

## 打破飞行极限的斑尾塍鹬

在新西兰毛利人的文化中,有一种称为“夸阿卡”的鸟,它的出现代表吉兆,预示着春天的到来,那就是斑尾塍鹬。这种体型还没有鸽子大的鸟,没有华丽的羽毛,还长着怪模怪样的鸟喙。但如果你轻视了这种其貌不扬的小鸟,那就大错特错了。作为候鸟,它是世界上单次不间断飞行距离最近纪录的保持者。

茨威格曾说:“这世上所有的伟大壮举,都是悄无声息完成的。”同样,在最初,科学家并不知道斑尾塍鹬如何迁徙。直至 2007

年,研究人员利用小型卫星追踪器,得到了一只代号为“E7”的斑尾塍鹬的飞行数据。“E7”从美国阿拉斯加出发,横跨太平洋,直抵新西兰,一路上不吃不喝地高速飞行了 8 天,总长 11587 公里。这是什么概念呢? 美国总统专机“空军一号”单次续航能力也只有 一万多公里。更令人难以置信的是,自有卫星追踪数据记录以来,最长的、不间断的候鸟迁徙纪录已经不止一次被斑尾塍鹬打破。

为了实现这惊人的壮举,斑尾塍鹬会做好充足的准备。每年飞行前,它会大量捕

食虾、蟹、蚌、螺等,以储存成倍于自身体重的脂肪能量。同时,它甚至会消耗 25% 的消化道和部分器官组织,以便为更多的脂肪腾出空间。这些被储存的脂肪将成为接下来长途跋涉所消耗燃料的来源。可以说,在整个迁徙过程中,斑尾塍鹬就是一个移动的油箱。如此巨大的牺牲,造就了斑尾塍鹬的迁徙神话。这种中途不停歇的飞行,可以避免在停留地遭受捕食者的侵袭或染上疾病,是它应对危险的独特方式,展现了小小鸟儿非凡的生存意志。

(摘自《知识窗》吕令威/文)

捷克小说家赫拉巴尔在《我曾侍候过英国国王》的开头,讲了一个精彩的故事。

我一来到金色布拉格旅馆,老板便揪着我的左耳说:“你是来当学徒的,记住! 你什么也没看见,什么也没听见! 重复一遍。”于是我说:“在这里,我什么也没看见,什么也没听见。”

这时,老板又揪着我的右耳说:“可你还要记住,你必须看见一切,必须听见一切! 重复一遍!”

这个故事,让人着迷,简直就是一则禅宗公案。学禅的人,既要“看见一切,听见一切”(保持敏锐的觉知),又要“什么也没看见,什么也没听见”(不随外境转)。若做不到这一点,便无法“入禅之门”。

(摘自《禅的滋味》马明博/文)

### 滴水藏海

每一次成功,只是为你购买了一张通往更棘手难题的门票。

——亨利·基辛格认为,每一个答案都是台阶,通往更关键、更有价值的问题金厨银卫铜阳台。

——相较于以前新房装修的刚需,现在更多的人愿意为提升居住感受而进行局部翻新和改造

到目前为止,你已经从你以为过不去的所有事情中幸存下来。

——向前走,没有过不去的坎人可以去褪去身上的偏见和浮华,留下空旷和纯粹,在风吹过的时候留痕,在水流经过的时候留声,以喜欢去陪伴喜欢,用自然去守护自然。

——人,真的可以长成风景的样子就算时间倒流,能改变的事情也没有想象中的多。

——赵艺恩(摘自《读者》)

每个人的内心都有一种渴望,渴望倾听真实的声音。你内心有某种东西在等待和倾听内心真实的声音。现实中从来没有一个跟你一样的人,也永远不会再有一个跟你一样的人来到这个世上——你是唯一的。

如果你听不到它,你就永远找不到你真正在寻找的东西;如果你听到了它,却不遵从它,那你还不如没有被生出来。你是世上存在的唯一的你;你的特色是世间独一无二,如果你听不到自己内心真实的声音,你的一生就会被别人牵着走。

真实的声音正从你的身体里流过。当你听不到你内心真实的声音时,不要被那些包裹着梦想和抱负外衣的声音欺骗、迷惑。因为你内心真实的声音是你人生唯一的真正的向导,如果你没有它,你就什么都没有了。

所以,请培养倾听自己内心真实声音的习惯吧。(据“陈荣生文字小屋”微信公众号霍华德·瑟曼/文)

### 管理精力

时间!

记住“要事第一”是精力管理的第一原则。我们需要放弃将所有该做的事都安排进日程的想法,而应该专注于做那 20% 最有效、最有用的事情。

人体具有内在的节奏,掌握好精力消耗与恢

复的节奏,是保证精力可持续性的根本。除了合理饮食,保证睡眠,还要去做一些对体能、情感、思维和意志有益的事情。

自律的本质,是为了提高效率,而不是把所有的时间都用计划填满。不要用战术上的勤奋来掩盖战略上的懒惰。

(摘自《意林》意图君/文)

### 给对方一个选你的理由

十几年来,我面试了许多人,发现很多人不会写简历,面试前就会被刷掉。

写好简历说难也不难,关键点只有一个:要想着你不是在等对方评判,而是要用简历给对方一个选你的理由。

首先,“个人简介”不要罗列一堆诸如工作技能、教育经历等基础信息,开篇就要“高能”:为什么选你不选别人? 可以直接写跟同行比,你有哪些核心优势。比如,你写过多

篇阅读量超 10 万的公众号文章,特别擅长追热点;又比如,你的优势是共情力强,特别能洞察观众、用户和甲方的情绪。

其次,“自我评价”中,“好学”“能吃苦”一般被归为无效信息,套在任何人身上都成立——没什么信息增量;也别写什么“脑洞大”“善于表达”这种内容——10 份简历中 8 份都会这么写。要写面试官关心的,写你跟岗位的匹配度和对这份工作的意愿度。比如,匹配度——拥有两年

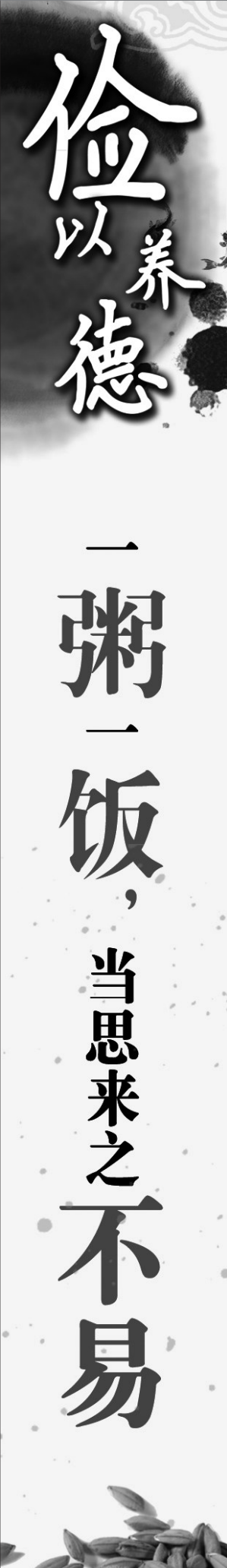
情感类公众号主笔经验;意愿度——可以为了写好一篇文章去看 3 本书,写具体、写细节。

最后,“工作经历”只写“做了什么”是典型的“青铜段位”,“钻石段位”会写“做到了什么”,而“王者段位”会写“是如何做到的”。

写简历、产品包装、销售文案,底层逻辑都一样:给对方一个选择你而不是选择别人的理由。(摘自《职场晋升 101》崔隼/文)

### 真实之声

**遗失声明**  
●湖南工学院郑宇遗失三方就业协议书,编号:1241152802845,声明作废。  
●龙山县钰庄现代农业开发有限公司遗失龙山县市场监督管理局于 2024 年 1 月 12 日核发的统一社会信用代码为 91433130329334284D 的营业执照副本,声明作废。  
●龙山县李列不慎遗失由龙山县市场监督管理局于 2011 年 11 月 04 日核发的注册号为 433130600084275 的营业执照正、副本一套,声明作废。  
●株洲县渌口镇蓓蕾幼儿园遗失中国邮政储蓄银行股份有限公司株洲市支行开户许可证,核准号:J5521000180301,账号:94300301000352888,声明作废。  
●湖南省中青国际旅行社有限公司遗失编号为 JW0010655-0010662、GN0025084-GN0025098、GN19-0046651、GN0006325、GN0006318 合同,声明作废。



### 既看见一切,又什么也没看见



禅意素



你回头看,细节里全是答案。  
(据微信公众号“小林漫画”/绘)



心海航

## 人类祖先怎么弄丢了尾巴



“人类为何没有尾巴”是很多人好奇的话题。最新遗传学研究找到了决定人类缺失尾巴的基因,但对于为何会出现这样的情况,依然是不解之谜。

动物的尾巴有助于平衡、奔跑、交流和防御昆虫叮咬。但古生物化石证据显示,大约在 2500 万年前,当人类和类人猿的祖先与猴子在进化树上

分道扬镳时,它们就失去了尾巴。长期以来,生物学家对于“为何人类与类人猿没有尾巴”的解释,主要与两足行走的影响有关,但对背后的遗传因素知之甚少。如今科学家已经开始从遗传学领域追溯人类缺失尾巴的原因。美国纽约大学布罗德研究所的研究团队在一个名为 TBXT 的基因中发现了怀疑对象——名为 Alu 元件的短 DNA 插入。“它在我们的基因组中很丰富,但几十年来一直被认为是垃圾 DNA,似乎没有生物学意义”。有意思

的是,这个 Alu 元件存在于所有类人猿中,但在其他灵长类动物中缺失。在持续 4 年对转基因小鼠的实验中,通过修改小鼠 TBXT 基因中的 Alu 插入,小鼠尾巴长度会出现明显变化。报道称,人类胚胎在早期发育时确实有过尾巴,但随着胚胎的发育,尾巴会退化并最终消失,只留下尾骨。根据这项研究,由于尾巴是脊椎的延伸,它也对理解人类胎儿发育过程中可能发生的神经管畸形有意义。不过,美国得克萨斯大学

奥斯汀分校人类学系教授丽莎·夏皮罗表示,尽管这项新研究解释了人类和类人猿尾巴缺失的机理,但其原因仍然悬而未决。因为化石研究显示,在这些古代灵长类动物开始用两条腿行走之前,它们就已经没有了尾巴。发现于 2100 万年前的早期类人猿化石证明,它们是树栖动物,四肢行走,身体呈水平姿势,就像猴子一样。“首先是古代类人猿的尾巴消失了,之后才有了运动方式的进化。这并不能解释尾巴消失的原因。”(摘自《环球时报》)

### 眼球怪物现身海岸

美国得克萨斯州圣体市近日有大量外形像面条连着眼球状的诡异生物出现在附近海岸。照片被传出后,瞬间引起网民关注,而专家则警告,倘若遇到该生物,别去触摸,最好避而远之。专家表示,它们被称之为“意面怪”,是一种类水母生物。科学家解释道,虽然“意面怪”看起来像水母,但它是由多个水母体及水螅体组合而成的群落,并非单一生物。“意面怪”是肉食性生物,以海中小鱼和甲壳类生物为食。“若你看到这种生物漂浮在海中,请远远欣赏它们就好,千万不要去碰,除非你想体验剧痛。”(据微信公众号“北美观察家”)

### 一亿年前知了不会叫

蝉俗称知了,是大众最为熟悉的昆虫之一,夏天在树林中经常可以听到它们在大声“歌唱”。近日,中国科学院南京地质古生物研究所科学家与多国学者合作,对约 2.3 亿年前至 6600 万年前蝉总科昆虫的早期演化历史进行了系统研究。据介绍,现生蝉科昆虫最大能发出近 120 分贝的响亮声音。而研究表明,约 1 亿年前,早期的蝉还不会高声大叫。研究发现,早期的蝉总科昆虫虽然普遍具有鼓膜,但没有发现其他复杂的发声和听觉结构。这意味着它们无法发出响亮的声音,可能仅通过树干等固体物质传递身体振动的信号。(摘自《百科知识》)

### 为什么有些人不知好歹

为什么有些人容易记歹,而难记好呢? 也就是人们常说的某人不知好歹。你对别人九次好,只要一次没做好,他很可能对你的九次好,都忘了;却对你的一次不好,他认为是“歹”,总是耿耿于怀,甚至极为记恨你呢? 这也与人类进化过程中,进化为我们大脑,对负向事情比正向事件反应强烈,而且记忆深刻相关;也就是你对他一次不好(负向事件)比你九次好(正向事件)反应强烈,而且记忆深刻。由此导致

的记恨你强于感激你(正面情绪)。这也是人类的一种生存策略。因为人类面对外来危及生存安全的威胁,总是首先防范和躲避,保存生命为第一要务。比如,你正好与几个朋友在豪华酒店享受美餐,该酒店突发火灾,你肯定会拔腿就跑,根本不会依恋佳肴。负责我们情绪的杏仁核、海马体等边缘系统,对来自不利于生存的负向事件(火灾)所产生的负面情绪具有很强的反应作用,而对即使利于生存的正向事件(美餐)所产生的正面情绪具有很弱的反应作用。也就是放弃美餐,逃生火灾,否则,生命都完了。以致后来,别人问及那次逃离火灾事件,你对那次佳肴味道,吃了什么菜都忘了,却对那次火灾情景和逃跑过程却记忆非常深刻。而且海马体具有记忆功能,这种记忆功能与反应的强弱极为相关:反应强烈的海马体记忆深,记得牢;而反应微弱的,海马体记忆浅,易忘记。(摘自《长寿养生报》)

### 有些动物能暂停怀孕