

### 《绝非天赋》重新定义“人类智力”

# 智商测验容易限制儿童追梦

## 逆风起飞的童年

小学三年级时,考夫曼接受了一次智商测验,专家认为,凭借他的智力状况最多只能念到高中毕业。在心理学家的建议下,考夫曼被迫留级,被安置在特殊教育班级里接受“特殊”教育。幸运的是,一次考试结束后,老师对考夫曼说了这样一句话:“我看得出,你并不喜欢这里,你并不属于这个教室,但你为什么在这里呢?”这次经历让考夫曼有勇气提出要求学习普通教育课程的要求,离开了被特殊教育笼罩的日子。

## 撕掉IQ的标签勇往直前

在不断努力下,考夫曼终于在多项科目中拿到优秀的成绩。为了证明自己,他也开始不断开发自身潜能,向一切事物发出挑战。他曾经在劳尔梅里恩高中的篮球场上和科比进行了一次球技比拼,还尝试跟身为费城交响乐团大提琴手的外公学习大提琴,等到高中毕业时,拿到了各项音乐表演奖。童年时期的痛苦经历在考夫曼的心里埋下一颗种子,他想弄清楚:智商测验为何就能改变一个孩子的学习生活,甚至决定他的一生?进入卡内基梅隆大学的考夫曼如饥似渴地钻研心理学,得到诺贝尔奖得主赫伯特·西蒙的青睐和赞赏,成为其研究生涯中最后一位科研助手。

## 挑战传统,重新定义智力

在参加盖茨剑桥奖学金的评定面试时,面试官问:“你准备怎样改



变世界?”考夫曼回答:“我想提出关于人类智力的新理论,因为目前的各种理论都不完备。”考夫曼认为智商分数并不能对人的一生盖棺定论,每种智力特点的人都可以通向伟大。

由此,考夫曼的“个人智力理论”登场,他将智力重新定义为“在追寻个人目标过程中,投入和能力的动态互动”,并强调我们不应该将智力和别人进行比较,而应该和过去与将来的自己进行比较。考夫曼将其对智力的研究成果汇集在了他的著作《绝非天赋》之中。

诚如译者杨田田所说:“这是一本包罗万象的心理学著作,翻译过程中我们每每赞叹于考夫曼博士对所有智力相关领域的研究如数家珍,信手拈来。书中所涉及的很多观点和案例都让我们惊叹不已,要说最让我震撼的是他所描绘的人类智力的复杂性和多样性,而智商测验以及所有披上了其他外壳的智力测验试图衡量的,只不过是人类智力总体宏大画卷上的一个碎片。有多少儿童因为在这些测验中表现不佳

神童、超常儿童班……人们普遍认为那些被视为天赋异禀的儿童会在成年后继续斩获伟大成就,而资质平平的孩子则鲜有可能实现自己的梦想。果真如此吗?一个曾被认定有“学习障碍”的小男孩,长大后却逆袭成美国知名的认知心理学家,获得世界顶级智商俱乐部门萨颁发的国际卓越研究奖。他就是《绝非天赋》的作者斯科特·考夫曼。

作为宾夕法尼亚大学积极心理学中心想象力研究所科学主任,考夫曼主攻人类智力和创造力的测量与开发,换句话说就是重新定义人类智商。他和阿甘一样,逆风飞扬。



《绝非天赋》(美)斯科特·考夫曼 著 浙江人民出版社

而被剥夺了发挥自身潜能的机会。我们应当重视每一种心智的价值,给予其滋养的土壤,让其茁壮成长。”

## “个人智力理论”颠覆往日认知

本书颠覆了以往我们认知中对“智力”的定义,那么,在考夫曼看来,智力到底包括哪些因素呢?

一提到智力,人们首先想到的可能是智商分数、标准化考试成绩以及学术成就等,会认为一个人很难去改变智力。书中作者梳理和分析了几乎所有相关的智力理论,指出每一种理论存在的缺陷。通过层层递进,最终提出了自己的“个人智力理论”。个人智力理论认为,智力是在追寻个人目标过程中投入和能力的动态互动。这一定义不再关注人与人之间的比较和差异,而将关注的焦点转移到了个人,强调个体经历的价值。在新理论框架下,投入、激情、灵感、希望、动机、心理定向、自我调节、学习目标设立、自我表达、刻意练习、创造力、坚毅性和坚持等等都是人的智力的组成部分。

考夫曼认为过早地对儿童的潜能盖棺定论会错失无数促成儿童积极发展的良机。大多数的所谓标准化的潜能测试,都是将儿童与其他儿童进行比较,无数儿童因为在这些测验中表现不佳而被剥夺了充分发展自己的机会。作者认为,应该培养儿童实现个人目标所需的心态和策略,不要在这个过程的任何阶段限制或者预判他们成功的概率。我们应该鼓励儿童去梦想所有的不可能,敢于不切实际,培养他们终生学习和成长的心理定向,勇敢追寻自己的梦想。

教育家肯·罗宾逊在2010年TED大会上名为《展开学习的革命》的演讲,在演讲的结尾他讲道:“每时每刻到每地,我们的孩子都把他们的梦想延伸到了我们的脚下,我们应该轻轻地踩。”教育工作者有责任呵护所有儿童梦想,给他们土壤让梦想生根发芽。

本书很适合心理学与教育学专业人士阅读。其次,本书非常适合所有的家长、教育工作者以及对“智力”及儿童教育感兴趣的读者阅读。此外,对于在传统教育的标准化测验中表现不佳而又渴望通过自身努力发现自我、实现自我的人们,这本书也许会帮助他们找到自己的闪光点,激励他们做自己命运的主人,实现自己的梦想。(孙璐)



## 新书速递

### 《丰子恺漫画古诗词》



作者:丰子恺 绘 李晚 润评注 出版:上海社会科学院出版社 以古诗的年代为序,辑

录精选150多幅丰先生的古典诗词漫画,并对丰先生画过的这些古诗词进行了简要评注,使读者在欣赏丰子恺先生画作的同时,能够了解其背后完整的古典诗词样貌。

丰先生的诗意从何而来?《丰子恺漫画古诗词》或可揭开谜底。

只讲孩子身边的词语,只画孩子眼中的生活。一本专为孩子编写的单词书,词语选择注重儿童需求,绘画风格回归旧日童真。页面里还藏着两只慌慌张张的小老鼠,完美融入每一页情景之中,翻阅起来趣味盎然。

### 《傅雷美术年谱》

编者:吕作用 编 出版:江苏凤凰美术出版社



《傅雷美术年谱》的出版,为傅雷美术研究提供了一份系统、全面的基础资料,这既是近年来方兴未艾的“傅雷热”的一项重要补充,也是对傅雷已深入人心的“翻译家”形象及《傅雷家书》作者身份的一种完形和叠加,同时还是为文化名人编著某方面专业年谱的一次有益的尝试。



# 逆天了 辣椒真能治肠道炎吗?

一直以来,我们都以为辣椒会让人上火,引发肠道不适。不久前,据《美国科学院院报》一项最新研究指出,辣椒这种最常见的食材,不但能够保持我们体内免疫系统的镇静,甚至对肠道炎也有一定的疗效。虽然听上去似乎有点不可思议,但近年来科学界对于辣椒的“点赞”一直在上升。对于辣椒这种令人“又爱又恨”的食物,你的“打开方式”正确吗?

## 最新发现

### 辣椒在肠胃里产生大麻素可治炎症

众所周知,辣椒会让我们的嘴唇发热,从生物化学的角度来说,这种感觉无可厚非。曾有研究发现,辣椒可以让人开胃消食,不但能促进消化液分泌,增进食欲,还能促进血液循环。然而这种令我们辣到抓狂的“兴奋剂”,最近在科学界却有了新的解读。

一份来自《美国科学院院报》的最新研究称,辣椒能使我们的肠道保持镇静。康涅狄格大学的研究人员发现,辣椒可以与我们的胃中的受体相互作用。简单地讲,内源性大麻素会保持免疫系统镇静,这种物质不但与大麻中的大麻素化学成分相似,当辣椒中的辣椒素与肠胃里的“TRPV1受体”结合时,也会产

生大麻素。在实验中,研究人员试图通过直接给老鼠喂内源性大麻素来使肠道保持稳态,结果发现被喂食香辛料的老鼠,确实肠内炎症更少。此外,其他的研究结果显示,辣椒可治愈患有1型糖尿病小鼠。

研究者表示,在我们的大脑中也拥有内源性大麻素受体。正是这些受体与大麻中的内源性大麻素相互作用,才会让人们感觉兴奋;而内源性大麻素,就是帮助免疫系统和大脑相互“沟通”的共同语言。虽然目前只是通过老鼠做实验,但科学家希望通过今后进一步的研究,可以给糖尿病和结肠炎带来新的疗法,同时让免疫系统、肠道和大脑之间的关系变得更清晰明了。

## 专家声音

### 吃辣“保护肠胃”目前缺乏临床证据

众所周知,辣椒会刺激肠胃。但在最新研究中,研究人员发现辣椒素或许能治疗消化道疾病。嚼几口辣椒下肚后,究竟是会刺激肠胃,还是会安抚肠胃?对此,暨南大学附属第一医院消化内科主任医师黄卫认为,对一些新的研究发现,需要反复的考证和理性分析。

“所谓辣椒素的胃保护性作用,可能是由于辣椒素激活‘VR1受体’后,机体‘认为’受到伤害,开始释放内源性的保护物质,协助胃粘膜修复。但过量的辣椒素则会造造成直接的损害,打破胃黏膜防御因素与损害因素之间的平衡。”当然,有人能吃辣,有人吃不得,辣椒素的“过量”问题,因人而异,不同辣椒内的辣椒素含量差别、摄入量、个体胃肠道内

受体数量和敏感度都是影响因素。辣椒在这项最新实验中,能够让老鼠的肠胃“镇静”下来,对于人类而言也是如此吗?黄主任对此持保留意见。“辣椒素激活‘VR1受体’产生的物质应该还有很多,相互作用的机制复杂,至今尚不能完全解释,内源性大麻素可能也是其中一种,其‘安抚作用’能否完全抵消辣椒素的‘伤害性刺激’,这还很难说。”所以,目前临床上只观察到进食辛辣食物,会诱发上消化道刺激症状或消化功能紊乱;关于辣椒的“保健或治疗”功用,还缺乏一定的临床证据。



## 有此一说

### 爱吃辣椒的人更容易长寿

关于辣椒,有一种有趣的说法——“没有哥伦布就没有川菜”。因为当年在哥伦布发现美洲后,新大陆的大量食材纷纷涌入旧大陆,由此也深刻地改变了包括中国在内的很多旧大陆文明的饮食文化。就这样,辣椒开始进入我们的生活,尤其在四川美食中,已然以“川菜”身份称霸。

辣椒所在的“辣椒属”有大约30种物种,全部原产于美洲。这种食物到底是富含抗氧化剂,能缓解疼痛的食品,还是一个令人上瘾的致瘾物?从1774年有研究者发现辣椒能提升人的胃口开

始,近百年来,关于辣椒的研究不计其数,所得出的研究结果也褒贬有别。辣椒曾被建议用作治疗哮喘,也被认为会带来疾病,如溃疡和感染,而且还会造成消化不良。

不久前,一篇刊登于《英国医学杂志》的研究文章表示,爱吃辣椒的人可能更容易长寿。来自美国哈佛大学的研究人员发现,与每周食用辛辣食品不足一次的人群相比,如果每周吃上一到两次,死亡风险就会降低10%;如果每周有3到7天食用辛辣食品,死亡风险比不吃辣的人低14%;但如

果大量增加摄入量,则不会带来明显的效果。这一研究结果的公布,随即引发人们对辣椒价值的广泛关注。虽然研究结果令人振奋,但研究者同时表示,目前仍需通过更多实验,才能搞清楚辣椒这种保护作用的原理。

辣椒到底有益还是有害?对此,研究领域同样众说纷纭。但总体上看,关于辣椒的好评压倒了差评。说到底,并非每个人都适合吃辣,食用辣椒的效果也因人而异,我们可以做的,并非盲目改变饮食习惯,而是掌握辣椒的正确“打开方式”。

## 养生建议

### “火锅季”吃辣避免空腹,嗜辣者少量多餐

近年来有不少研究指出,辣椒作为效果显著的消炎良药,可帮助缓解关节疼痛和某些肌肉疼痛,同时还可降低胆固醇,促进心脏健康。因此“吃辣”成为了一

种时尚的“药疗”方式。对此专家认为,辣椒的营养成分对人体肯定是有价值的,但目前的研究,还大多是动物实验和少量临床调查,“以辣疗疾”缺乏可参考的依据,不可盲目实施。

个人是否受辣与肠道健康应该没有直接联系;当消化道或呼吸道出现急性炎症、出血、功能性胃肠病等疾病症状,或恰逢高血压、糖尿病、痛风等慢性病的急性发作期,就应该减少或停用辣椒这种食物。

秋冬时节,麻辣火锅成为不少人的心水之选,但吃得过瘾,还辣得带劲儿。对

于“吃货”来说,辣椒应该怎么吃才更健康?专家建议,首先应该避免空腹吃辣椒,这样可以减少直接刺激胃黏膜;其次,“嗜辣者”最好少量多餐进食,对身体会更好。

麻辣火锅吃坏了肚子,可以索性当做“清洗肠胃”吗?对于这个很多人关心的问题,专家认为短期腹泻可能是由于麻辣食物刺激、高脂食物较难吸收等原因,这样“清理肠胃”,很容易发展为胃肠功能紊乱。所以,建议大家应减少辛辣食物的摄入量,配合低脂饮食,多饮水。有消化道症状的,不要进食辛辣。(黄胤 张灿城)

## 科学研究

### 高氯酸盐让火星与生命无缘?



为什么在火星上没有生命体的存在,你想过这个问题吗?

不久前有来自英国爱丁堡大学的研究者发现,由于火星表面存在着一种名为高氯酸盐的化合物,这种物质相当于消毒剂,因此有可能令火星表面具有杀菌性。如果高氯酸盐浓度与火星表面

的尘、土壤和碎石的结合物中的高氯酸盐浓度类同,那么枯草杆菌的营养细胞在与火星相似的环境下,几分钟内便会失去生存力。

通过这篇刊登于《科学报告》的最新发现,研究者再度证实火星表面对细胞有毒害,不仅仅是高氯酸盐,还包括氧化剂、氧化铁和UV射线。

### “温情效应”慷慨的人更快乐



生活中,为别人做点好事会让很多人产生一种愉快的感觉,这不只是心理作用的原因。不久前,一篇发表在《自然通讯》的研究论文指出,这种被行为经济学家称作“温情效应”的感觉,主要是由神经变化所产生。

研究者发现,仅仅承诺要表现出慷慨的行为就能激活大脑的利他区域,并加

强这一区域与幸福相关区域的相互作用。相比而言,那些仅仅出于自身利益而行事的人,大脑就不会产生愉悦的感觉。换句话说,你不需要做太多的“自我牺牲”来让自己变得更快乐,只要变得稍微更慷慨一点就足够了,但是,“刻意慷慨”是没有用的。(据广州日报)