

# 女性为什么更容易做噩梦



英国科学家研究发现,与男性相比,女性更容易受到噩梦困扰。

## 频率高

英国《每日电讯报》近日报道,西英格兰大学研所在一年时间跟踪调查193名志愿者,其中包括100名女性和93名男性,要求这些人记录下自己所做的梦。

调查结果显示,19%的男性表示近期做过噩梦,而有过这一经历的女性比例高达30%。

参与这一调查的西英格兰大学心理专家指出:“从结果来看,男性与女性在做噩梦频率上有明显差异——女性做噩梦更多,并且女性对噩梦的感觉更为强烈。”

专家分析说,女性更易把日常焦虑等情绪带入睡梦中,专家分析,“女性的梦是她们与现实对抗的一种潜意识”,与男性相比,她们更关注焦虑的“开

## 关”。

## 内容像

专家指出,跟踪调查结果显示,噩梦基本上可以分为3种:被追赶或生命受到威胁、失去所爱的人或东西、置身于一个完全陌生环境。

“有趣的现象是,如果阅读有关噩梦内容的调查报告,你会发现女性与男性所做噩梦的内容基本相同,”专家说,“只不过女性更经常做噩梦。……她们不愉快梦境的数量比男性多,而且梦中有更多悲惨、自我否定和失败的‘遭遇’。”

之前曾有调查指出,女性更易梦到家人和房间里发生的事情,她们的梦境不像男性的梦那样有攻击性。此外,女性更容易做失去亲人或丢东西的噩梦,这种噩梦出现的频率要比令人恐惧的噩梦多,甚至让很多女性哭着从梦中醒来。

田慧琴

# 男人更爱钻牛角尖

一个男人和一个女人要到河对岸去,只因河面太宽,两个人游了几次都没过去。女人另寻他途,成功地到了对岸。最后,她发现,男人还在跟自己较劲,他拿着石头练臂力。嘴里还念叨着“我就不信,锻炼好臂力我就游过去”。当然,这仅仅是一个笑话,但它却道出了男女思维大不同,男性比女性更爱钻牛角尖。

在现实生活中,我们也常常听到一些女性抱怨,丈夫干什么都爱一条道走到黑,不知变通。其实,这并不是因为男人“轴”,而是天性使然。研究发现,男性的优势多在左脑,而左脑是用来感受时间的,他们的思维是线型的。男性无论在做什么事情时,都表现得“一往无前”。与男性相比,女性的优势多在右脑,右脑是用来感受空间的,女性的思维是圆型的。因此,女性在做事时,经常能兼顾各方面,并且更知道变通。

客观上说,男性的思维是不完整的,遇事就爱顺着一条思路“前行”,因此,男性得强迫症的比例比女人高。同时,女性的圆型思维更容易得抑郁。

我们不能说男女谁的思维方式更好,相互借鉴才能补己不足。对于男人来说,做事时不仅要前思,更要后想,也许退一步或兜个圈子就能顺利完成任务。对于女人来说,不要总抱着过去不放,要学会放开胸怀,多憧憬美好未来。当然,在发生冲突时,男人和女人要换位思考,多与对方沟通,以便相互学习和借鉴思考和处事方式。

柳军



# 男性看美女时的反应类似嗑药

身材玲珑有致的性感美女常被男性的眼光紧盯不放——除了感官上的刺激之外,这种反应有什么科学根据吗?据《每日邮报》报道,国外最新一项研究报告显示,男人在看性感美女时,竟然会活化大脑内与“奖赏”有关的区

域,其兴奋效果和喝酒或嗑药相当。

科学家进行一项实验,让14名年轻男子观看7名女子的背面裸照,然后再让这些女子进行整形手术,将腰部脂肪移植到臀部,但整体体重不变。结果发现,改变曲线后的女性照

片让男性脑部出现变化,扫描显示与酒精或药物产生的刺激反应区域雷同。对此,科学家解释,葫芦形身材的丰满女性较容易怀孕,生出的小孩也较健康,对男性的吸引力有着遗传学上的基础。

余平婧

# 74岁才是人生最开心的年纪

你的“快乐时代”是在何时?童年?青春期?中年?专家说统统不是。据一项研究发现,七十四岁是人生最开心的年纪,因为那时我们的责任要完成得七七八八,又不用为钱愁,健康又未有太大问题。

研究发现,一生人的快乐主要呈U字形,平均快乐指数在青春期的后期开始从五点五分缓缓下跌,在四十岁跌至五分左右,维持六年不变,然后开始反弹,在七十四岁左右达到五点九分的顶峰。不过,在此之后,越来越多人的快乐随着健康转差而下跌。

研究员指出,人生呈现这样的起伏,也许反映人老了容易知足,而且希望尽情享受余生。在人际关系和生活体验上,他们都比年轻人懂得珍惜,看得开了,能够尽快把不快抛诸脑后。

另外,青春的美丽可爱也许是被高估了。研究员指,人二十至三十多岁时,通常是在忧置业、忧养家、忧前途,担子最沉重。

快乐在四十岁开始止跌,在四十六岁开始回升,是个令人意外的结果,因为“中年危机”被视为许多人都要经过的阶段。一个心理学研究发现,医疗和教育的进步,以及人均寿命的延长,使中年远较从前安稳。况且,中年人多数要结婚的已成家,要置业的已有楼,又已经找到最合适的工作,故可以比较随心地享受生活和在错误中汲取教训。

不过,“少壮不努力,老大徒伤悲”的古训还是要信的。专家指出,人在前半生好好发挥自己,后半生便比较容易获得满足;中年过后,人往往彷徨重获新生,够运的话,甚至连事业也可以重新开始。

陈军

# 牙齿的进化不进反退

从设计上,人类的牙齿排列非常完美,满足了咀嚼、发音的需要。但是令人遗憾的是,我们的牙齿没有进步反而退化了,而我们的寿命却在不断延长。

古人们经常吃粗糙的东西,牙齿的磨耗面比较小,排列非常整齐。而现在人们由于食物太精细对牙齿反而不好,因为咀嚼精细食物对颌骨的刺激降低,从而会导致颌骨慢慢退化并且逐渐变小,造成牙齿萌出空间不足并且引发牙齿畸形的现象。儿童牙齿畸形、蛀牙、牙周炎等毛病都和牙齿的退化有关。人的一生中有两副牙齿,一般来说,六岁左右乳牙开始逐渐脱落,第一磨牙首先长出,大部分恒牙在14岁左右出齐。也就是说从14岁开始,这副恒牙就要伴随我们走过至少60年的时间。

肖峰

编号[2010] 09-15-01

# 年轻领导干部成长过程中的几个关键词

科学论坛

□ 吴宏燕

对年轻领导干部的成长而言,良好的外部条件固然重要,但最终还是要靠自己多方面的努力,不断提高自身综合素质。笔者以为,年轻领导干部在成长的过程中尤其重要的是要把握好四个“关键词”。

## 第一个关键词:方向

方向是年轻领导干部成长的关键。年轻领导干部成长之路不可能没有荆棘,不可能没有曲折,最重要的就是把握正确的方向。

先进的理论是前进的“夜明灯”。年轻领导干部要加强马列主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想的学习,努力掌握马克思主义的立场、观点、方法,掌握科学的理论体系和精神实质。

崇高的理想是前进的“驱动器”。崇高的理想信念是年轻领导干部的立身之本,是年轻领导干部不断前进的力量源泉和精神支柱。有了远大的理想与坚定的信念,才会有崇高的思想境界与道德情操,才能保持旺盛的革命意志与奉献精神。

正确的人生观是处世的“导航仪”。人生观是精神世界中深层次的支柱,是最核心、最根本的内容。它建立在人的世界观基础上,制约着人的思维方式、行为方式和工作方式。年轻领导干部人生观的导向问题,是关系到一个人价值目标能否顺利实现的重大问题,也是关系企业能否持续快速发展的核心问题。

## 第二个关键词:锤炼

年轻领导干部还需要在今后的实践中不断地锤炼人格、意志、心态和才干。

必须锤炼人格。领导干部的人格,不是一般意义上泛指的做人的资格、尊严和权力,它集中反映了领导干部的个体品质、观念、心理、道德、气质、素质、能力。从一定意义上讲,领导者的人格魅力如何,直接关系到领导工作的成败。

必须锤炼意志。古人云:“生于忧患,死于安乐”。对年轻领导干部而言,锤炼意志尤其在艰苦的环境中锤炼意志,关系事业的成败。而对已有的成绩,只有永不满足,始终使自己处于起跑线,才会有创造更加辉煌伟业的强大精神支柱。

必须锤炼才干。在知识经济时代,高素质的人才不仅需要德才兼备,还需要有良好的心理状态和心理素质。对于年轻领导干部来说,尤其要注意在工作和生活实践中锤炼自己的心态,保持乐观向上、积极进取的精神风貌,以健康豁达的心态投入工作和生活。

必须锤炼才干。要实现企业改革发展的艰巨任务,关键在人,归根到底,在于建设一支高素质的干部队伍,尤其是建设一支能够担当重任、经得起风浪考验的年轻领导干部队伍。胡锦涛同志强调,年轻干部要着重解决缺少驾驭全局、解决复杂矛盾能力,以及缺少严格的党内生活锻炼和群众工作经验的问题。因此,年轻领导干部必须认清自己肩负的重任和使命,自觉加强实践锻炼,锤炼才干。

## 第三个关键词:务实

务实是我党的优良传统,是最基本的工作作风。要完成改革发展的工作目标和任务,就必须有一个务实的作风。

要有务实的思想。在发展思想上要实,从职工群众的根本利益出发,科学决策,使工作落实具有充分的先决条件;在目标上要实,因地制宜,使工作落实具有可行的实现途径;在措施上要实,从可操作性入手,精心组织,使工作落实具有完善的保证手段。年轻领导干部要力戒虚名,注重实际,从具体的工作实际出发,深入基层调查研究,把职工群众情绪作为第一信号,创造性地开展工作。

要有务实的作风。年轻领导干部是否密切联系职工群众、时刻关心职工群众,既是作风问题,也是严肃的政治问题。年轻领导干部要避免高高在上、指手画脚而脱离基层,避免密切联系领导而脱离群众,避免逐渐“贵族化”而脱离现实。

要有实在的业绩。年轻领导干部要想有实在的业绩,必须坚持实事求是,遵循发展规律,把自己的工作实绩建立在客观实际的基础上,并勇于接受实践对业绩的检验。反之,弄虚作假,欺上瞒下,贪图虚名,不务实效,就会堕入唯心论和形而上学的泥潭。

## 第四个关键词:干净

干净是年轻领导干部成长的保证。职工群众对领导干部的期望无非就是两条:一是干事,二是干净。尤其是年轻领导干部更要干净、干事。

必须保持干净境界。年轻领导干部可以说是企业的佼佼者,所追求的应该是高尚的精神境界,而非停留在物质层面。因此,年轻领导干部要做精神上的富有者,而非物质层面的“富翁”,始终廉洁为官,公正办事,时时自重、自省、自警、自励。必须营造干净的氛围。作为一名领导干部,廉

洁自律的表率作用不能仅表现在“独善其身”、“出淤泥而不染”上,还要善于营造干净的氛围,自觉地站在反腐败的前列,用好自己的位置和手中的权力,勇敢地肩负起本单位的反腐败工作,努力建设廉洁班子和干部队伍,使腐败现象无藏身之地,做到为官一任,保一方清廉。

必须提高干净的能力。年轻领导干部要努力做到“六个慎”:一要慎微,二要慎独,三要慎欲,四要慎交,五要慎初,六要慎终。

必须塑造干净的形象。保持干净、干事的形象,对年轻领导干部来说,嗜好等小事、小节并不小,小事、小节中有政治、有方向、有形象、有人格。一个在小事、小节上过不了关的党员干部,也很难在大事、大节上过得硬。保持干净、干事的形象,要耐得住生活中的寂寞,守得住物质上的清贫,抵得住庸俗关系的腐蚀。保持干净、干事的形象,还要谨慎使用手中的权力。领导干部要慎防权力“三化”,即要克服个人主义和本位主义影响,防止权力私有化;克服拜金主义和享受主义影响,防止权力商品化;克服庸俗关系学的影响,防止权力庸俗化。

每个人的一生都是坚守理想的一生,或辉煌、或平淡、或复杂、或简单,或顺风顺水、或奔波流离,关键在于自己的人生定位。选择了怎样的理想,就意味着要画出怎样的人生轨迹。年轻领导干部的成长绝非一帆风顺,而要披荆斩棘、乘风破浪,就必须把握好每一步,谨言慎行,不断加强党性锻炼,这样才能茁壮成长,从幼小的苗木长成参天大树。

(作者单位系山西省第五建筑工程公司)