



# 多运动，远离“路怒”



□ 无忧

国庆长假后，京城的交通恢复了往日的拥堵。大家纷纷抱怨心情不好，压力指数上升。早在上个世纪，美国人就发明了一个词，叫做“路怒”(road rage)，如今这一词汇早已经被收入新版《牛津英语大词典》，用来形容在交通阻塞情况下开车压力与挫折所导致的愤怒情绪，真是再恰当不过了。

说到路怒的起因，还要谈到我们人类的生理构造和神经反应机制：在远古时代，人们是以打猎、种植等体力劳动为主，遇到的压力事件通常是一些自然界对人类生命安全的威胁，如猛兽出没；因此，在这个时候，人体会通过呼吸心跳加快和情绪紧张等生理变化，为我们的身体器官更好地供氧，在瞬间为自己调动足够的体能来应对外界变化，轻松打虎就是一个很好的例子。现代社会人们面临交通压力的时候，仍然会有类似的生理反应，让我们的身心都处于紧张状态；然而，对于久坐的驾驶员来说，由于没有途径去释放压力给我们带来的身心紧张，这种紧张会不断

解除路怒，归根到底是要给我们绷得过紧的身心找个放松的出口。

累积，到达一种人体无法承受的地步，导致我们的一些负面反应：如情绪过激、不耐烦、冲突、攻击性的语言和行为等等。

中科院心理研究所曾经对北京、上海、广州3个城市司机进行抽样调查，发现35%的司机属于“路怒族”。典型的路怒症症状包括：开车时经常骂人；情绪容易失控，一点堵车或剐蹭就有打架的冲动；故意拦截别人进入自己车道；开车时和不停车时脾气、情绪判若两人；前车稍慢就不停鸣笛或闪远光灯；危险驾驶，如猛踩刹车或突然加速，跟车过近等。而更多的司机即使还没有达到路怒的极端程度，也或多或少体会到了由于交通拥堵等压力带来的烦躁压抑的负面情绪。

当我们处在拥堵的交通状况当中时，我们需要告诉自己：这种状况不是自己所能控

制的，即使着急或者发怒，也对路况的改变没有任何作用，反而对自己身心不利，长此以往必然会损害自己的生理和心理健康。

心理学研究结果表明，在驾驶过程中咀嚼口香糖能提高司机的积极情绪及感觉。我们可以通过深呼吸来暂时舒缓身心的紧张状态，也可以开窗透透气。对于本身性格比较急躁易怒的人来说，开车过程中不适合听节奏感过强的音乐，因为快节奏的摇滚乐、电子乐等会加剧情绪的焦躁，应该换成比较舒缓的轻音乐。

对于希望高效利用车上的时间的人群来说，可以做一些准备工作，把平时没时间听的培训讲座录音随身携带，或是拷贝在车载MP3中。当然，行驶中切忌注意力过度分散，如果一边开车一边考虑工作的话，容易

产生安全隐患。注意安全，不要在开车等候红灯过程中查看手机，为自己和他人的安全负责。

如果你非常急迫希望到达某个目的地，比如需要见客户、开会等等，那么应当在交通状况不佳时及时沟通，确认取得对方的谅解。相信在目前的大环境中，绝大多数人能够理解由于交通问题造成的迟到。

解除路怒，归根到底还是要给我们绷得过紧的身心找个放松的出口。远古时代的人们，日出而作，日落而息，每天要进行充分的体力劳动；而我们现代人往往是脑力劳动过度，运动不足，并不能够真正满足我们身体对于运动的需求。身体由于压力累计的紧张状态，通过充分运动就能得到最佳释放。人体在运动中能促进体内释放一种多肽物质——内啡呔，从而使人产生一种持续的欣快感和镇静作用，对缓解精神心理紧张十分有益。我们可能都体会过，在充分运动后，我们夜间的睡眠会更加香甜，质量更高。

看清美丽的中国

优雅轮廓

□ 赵登华

治理空气污染，人人责无旁贷，因为空气没有“特供”，没有人能够置身事外。

在北京人的印象中，“金秋十月”往往是一年中最美、最舒适的季节，“天高云淡”、“碧空万里”、“秋高气爽”，成为描写秋天的经典词句。然而，今年的金秋却频遭雾霾袭城，以至于“雾霾”成为国庆假期的热词之一，“秋高气爽”似乎已有变身为一种美好记忆的危险。这样的现实敲响警钟，提醒我们必须打响空气“保卫战”，从雾霾手中夺回蓝天。

其实，不只是这个秋天，不知不觉中，“八面威风”的日子早已让人们对蓝天白云和晴空万里的反应不太“正常”了。打开微博，网友兴奋地“晒”着自己拍摄的蓝天白云；看看微信，很多人都在“朋友圈”里为偶现的好天气欢呼雀跃。如此激动不已，仅仅是“赶上”了一个好天气而已。网上还有人担心等我们老了，面对子孙只能悲哀地讲，“很久很久以前，蓝天常在，碧水长流……”

频现的雾霾，也引发不少“灵感”。比如，有着“东方之珠”美称的香港空气污染日趋严重。游客到香港后想跟维多利亚港两旁的摩天大楼合个影，但雾霾重重，天气不给力怎么办？于是乎，当地人立起了一个印有晴空下维多利亚港的大型横幅，游客们则站在巨幅的蓝天条幅前进行拍照，让照片中的自己宛如游蓝天白云之下。又如，早在去年冬天，一些旅游城市就以“告别雾霾”为主打口号，推出“空气游”，目的就是吸引人们到空气好的地方旅游，远离雾霾！再如，有人推出易拉罐式空气产品，将某些地方的新鲜空气制成“罐装”空气出售。这种做法的初衷是不是炒作无关紧要，但新鲜空气居然可以成为商品，环境污染之甚的警示意义却很大。

雾霾等环境污染问题，难道就真的没有治了吗？不！有！让我们将视线拓展到世界范围，回溯历史，就能看到希望和信心。上世纪50年代，英国伦敦历经“雾都劫难”。在燃煤排放的煤烟粉尘集聚形成的大雾霾笼罩之下，仅仅几天时间，就导致死亡人数高达4000多人。在付出生命的代价后，英国人痛下决心整治环境，并实现产业转型，打造生态社会。时至今日，伦敦早已摘掉了“雾都”的帽子，蜕变为“生态之城”，节能低碳已成为英国社会生活的时尚。德国工业发达，在环保方面的努力也备受全球瞩目。40多年前，穿过德国鲁尔工业区的莱茵河泛着恶臭，两岸森林深受酸雨之害。德国下大力气，通过减少污染物排放来防治雾霾天气，并完善应急举措和长效机制，提高空气质量。而今，包括莱茵河流域在内的德国多数地区实现了山青水绿、空气清新，靠的就是限制排放的“硬措施”，以及呼吁民众使用节能家电、多搭乘公共交通，以及骑车出行等“软措施”。

从上面的两个例子可见，雾霾问题以及更广泛的环境问题，是一个国家工业化发展过程中绕不开的挑战。如何把经济社会发展与生态文明建设统筹好，正是建设美丽中国的题中之意。不仅职能部门义不容辞，所有的人都责无旁贷，因为空气没有“特供”，没有人能够置身事外。一场全民“反击战”正在打响。

近来，北方地区在秋高气爽的季节也出现了重度雾霾天气，既是一种挑战，也表明了治理空气污染的紧迫性。国务院日前发布的《大气污染防治行动计划》，对京津冀地区提出了更严厉的要求，在污染物排放、能源结构、科学应对、加强监督等方面制定了明确指标，明确到2017年底，京津冀地区细颗粒物浓度下降25%。同时，《北京市2013—2017年清洁空气行动计划》出台，《北京市空气质量应急预案(试行)》正式发布实施。治霾下了军令状，治霾有了时间表，并且责任更明确、步骤更清晰，政策更给力。

冬季将临，很快，北方就会进入取暖季，燃煤污染大量增加极可能让霾“如虎添翼”。愿治霾时间表和各项措施的出台，能够减少雾霾的危害，逐步擦净灰蒙蒙的天空，让人们看清美丽的中国的优雅轮廓，也赢得创造美好未来的信心和希望。

## “英语降分”不如“人格加分”

□ 侯二秀

近日，北京市中高考改革方案向社会公布并公开征求意见，一石激起千层浪，引起广大家长和社会各界人士的普遍关注。此举也被认为是打破持续多年高考僵局的“破冰之举”，特别是在“英语降分”上，更是赢得了社会各方面的一致肯定和赞誉。

平心而论，在我国施行了30多年的高考制度是世界上较公平、公正的选拔方式之一，但其确实也存在不少弊端。拿这次改革风口浪尖上的英语来说，英语作为重点科目，在改革前，对学生升学几乎有“一刀切”的影响力。英语成绩在及格线徘徊的学生很难进入重点高中、大学，几乎是老师和家长们的共识。为了升学，他们会耳提面命地告诉你，不止初中、高中大学要学英语，研究生、博士也是要考英语的！看，学好英语多重

要！翻过来倒过去的催眠后，这种影响一直延续到学生上大学乃至走向社会。

尽管教授在大学课堂上反复强调专业知识的重要性，但大部分学生依然我行我素，“坚持不懈”地倾尽全力学习英语(大部分是为了拿下“四、六级”)，而对国文、人文等方面的学习则少得可怜，更谈不上坚守“独立之精神，自由之思想”的人格塑造，他们最终陷入了“毕业—考学—毕业”的死循环。造成这种状况的原因，一方面与大学教育和社会对学生的要求有关，而另一方面，也与学生从小到大的学习习惯和认识有关。

当然，不能把高考制度的不良影响都归因于英语问题上，我们更应该反思的是应试教育体制本身。

动机理论研究表明，外在动机的强化会减少内在动机。为考试和升学而进

行学习的外在动机，会降低学生对知识的好奇、探索而引发的内在动机。本来对知识非常感兴趣的学生，也会因为考试的负担和压力而变得对学习越来越恐惧，知识不再是他们在好奇心驱使下探寻的收获，而是为了很多荣誉、证书和考试成绩而进行的无趣重复。这种重复的结果是，学生逐渐沦为知识的奴隶。

其实，人格的塑造才是我们教育的主要目的，而如今的教育在考试的指挥棒下忽视了这一块内容。也许英语考试在中考和高考的总分中降低仅仅是教育改革的开端，我们更急切地想看到社会各界对教育的深刻反思和彻底改革。教育不是为了考试，某个科目的分值占比的大小也没有那么重要，重要的是教育要回归到培养和塑造学生人格的本位上来。

## 位我上者，灿烂星空

□ 夏丽丽

北京天文馆是很多孩子喜欢的场所，因为在这里他们可以欣赏到许多的自然景观，例如球形屏幕上的浩瀚星空，这是他们在都市生活中少见的景象。不过，大多数人并不知道，那些令他们赞叹的场景是用电脑模拟出来的。但是，上周末来逛天文馆的人，却发现了一场不同的视觉盛宴，在一部仅5分钟的短片里，记录了来自雅丹魔鬼城、敦煌鸣沙山、额济纳胡杨林等美到让人窒息的星空，影片不是用球形屏幕放映，然而却更加震撼，因为这些都是2013年真实存在于我们头顶上的夜空，虽然远在千里之外。

把这份美景带入观众视野的，是一批年轻的导演。他们正在制作一部自然人文类纪录片《中国星空》，雄心勃勃地准备把漠河到海南，黄海到西藏的美丽星空统统带到全国观众面前。在刚刚过去的夏天，他们奔波于沙漠、旷野，完成了部分先期的创作，明年观众将会分别看到90分钟的电影版和5集的电视版。

不论是国内还是国外，自然类的纪录片一直不乏市场和受众，国内的影迷熟悉《迁徙的鸟》、《帝企鹅日记》、《海洋》等精彩影像，但是在屏幕上欣赏干净天然的自然美景时，印象中总觉着大都来自异国他乡，我们几乎已经快忘掉，自己的家园也有大片绿树浓荫、天空纯净无染。最近频频在新闻里看东北连续雾霾，今年1月份的北京阴沉天空还让人心有余悸，马上又要面临又一个难过的冬天，这样的处境里，看到短片中的浩瀚星空，更让人感慨。不知从何时，抬头看时，我们羞于用“星空”来称呼笼罩在城市上空的那块黑幕，眼中所见闪烁的只有城市的人造灯光；讲牛郎织女的故事时再没有了美丽联想，因为听故事的孩子，在自家的阳台上看不到夜空里的星光……，曾经是人类生活中最平常存在的星空，如今反成为一种稀缺。

除了自然、都市的对比，影片想要探讨更丰富的主题。导演周文谈道，星空从来就是人类梦想的摇篮，是创造力与想象力的边界，也是人类心灵与精神的出发点和栖息地。影片不仅仅是关于浩瀚的宇宙，也关于仰望星空的我们自己。对于当下很多中国人来说，已经被裹挟进快节奏的生活无暇旁骛，“天下熙熙，皆为利来，天下攘攘，皆为利往”，可以准确地描述近10多年来诸多国人的状态：我们的欲望无节制膨胀，对自然毁灭性的攫取，很少意识到自己也只是大自然的一部分。失去了与自然的亲密关系，我们似乎也失去了心灵的栖息地。

“位我上者，灿烂星空；道德律令，在我心中”，《中国星空》的宣传片里引用了德国哲学家康德的名言，自然纯粹极致的美让我们欣赏，自然和人类文明也有着不可分割的联系。

从这个角度而言，这部集自然与诗意于一身的纪录电影，不仅仅是影视创作上的一次勇敢尝试和进步，更重要的是，让每一位观者在重温纯净星空的同时，唤回内心深处的梦想。

## 明星代言，请自重

□ 韩艳军

近日，某台湾女艺人因代言风波遭检方约谈。有报道称，若该艺人事先知道产品有问题仍然代言，恐涉及欺诈，转为被告，可处5年以下徒刑；若是事前并不知情而代言，则涉代言不实，最重可罚2500万元。

近年来，艺人代言产品不合格现象屡见不鲜，轻则遭受公众质疑，引来种种非议；重则艺人名誉扫地、企业品牌蒙羞。艺人为企业代言产品，产品在短时间内迅速提高了关注度，艺人也收到高额的代言费用，这本是双方互利互惠的事情，但却因后期责任承担不明确而一损俱损。那么，如何能净化广告产业，刹住屡禁不止的问题代言呢？

我认为，企业做出合格产品是关键。细数近年来的代言纠纷，很大一部分是产品本身不给力造成的，问题产品尤其集中在食品、医药领域，与公众的人身安全息息相关。企业在请艺人代言之前，首先要对自己的产品，真正拿出良心品质，对得起自己的消费群体，对得起

自己认真经营的品牌。同时，在代言广告中，企业要有挺直腰杆讲实话的自信，真正以自己生产的每一款产品为荣，通过代言人之口认真踏实讲出产品本身具备的品质，不虚假造作，不夸大其辞。

经纪人也要擦亮双眼。艺人代言活动的最终落实，离不开经纪人的卖力吆喝。经纪人的公关能力、挑拨眼光占到了很大一部分。若不想自家艺人涉嫌代言丑闻，影响甚至中断演艺生涯，经纪人就需要事先把好关口，担当“滤网”功能：详细了解该企业的文化及代言产品的真实效数，尤其要检验该产品的相关文件是否齐全，是否有产品合格的批文。切莫因贪图一时的代言费用而不加选择，断送了艺人的大好前程。

其次，艺人在代言前，要和经纪人、企业做好事前沟通，尤其要对出现在公众面前的每一句代言词认真负责到底。对可能出现问题、引发后续纠纷的代言直接说不。同时在代言前要亲身确认产品的真实效数，摸清

良心推荐，不雕琢粉饰，莫等事后出了问题整个团队才搞紧急公关，甚至以“不太清楚”、“以为是合格的”等理由敷衍搪塞。

最后，建议相关部门为代言活动立法。仅凭艺人的职业道德和企业的良知，很难彻底刹住问题广告。相关部门除做好市场监管外，最好尽快将代言活动以立法形式明确规定，努力营造让产品靠消费者口碑赢得市场，而不是单靠艺人的代言赢得消费者信任的氛围。应具体规定不适宜艺人代言的领域及代言中后期产品出现问题的责任主体，这比事后单独指责艺人更有效果和意义。

可喜的是，前不久，我国最高人民法院发布了《关于办理危害食品安全刑事案件适用法律若干问题的解释》，不仅加大了对危害食品安全违法犯罪的打击力度，对艺人代言活动也起到了相应的规范作用。我们期待着产品的管用、安全，期待着问题代言彻底走出我们的视野。

立法比

事后单纯指

责艺人更有

效果和意

义。

一个人应该立足于内在的内容而不是炫耀表面的东西，这样才会自信、自省，才会注重自己的业绩而不是虚名，才会简洁。况且，从接受的角度而言，简洁，让对方更容易理解和记忆。

一个人应该立足于内在的内容而不是炫耀表面的东西，这样才会自信、自省，才会注重自己的业绩而不是虚名，才会简洁。况且，从接受的角度而言，简洁，让对方更容易理解和记忆。