

线，这一手让李世石如此惊诧，他站了起来离开了房间。差不多 50 个回合交锋后，证明以上的落子至关重要。阿尔法狗展示了识别和预测棋局的掌控力，这是智力的重点。你甚至可以说它展示出了创造力。

[9] 那我们人类还剩下什么？拉里·泰斯勒 (Larry Tesler) 是一位曾发明过复制、粘贴的计算机科学家。他说人的智力“是无论如何机器无法做到的那部分”。1988 年，机器人专家汉斯·莫拉韦克 (Hans Moravec) 观察到，那些我们觉得困难的任务对于电脑而言简直是小儿科，它们在解决智力测验或下棋的难题时表现出成人的水准相对容易；反之亦然。让电脑去完成 1 岁小孩所具备的感知和移动技能时，电脑却很难做到甚至完全不可能完成，这就是著名的莫拉韦克悖论 (Moravec's paradox)。虽然自那以后机器人在视觉和行走方面大有进步，但这个悖论仍然存在。

## 第四单元 民俗文化

### A 篇

#### 阿米什文化之谜

- [1] 有这样一句话，美国早年的家庭就是“当时的工厂”。它比较自给自足，一起工作的人就是家庭成员。一个自给自足的家庭和社区无需外出，它与外界隔绝，能防范自己不受破坏性的分裂因素的影响。然而与世隔绝在当今世界几乎不可能，这一点甚至连阿米什人也完全意识到了。
- [2] 现代阿米什人生活在美国农村的非阿米什群体之中。在一些地方他们比较孤立，但另一些社区的阿米什人与现代社会有着日常往来。也许没有哪里像宾州兰卡斯特郡 (Lancaster) 这样显著，在这里阿米什人不仅与他们比邻而居的“英国人”交往，而且直接或间接地和来自美国和世界各地的游客打交道。
- [3] 对于阿米什人而言，与现代社会分离以及不遵从主流社会的思想在《新约》中都有明确的阐述——“不要效法这世界，你们可以改变”。阿米什人采用了一些现代技术而规避了很多其他的技术。他们的人口在增长，大部分年轻人经过成人洗礼后决定加入教会信仰宗教，这些证明了阿米什文化中重要的价值观。家庭及其成员在相互支持的阿米什社区作为一个整体在工作，这一经济功能创造了牢固的纽带，工作赋予了每位劳动者一个清晰和重要的“位置”。



- [4] 阿米什人大部分是农民（虽然在美国的一些地区几乎只有一半的阿米什人是这样）。他们每家平均有 7 个或 8 个孩子，每个成员在家庭的经济生存中都发挥着作用。实际上，阿米什人的正规教育只学到 8 年级。之后，孩子们在家里或在农场上学手艺，成年后将与父母一起劳作做这些差事。家庭于是成为了“在职”培训场所。
- [5] 在农场上，你的工作直接影响到你自己和家庭。你是公司（家庭）的一员，你有自己的工作责任。简而言之，你要喂牛、挤牛奶，这样才有食物和住所提供给家人。你的薪水每天以衣、食、住以及情感回馈的方式给与。有时一个好汉三个帮，他们会帮助彼此填满各家的筒仓，于是单个家庭卷入了其他的家庭经济之中。这样，家庭和社区的纽带进一步增强了。
- [6] 在传统家庭中，许多教育在家里进行，甚至职业学习也是这样。在美国农村，阿米什人的正规教育在单班学校进行。他们拒绝搬到统一的大学就读，坚持上自己社区掌控的单班学校。1972 年，美国最高法院裁定不能强迫阿米什人接受高中义务教育，并认可他们的单班学校和只接受 8 年基础教育的体制。
- [7] 阿米什家长参与学校事务，他们事先未告知到校造访也会受到欢迎。学校为家长所有，由家长们负担经费，管理和指导。他们认为现代化学校对家庭、教堂和社区灌输给年轻人的价值观产生威胁。他们的确曾经担忧教育功能被政府剥夺所产生的后果。
- [8] 阿米什人的家庭内部，家务事的性别分工很明确。男人通常在农场工作，需要的时候妻子也会时不时地帮忙。妻子做饭、洗衣服、做清洁等。孩子们在成长的过程中认同了父母的性别角色。男孩跟在父亲身后，女孩居家给母亲当帮手。当然也有很多例外，但是父亲是一家之主。
- [9] 应该注意到宗教对阿米什人来说至关重要，他们有着非同一般的信仰和生活方式，这从他们的穿着中可见一斑。家庭的宗教功能不仅通过

- 饭前祈祷、家人的奉献得到加强，而且通过做礼拜得到巩固。阿米什人隔周的星期天在家里做礼拜，每两周换户人家。毫不夸张地说，他们的宗教就在家里。家庭没有分裂，而是去不同的房间上主日学校。主日学校的确是构建旧秩序背后的原因，它把孩子和父母隔开，让宗教教育更制度化。
- [10] 阿米什人经常引用圣经里面的箴言，“教养孩童，使他走当行之道，就是到老他也不会偏离”。无处不在的宗教和法令如此强大以致有时人们没有注意到它是阿米什文化的粘合剂。有人说阿米什人并没有基于信念的宗教，而是有着一些难以名状的、过时的传统和思想。阿米什人的生活关注个人对社区和教堂的服从。
- [11] 传统的家庭价值观似乎可以使家庭在农场的周遭世界里更容易生存下去。家庭主义——单个的家庭成员为了整体的福祉所进行的一体化的活动——是很重要的维度。家庭主义曾在阿米什人中间拥有至高地位。然而，它在当今乡村生活中并不典型了，它只是一百年前美国乡村环境、形势特点综合作用下形成的生存之道。
- [12] 在这最后一句中，重要的一点被忽略了。阿米什人以其独特的方式生活了三百年。他们经受住了宗教迫害和来自现代生活、技术以及经济发展和旅游业的压力。他们适应、改变、幸存了下来，他们和从前一样而又不同。近年来，许多美国人怀旧地在他们身上看到一个民族坚守着他们曾失去而让人怀念的东西。人们会问：“我们是否太匆忙地奔向未来，而没有看看我们留下了什么？”

## B 篇

## 嬉皮士无话可说了吗？

- [1] 他们反对越战、留着长发，在迷幻物质的作用下创造出新的艺术形式，想像着超越西方桎梏的未来世界里生活和艺术密不可分。他们是嬉皮士，这些佩花嬉皮士（flower children）天真烂漫、充满希望，



想象着一个性爱自由的乌托邦，而最后以失望告终。

- [2] 黑豹党 (the Black Panthers)、奇卡诺 (Chicano) 激进主义分子和妇女们为民权而战，同时他们在美学和反主流的艺术领域留下了自己的印记，而他们引领的这场运动作为政治事件而载入史册。大部分人认为嬉皮士运动是场文化运动，人们通常认为它幼稚并对它讽刺挖苦，但嬉皮士运动也具有高度的政治性。当然，事实比人类书写的历史更为错综复杂，它是一幅充满激烈冲突和奇思妙想的颇具争议性的图景。
- [3] 2015 年，明尼苏达州 (Minnesota) 明尼阿波利斯市 (Minneapolis) 的沃克艺术中心 (Walker Art Center) 举办了“嬉皮士的现代主义：为乌托邦而奋斗”的展览，策展人安德鲁·布劳福尔特 (Andrew Blauvelt) 旨在表明受到战后繁荣景象的鼓舞，以嬉皮士为中心展开的反主流运动如何为后现代创造了条件。20 世纪 60 年代和 70 年代早期是其巅峰期，最后这个现代版没有疼痛和苦难的梦想破灭了。此后迎来了新自由主义 (neoliberalism) 和全球资本主义的新纪元。
- [4] 在这个阶段，当代艺术、建筑和设计的历史有着不同的路径，暗示了 20 世纪晚期现代主义交替出现的历史。如今这一现象又重新出现，部分是因为我们像过去一样面临着相同的社会、政治、经济、环境的问题，而这些问题从未真正消失。
- [5] 目前在芝加哥当代艺术博物馆 (Chicago's Museum of Contemporary Art, MCA) 在展的“无尽的夏日”聚焦于被称作“加利福尼亚极简主义” (California Minimalism) 的小众运动，进一步把艺术运动的历史叙事复杂化了。“加利福尼亚极简主义”也被称作“光与空间艺术” (light and space art)，其作品光亮闪耀、色彩绚丽、充满工业化气息，它来自洛杉矶的肌肉车和冲浪文化却有着迷幻色彩。该运动并没有迅速纳入极简主义或波普艺术 (pop art) 的历史叙事之中 (波普艺术反对抽象表现主义)，也没有融入嬉皮士的工匠美学。但是

它在两者之间架起了桥梁。虽然这场运动未得到充分重视，但它影响到许多当今著名的艺术家。其中最著名的也许是詹姆斯·特瑞尔 (James Turrell)，他把光与空间运动推向了新的高度。

- [6] 20 世纪 60 年代开始的反主流文化革命曾波及美国和世界，这些运动真正一致的特征是感性地反体制，团结一致反对现有的制度和社会现状。朝着这一目的，这些运动寻求美学和伦理上的统一，这样的理想无可避免地难以企及。
- [7] 20 世纪 60 年代及其嬉皮士迷幻的乌托邦愿景是有意义的。反主流文化的乌托邦思想作为对另一种美好生活的向往至关重要，它不是现存的日常生活，而是一种新的想象的生活……它从技术统治的生活压迫和种族和性别压制中，从资本主义个人财产和所有物的常规观念中解放出来。
- [8] 20 世纪 60 年代政治运动、反主流文化大规模地汹涌而来，它蕴含着对早年现代主义运动 (如达达主义和激浪派) 的怀旧之情。比起当时任何其他反建制群体，嬉皮士和它的衍生群体把艺术和生活更紧密地融为了一体，让两者密不可分，这一思想贯彻到了现在的当代艺术之中。
- [9] 我们来思考一下嬉皮士的来龙去脉，他们是多数裔白人，中产阶级出身，无可否认地有“辍学退出”的资本。我们甚至要想想，他们在民权运动和反战运动中的积极参与，事实上，嬉皮士并没有像民权斗士那样关乎成败，所以他们可以全面参与到社会之中，没有退出。嬉皮士把没有现代化的土著和东方文化浪漫化，全然未考虑他们遭受的贫穷。嬉皮士尝试虚幻的波西米亚 (bohemia) 和公共生活的方式，人为地创造出边缘化，并视边缘化为一种伦理上的正义。更不用说他们理直气壮的文化挪用。
- [10] 嬉皮士是反主流文化中的一个极端，就像他们之前的达达主义者和激浪派，上演“偶发艺术” (虽然他们并不一定这么讲)，他们为了

挑战和激怒日常美国人敏感的神经而故意异化事件，相比之下，可以说黑豹党、奇卡诺激进主义分子和女性主义者的抗议没有那么有破坏力了。

[11] 嬉皮士反建制、反学术、反主流文化的思想蔓延到电子杂志的出版。在这里，现状被推翻，被重组为新的思考方式，回荡在艺术、文学和生活之中直到 21 世纪。

[12] 加利福尼亚极简主义运动在加州南部一度流行，但是通常没有出现在大学艺术史课程的大纲里。它与嬉皮士的思想意识没什么不同，在最近的艺术博览会和主要博物馆收藏市场上有复兴之势。然而，加利福尼亚极简主义者从 20 世纪 50 年代霸气的肌肉车和洛杉矶的冲浪文化中脱胎换骨出来，比嬉皮士文化更适合现代主义。这些人大部分最初是抽象表现主义艺术家，他们年龄太老当不了嬉皮士，但是他们一样地侃侃而谈、留长发也爱喝“酷爱牌”（Kool-Aid）饮料。

[13] 加利福尼亚极简主义者，如罗伯特·欧文（Robert Irwin），他的展览以其独特的方式在当代艺术博物馆（MCA）呈现出了迷幻的景象，如同某些嬉皮士在禅宗和道家传统的启发下创造出自我反省的物品。朱迪·芝加哥（Judy Chicago）的作品也在展出，他在女性主义思想启发下创作出如梦如幻的曼陀罗，而女性主义思想同样也是在嬉皮士反主流文化运动中萌发的。当然，说实话嬉皮士美学一点也不极简。但艺术展“无尽的夏日”表明，“光与空间”的艺术家们受到了把生活融入、简化到艺术之中，抑或把艺术融入、简化到生活之中这一思想的启发。

[14] 20 世纪 60 年代和 70 年代早期的反主流文化运动也波及海外，1968 年春大批学生走上了巴黎的街头。艾默里·道格拉斯（Emory Douglas）有关黑人黑豹党的插画对拉丁美洲、非洲和亚洲的革命群体产生了深远的影响。同时，加利福尼亚极简主义者成功地在极简

艺术，安迪·沃霍尔（Andy Warhol）的波普艺术以及嬉皮士革新中架起了桥梁，它规避了任何的类型划分，批判性地而非虚幻地嵌入到沉思冥想的艺术形式之中。

[15] 我们可以再看看这个时代的标题，以免忘却了迷幻药和自由恋爱所营造的光怪陆离的景象中所飘荡的恶臭。反主流文化的大部分政治议题依然如故——解决不平等、暴力、气候变化等难题。乌托邦仍是远在天际的梦想，而反乌托邦的可怕状况可能会出现。



第五单元 社会生活报道

A 篇

在英语占主导地位的国际公司和初创企业中，文化知识是否比语言能力重要？

- [1] 越来越多的跨国公司和初创企业采用英语作为公司的官方语言，即使他们不是在使用英语的国家。在国际上，千禧一代似乎比老一辈人对使用全球语言的容忍度要高得多，这意味着讲英语可能比过去更容易与当地年轻人交流。据英国文化协会预测，到 2020 年，将有 20 亿人使用英语，远远超过世界人口的四分之一。
- [2] 此外，尽管认为千禧一代比他们的父母更愿意跳槽的想法并不符合事实，但能够灵活地在不同地点工作仍然是许多年轻人的核心目标。2017 年，由世界经济论坛资助的“全球塑造者”年度调查显示，在来自 180 多个国家的 18 岁至 35 岁的受访者中，81% 的人表示愿意到国外工作。“在任何地方工作和生活的能力”是他们在社会中感到更自由的最重要因素之一。
- [3] 但是，对于那些愿意更换工作地点但并不坚定地留在国外的人来说，如果已经能用英语生存下来，还有什么必要把空闲时间花在语言应用程序或课程学习上呢？
- [4] “你的投资不会立即得到回报。”来自印度的 IT 顾问 Sree Kesanakurthi 如此认为，他曾在迪拜、新加坡、斯德哥尔摩和布鲁塞尔工作过。无

论是在职业还是社交方面，他都非常乐意使用全球语言。

- [5] 这位 31 岁的人士表示，任何搬到新国家不超过两年的人，都应该把重心放在取得工作进展以及通过国外俱乐部或者当地的体育和文化活动“找到志同道合的人”来联系。
- [6] 他说：“有这么多社区基本上可以让你在一个你不熟悉的国家不被疏远。”

文化与语言智力的比较

- [7] 《文化智慧：成功的新秘诀》一书的作者 David Livermore 表示：“在全球许多地方，你可以很容易地生存，而不用说任何当地语言。”
- [8] 他说：“我认为五年或更短的任务不需要非常流利的语言。”“对不同的交流方式或社会化规范具有适应性可能同样重要或更为重要。”
- [9] 他的研究跨越了 10 多年和 30 多个国家，分析了文化智能的概念，并将其分为四个关键领域：
- 有动力和兴趣在跨文化环境中工作
  - 了解文化的异同
  - 制定战略，帮助监测、分析和调整计划以适应不熟悉的文化环境
  - 根据具体情况，有能力选择正确的语言和非语言行为
- [10] 虽然他承认“语言有一定的重要性”，但他认为“应对、适应和持之以恒的能力是外派成功的四种文化智慧能力中最重要的”。
- [11] 他说：“你可以把这看作是一种情绪和认知能力，它可以解决你在母国文化之外的问题。”
- [12] 但有些地方显然比其他地方更难适应：例如，社会和文化规范与家乡大相径庭，或是英语不被大众广泛使用的地区。
- [13] Eero Vaara，芬兰阿尔托大学商学院的组织和管理教授，主要研究跨国公司，他认为“全球各地存在很大差异”。

- [14] 他挑出日本，这个外派中心为例，指出年轻的专业人士可能在此经历强烈的文化冲击，好在工作和非正式环境中还有些固定的行为准则。其中可能包括鞠躬、留面子和避免冲突、极端的礼貌和准时、尊重沉默和长时间的工作等礼节。
- [15] “如果你缺乏文化敏感性，你开始尝试合作或引进新的东西，它就不会起作用……很明显，在文化学习方面进行投资是非常必要的。”他同时强调，外国人必须意识到，并非所有当地人都会遵循国民刻板印象。

#### 意外的文化冲击

- [16] 有一件事可能外籍人士没有意识到，就是在那些表面上似乎不需要太多调整的国家中，努力获得文化流畅性的经历。
- [17] 例如，荷兰和北欧国家在年度全球英语水平指数中争得第一名，在全球也没有与北欧其他地区截然不同的名声（相反，在效率和创新方面，他们经常被当成领导者）。这似乎意味着，讲英语的外籍人士，尤其是来自西方世界其他地方的外籍人士，应该更少地学习当地语言或处理意想不到的行为规范。
- [18] 但据斯德哥尔摩定居公司——一家专门为移居瑞典首都的年轻专业人士开设文化和语言课程的初创公司的总经理 Caroline Werner 说，在斯堪的纳维亚半岛，“许多人都犯了一个错误，无法真正感受到当地的文化准则”。
- [19] 她的课程包括在午餐时间或晚宴上应避免提到的所有话题（讨论宗教、政治或在瑞典国内挣多少钱通常都是禁忌），解密在一个避免闲聊、而且一半以上的人口都独居的国家里，如何认识朋友和约会。
- [20] 与此同时，她强烈支持外国人至少学习东道国的一些当地语言，即使他们不太可能在其他地方再使用这些语言。
- [21] 她说：“我觉得这是一个机会，而不是浪费时间，因为如果你从来没

- 有学过语言，你实际上不可能了解别人。”
- [22] 她说：“很多瑞典人在讲英语时都很有礼貌。”“但如果他们真的想放松，他们并不能 100% 自如地使用英语。”
- [23] Eero Vaara 对跨国公司语言使用的研究支持了这样一种观点，即花时间学习核心的本地语言技能对外国人来说是值得的，即使是那些生活在英语熟练程度较高的国家的人也是如此。根据他的研究，如果他们将来选择长久待在国外或地处国外的企业，这对于打破当地人的权力动态系统是至关重要的。
- [24] 他说：“有些组织的部分或内部圈子，存在与其说是正式的，不如说是非正式的关系网和对话，你很难进入。关注语言技能可在专业和个人方面发挥与这些群体联系的关键作用。”

#### 同化还是接受？

- [25] 但是，对于许多在国外生活和工作的人来说，在语言和文化流畅性方面划清界限仍然是一个复杂的问题。
- [26] 现年 30 岁的 Sima Mahdjoub 是法国人，曾在英国、澳大利亚和西班牙等 9 个国家生活过，最近决定在可预见的未来定居瑞典，主要是因为其户外生活方式。她已能流利地使用英语，并努力理解当地的商业规范（“在法国，你可以在一次会议上终止一项合同，这在瑞典是不可能的”），但她说，她从未把自己看作是瑞典人，或是完全流利地掌握了客国的文化。
- [27] 她解释说：“在整个南欧国家，我们往往都是脾气暴躁的人，在消极和积极的情绪上都很有表现力。”她说，她不想去除自身这种在斯堪的纳维亚半岛不太常见的“自然本能”。
- [28] “这是可能的，因为我见过别人管理它，但对我来说，我太直接了，我受了各种文化的影响，所以我真的不想这样做。”
- [29] 同时，驻布鲁塞尔的 IT 顾问 Sree Kesanakurthi 说，他已经开始学习



法语，因为他想在比荷卢经济联盟地区打下比以前更牢固的根基。但他也不会因为永远无法达到完全的语言或文化流利性的想法所困扰。

[30] 他认为：“学习当地语言对于购买房产、处理文书工作或税务、会计等事宜都很重要。”

[31] “但我不担心自己整合了多种文化。只要有好人在我身边，我就会没事的。如果我出生在国外，不管怎样，我都会被区别对待。”

[32] 对 Eero Vaara 教授来说，这种接受程度往往是外籍员工能否充分利用他们国外经历的关键，无论他们最终是短期还是长期居留。

[33] “差异是好的……这更像是一个试图去理解和处理这些差异的问题，而不是走得太远，试图成为不是你、或者你永远不会被看作的另一人。”

## B 篇

### 每天跑一英里真的能改善孩子们的生活吗？

[1] 一位 80 岁的志愿者促使当时在斯特林的圣尼尔斯小学校长 Elaine Wylie 重新评估了她学校孩子们的健康状况。“你的孩子们不健康。”志愿者告诉她。Wylie 被这句话刺痛了，尽管她怀疑这是真的。体育老师证实了这一点，她说：“现在大多数孩子做个热身运动就精疲力竭了。”

[2] 同一天下午，Wylie 决定派一个她负责监管的班级到户外去上体育课，看看他们能不能在操场上跑起来。她说：“到最后，他们中的大部分人都腹痛并直不起腰来。”“这是一个令人震惊的景象。”

[3] 之后，Wylie 问全班同学他们认为自己做得如何。他们承认很糟糕——这是一个关键的时刻，因为从那时起，孩子们承担了这个问题的责任。他们一起决定每天户外运动 15 分钟，看看是否能够增强体能。那是在 2012 年 2 月。一个月后，他们几乎都可以不间断地跑 15

分钟。到了夏天，每个班都在这样做，不久之后，幼儿园的孩子们也加入了进来。每日一英里活动就此诞生了。

[4] 从那时起，这种在正常上课时间让孩子每天在操场上跑 15 分钟或步行 15 分钟的观念已经扩展到 35 个不同国家的 3 600 多所小学。然而，尽管有大量有关其益处的传闻证据，但到目前为止还缺乏可靠的数据。本月早些时候，一项针对苏格兰两所小学 391 名儿童的研究被公开发表。启动每日一英里活动的 7 个月 after，在一次计时往返跑测试中，一直做这件事的孩子比其他孩子多跑 5%。他们每天增加 9 分钟的中度/剧烈运动量，久坐的时间减少了 18 分钟。

[5] 孩子们的皮肤褶皱面积也减少了 4%，说明他们变瘦了。这一点很重要，因为英格兰和苏格兰 7 岁至 11 岁的儿童中有 30% 的人超重或肥胖；这会引发晚年患糖尿病和心血管疾病的几率。“孩子们经常在学校里学习健康饮食和体育锻炼的好处，但是每日一英里的孩子们不仅仅是在他们的脑海里学习健康饮食，他们还在学习：“这是我每天都在做的事情，是我每天的生活和感受的一部分。”领导这项研究的斯特林大学的体育高级讲师 Naomi Brooks 如此说道。

[6] 即便如此，每日一英里等举措也只是解决方案的一部分。卫生部表示，5 岁以上的儿童每天至少应该进行一个小时的中等至剧烈的运动，但只有五分之一的 5 岁至 15 岁的儿童做到了这一点。适度的运动可以包括步行上学、骑滑板车或自行车，而激烈的活动则包括玩追逐游戏、踢足球、跳舞或游泳。

[7] 如果你觉得这些活动听起来很多，你不是唯一有此感受的人：在最近的一项全国性调查中，三分之一的父母低估了孩子需要多少运动量。“父母和孩子觉得，更积极运动的最大障碍是缺乏时间。”领导这项研究的利兹贝克特大学的 Susan Coan 说，“根据我们在这方面的研究，主要建议是让家庭成员找到一起更积极的办法。一些小的变化更有持续性，可以带来真正的改变——比如，在上学时同走一段路，或者在

孩子们的屏幕时间中播放有效的视频游戏。”

- [8] 人们认为运动对儿童如此重要的一个原因是因为它有助于建立终身习惯。埃克塞特大学儿童健康和运动研究中心主任 Craig Williams 教授说：“如果你年轻的时候一般很活跃，它对你成年之后，积极参与运动的意愿和投入程度，会产生适度的积极影响。”还有其他长期后果。儿童晚期和青春期早期是骨骼发育的关键时期，在 20 多岁的时候骨密度达到顶峰，此后不断下降。年轻时骨密度越高，晚年骨折和骨质疏松的风险就越低。威廉姆斯说：“这就像我们年轻时尽可能多地将‘骨头’放在银行里。”“当我们上下跳跃时，身体重量的机械刺激会穿过我们的骨骼、肌肉和肌腱，刺激我们的骨细胞和新骨骼的生长。”
- [9] 也有证据表明，当你 18 岁的时候身体越健康，在以后的生活中患心血管疾病（包括心脏病）的可能性就越小。
- [10] 即使如此，有些人还是质疑这一逻辑，每天减少儿童 15 分钟课时，他们就肯定能找到在其他时间更积极的方法吗？然而，根据 Williams 和其他 23 位儿童健康专家在 2016 年发表的一份共识声明：“从课程中抽出时间用于体育锻炼是值得的，不会以获得好成绩为代价。研究发现，体育锻炼可以促进年轻人的大脑发育和功能，以及他们的智力。”事实上，在之前的一项研究中，Brooks 发现，仅仅一次锻炼就能让孩子更清醒，增加注意力和语言记忆，并提升他们的幸福感。
- [11] 每天都在外面走一英里，这一事实会进一步加强这些影响。牛津大学的睡眠研究员 Rachel Sharman 博士说：“明亮的光线直接影响并激活控制警觉性和认知能力的大脑区域。”它还可以调整生物钟的时间——早晨暴露在明亮的光线下会使时钟运行提速，这意味着人们会更早地醒来并感到困倦。“对小学生来说，户外锻炼 15 分钟不太可能有多大效果，因为他们已经是相对早起的鸟儿了。然而，在青春期，生物钟延迟，对青少年来说，清晨一英里可以将生物钟提前，

唤醒青少年，而他们的身体——从生理节奏的角度来看——还在睡觉。”在学习方面，我们会期望青少年在一天的最初几节课中，在认知上能处于一个更好的状态。同样地，如果将生物钟提前，青少年就会发现自己的生物钟会在第二天晚上睡觉时提前发出信号，这意味着他们得到了更多的睡眠。

- [12] 在“每日一英里”推出后的六年里，有一半的苏格兰小学和四分之一的英国小学采用了这一方法。这就是它的成功之处，每日一英里基金会刚推出一个成人版，希望能激励那些最忙碌的人，将 15 分钟自定步行、慢跑或跑步融入他们的日常生活。至于圣尼尔斯的孩子们，无论天气如何，每天都继续坚持户外跑步 15 分钟，尽管 Wylie 两年前已经离开了学校。去年，小学六年级的女生们（相当于英格兰和威尔士的五年级）赢得了苏格兰学校的越野冠军。
- [13] Wylie 的意图只是为了让孩子们健康，但最令她高兴的是它带来的均衡效果：“看起来孩子们在开始时越不健康、越肥胖，他们受益就越多。”她说。鉴于肥胖症在社会经济地位较低的阶层中更为普遍，诸如“每日一英里”的干预措施可能有助于缩小贫富之间在健康不平等方面的差距。如果这是真的，每天 15 分钟实在是一个很小的代价。