (237)
让僵尸止步的猫尾巴·····	王 玉 (241)
棘手的太空垃圾问题·····	龚钻尔 (244)
我还是一个战略科学家·····	朱新娜 (248)

寻找暗物质：锦屏来了·····	刘 湘 陈学雷 (253)
接触外星人之后·····	蒂姆·福尔杰 (260)
人为什么会做手势·····	苏珊·戈尔丁-梅多 (271)
如果“灵魂”可以出窍·····	米格尔·A·L·尼科莱利斯 (280)
数学是发明还是发现的·····	马里奥·利维奥 (287)
谁最先享受了鱼水之欢·····	约翰·A·朗 (294)
烟草业黑幕：吸入肺里的放射源·····	布里亚纳·雷戈 (303)
宇宙暴胀的核心漏洞·····	保罗·J·斯坦哈特 (310)
重新解读巨石阵·····	威廉·昂得希尔 (322)

年度科普作家·邢立达····· (330)

序篇 防风氏····· 邢立达 (330)

一、龙在神州

——中国恐龙的百年风云····· 邢立达 (332)

二、巡礼全球恐龙首都

——加拿大阿尔伯塔省的恐龙大世界····· 邢立达 (343)

年度科学记者·黄永明····· (354)

每一个文明都是带枪的猎手

——专访科幻作家刘慈欣····· 黄永明 (354)

福岛核事故四部曲

——危机是怎样一步步升级的····· 黄永明 (363)

魔术讲究的是说学逗唱？

——刘谦事件和魔术规矩····· 黄永明 (369)

年味儿，以科学的名义

麦 芽

放一挂科学的爆竹

年味儿越来越少啦！很多人如此感叹。

但什么是年味儿呢？这看不见摸不着形容起来才发现它有多么抽象的东西，在一部分人的心目中，便是特指爆竹燃放后的徐徐散发的硝烟味——它对人体有害，却让很多念旧的人们缅怀陶醉欲罢不能。

这股“年味”主要源自爆竹里的硝酸钾、硫磺和木炭——三者联合，便是我们耳熟能详的黑火药了。作为一位早已习惯各种便捷符号的现代人，有时会揪心于古人对文明成果复杂的记录及应用方式，比如他们如何简识布满宫商角徵的乐谱并将指法换算到琴弦，又比如他们如何发现并描述记录这种而今我们记为 KNO_3 的东西。

据说世界化学史上最早关于钾盐鉴别的记录是这样的：“先时有人得一种物，其色理与朴硝大同小异，舂舂如握雪不冰。强烧之，紫青烟起，仍成灰，不停沸，如朴硝，云是真硝石也。”这位了不起的记录者是生活在约一千五百年前南朝齐、梁时期的南京人，一位叫做陶弘景的炼丹术士，他笔下的“硝石”便是我们今天所说的硝酸钾，“紫青烟起”则是钾盐在焰色反应中特有的现象。

在那些相对温和又花哨的烟花炮或焰火中，往往还需要用到镁粉、铁粉、铝粉、锑粉及无机盐——这些粉末想象起来完全不花哨，但其中含有的特定金属元素，经过焰色反应的魔术——由于金属原子结构不同，灼

烧时电子跃迁释放的能量也不尽相同，于是，它们发出不同波长的光，产生各种颜色的光芒——就是你看到的夜空之花。

这些金属其实离我们很近，你知道在幻化成节日的礼花之前它们在哪儿吗？比如洋红色的火焰那是来自锶，它可能躲藏在你每天两次的牙膏里，玉绿色的则是铜，它可能荡漾在夏日的泳池里，黄色的最普通了，是钠，它遍布在家家户户厨房的盐罐里和煮妇辛勤的汗水里。

数年前，一则关于禁止燃放爆竹烟花的通知不知刺痛了多少人的心。比较成文的批评主要针对它产生的各种污染，几乎涵盖了所有的可能性——空气、水还有噪声。其实，这种硝烟是一种复杂的混合物，包括二氧化碳、一氧化碳、二氧化硫、一氧化氮、二氧化氮……诸多有味的没味的、有毒的无毒的甚至带色的没色的一应俱全，甚至还有些许粉尘，它们共同的名字叫做可吸入悬浮颗粒物。若春节赶上了雪天，污染物又会随着融雪进入周围的水体。

环保部门曾在春节期间对北京、上海等10大城市进行过监测，发现燃放鞭炮的地区噪声高达135分贝，这比飞机起飞的声音还要多25分贝，远远超出人的听觉范围和耐受限度，而一般地，在夜间人们所能接受的噪音不过才45分贝，也就相当于听取蛙声一片。且不提长时间、高强度噪音对健康的不利影响吧，在并不遥远的我们尚热衷观看春晚的年代，窗外，来自别人家的鞭炮声实在让人爱恨参半。

怎么还有参半？有如此多污染我们为何还要乐颠颠地赶去受虐？那当然了。这么多年，请求解禁爆竹烟花的呼声可从未停止过。想想刚刚过去不久的搞笑诺贝尔奖之营养学奖吧。来自意大利特兰托大学的Massimiliano Zampini 和牛津大学的Charles Spence 证明，吃薯片的“咔嚓”声，可以让人感到口中食物比实际的更加新鲜酥脆——推人及己，一年才一次的重要节日，自然也应是多一份“噼啪”，多一分滋味。

煮一锅科学的饺子

很多时候，尤其是喜庆的场合，我们习惯为自己的失误罩上一层动人的面纱：伤口流血，叫“见红”；茶杯摔了，预示“岁岁平安”；新年

的饺子煮破了，据说有的地方会要求小孩子大喊：“挣了！”

然而，刨除聊博一笑的安慰效应，更多时候，坦诚地说，我们还是更愿意遵从内心更重要是口腹的欲望，享用一份完整的饺子。

很多人怀念家里的饺子，连同惦记团圆的温馨。即使不能回家，呼朋唤友地围坐一圈，你浇水来我和面，你擀皮来我裹馅，每个毛孔里也都会浸透了暖融融的气氛。身处这样齐心协力的团队中，哪怕你只是个数饺子的，也会感觉与有荣焉。

扯远了，还是让我们来看下，如何才能煮出一锅好吃又不破皮的科学饺子，而不是片儿汤吧。

有经验的煮妇可以报菜名一般地为你罗列一堆“如何煮饺子才不破不粘锅”的窍门，流传最广的是在水里加勺盐或几滴油。但在和松鼠会的几只食品学、物理学专家探讨——他们谦虚地拒绝了“请教”这个词汇，而只肯承认“共同探讨”——之后，我羞赧地窥见了自己多么浮躁。

于是，另一个我倏然跳离出来厉声指责自己：仅仅是煮饺子？你这急功近利的家伙！——事实上，为了拥有一锅科学饺子，早在开始和面的那一刻起，我们就该做好努力的准备，比如打入一个鸡蛋，可以使饺皮变得更加爽滑，不易粘连。个中奥妙在于鸡蛋中有一项可爱的成分——卵磷脂。

对人体来说，足够的卵磷脂则意味着更好的免疫力和代谢活力。而作为常用的表面活性剂，卵磷脂被添加到生产面包或饼干的面团中，可以发挥它的乳化性质改进面团的吸水作用，使面粉、水（也许还有油）更容易混合均匀。据说，在制砖的工艺中，也会加入卵磷脂使砖面更平滑呢。扯远了，还是回到我们的饺子。

有经验的美食家介绍煮饺子之道：待水沸腾后才把一定数量的饺子下到锅里，一面用勺底轻轻推动将要沉下的饺子。他们会观察到，熟饺子（或者正在熟的饺子）看起来要比生饺子大得多，而出锅一段时间后便恢复原状，这是因为饺皮里不只包有馅，还有空气的缘故。

一位作家前辈曾这样大致划分饺子馅的等级：历数他吃过的饺子中，最低贱的是冬日郊区小店里吃得他满头大汗的二十个韭菜饺子（外加一把蒜瓣），最尊贵的则是在某个酒楼里，一钵鸡汤里漂着数只玲珑的海

鲜饺子——每逢反刍似的阅读至此，我总在垂涎之余顺带恶意揣度他的势利，继而转念咏叹：空气多么无邪，无论饺馅贵贱，一律等同视之，不卑不亢地跟进，并温驯地随着水温热胀冷缩，不，热胀就足够了。受热后，空气的体积膨胀，感谢阿基米德在澡盆里想出的主意，我们知道，此时饺子受到水的浮力要比它本身的重力大一些，于是，饺子们得以浮在滚水表面逐浪翻飞，和锅壁与锅底接触的机会也就少了许多。

至于煮妇们加油加盐的经验，一份来自物理学的解释是：盐可以改变水中的离子强度，进而影响到表面能。或者这样认为，当面、水、锅凑到一起，沾锅时，主要是面和锅在一起，而不粘则是水和锅在一起。加盐后，情况往往倾向后者，因为造成这种局面所需的表面能更低一些——

这就不难理解了，说起来，人或事物都难免趋向于更容易的方向，正如能令旁人感觉轻松的人总是更受青睐，无论作为伴侣，还是朋友。

（文章选自：科学松鼠会）

酒瓶子里做道场

麦芽

人类为什么喜欢酒？答案也许可以追溯到2400万年前。这一时间长度代表了灵长目祖先们开始食用水果的历史。

根据美国加州大学伯克利分校的生物学家R·达德利(Robot Dudley)提出的假说，人类对酒精的迷恋并非一种适应器，而是喜欢成熟果实这一适应行为的副产品——熟透的水果会富含两种化学物质：糖和乙醇，其中，容易散发的乙醇味道便成了灵长目们寻觅甜美的熟果的重要线索。通过这样一种方式，人类对酒精的欲望在我们的基因中刻下印痕。

欲望的延伸：多巴胺多一点

自从被制造出来，酒就一直为人类庆典提供着服务。

在西方传说中，诺亚，就是造了方舟使众人免于洪灾的诺亚，被认为是酒的发明者。而在我国的故事里，最早的制酒者叫仪狄——比他更出名的那位杜康，是大禹的玄玄孙，还是远在仪狄四代之后的事情。《战国策》云：“昔者，帝女令仪狄作酒而美，进之禹，禹饮而甘之……”

即使原文未曾提及仪狄酿酒的材料，我们仍能猜个八九不离：小米。那时候，从首领到平民都是吃小米饭，黄河中下游地区的主要农作物是粟，而如今的主要作物小麦，那时还静静地待在小亚细亚的河谷中。

不过，无论是来自江浙好米的绍兴黄酒，还是波尔多完美葡萄酿制的顶级红酒，还是慕尼黑大麦芽啤酒花产出的德国啤酒，在生物工程学家

的眼中，都只是一场生化过程而已，淀粉经由葡萄糖而后联手酿酒酵母发生反应——

一场对糖的欲望的延伸。

在波德莱尔的《人造天堂》中，酒这样说：“我把劳动者的胃搅翻了天，通过一座看不见的台阶，我登上他的大脑，表演我的难度极大的舞蹈。”这样，便不难理解为何被酒精抑制的大脑主人，会心跳过速（脑干控制心跳和体温）、走路跌撞（小脑控制精细运动包括协调平衡）甚至情绪失控丧失记忆（以海马为代表的边缘系统控制学习记忆和情绪）。

但即便如此，人们仍然难以割舍对酒精的迷恋。原因无他，只因酒精能增加脑部以多巴胺为代表的化学物质的含量，激活体内的“奖赏回路”，发出信号令我们感受到愉悦，或曰快感。很多人也许穷尽一生去追寻的刺激，酒精却能轻松给予，我们还有什么理由拒绝它。

拼的不是酒，是酶

遗憾的是，我们继承了祖先们对酒精的欲望，随之而来的却是适应不良。要知道，祖先们在树下围坐大嚼的果子中，酒精通常只有0.6%，这样低度的酒在现代社会恐怕难觅踪影。

2004年5月31日，由国家公安部提出，国家质量监督检验检疫总局发布的《车辆驾驶人员血液、呼气酒精含量限值与检验标准》正式实施，其中规定：车辆驾驶人员血液中酒精含量不低于20mg/100ml，就算酒后驾车；高于80mg/100ml，就算醉驾。而通过合理的推算，灵长目祖先们享用了熟果盛宴后，他们的血液中酒精含量不过0.01%。

被饮下的酒精沿着喉头一路下行至肝脏，在这里，各种对应的酶正在此恭候即将被分解代谢的乙醇。先是乙醇脱氢酶将它“撕裂”为乙醛，乙醛又被对应的乙醛脱氢酶转化为乙酸（又叫醋酸），而后，乙酸被转化成了二氧化碳、水和脂肪——脂肪将在人体内储存起来，就是日后会看到的啤酒肚以及看不到的脂肪肝。

如果乙醛脱氢酶出了纰漏，会导致乙醛的蓄积。乙醛比乙醇，也就是酒精凶猛得多，一丁点便足以让人面红耳赤、头昏目眩。酒量大的

人，便胜在这种酶的数量更多。下次再有人宣扬“红脸的人更能喝”，别信了。借用当下流行的一句话，虽然已经俗滥却一语道破：“酒桌上拼的不是爷们，而是酶。”

一个消极的发现是，由于基因作祟，亚洲人体内的乙醛脱氢酶普遍出现遗传性的缺乏，半数亚洲人饮酒后会出现科学家口中的“酒精性脸红反应”，而欧美人却很少出现这种状况。进化医学专家是这样解释的：“早期欧洲人采用把水发酵的方式净化水，而早期的亚洲人则采用煮沸或泡茶的方式来净化水，这小小的差异让欧洲人在净化过程中，承受了更多的酒精压力而促使他们酒量大增。”

顺便提一下，国内曾有调查，乙醛脱氢酶的缺陷，女性比男性所占比例大，南方人比北方人占的比例大。这或许可以作为解释，为什么通常男性比女性酒量大，北方人比南方人更擅饮。

醉翁之意不在酒

说回那位仪狄。仪狄精心敬奉的美酒，让大禹睡了一天一夜，大禹“疏仪狄而绝旨酒，曰：‘后世必有以酒亡其国者。’”

饮酒误事，古往今来能拉出一份长长的名单。但我总怀疑在更多不体面的境况下，酒作为替罪的原因，毋宁说是别有用心的借口，大到军事、国事，小到芝麻琐屑的家事、浮浪子弟的丑事。

虽然来自英国布里斯托儿大学的一项研究发现，接受测试的对象饮酒后会觉得身边的人更有吸引力（证据是酒后给他人外表打分平均增加了10个百分点），但同样来自大不列颠，莱斯特大学的研究却有些唱反调的意味：即使酩酊大醉，绝大多数男性还是更偏爱看起来更低龄的美女照片，甚至，他们可以准确判断照片中人物的年龄。

瞧瞧，瞧瞧，我的目光还是更愿穿越回古时候祖先们树下围坐的水果盛宴。那时的酒精度只有0.6%，这样低度的酒饮料如今遍寻不着，一如他们当年对酒精单纯的欲望：生存，就是为了生存。

欧阳公早就说过，醉翁之意不在酒。社交场上的活跃分子心里有数，酒是手段，而非目的。来自实验室和现场观察的结果都表明，饮酒有

利于缓解社会约束，使人们比平日更容易放松警惕。

根据一份来自国际葡萄种植业及葡萄酒组织的统计数字，2009年全球葡萄酒的消费总量是23660万百升，这还是比前一年市场萎缩的结果。这么多酒倒在一起，能灌满一万两千多座标准泳池。

但我们看得见各形各色的酒瓶，看不见的是瓶内的道场。酒是人类的斗士朋友，战胜者总是拥抱战败的一方。它常以你意料之外的方式存在：比如看不见的神经管路中的舞蹈，和你看得见的面红耳赤，又比如看不见的销售链条流转，还有一沓沓扎扎实实的数字。

（文章选自：科学松鼠会）

有种快乐的代价叫拖延

杨 杨

拖延就像蒲公英，你把它拔掉，以为不会再长出。但是实际上它的根埋藏得很深，很快又长出来了。

在微博网站上聚居的媒体人中流传过这样一则段子：“如果你看到某作者、编辑或编剧一大早就开始在微博上乱转悠，自己刷屏，还速啥转啥，哪有事儿哪儿到，嘴欠得要命，那就说明此人交稿子、交专栏、交本子、交版面的死限又要到了。”跟帖评论的人们纷纷表示这句话戳进了自己的心坎：“没事儿干吗那么精准呀！”

其实，这些情形你大概也不陌生：一份开了头的电子邮件，写给工作伙伴或久违的朋友，却迟迟处于草稿状态；一张待收拾的书桌，杂物几乎淹没了重要的文件；甚至，拖到最后一刻才磨蹭着收拾远行的行李，风风火火一路狂奔去赶即将起飞的航班……

就这样，我们一面高喊着“我拖延我忏悔”，一面继续将自己躲起，像一只脑袋埋进沙堆的鸵鸟，就像塞缪尔·约翰逊(Samuel Johnson)写过的一段文字：“我们一直推迟我们知道最终无法逃避的事情，这样的蠢行是一个普遍的人性弱点，它或多或少都盘踞在每个人的心灵之中。”

——尽管，“拖延”一词真正进入人们视野，要等到16世纪，而学者们对它的研究历史也才20余年。

1991年，在一篇题为《拖延与顺从》的论文中，后来获得了2001年诺贝尔经济学奖的经济学家乔治·阿克洛夫自爆拖延经历——他需要将一箱衣物从居住的印度寄往美国，因为预计需要用一个工作日处理，于是决定晚点儿寄，结果日复一日，足足拖了8个多月。“8个多月里，每天早上

醒来，我都决心第二天一定要将箱子寄出。”但他一直没付诸行动。这篇论文发表后，拖延研究成为学术界一个重要领域，许多哲学家、心理学家和经济学家纷纷加入研究阵营。

我们为何拖延

“拖延”一词最初亮相于爱德华·霍尔出版于1542年的书中。拖延的拉丁原文是“procrastinatus”，取意“将事情推至明天”。一个有趣的巧合是，几乎在相近的年代，明清交替的中国，学者钱鹤滩写下了脍炙人口的《明日歌》：“明日复明日，明日何其多。我生待明日，万事成蹉跎。”

工业革命后，“拖延”也渐渐具有了现在的含义，它通常视为“以推迟的方式逃避执行任务或做决定的一种特质或行为倾向，是一种自我阻碍和功能紊乱行为”。这并不难理解：和待发的邮件、待收拾的乱书桌伴随着的，还有我们焦急的情绪。一面背负着罪恶感的折磨，一面享受些许莫名的快感——拖延者的情绪复杂纠缠，如盘根错节，正如导致拖延的缘由一样枝蔓丛生。

一个最令人心有戚戚的解释是“失败恐惧论”。格罗尼根大学（University of Groningen）教育心理学家Schouwenburg认为，作为一种焦虑反应，“失败恐惧”是预测拖延的重要因素。拖延者往往害怕犯错，担心自己的表现不能达到标准或者满足他人的期望，对评价内容的过度担心和焦虑导致了拖延，推迟或逃避执行有失败危险的任务，以便为自己留下辩白的余地：“不是我不够棒，只不过我拖延了，时间不够多。”

这与加州大学伯克利分校心理学家里奇·贝里（Rich Berry）的看法不谋而合：“对失败的担心源于这样一种推测——‘你所产出的，反应了你的整体能力’。然后，你通过拖延，保护自己的价值不会受到他人的评判。”

另一种具有代表性的解释是“时间感知”。美国心理学家菲利普·津巴多（Philip Zimbardo）认为，只有在过去、现在和未来三种时间坐标参照中保持平衡的人们，才能充分享受生活：“如果只局限于其中一个坐标，那么生命观就会发生偏差、受到局限。”

时间感知失衡的一个例子便是“轻视未来”，这一容易导致拖延的

状态也体现了人类的某些天性：当一件事情或者一个目标的时间设定在遥远的将来，比如为自己创建退休金账户、给孩子的大学教育基金，那么就会给人一种不真实的感觉，看上去没有实际上那么重要，以至于许多长期、重要的任务遭遇拖延。

拖延的快乐

但拖延并非全无益处。

事实上，有些情境下的拖延还会给我们带来其他好处，最具代表性的便是“一件被推迟的乏味任务被别人完成了”。此外，比如购买过程中的拖延，最终会因为商品过季而打折；如果你连争吵都拖延，可能会利用这段时间平静下来，更有效率地解决争端而且避免伤害到亲友；甚至，如果偶然的拖延并没有令你受到惩罚，那么，这难免会让你期待奇迹的再一次发生——要知道，我们养成任何一种习惯，都是因为它可以马上为我们带来一些益处，即使是“拖延”这种看起来反效率的习惯。

从行为心理学的角度看，美国南康涅狄格州立大学的心理系教授詹姆斯·马则(James Mazur)认为，拖延是“与自我控制对立的冲动”的特殊形式。他还发现，当需要在两个任务之间做选择，出于及时行乐的本能，研究对象往往宁愿选择不太紧急的那一个——虽然那项任务更繁重，但他们似乎更愿意享受拖延带来的愉悦感。

美国心理学家尼尔·菲奥里总结了他与成千上万拖延者合作的经验，发现他们的拖延有着共同的原因：“拖延可以带给人们暂时的释放压力的快感。”这一说法在很多拖延者身上得到了验证，其中不乏德高望重的教授。

但是，这个说法存在吊诡之处：“拖延”作为推迟执行任务的行为，本是人们对抗焦虑的一种办法，这种焦虑大多来自做出决定或开始、完成一项任务；但在拖延过程中，大多数拖延者都会感受到异样，心中有个声音喋喋不休“你知道你不该这样做”，出于个人的压力、担心引起别人失望的自责以及个人效率的降低——这些感觉综合起来，往往又加剧了拖延和情绪焦虑，形成一个恶性循环。

不过，好在，一定程度内的拖延行为都属正常，但长期的拖延则很可能是心理或者生理失调的一个表现。