



本报记者 章咪佳

当2020年第一天的灿烂阳光拍打过来时,你是否正在踌躇满志地计划着什么——新的一年,我要××××。

这一幕好像有点熟悉,在每一个新年里闪回,再往后看呢——没下文了。



小时新闻APP

扫一扫,看更多科学解读。

又到为新年立flag的时候,但去年的,你完成了吗? 科学家教你一招——

拿什么来拯救夭折的新年计划

想想也是不容易,胡适先生当年在美国上学,也是计划着要阅读苏格拉底的《申辩》等著作,但是在开学大约一周时间里,却记下了这样几篇日记:

五日:往学校注册。下午打牌。
六日:学校第一日,化学。打牌。
七日:上课。打牌。
八日:无事。打牌。
……

宏大的新年计划,往往很少完全实现。心理学家说:你并不孤独,大部分人都和你一样,很难完成新年计划,这中间有科学道理。

“傻瓜”模式 无法完成宏大的计划

哈佛大学公开课的《幸福课》上,Tal-Ben Shahar 教授问底下的学生们:“有多少人完成了你们新年计划呀?”几乎无人举手;但当问到多少人当天早上刷牙时,绝大部分人都举手了。

为什么有如此大的差异?

纽约大学心理学系教授 John Bargh 曾做研究:应对如此复杂的生存环境,人们的大脑有两套认知方式:自动加工和控制加工。

这两套认知方式可以被比喻成相机的自动模式和手动模式。诸如睡前起床要刷牙这

样的自动加工,就如相机的“傻瓜”自动模式一样,完成了我们生活中的大部分认知活动,然而当要完成年度计划这样有难度的任务时,需要控制加工的参与,特别是自我控制(通常叫意志力)的参与,这使得年度计划,在抵抗日常生活中的其他诱惑时,常常被打断。

适当吃甜食 提高自我控制力

了解这个后,那如何帮助我们实现计划呢?

有个好玩的研究结果:美国南佛罗里达州立大学鲍美斯特教授的团队发现,血糖水平似乎就是进行自我控制的基础之一。他们专门做了一个实验:给一部分人喝糖水补充葡萄糖,而另一部分则喝无糖的饮料,有糖组在自我控制能力上的表现,要低于无糖组。

2010年的一个研究也指出,当参与者相信意志力是有限的时候,他们在完成第一个任务后,在第二个自我控制任务上的表现下降;那些不相信意志力有限的个体,在压力情境下,在饮食、拖延和自制上的表现都会更好。

所以,如果你总是感到自己是战无不胜的钢铁侠,那么你很可能通过充分燃烧你的

小宇宙,最终圆满完成计划;如果你不觉得自己有超人基因,那么就可能需要打鸡血,哦,不,是打葡萄糖! 或者,来一块巧克力。

养成像刷牙一样的习惯 你需要一把启动“钥匙”

还有一个方式是,让它成为自动化加工,就像刷牙那样,习惯成自然。它可以让我们不消耗意志力,无需意识参与,快速地完成任

务。行为心理学研究表明:21天以上的重复会形成习惯;90天的重复会形成稳定的习惯。把计划拆分成具体行动,体验一下“乐此不疲”吧。

自动加工,还可以通过启动效应来进行。在实现年度计划之中,运用启动技巧,无疑会让我们更好地完成任务。

例如,跟那些一直在为目标而奋斗的人在一起,会受到启动。就像你跟专业的人一起打乒乓,球技会比与势均力敌的小伙伴对阵,要提高得多;在桌前贴上标签、提示语,也能起到一定效果。比如,冰箱门上贴个“胖子,你还有戏么?!”可能有助于你不去伸手拉门找吃的。

这么看来,今年我们还是可以试试挑战实现年度计划的。祝你2020年,让计划中的项目成为刷牙一样的日常习惯!

新版《三笑》首演,这么潮的小百花你见过没

本报讯 “我们是你的自拍杆,为你修图和点赞”“蒙娜丽莎? 杨二车娜姆?”“刷个朋友圈,换个表情包,别忘了我们演的是三笑”“everybody ready?”……

听到这样的唱词,你确定自己看的是越剧? 音乐剧? 还是……话剧?

昨晚,浙江小百花越剧团的新作,也是由百越文化创意有限公司运营的小百花越剧场的驻场大戏——江南民调新版《三笑》,在位于曙光路上的越剧场进行了首演。

唐伯虎点秋香,讲的还是那个大家熟悉的故事,但坐进剧场的观众们发现,整个表达方式,从台词到音乐再到互动,全都变了,打破了印象中越剧原有的格局,变得离这个时代更“近”了。

刚开场,还没进入剧情状态,耳朵首先就发现了不同。

乐池里传来的鼓声,怎么打出了摇滚乐的节奏? 还有爵士钢琴、电吉他时不时穿插其中。那种轻快而欢乐的风格,一下子就把节奏拉了起来,而不是传统越剧要慢腾腾“前戏”才能渐入节奏。

10年前,郭小男和茅威涛在香港买下银都机构的电影《三笑》版权,也买下了电影中沈利群老师的音乐版权。

当时,片中插曲就包含了吴、苏小曲,常、锡民歌,上海流行小调,凤阳花鼓等几十首江南民调。

首演当晚,观众听到的是更加奇妙的“化学反应”。

新版《三笑》集中选取了一批特征鲜明、艺术性高、流行性强的江南民调音乐曲牌,有《无锡景》《茉莉花》《银纽丝》《姑苏风光》《采茶曲》《月儿弯弯照九州》等,以及评弹曲调,



看首场的戏迷在剧场外开心留影。

与越剧既有的唱腔、流派音乐进行融合性再创作后,重新填词。

新版《三笑》的介绍中,有一句——“这是一场始于颜值、陷于才华、久于性格、终于人品的爱情故事”,如此特立独行的语言风格,也完全根植到了整部剧的台词和肢体表演当中。

观众惊奇地发现,华文华武竟然可以踩着滑板出场,还会拿出相机拍照。一不小心,演员还会走到观众席和大家互动,“停,拍照!”

而在小杨带唐伯虎出华府一幕,他直接用小推车推着一个箱子上台,上面写着五个字“可回收垃圾”。

总结起来,就是各种新闻热点、网络流行词兼收并蓄,演员“上天入地”,配合着新型剧场的黑科技,密集度、自由度比小百花以往任何一部作品都要大。

首演之后,江南民调新版《三笑》将一直演出至1月19日。此前钱江晚报小时新闻客户端做了“户口本翻一番,新三笑免费看”活动,拿到票的朋友将于今、明两晚前往观演,也欢迎你们把观演感受在客户端上留言给我们。

此后,《三笑》将以每年200场的规模,每周二至周日晚连续在小百花越剧场演出。

本报记者 陈宇浩
通讯员 吴思娴