

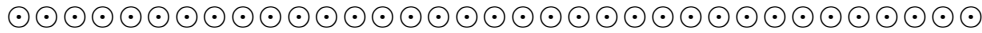




## 心情的“化学原理”

一个人的精神状态是由荷尔蒙决定的，这个道理早已不是秘密。比如说，大脑制造出来的内啡肽能使人产生一种快感，一种满足和轻松的享受。内啡肽中最著名的5-羟色氨酸因此被称为“快活荷尔蒙”。而肾上腺素通常被称为“痛苦荷尔蒙”。每当我们生气或遭到惊吓时，就会分泌肾上腺素。

还有一种荷尔蒙叫褪黑激素，它在临睡前和夜间分泌出来。褪黑激素能使人昏昏欲睡，无精打采。当一个人处在抑郁状态时，这种物质的数量就会增加。有趣的是，人类大脑的两个不同半球分别掌管快活和苦闷的心情。左半球负责创造性思维，它存储的是好心情；而右半球负责理性思维，它存储的是诸如忧郁、失望与懊恼这样的坏心情。生理学家认为，一个人只要刻意加大“快活荷尔蒙”的分泌量，从人体内排出“痛苦荷尔蒙”，就会变得更快活。



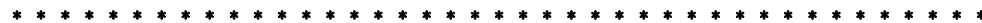
## 随手涂画有助集中注意力

英国研究人员发现，随手涂画可能有助于集中注意力。研究结果显示，随手涂画或许能让人记住更多细节，提高记忆效率。

随手涂画，利于听课。

安德雷德认为，人们之所以能边涂画边记住更多信息，首先是因为随手涂画简单得不用动脑，丝毫不影响大脑完成主要任务；另外，随手涂画能让人避免走神，更容易集中注意力。

她说：“人们做一项枯燥工作时，如听单调的电话录音，注意力可能开小差，影响工作效率。随手涂鸦之类简单方法既不会影响主要工作，又足以让人不再走神。”她认为，学生在课堂上随手涂画是好事。如果在涂画和开小差之间选择，前者更能让教师放心。



## 大学新生的四要四不要

**一要学。**学生以学为主，这是千古不变的真理。既然学习，就必须付出一番努力。新生入学伊始，多向学长请教，多向他们讨教学习方法、课程重点与如何选修课程等等。

**二要玩。**大学生以玩为辅，而且要有目的玩，玩出“价值”来。你可以参加感兴趣的“学生社团”。至于加入哪个社团，如果能有高年级的师兄、师姐等“高人”指点迷津最好。

**三要观察。**这里所说的观察不仅是对科学现象有敏锐、独到的观察力，还要对身边所有的人和事都要有观察力。尤其是在与人交往的过程中，如果善于观察，不仅能交到真正的朋友，更能学到许多宝贵的经验。

**四要勤思考。**观察之后，便要学会思考。刚进大学，所有的事看起来都是如此新鲜。就拿“学生社团”来说，并不都好，选择时必须多多思考，不应一时兴起而草率决定。

**一不要妄自尊大。**刚进大学，心情自然不错，但不能因此“轻狂”。大学是各门各派知识精英的汇集之地，你的老师可能是学界名流；你的学长可能已小有成就；相对而言，你目前“什么都不是”。

**二不要锋芒毕露。**可能有的同学对这条有些不理解，不是说要“体现个人价值”吗？既然要“体现”，却又不能“毕露”，怎么做？大学新生，毕竟多数人涉世不深，涉猎不广，年青气盛又容易偏激，最好先多看多听，说话做事三思而后行，才能逐渐趋向成熟。

**三不要勾心斗角。**所谓“家和万事兴”，学生大都住宿，学校即是“家”，要团结同学、舍友。

**四不要为情所困。**大学里对“爱情”的态度，基本上是不提倡也“不竭力禁止”。假如某天发现自己已“为情所困”，那还是及早解脱为好，毕竟大学期间还有更重要的事情在等着你去做。



## 心灵寄语

●凡是想要一下子把一件事情干成的人，就算他干成这件事情也没有基础，因为这等于是沙滩上造房子，最后一定会倒塌。只有慢慢地一步一步把事情干成，每一步都给自己打下坚实的基础，每一步都给自己一个良好的交代，再向未来更高一步去走的人，才能够把事情真正地做成功。