

## 外语脏话更容易脱口而出？ 第二语言表达愤怒无顾忌



据报道，当遇到让你不顺心，或者很愤怒的人和事时，是不是总会有一些不大文雅的词语脱口而出，而且通常都不是用母语？

大多数人都知道在这样的情境中被情绪控制的感觉，但一个有趣的问题是，为什么我们会经常用非母语的词语来发泄郁闷和愤怒呢？大多数外语学习者都知道，外语中一些禁忌的词汇通常都很容易学会，甚至用起来还很有娱乐效果。特别是如果有熟悉的亲友在场时，用母语表达不雅的意思就会有所顾忌，但是用外语就完全不会。

顺便提一句，对于为什么我们经常用外语来表达某种脱离熟悉情境的感觉，其实有一个科学解释。这种情绪上的脱离能让我们更容易说出相对令人不悦的话语，而近期研究显示，这也会影响我们对道德感的认知。

### 语言塑造大脑

塑造大脑的除了遗传学，还有我们的经验。从出生的那一刻起，我们就通过语言体验了很多生活。经年累月沉浸在母语中，使我们能深入了解其在特定人群和特定背景中的使用方式。例如，我们知道什么时候适合描述糟糕的肠胃炎体验，什么时候不适合。我们知道在对老板不爽的时候应该把话好口风，不能祸从口出。我们还会在试图吸引伴侣的时候，表现出很会欣赏诗歌的样子。

无论是讨论禁忌话题、脏话，还是聆听某些歌词和音乐，语言都会在特定的情境背景下增强情绪反应。从这个意义

上，我们的母语和我们的情绪以某种方式交织在一起，通过反复的练习和体验，使表达禁忌的词语成为禁忌，使鼓舞人心的词语变得富有激情。

随之而来的是，我们的经验会影响大脑中情绪调控相关区域中神经通路的发育，这些区域包括岛叶皮质和杏仁核。经验还有助于塑造我们的前额皮质，这个区域除了调节冲动控制和情绪之外，还是许多高级认知能力（如推理和决策）的基础。

这些过程的结合使情绪和决策密不可分。考虑到语言在我们的日常经历中的普遍作用，以及在情感和理性之间的共同联系，可以说，它很容易影响我们的行为。但是，如果是非母语的话，情况又会如何呢？

不幸的是，我们往往是根据暗示、习惯和非常情绪化的反应来做出大部分决定。我们的大脑中主要与情绪有关的区域在反应速度上要比与理性思维有关的区域更快。不过，总体而言，情绪总是与理性保持一致。对这两个概念的二分法其实是错误的，因为它们之间密不可分。

让我们来思考以下问题：你愿意杀死一个陌生人来拯救其他许多人的生命吗？大多数人会说愿意，这是因为为了更大好处而做出的推理，但如果仔细思考的话，结束一个人的生命无疑也会造成沉重的情绪反应。毕竟，杀人违反了我们的许多道德直觉。

然而，近期的一项研究揭示了干扰理性和情绪合作的因素。该研究发现，当道德问题——选择杀死一个陌生人

以挽救许多人——以参与者的第二语言提出时，相比更熟练的参与者或母语人士，不够熟练的参与者更可能做出杀死陌生人的决定。有趣的是，这种外语效应在采取更加直接的杀人方式时更加显著，比如把陌生人推下天桥，而不是拉动开关分流迎面而来的火车。

许多使用外语的体验并不像使用母语时那么情绪化，因此研究作者将上述结果归因于说话者与第二语言之间的情绪反应减少。结果就是，决策过程是一个更加缓慢且更加审慎的成本效益判断。换句话说，用外语做出的决定并不像用母语做决定时那样容易产生情绪偏差。

诚然，我们的双语世界并非完全由诸如这些研究中的课堂学习者组成，双语体验也不是同质的。事实上，许多双语（或多语）使用者确实与他们的第二（或更多）语言有着深层次的联系。尽管如此，很明显使用双语能够带来比餐桌礼仪更广泛的影响。在一个全球化的世界，我们许多人可能会发现自己正在以非母语来做出决定。无论是拯救生命，还是为下一届政府官员投票，了解影响我们决定的诸多因素都可以帮助我们做出更加健全的判断。

尽管双语人士使用不雅词汇的程度不见得比其他人群更高，但下一次当你使用“F”开头的词语来发泄时，请记住，使用双语可能为我们提供了在理性和情感之间建立有意义联系的途径，当然，有时候也可能终结这种联系。

据报道，你还记得昨晚的梦境吗？你还能记得多少细节？这与你白天的经历有关吗？一些人甚至说多数人的梦境没有色彩，这基本上是反科学的无稽之谈，当然要回答这个猜测问题，需要在测试者醒来时立即询问。这可能产生记忆重建——而他们是“记忆”梦境颜色，则取决于他们对自己梦境的思考（做梦是可以接受的，尽管部分梦境有些过时）。有时当做梦者被唤醒时，并被告知快速选择颜色表，哪些色彩非常接近他们的梦境，结果显示他们经常选择淡色。

## 为什么会做梦？ 它如何帮我们“整理大脑”与解决问题

虽然人与人之间存在着个体差异，但总体来讲，睡眠结构是非常相似的。每晚会有4-5次快速眼动睡眠，一旦我们入睡，就进入一个“非快速眼动睡眠（non-REM）”，对于非快速眼动阶段共分为4个阶段。

### 为什么我们会做梦？

一项最新研究表明，做梦是一种生理和生物化学方式整晚简化整理大脑，同时，也可以从日常经验中归纳出创造性的解决问题方法。然而，我们无法将梦境进行对比分析，不存在哪种类型的梦境比其它类型梦境“更好”，它们之间没有可比性。目前，研究小组结合一些当前工作假设，认为快速眼动睡眠（REM）和非快速眼动睡眠（non-REM）能够协同运行，在睡眠时有组织地完成一些问题解决

方案。正如美国《大西洋月刊》发表一篇文章所解释的：

目前，来自英国卡迪夫大学的佩妮·路易斯（Penny Lewis）和她的两位同事实验证明，睡眠可以促进创造性地解决问题。他们将这些发现收集整理结合在一个新的理论之中，用于解释为什么睡眠和创造力是紧密联系在一起的。具体来说，他们的想法解释了快速眼动睡眠和非快速眼动睡眠这两个主要阶段如何结合在一起，这将有助于我们发现已知关联之间未被识别的重要线索，并发现揭晓令人烦恼问题的“开箱方案”。

1977年，精神病学家霍布森·麦卡利（Hobson McCarley）指出，我们甚至没有一种连贯的梦境方式符合我们的知觉，而是我们在睡觉的时候，人类大脑神经激活类型被理解为清醒状态，具有视觉、触觉和听觉信息。

该神经生物学模型显示，做梦是源自脑干的随机性脉冲，之后这些脉冲在大脑整体范围内进行处理。我们在梦境中听到、感觉到和看到的事物源自何处？专家指出，我们睡眠时大脑处理所有电噪声的信号处理方式是电噪声级联通过神经元细胞穿过大脑所有区域，该方式被称为“活跃-合成造梦模式（Activation-Synthesis Model of dreaming）”。

麦卡利所表示，大脑倾向于对事物特征的追求和探索，甚至当获取的数据很少或者没有的时候，甚至会在梦境中创造出具有意义的“事物”。事实上，当人们看到随机类型信息时，它们通常是“发现类型”，并没有准确的定义分类，这与睡眠状态的大脑十分相似。

### 人类如何做梦

一旦我们入睡，就进入一个“非快速眼动睡眠（non-REM）”，对于非快速眼动阶段共分为4个阶段，其中非快速眼动睡眠的时间主要集中在第二阶段。睡眠第二阶段出现的“睡眠锭（sleep spindles）”，代表着神经元放电达到峰值，这是睡眠与觉醒的真正分界。之前研究称，如果人们睡眠进

入“睡眠锭”状态4分钟后被唤醒，大多数测试者表示他们都已睡着。最后两个睡眠阶段，第三和第四阶段，被称为“慢波睡眠（slow-wave sleep）”，这些阶段倾向于最深度睡眠。

经过一段时间之后，我们的睡眠过程将再次发生变化，该阶段被称为“快速眼动睡眠（REM）”，这是一个更有认知活性、睡眠深度更小的睡眠类型。有趣的是，在快速眼动睡眠期，人们眼球多数时间是横向水平转动，而不是上下转动。之前一些研究认为，眼睛运动模式可能是随梦境部分而移动（例如：如果做梦者在梦境中想像一架飞机从左至右地穿过他的视线，那么他很有可能是眼球水平移动）。据悉，对于这种假说的对位匹配之前也进行过研究。

作为一个整体，当一个睡着的人与脑电图仪建立连接，将出现一个非常有趣的状况：

在快速眼动睡眠阶段，神经递质乙酰胆碱（acetylcholine）将布满大脑。这种神经递质在清醒状态下对注意力和激励至关重要，因此在快速眼动睡眠阶段出现大量乙酰胆碱是不正常的，这也是为什么快速眼动睡眠有时被称为“异相睡眠（paradoxical sleep）”。在快速眼动睡眠时期，脑电活动性类似于我们清醒时的状况。所有发生的认知过程都不是来自于清醒时的刺激因素，而是来自神经细胞的神经化学波动和脑电活动性。

人们做梦时涉及到许多大脑区域，其中包括：海马体（记忆存储、其它信息存储和检索）和杏仁核（被认为有助于结合经验内容，在清醒状态下学习和体验，之后睡眠状态下再次巩固分析，同时，杏仁核负责控制情感变化）。在睡眠状态时，感觉皮层也存在较高活跃性，涉及视觉、听觉和触觉。通过合成不同大脑区域的输入信息，我们将拥有丰富的梦境体验。有趣的是，梦境中能体现出问题解决或者逃避的问题，消极情绪内容在梦境中比积极情绪内容更多。

尽管近期证据表明，大脑后皮质活动性增强与做梦发生率增加密切相关，但梦境主要出现在“非快速眼动睡眠”和“快速眼动睡眠”阶段。因此，不论我们喜欢与否，大脑是一个“不可救药”的处理器，你所做的梦可能帮助你重温过去某一时刻，其原因是该时刻具有特殊意义、环境背景以及问题处理方式。虽然在梦境构思过程不一定出现任何魔法，但重要的是，我注意到觉醒大脑和睡眠大脑功能之间存在着不同的偏差，一些奇特的创意和想法可能不会出现在你清醒状态，但可能出现在你睡眠状态中。人们清醒状态下思维方式是受大脑执行功能控制，其中包括大脑线性思维，但在睡眠状态下却不应用这种类型，很可能许多梦境抽象是荒谬或者现实不可能的，但有的时候，人们做梦时会出现横向突破性思维，对我们清醒时的生活提供帮助。

## 长寿关键因素，并非戒烟酒和坚持运动，而是简单2个字

说起养生，大家的普遍共识都是少抽烟少喝酒少熬夜。确实，这些因素在一定情况也影响寿命长短，但不是关键的决定因素。生活中也确实有很多生活习惯良好却因各种原因早早离世的例子，也就常常能听见这样的感叹：命里有时终须有，命里无时莫强求。能活多久都是天注定，人为的干预其实不能影响什么，事实真的如此吗？

有这样一个地方地处“城围万山之中，形如釜底，中隔大溪”，这就是有着世界长寿之乡美誉的宁寿县。截止到2022年底，共有46593名60岁及以上的老年人口。寿宁县还拥有7717名80岁以上的高龄老年人口，这一群体在全县人口中占据了相当大的比例，达到了16.56%。而在长寿老人方面，更是有着惊人的表现。其中，90岁以上的长寿老人达到了1949人，占比5.6%。同时百岁老人44人，每10万人口拥有24.72

名百岁老人。

并且很多老人身体硬朗耳聪目明，讲话中气十足，没有任何老年痴呆迹象。并且又抽烟习惯的不在少数，难道宁寿县水土格外养人？但地理位置与宁寿县接近的村落大大小小数百个。却只有宁寿县因长寿闻名，有研究人员做过基因检测发现宁寿县有部分地区基因存在发现 Apo E、Apo B、ACE、HLA-DR、糖皮质激素受体、UCP2 等被称为长寿因子的物质存在。

这项研究一发布，似乎更加证实了长寿是由基因这种无法人为干预的东西决定的。然而美国加州大学学者针对运动方式，久坐时间与死亡之间的关联是否会因长寿基因的易感程度不同而不同展开研究。拥有了长寿基因就能一劳永逸吗？答案大错特错，通过对5000多名60岁以上人群长达八年调查发现：即使你没有所谓的长寿基因，但你仍然可以通过积极的生

活方式来延长寿命，比如定期锻炼和久坐。相反，即使你有长寿基因，那么保持身体活动仍然很重要。

而在所有的身体活动中，挥拍类运动和跑步最有效。根据美国身体活动指南，建议成年人每周进行2.5至5小时的中等强度有氧运动，或者1.25至2.5小时的高强度有氧运动。这样的运动安排可以显著降低全因死亡风险13%。具体到单项运动，挥拍类运动如打网球、羽毛球等，能够使死亡风险降低16%，跑步则可以降低15%。

并且谈到降低心血管疾病死亡风险时，挥拍类运动的减风险效果更为显著，能够降低27%。而在降低癌症死亡风险方面，跑步则展现出更明显的效果，可以降低19%的风险。挥拍类运动不仅能锻炼身体，提高心肺功能，还能有效提高我们的反应速度和敏捷度，对身心健康都有很大的益处。