

你为自己的智商“捉急”吗？

知天下

玩时花心思 工作更出色

美国《职业与组织心理学期刊》刊登了一项研究成果,如果在休息时间从事创造性的活动,也就是动脑筋地玩,能有助于你在工作中表现得出色。

以往的研究表明,创造性活动能帮助人们缓解压力、学习新技术、挑战自我。旧金山州立大学的组织心理学家埃切尔曼在研究中发现,创造力活动还能推动人们在工作中解决问题、帮助同事,对工作绩效会产生直接影响。埃切尔曼说:“之前很少有研究发现,人们的休闲活动不仅与个人感受有关,而且还和工作表现相关。”

什么叫创造性活动呢?写作、绘画、玩电子游戏都算!几乎所有花心思、动脑筋的活动都属于创造性活动。埃切尔曼说:“创造性活动五花八门,这些活动都能给受访者带来深刻的个人体验,并让他们在活动中发现不一样的自己。”

这项研究调查了美国341位在职人员,记录他们在休息时间从事的创造性活动,并要求他们评估自己在工作中的创造力水平,以及如何帮助在工作中有困难的同事。结果显示,与工作无关的创造性活动能显著提高工作表现。

埃切尔曼说,员工在休息时间去看个画展、写小说,可以提高工作绩效。他建议,企业在关心员工身体健康和饮食习惯的同时,也可以多花一些精力,让员工们能够在业余时间从事创造性活动,比如说组织蛋糕烘焙大赛、让员工一起参观博物馆等,还可以鼓励员工将自己的工作场所变得更富创意。

本版撰文 张楠

智商是一种很玄的东西,如影随形……有女子这样发问:“是不是做三次以上的伴娘,就真的嫁不出去了?”得到了这样的回答:“如果你连这个都信,嫁不出去也不奇怪。”你看,智商这东西,随时随地都会暴露在光天化日之下!你会为自己的智商“捉急”吗?智商到底是由什么决定的?智商是一成不变的吗?性格和智商又有什么微妙的关系呢?

儿子智商不高怨老妈?

有这样一流传甚广的传言:“决定智商的8对基因全部都位于X染色体上,男生是XY,X来自母亲,Y来自父亲。所以男生的智商全都来自母亲的遗传。”这到底是真是假呢?

美国的研究人员统计了2000多个家庭父母和孩子的智商数据,发现母亲与孩子之间的智商关联性确实强于父亲与孩子之间的智商关联性。母亲和儿子的智商关联性为0.443,而父亲和儿子的则为0.414(关联性越接近1,说明关联性越强),这差距实在太太小,父母的智商与子女的智商都有关系,但也并不是起到决定性作用。

科学家们发现,X染色体上的近千个蛋白质编码基因,至少有40%都在大脑里表达,这个比例要远远超过Y染色体,也就是说,X染色体对大脑结构、认知能力、智力发育都有巨大的作用。对于男孩来说,他们唯一的X染色体来源于母亲,理论上说,母亲对儿子智力方面的遗传作用应该巨大,可智商统计却没有发现显著的相关性,这是为什么呢?

原来,当儿子从妈妈那里得到X染色体,已经经过了减数分裂和染色体重组,而妈妈编译大脑的时候用的X染色体也是被随机选择过的,母子俩的大脑结构可能完全不一样,也可能会



余儒文 绘

十分相似。所以尽管妈妈在儿子智力遗传问题上负主要责任,但是仅仅凭借妈妈的聪明程度,还是不能绝对预测出儿子智商的高低,因为遗传实在是太玄妙了!

智商是一成不变的吗?

刊登于英国《自然》期刊的研究发现,人的智商不是一成不变的,在少年时代,智商可能会随着大脑的改变发生巨大的变化。

伦敦大学的研究者拉姆斯登招募了33名12到16岁的学生,在2004年测试了他们的智商,又在4年后再次测试智商,并配合了脑部核磁共振分析。发现这些学生的总体智商没有什么变化,但个别学生的智商有21分上下的浮动,而且,一些本来智商就高的学生变得更高,一些智商不高的学生则有变低的趋势。

在脑部核磁共振中,研究者发现,那些智商变化的学生,大脑中的一些神经细胞密度发生了改变,但

这只是冰山一角,脑区可能还有其他变化。

无独有偶,英国《卫报》刊登了《婴幼儿期饮食影响儿童智商》的报道。报道中说,大脑发育在3岁之前是最快的,在儿童3岁前后,如果主要饮食中含有过多脂肪、糖类和加工类食品,可能降低孩子的智商水平,而富含维生素和其他营养物质的饮食,则能够在幼儿的成长过程中帮助提高智力。

研究追踪了14000名儿童,详细记录了他们在3岁、4岁、7岁和8岁半时摄入食物、饮料的种类和频率,发现摄取“加工脂肪”每多1点,智商就下降1.67点。不过这只是展示了关联关系,并不一定是因果关系。

你的性格影响智商吗?

在传统观念里,智商是独立于个性之外的,然而,研究却表明,智商其实是人格的一部分。人格神经科学家德扬发现,很多性格特征都包含了认知过程和认知能力。将智商看成是一种人格特质,有助于更好地理解智商,理解人与人在认知过程、情绪动机上的诸多不同。

美国俄勒冈州的478名受访者参与了这项调查,他们的年龄在20岁到85岁之间,教育水平和智商分布也十分广泛。研究发现,智商与经验开放性的相关度最高,智力投入、智力创造、心

智敏锐度、智力能力、自省、创造力、思考深度和想象力都与智商水平呈现正相关。

组织性、坚强、挑衅、领导力、自我表露、情绪稳定性、适度以及快乐,也与智商呈现正相关,不过,智商与人们对美的敏感性、自信、热情、健谈、同情心、冷静等无关。

所以,我们可以得出结论,智商是人格的一部分,智商和情商是可以相互影响作用的。不要用单纯的智商测试去认定一个人,智商只是人格拼图中的一块而已。

市教委专家调研上海海事大学附属北蔡高级中学航海创新实验室建设

2014年4月30日,上海市教委组织由上海市教委副主任曹建明率队的市教委专家调研组,赴北蔡高级中学航海创新实验室进行调研。市教委副主任曹建明、市教委副主任曹建明、市教委副主任曹建明等一行,先后参观了实验室的航海模型制作室、航海模拟器室、航海电学实验室、航海英语听力室、航海英语会话室、航海英语写作室、航海英语翻译室、航海英语听力室、航海英语会话室、航海英语写作室、航海英语翻译室等。市教委副主任曹建明在调研过程中,对实验室的建设表示肯定,并对实验室的建设提出了指导意见。市教委副主任曹建明表示,实验室的建设是上海市教委推进素质教育、提高学生实践能力的重要举措,也是推进教育现代化的重要载体。市教委副主任曹建明要求,实验室的建设要坚持高标准、严要求,注重实效,为学生的全面发展提供有力支撑。

上海嘉定武术学校招生简章

上海嘉定武术学校是经教育部门批准成立的,以武术为特色的民办学校。学校为弘扬优秀传统文化,传承中华武术,培养武术人才,特招收初中、高中、大学新生。学校实行全日制教学,学生可享受国家规定的优惠政策。学校设施完善,师资力量雄厚,教学质量高。学校设有武术散打、跆拳道、柔道、空手道、跆拳道、柔道、空手道等课程。学校还设有文化课,确保学生在习武的同时,也能学好文化知识。学校实行封闭式管理,注重学生的品德教育和体育锻炼。学校为有志习武的学生提供广阔的舞台,帮助他们实现武术梦想。

招生对象:初中、高中、大学新生

招生时间:2014年7月1日至9月1日(双休日休息)

报名地点:上海市嘉定区外冈镇外冈村102255号

咨询电话:021-59553529

联系人:曹建明