

# 你總是遇見與自己相似的人？

## 磁場定律：有些人冥冥之中就已註定

物理學家麥克斯韋 (James Clerk Maxwell) 在 1873 年就有所猜想：這個世界上，有些量的“物理尺度太小”，以致無法被有局限性的人類所注意到；但事實上，它們卻有可能導致極為重要的結果。

它們是什麼呢？比如磁場、吸引力等，普通人不得而知，科學家孜孜以求，探尋不已。

那麼，人與人之間是否存在磁場呢？

在科學認知方面，磁場是一個物理量。從目前的科學研究來看，人與人之間的確是有磁場存在。但科學家也提醒到：這種磁場的能量，微弱到可以忽略不計。

這是因為，從物理角度解釋人體的磁場，其原理在於：人體本身自帶的生物電，經由人體細胞神經傳遞，以電荷的形式在人體中傳遞時，就會有很小的電流產生，而物理學知識告訴我們：電流，會產生磁場。

你總是遇見與自己相似的人？磁場定律：有些人冥冥之中就已註定

看吧，科學就是這麼無聊。你以為玄妙無比、神奇奧義的事情，被科學原理解釋，就變得毫無轉圜餘地與想像空間。

但是，儘管在科學上尚未探索到證據，民間卻始終流傳著一些深為大眾信任的，比如轉世、通靈、感應、磁場效應、意念因果等定律、原理，並長期形成為一種社會共識。

其中就包括很多人都相信的驚人的磁場定律——你是誰，就會遇見誰。

事實上，它的背後並非磁場定律起作用。而是同性相吸，同類人群出於生物體本身相同稟賦與屬性的自動聚集。在心理學上，人們通常把這種現象叫做“吸引定律”，而從社會科學研究者的角度來看，這種現象不過是最簡單的“群眾效應”。

俗話說物以類聚，人以群分。人們總是傾向於跟自己的同類在一起。而如果某個人能把分散的人集中起來，形成一個群體，那麼，這個人自然就成為了這個群體的靈魂人物。

而經過調查研究發現，一般被靈魂人物召集在一起的，原本分散在群落中的個體人身上，都會有這個靈魂人物的一些影子投射出來。

也就是說，這群人從生物特徵與精神機制上，都具有某種共性，而正是這種共性，使得其特別強大的這個靈魂人物，把人們吸引到一



起，從而形成一個團結的群體。

所以，從這個角度解讀“你是誰，就會遇見誰”的話，與其說是磁場定律，不如說是吸引定律更為確切。

此外，我們之所以認為“你是誰，就會遇見誰”說得有道理，其實並沒有打算從物理、生物、心理角度去理清和確認些什麼，而僅僅是從社會生活經驗與感悟中，得出些感慨而已。這個感慨其實並不玄奧，它更接近於我們中國古代的一句老話：近朱者赤，近墨者黑。

人與人共同生活在相同的時代和自然環境中，彼此之間肯定會造成相互影響。而這些影響，正如物理學家麥克斯韋(Maxwell)說的那樣：太過微小，人們根本就注意不到。

一個人對自己的瞭解是很有限的，但如果他/她不斷與周圍環境中的人接觸，就會從周圍環境中人的應對中得到反饋，從而更清楚地知道自己完整的模樣。

所以，從這個角度說，與其追問自己是什麼樣的人，不如更多進入不同層次的環境，並通過不同環境中不同的人對自己的反饋和評價，來完善對自我的認知。

在此，我們所說的這種“進入”，並非無知無覺的身處環境之中，看似主動實則被動的受環境和其他人的影響；而是以主動發現自我，主動

求真務實的心態，主動靠近不同層級的人以尋求反饋。

那麼，如何才能知道人的不同呢？

這一方面有賴於自身的學歷、知識、認知水平、社會經驗與判斷力，另一方面也有賴於自我對當下環境的積極評判與分析。

只有在“主動”分析環境和周圍人的情況下，自我才會非常清晰而明確地感知到，誰才會是讓我感到舒服並有共鳴的人；那裡，才是我最希望待著且非常有生長性的地方。

有了這種主動判斷意識，人才會從日常瑣碎和習慣中脫離出來，才有機會從嶄新的視角出發，去尋找和靠近真正適合與啟發自我的人與空間環境。

而也正是在這種逐漸尋找和靠近中，我們屏蔽與過濾掉了生命中並不需要也不靠譜的東西，逐漸變得更像期望中的自己。這種精神意識上的“近朱者赤”，才能真正促成一個人在靈性層面的成長，以及生活上的成熟。

所以，你是誰，就吸引誰——這完全正確，因為生物屬性與稟賦相同，自然同性相吸；而你是誰，你就會遇見誰。這句話的重點不再是遇見誰，而是弄清楚自己是誰。

只有當一個人明確無誤地知道自己想要什麼，想成為什麼，想清楚了自己的精神角色和社

會角色追求，他/她才會真正聚焦於成為自己的那些行動，並逐漸剔除掉生活中與“成為自己”這一宏大目標毫無關聯的一切瑣碎與誘惑，堅定而清晰地向目標邁進。

彼時，你所遇見的，必然是那個真正的你——即佛家所說的，生命的真相。

看懂一個道理，自然是為了讓自己有所精進。認識一個人，也應該是一樣的原理。

自己就是很優秀的人，自然會遇見更為優秀的人；而一個人只有成為最好的自己，才會遇見最好的其他人。

無論如何，我們每個人的人生如何，往往都與你身邊的人以及人群，有著莫大的關係。因為，他們的言行舉止、思維觀點、行事準則，的確會從點點滴滴處影響我們。

正如與三觀端正內心陽光的人在一起，人的心裡就不會晦暗；與積極進取的人在一起，自己的日常不會落後；而與大方樸實的人在一起，我們在為人處世上也不會小氣。

林林總總，不外乎是說：別管什麼磁場定律了，重要的是當下的你，是否正在開始自我覺醒，朝著想要去的地方進化。

你是誰，就會遇見誰。人生寶貴，一定要讓自己變得優秀，並與優秀的人同行，以此成為更好的自己。

## 想節食減肥？來看看這場瘋狂的饑餓試驗

每逢佳節胖三斤的梗已經在網絡上流傳了好多年，放在今天恐怕有些不太符合事實了，應該改成胖五斤、胖七斤。

對於厭惡自己身材走樣的人來說，節食減肥是勢在必行的。綜合所有主流的方法，節食恐怕是最簡單最方便的一種，就算假期被禁足，錢包被掏空，節食總是能夠順利進行。

今天我們樂於討論節食的減肥效果，而在 76 年前，人們卻更關心饑餓過度如何恢復正常的問題，還為此做了一個非常有影響力的瘋狂實驗。

1944 年二戰期間，美國明尼蘇達大學的凱斯博士進行了一次人類史上第一次，也是影響最大的一次饑餓試驗。

二戰這場人間劫難對全世界都造成程度不同的影響，原本富饒的歐洲大陸也出現了嚴重的食物匱乏。戰後統計發現納粹集中營中的列寧格勒每天有超過 1000 人因營養不足而死亡。

安塞爾·凱斯博士是研究飲食對健康影響作用的著名美國生理學家。為了幫助歐洲的平民度過饑餓危機，凱斯招募了 400 位年輕、意志堅強的男性志願者中的 36 名，開展了對節食人群生理和心理變化的調查研究。

饑餓試驗分為三個階段——3 個月觀察期、6 個月實驗期和 3 個月的恢復期。在試驗過程中不斷對志願者的生理和心理數據進行測量並記錄。

在前三個月的觀察期中，凱斯博士給志願者們提供每天兩頓餐飲，總計 3200 大卡熱量。志願者們被安排完成各種家務和實驗室的管理工作，允許參加大學裡的課程和活動，同時還要保證每週步行至少 35 公里的運動量。

1945 年 2 月 12 日觀察期結束，試驗也就推進到了最嚴酷的實驗期階段。這時候所有人的每日食物攝入量驟降至 1570 大卡，營養成分是高碳水化合物、低蛋白，食物以全麥麵包、土豆、胡蘿蔔、通心粉為主，吃肉成為一

種奢望。同時學習、工作、鍛煉量等作息規律沒有改變。

這種飲食結構每日消耗的卡路里要比吸收的還多 1000 卡，是在模仿當時歐洲平民的飲食狀態。志願者有時在戶外步行時經過麵包店等餐飲設施就挪不動腳步，這使它們備受煎熬，以至於 3 位志願者提前退出試驗。

根據人體新陳代謝和能量利用的規律，當吸收的能量不足以維持生命活動時，機體只能通過分解肝糖原、蛋白質和脂肪來供給能量了。

不出所料，經過 6 個月的實驗期，志願者的平均體重降低了約 25%。看到這裡是不是許多計劃減肥的人都心動了呢。但要是深入瞭解一下他們這段時間以來生理和心理上的變化，你或許就會打消這個念頭並且避之不及。

通過選拔成為志願者的人身體和心理素質都普遍更好，但實驗剛開始不久，所有志願者無一例外地出現精神萎靡和力量下降的現象。隨著實驗的進行，他們逐漸發生了一連串的身體變化，比如腸胃不適、貧血、水腫、怕冷、掉頭髮、視力模糊、手脚麻木等反應。

對比實驗前，志願者的平均力量降低了 21%，一個個變得瘦骨嶙峋、身體虛弱。不僅如此，志願者們體溫普遍有所降低，血液量降低了 10%，新陳代謝 BMR\* 平均降低了 40% 以上。

\*注：BMR (basal metabolism rate, 基礎代謝率) 是指人體在清醒而又極端安靜的狀態下，不受肌肉活動、環境溫度、食物及精神緊張等影響時的能量代謝率。

志願者過度消瘦，皮膚變得越來越粗糙，眼睛因為供血量不足而呈現非正常的白。看起來就像行動的骷髏。但奇怪的是他們並不認為自己過瘦，反而覺得其他志願者變得越來越胖了。

這與厭食症患者的心態有些相似，不同的是厭食症患者會認為自己越來越胖。因為厭食患者是主動挨餓的，其唯一目標是自

己。

然而長時間的饑餓得不到滿足不只使志願者的生理機能損壞，他們在心理層面也受到了巨大的創傷。多數志願者在實驗開始後很快陷入抑鬱的狀態，其中 20% 的人抑鬱程度嚴重到影響日常生活。

即使是生性平和的人也不免焦慮得啃指甲、過度抽煙和暴脾。他們專注度和警覺性降低，反應也變得遲鈍，對除了食物以外的所有事情失去興趣。他們不再談政治，不再談性愛，交談和思考的話題都緊緊圍繞且只有食物。甚至把臥室裡原本貼著的美食海報也換成了食物海報。

同時，志願者們的感官被激化到了極點，他們的嗅覺和聽覺比實驗前要敏銳得多。

6 個月的饑餓實驗對志願者造成的心理影響遠比生理損害要根深蒂固。即使實驗結束，這些心理問題不但沒有消失，反而有惡化的情況出現。

一位志願者用千斤頂把車頂起來，手放在輪胎下，然後鬆開千斤頂任由汽車砸在自己手上。他被送往醫院救治，幾天之後，他又用刀切掉了自己的三根手指。

另外一位 24 歲的志願者在極度饑餓的壓力下神經異常，常常夢見自己吃人肉。一天晚上他偷偷跑去附近鎮鎮大吃冰淇淋和奶昔，被凱斯博士發現後痛哭流涕，隨即暴怒並企圖自殺。

最後凱斯博士不得不把他送進精神病院接受治療。在恢復飲食幾天之後，他的神智終於變得清醒。

而當初設定的最後 3 個月恢復期實際根本不足以讓志願者們恢復回來。所有人都報告說自己陷入了暴食的狀態。有人一天要吃掉 8000-10000 大卡的食物，有人每天吃五頓飯還是感到饑餓，有人吃到嘔吐被送入急診室。

在實驗結束 8 個月後，大部分志願者的飲食狀態已經恢復到正常狀態，但還有一些人仍然在

暴食，直到幾年之後才停止。

實驗期志願者平均體重下降約 25%，其中體脂和肌肉百分比分別下降了約 70% 和 40%。而恢復期的重新進食後，志願者恢復的“新體重”中脂肪占了較大比例。

在第八個月的康復期間，志願者的體重約為原體重的 100%，而他們的體脂含量達到了原來的 140%。可見極端節食再恢復之後並不能降低體脂，反而增加幅度較大。

1946 年凱斯博士和他的團隊根據這次試驗出版了一本救援人員的指導書——《人和饑餓》。其中闡述了長時間饑餓狀態下人的心理和生理變化過程，提出外該為饑民製造安靜的隱私環境，還有饑餓對人的影響需要很長時間才能恢復等實質性建議。

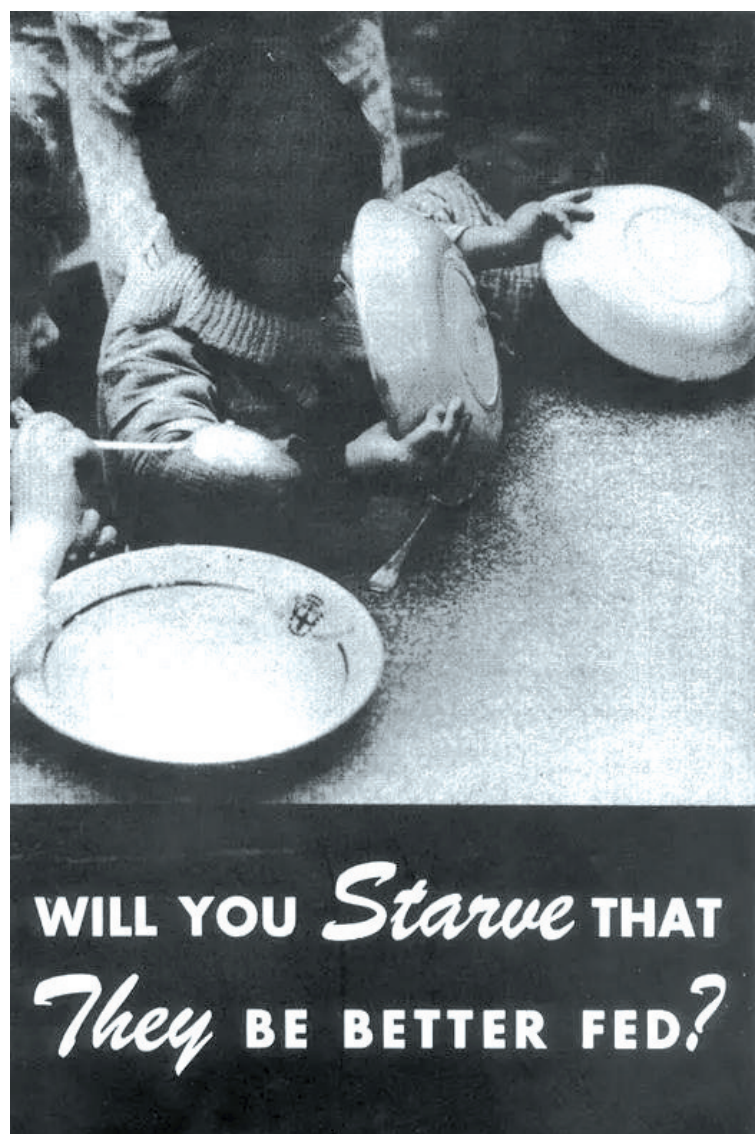
這時候二戰已經結束，歐洲饑民無法享受研究成果，但這一經典案例後來成為一些營養學和飲食失調症研究的參考。

雖然明尼蘇達饑餓試驗是一種較為極端的“節食”，但對於大家熱衷的減肥仍有借鑒意義。

節食意味著減少食物熱量的攝取。例如一個 25 歲、身高 160cm、體重 60 公斤的女生一天的 BMR 為 1314 大卡。但她只從食物中攝入了 1000 大卡的能量，那麼另外的 314 大卡能量就只能由肝臟儲存的肝糖原分解為葡萄糖以補充能量。

如果仍有匱缺，這時體內的脂肪就會分解釋放甘油、脂肪酸等物質來彌補缺失的能量。

乍一聽似乎終於把體內的脂肪消耗掉，減肥在望，生活變得美好，彷彿快要走上人生巔峰。但由於長期忍受對食物的抑制和經受強烈的饑餓，許多節食的人很快對食物重燃更強烈的渴望，開始暴飲暴食。



WILL YOU Starve THAT They BE BETTER FED?

而且節食過程中人的 BMR 會隨熱量攝入減少而降低，也就是人體已經不能代謝原來那麼多的能量了。

在節食結束後如果仍按照原來的熱量攝入，人體將積攢更多的能量形成脂肪。這種情況下體重不但失去效果，反而會引起部分反彈或完全反彈，體重甚至還會增加。

2007 年美國塔夫茨大學的一份研究報告指出，節食減肥開始的 6 個月內可以減重 4-5 公斤，但一年之後減輕的大部分體重會重新反彈回來。後來哈佛大學的相關研究也得出了同樣的結論。

長期節食也是神經性厭食症

的首要風險因素。美國女演員瑞秋 (Rachael Farrokh) 就因減肥而患上了厭食症。她患病前體重 56 公斤，患病後最瘦的時候只有 18 公斤，輾轉治療十年情況才有好轉。

明尼蘇達饑餓試驗等眾多研究表明極端的節食手段往往容易導致體重的反彈，並損害身體和心理。

當然節食減肥並不是絕對地有害無利，但是大部分人因意志力不夠堅定、方法錯誤等原因而產生適得其反的效果。暴飲暴食後再猛烈節食，從一種極端到另一種極端，顯然不是一種好方法，但適當降低能量攝入回歸清淡飲食還是有必要的。