

你的新年计划完成了多少?

■本报记者 张文静

临近五一,2018年已经过去了近三分之一。你的新年计划还好吗?

每到辞旧迎新之际,很多人都会做个新年计划,包括读书、健身、学外语、考证、烹饪美食等。有人计划做得简单,有人则精细到每一天的作息。有人喜欢将计划偷偷写在日记本里,心里暗暗期待新年一年变成更好的自己;有人则坦坦荡荡地在朋友圈中,向好友们宣示决心。

但事实上,无论做计划的方式有何不同,多数人的结果都可能是——完不成。到底问题出在哪里呢?

只有8%的人能完成计划

在北京从事金融工作的女孩王晓就是这样一位不断陷入做计划又完不成的怪圈中的“重症患者”。

2018年初,王晓豪情满怀地在日记本上写下了自己的新年计划:健身、学英语、读书、学摄影。接着,她给自己列了更详细的作息时间表,包括工作日每天健身半小时、学英语一小时、读书一小时,周末看一场电影、学习摄影知识、自己做饭等。

提起列计划的原因,王晓坦言,读书和学英语是为了在工作上更有竞争力,健身是为了减肥塑形,学摄影则纯粹是为了“新的一年要学习到一项新技能”。

这些想法听起来很美,真正行动起来如何呢?王晓无奈地摇摇头说:“最初几天还好,后面就都坚持不下去了。”王晓在一家互联网金融公司上班,平时工作很忙,经常加班,每天回到家已经很累,不加班的日子通常也在刷手机、追剧中过去了。

其实,王晓今年的计划已经比之以往作了一些完善。比如去年她也计划健身,并办理了一张健身年卡。但由于工作加班等原因,一年去健身房的次数不超过十次。今年,王晓索性不办卡了,她下载了一个健身App,降低困难度,计划在家里健身。以前,她学英语的方式是买书自己看,今年她在某个外语学习App上办了一张卡,每天在固定时间与全世界以英语为母语的线上老师视频聊天。“在家就能办完这些事,今年总会成功吧?”但王晓没想到,今年的计划还是没能坚持住。

如果王晓读了美国数据统计公司 Statistic Brain 公布的一项统计结果,相信她的焦虑感会有所降低,因为绝大多数人的情况都是如此。

Statistic Brain 公司针对人们2017年的“新年计划”所做的统计结果显示,美国人最常见的三项计划是减肥、时间管理和攒钱;42%的美国人经常给自己设立新年计划,17%的人偶尔设一下新年计划;以最常见的减肥为例,25%的人在一周后放弃,一个月后仍在坚持的人数降到64%,半年后变成46%;在制定新年计划的人中,不管目标是什么,最终只有8%的人成功了。

问题到底出在哪儿了?

我们为何总完不成计划?

完不成计划的原因,可能在于计划本身就错了。

在国家二级心理咨询师、中国心理卫生协会会员孔令雪看来,把计划定得太高,是导致计划无法完成的一个普遍原因。“教育领域有个理念叫作最近发展区理论,是指我们在教育学生时,要设计一些贴合学生当前状态和水平的任务,也就是跳起来摘苹果的状态。给自己设定目标时也是一样,要根据自己现阶段实际情况,否则不但完不成计划,还会带来巨大的焦虑感和挫败感。”

很多人会把计划做得特别完美,把自己每天的行程排得满满当当。但这种完美恰恰为计划完不成埋下了隐患。

“人不是机器,会有各种情绪,会有各种不确定的事件在生活中发生。甚至有时候我们想玩手机、刷刷剧都是很正常的,做计划一定要考虑到这些不确定因素,需要给自己预留出缓冲、休息和放松的时间。”孔令雪说。

其实,计划在人们的生活中是重要甚至必要的。“人类文明进步就需要对未来有一定的规划。”孔令雪说,“但现代人热衷做的计划又有自己的特点。现代人的基本物质已经得到满足,生活节奏加快,竞争加剧,大家开始追求更高层次的需要,比如社交需要、自我实现需要等,大家现在所做的很多计划都与这些需要相关。人们对自我的要求更高,所做的计划也更加严格。但越是这样,越需要人们在计划时能够‘均衡配比’。”

孔令雪把这种配比比作“在瓶子里装石头”。

2018

已经过去 1/3

蒋志海制图

“先放入几块硬石头,也就是最主要的、需要消耗较大能量和意志力支撑的任务,然后再装细碎的砂砾,也就是穿插一些不那么费力的事情。”

在孔令雪看来,既然人们会把一些事情列入计划中,本身已经说明这些任务是需要一定意志力才能更好完成。“但意志力的参与常常不会让我们感到舒服,甚至与人的本能背道而驰,它会挑战人的舒适区,不断给你施加压力,甚至让你感到焦虑和恐惧。你也许会担心自己做得不够完美,担心自己的能力没被证明。如果在计划实施过程中掺杂很多这样的因素的话,你的精力就会被情绪因素所占据,计划实行当然就会受阻。”孔令雪说,“既然如此,不妨给自己多留出一些弹性空间,包括让情绪得到纾解,比如完成一项小任务后可以给自己一点鼓励,如果某天没能很好地完成计划也不要让自己太有挫败感。”

先制定一个小计划

自己坚持不下去,有人就想到了借助外部监督的力量。现在就有不少人的微信头像换成了写着“不瘦X斤不洗头”的图片来激励自己。在孔令雪看来,这种做法是有一定作用的,“我们会在意外界的评论,期望被外界尊重和认可,这可以变成督促自己完成任务的一股无形的力量”。

新的一年,孔令雪也为自己制定了一个新年计划——每天听一点心理学课程,看一些专业书籍,并撰写读书笔记,她的计划执行正是借助外

部的力量。孔令雪加入了一个习惯养成小组,小组微信群里有几十人,大家商定做一个一轮21天的规划。在每轮周期开始之前,每个人都只选择一件事情来坚持,比如有人选择用App每天健身10分钟,有人选择每天读书3~5页等。这些计划均可量化和验证,比如孔令雪每天晚上会将自己的读书笔记发到群里。如果有人没坚持,给大家发个红包就行,红包金额由大家事先约定。目前小组成员的表现都不错,除了有人偶尔完不成外,大多数小伙伴都在坚持,有人甚至能坚持五六个周期。

在孔令雪看来,他们的计划能坚持的原因就在于任务简单、可执行、有团体监督作用和一定的惩罚机制。“任务不怕小,选择一件简单的事情,从易到难,可能更有效果。”

一个名为 Stephen Guise 的美国宅男的故事验证了这种说法。2012年末,Guise 为自己制定了一个新年计划——健身。可是以往的经验告诉他,这个计划很难坚持。怎么办?这时他想到了一个从书上看到的观点:“如果你想解决一个难题,可以从它的对立面着手思考。”“每天30分钟痛苦锻炼的对立面是什么呢?”Guise 想,可能是每天只做一个俯卧撑。于是,他决定从每天一个俯卧撑开始健身。渐渐地,他的健身时间越来越长,不仅如此,他将自己的经历写成书,上了节目,成了小有名气的自己。

“意志力的养成是循序渐进的,我们不妨从制定一个小计划开始吧!”孔令雪说。

酷品

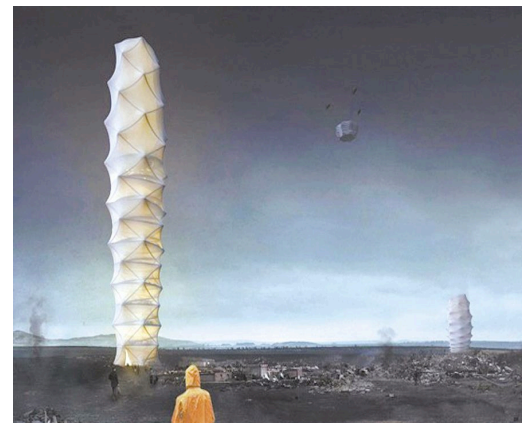
省电智能摄像头

这款防水高清监控摄像头安装不仅不需要螺丝,而且在完成充电后能够持续使用365天。这主要归功于这款安防摄像头内置了13400mAh容量锂离子电池,且具备超低功耗模式,即在检测到物体运动的情况下才开始录制。



折叠压缩大楼

这是一栋可折叠的摩天楼,灵感来源于折纸,其优点是在受灾地区轻松地运输、布置和搭建,对于地面资源紧张、人数较多的救灾场所非常合适。



(原鸣整理)

(本期图片除署名外均来自网络,稿费事宜请与编辑联系)

健康

如何科学地食用“干货”

■高洁

生活中,很多食材都是“干货”,比如木耳、香菇、黄花菜等。在阴凉干燥的条件下它们能长时间存放,吃的时候用水一发,十分方便。在享受这些方便美食之余,你是否想过它们新鲜时候的样子呢?它们新鲜的时候又是什么味道呢?

“干”的更安全

木耳、银耳(银耳又称白木耳)都属于菌中的胶质菌,富含碳水化合物、蛋白质、铁、钙、磷、胡萝卜素、维生素等营养物质,其中的木耳多糖和银耳多糖还具有多种功能活性,是非常好的真菌类食材。

我们日常见到的基本都是干木耳和干银耳,可它们也都是“鲜”过的,之所以很少见到,是因为一经采摘就马上拿去晒干了。采摘后的新鲜木耳或银耳,因为胶质的特点,表面比较湿润黏稠,又富含营养物质,非常容易腐败变质,产生生物毒素。

新鲜银耳一度受到热烈追捧,被称为“素燕窝”,因为胶质含量更多、营养物质更丰富、更有美容养颜作用等,价格也大大飙升,其实这是没有科学依据的。所谓的胶质,其成分主要是银耳多糖和一些蛋白质,干银耳因为水分少,单位重量下含量更多。受培植环境及土壤的影响,新鲜银耳容易被病菌污染并产生毒素。

上世纪80年代,山东省东平县暴发了第一起因食用变质鲜银耳引起的食物中毒事件。中毒原因为环境中的椰毒假单胞菌污染了培植中的鲜银耳,产生大量酵菌毒素,导致鲜银耳腐烂变质,而培植户唯恐浪费,便馈赠亲朋好友或自家炒食、凉拌变质的鲜银耳,导致老人、儿童及亲友中毒、死亡。有研究数据表明,干银耳和鲜银耳营养价值几乎等同,但干银耳则更为安全。

更何况,食物并非都是新鲜的好,新鲜的木耳会有些毒性。木耳有一面看起来更加光亮,这是因为其中含有一种叫叫淋的感光物质。人们吃了新鲜木耳后,这个感光物质就会通过代谢进入人的表皮细胞,而当日晒时,就会诱发光敏性皮炎,皮肤出现瘙痒、红肿、疱疹等症状。大部分人对叫淋具有代谢功能,少量摄入不会发生以上现象,但也有一些人患有叫淋代谢异常,当这些人吃了新鲜木耳,又恰好长时间日晒,就很有可能会引起光敏性皮炎。因此,新鲜木耳还是要少吃为好。

而干木耳一旦经过长时间的日晒,其中的叫淋物质已经被基本分解掉了,食用前又经过浸泡,极少量的残留也会被冲掉,因此干木耳是完全没有叫淋毒性的。

但却有新闻报道吃了泡发的干木耳中毒的案例,这个毒就不是叫淋毒了,而是腐败变质产生的生物毒素,跟上面的银耳中毒是一个道理。中毒原因是木耳浸泡时间过长,新闻中说“出门旅游了3天回来发现还有出门前泡上的木耳”。无论什么食物,放太久都会变质,尤其是在气温比较高的环境下。因此在泡发木耳或银耳时,尽量用开水或者用碱水泡发,同时要勤换水。

使用碱水的原因是,有学者在木耳、银耳等胶质菌中检测到邻苯二甲酸酯,这类物质大多是塑化剂,它们遇碱分解。没有碱水也没关系,用开水焯一下也可以有效去除邻苯二甲酸酯类物质。至于塑化剂如何进入到菌体中,那途径也是蛮多的,比如肥料、环境、水等。

干香菇“味”更浓

除了以上两种胶质菌,干货形态具有独特优势的,还有另外一种菌——香菇。蕈,就是菇,芝、耳等这些大型真菌。香菇因其独特的香菇味,让爱的人趋之若鹜,让不爱的人避之不及。香菇的干燥不仅仅赋予了它便于保存的优点,还让它产生了独特的“香菇味”。

在干燥过程中,香菇中的成分发生了复杂的化学变化:随着温度的升高,菇内的酶被激活,催化形成香气物质及其前体物质;温度进一步升高,水分含量下降,风味物质继续形成,同时,香菇内部开始发生著名的美拉德反应,这个反应能让脂肪与蛋白质碰撞出诱人的香气。经过这一系列复杂的变化之后,香菇才形成了香菇的味道。

泡发干香菇,要比泡发胶质菌“保质期”长一些,但还是要避免泡太久,并且尽量勤换水。

黄花菜先蒸再晒

黄花菜是萱草的一种,萱草还是中国的母亲花。那黄花菜也算母亲花的一种了,好看又好吃。黄花菜也是非常经典的一道干货,它是新鲜的黄花菜蒸过以后晒干的。

为什么要先蒸而不能直接晒?因为新鲜的黄花中含有一种叫秋水仙碱的物质,对人体有毒,蒸过以后会分解,成为无毒的黄花菜。这样看来,新鲜的黄花也不是完全没办法食用,沸水焯过,再用水清洗后就可以放心食用。而干黄花菜的泡发与其他干货基本一样。

其实,我们生活里好吃的干货还有很多,每种都有它干燥的理由,也有它泡发的诀窍。



曙光先进计算

以创新之力驱动社会进步

- 整合人工智能、类脑计算、高性能计算、云计算等新一代信息技术
- 面向企业、科研院所、地方政府、产业园区等提供计算服务
- 拥有领先的公共计算开源服务平台,加速创新链、产业链、资本链“三链嫁接”
- 建设先进计算中心,助力区域科技产业创新



曙光先进计算方案由曙光和英特尔® 联合提供
欢迎咨询销售代表 010-56308000

英特尔和英特尔标志是英特尔公司或其子公司在美国和/或其他国家(地区)的商标。

