

天生懶蟲

阿爸阿媽害死我！
呢次俾 0.48 公里 經跑咗 今日已

遺傳基因



插圖：李志清

說 懶惰的人「生咗條懶筋」，原來是有科學根據的。據早前美國《時代》雜誌報道，北卡羅萊納大學研究員在老鼠身上發現「懶惰基因」，它會令老鼠貪睡而不願運動，如是說，懶惰可能關阿爸阿媽的事。

老鼠身上現「懶惰基因」

研究員在老鼠體內發現大約20種與運動活躍性有關的不同「染色體區域」(genomic location)，並發現這些染色體區域會影響老鼠願意奔跑的距離。研究員首先挑選一批9周大的小老鼠，並為牠們提供單獨籠舍，裡面設有一個可供跑動的滾動輪，以便研究人員觀察牠們的運動量，如跑動的速度、時間及距離等。得出結果後，研究員把這些老鼠按其活躍程度分為兩組，繼而安排牠們交配，培育出運動活躍程度不同的3組共計310隻小老鼠。

結果發現，最「懶惰」的老鼠組別，每天只會跑動0.48公里，而最活躍的老鼠組別，每天在轉輪上轉個不停，平均每天跑8至13公里，非常拚命，較懶老鼠活躍

26倍。有趣的是，懶老鼠更會想出「偷懶」辦法，如用木屑阻擋滾動輪，令滾動輪不能再轉動，老鼠就可在輪內睡覺，盡量避免活動。

染色體影響活動頻率

研究員此時再分析兩組老鼠的基因，發現上述的「染色體區域」在75%較活躍的老鼠中，其促進活動的基因為顯性基因，這或能解釋為何好動鼠群跟上鍵機械鼠一樣「無時停」，異常勤於鍛煉。科學家認為，老鼠身上帶有的20個不同染色體區域，能直接影響他們的活動頻率及質素。他們推斷，研究結果亦可應用在人類身上，即有些人可能天生不愛運動。

遺傳基因如何具體影響運動活躍性仍是未解之謎，但一種解釋認為，基因可通過影響肌肉運動方式以控制運動活躍性。

例如，基因促使肌肉提高能量利用效率，避免肌肉疲勞，從而促進機體運動活躍性。另一種解釋則指出，基因可影響大腦內產生多巴胺和褪色胺等的神經回路，進而影響機體運動活躍性。

而在現實中形成懶惰行為，可歸咎於富裕的環境令人類進化到極度懶惰，甚至影響生活中的食住行各方面。

後天富裕環境養懶人

先講食，香港人喜歡即食快餐，將高脂食物放入口，令體內囤積大量膽固醇，但又不運動消化。在住的方面，香港人住得「的般」，在家中兩步入房便可抱頭大睡，節省運動時間。至於行方面，香港人

行得舒適，交通網絡發達，令人沒有機會或興趣散步，寧願留在密封的冷氣室，亦不願多走兩步。

雖然「天生大懶蟲」可能源自遺傳基因，但面對現時知識型經濟，懶惰蟲只會變成雙失青年（失業及失學），疏於學習及訓練會令個人競爭力遠遠落後於活躍的一群，加上科技發達，不迎頭趕上恐終將被淘汰。此外，懶惰會導致生產力下降，亦會對社會造成種種壓力。撰文：鍾燕冠

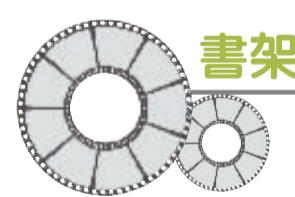
通識詞庫

懶惰——缺乏行動慾望

懶惰指缺乏行動的慾望，不想做任何事。怎樣才被視為懶惰應依據具體的文化、社會情況及其程度而定。短暫的放鬆或小憩，通常是很有可能的，但若是超過這種程度就產生負面影響。

雖然要到何種程度才能稱懶惰

，視乎每個社會而定，但在許多社會和宗教裡，懶惰往往被視為道德上的罪惡，如天主教會就將懶惰列為七宗罪之一，但在現代醫學裡，感到懶散可能是憂鬱症或疲勞的徵狀之一。



7種習性建積極人生

近日，筆者面對一個輔導的難題。一名中一學生已沒有上學近一年，他常留在家中，天天只是睡覺、打機、看電視。而他的問題有很多成因，懶惰是其中一個因由。柯維(Covey)著，蔡洪波等譯：《理想的人生(The 7 Habits of Highly Effective People)》是一本教人積極的人生指南，筆者正嘗試運用書中的方法來輔導這名消極的學生。

作者指出，一個積極進取的人應具備下列7種習性：

一是積極能動(proactivity)。它的意思是每個人應對個人的生命負責，對事情的發

生掌握主動權並承擔責任。

二是牢記目標。牢記目標的最有效方法是擬出一份個人的使命表，計劃做一個怎樣的人(品格)和打算做什麼事(貢獻和成就)。

三是社會事業的成功。作者提出我們建立感情銀行賬戶，其有6種重要儲蓄：了解他人、注意小事、遵守諾言、明確願望、對自我忠誠、誠懇。

四是雙方皆贏。它是指雙方達成的協議對大家都有益處，使大家均感滿意。

五是知人而後為人知。我們通常習慣要求他人了解自己，但實際上很多人不是為了

解他人而傾聽他人講話，而是為了回答才傾聽。

六是協同配合。它意味一個整體大於其各部分之總和，最能激發人的潛力。

七是更新。我們應當更新四方面的本性：身體、精神、智力、社會感情。

筆者多年來亦在實踐這七大習性，建立了一套積極的人生觀。而如何教導學生掌握這些習性，是筆者常常思考的問題。面對以上個案，筆者正努力協助他重建這套積極的人生觀。

香港通識教育會 李偉雄
henrilee@graduate.hku.hk



「懶」出成功 「懶」出風格

韓國心理專家文曜翰著的《再見，懶惰！》指出，懶惰並非無所事事。「如果你甘願重複一成不變的日子，或者被瑣事奪去工作的樂趣，在工作中因小失大，總對決策舉棋不定，或者明明有實力卻放棄挑戰，那麼你就是如今社會中龐大『懶人族』的一員。」文曜翰意為懶人打造「新生秘笈」——首先發掘你各種潛藏在生活和工作中的懶惰，並針對每種懶惰，為你貼身制訂「再見，懶惰」十大攻略，藉以在21世紀達到「速度中見悠閒，悠閒中拼速度」，在瞬息萬變的生活中找尋自己的節奏，告別因循的生活，迎接豐盛人生。「懶惰」會浪費我們僅有一次人生，使機會默默地溜走，趕不上時代的變化。

台灣京華出版社《我懶惰，但是我富有》則提供另一個思考角度：「本書即將顛覆你的傳統生活和工作觀念，讓你從此大聲說：『我懶惰，但我很成功！』」此書分析了我們的日常工作，將其中的瑣碎和不重要的部分剝離，使我們掌握問題的核心，讓我們可以輕鬆地完成任務，舉重若輕，瀟灑自如。

另外，文化社會出版社、王一峰等所著的《懶惰也可以成功》點出辦事效率的重要，亦即 Not only working hard but working smart！的道理。主張善用20/80的法則，改善流程與方法，專注於意念設計、策劃與執行，同時多思考、多學習。「與其做得很辛苦，何不懶出滋味來？」有些人在工作上不惜一切求取成功，可是，到頭來成就卻總是

不甚了了，令他們經常備受困擾。本書指出，不少人以「勤勞」掩飾懶惰，「令人一輩子都在日復日地工作，而不願思考自己為什麼永遠如此疲憊，這種人雖勤於動手，卻懶於動腦」。

要成功，便要身體力行「手腳放懶，腦袋卻沒閒」，正如懶得爬樓的人，於是發明了電梯；懶得走路，於是製造出飛機和汽車，歷史上的例子可謂不勝枚舉。

此書不是教你使詐，而是讓你「懶」出風格，「懶」出彩虹，這點才是作者撰寫此書的本意。

優質圖書館網絡主席 吕志剛
sidneylui@gmail.com



點睛

怎樣才算是「懶惰」？什麼程度或定義的「懶惰」會較易為人接受？怎樣的「懶惰」是不可原諒？

「懶惰」的人有什麼特點？他們在行為上和心態上會有什麼「懶惰」的表現？

為什麼「懶惰」在社會主流價值觀上是一件負面的事？「懶惰」會為一個人的生活、學習、就業等方面帶來什麼影響？

你認為「懶惰」是先天遺傳，還是後天環境造成？什麼環境會容易令人養成「懶惰」的心態？如果要去除「懶惰」的習慣，可以用什麼方法？

香港通識教育會 黃家樸
kl_wong1990@yahoo.com.hk



懶惰會令個人競爭力降低，導致整體生產力下降，對社會造成壓力

通識我見

「勤」「懶」價值觀被顛覆

聖傑靈女子中學 中七 錢芷珊

我原來一直以為，一個人的懶惰與勤奮是受先天因素影響，然而，很多懶惰變勤勞的例子讓我明白，懶惰與勤奮，完全是後天的因素決定的。

在生活中，有很多因素左右我們選擇懶惰或是積極的人生。例如，我自信的強弱、長輩和朋輩的影響以及自己的社會價值觀。在這裡，我特別想舉一個由勤奮變懶惰的例子：有一個年輕人，在學習上經過一段努力後，還是覺得能力不及其他同學，自覺無法與他人競爭，於是心灰意冷，自我放棄。他寧願一天到晚賴懶散，因為他不願被同學說不夠聰明。在他看來，不念書，別人只會認為自己未盡力，但如果付出努力後成績仍不理想，便會被貼上「天資不足」的標籤。雖然老師教導我們努力比天分重要，又有說「求學不是求分數」，但仍無法改變大家對「資優」的崇拜。或許這便是社會轉型對我們的影響——勤奮沒有以前重要，同樣地，懶惰也未必有壞結果。既然勤奮不代表聰明，懶惰也不代表不聰明；既然社會不再標榜勤奮的美德，那麼大家寧可投機取巧了，誤以為投機成功，會被人誇讚為成功和聰明的人呢。

懶惰定義各下註腳

香港專業教育學院(李惠利分校)

社會服務系 蔡俊輝

很多人一聽到「遺傳」一詞，都會第一時間聯想到自己的外貌是由父母的基因所致，這，當然是先天因素了。

然而，有關「懶惰」也可以由遺傳所引致，這個說法倒是前所未聞。如果沒有科學家所做的實驗，至今可能仍有不少人認為「懶惰」是後天的，而後天的學習以及生活環境則是使人懶惰的主要原因。

從不少日常生活事例中可以發現，導致很多人懶惰的原因未必一定是遺傳或者後天單一的原因所致，很有可能是遺傳加後天的因素而造成。

其實，懶惰的定義因人而異，有些人認為只要大部分時間都不是用在工作上便謂之「懶」；有些人則認為做事夠快有效率，完成所有工作後把剩下來的時間用在其他事情上不能謂之「懶」；有些人覺得做事要悠閒輕鬆，故不認同做事缺乏行動力謂之「懶」。

「業精於勤荒於嬉」這一句家喻戶曉的古話相信很多人都聽過，在古代人的道德價值觀中，「勤」是美德，而「懶」則是罪過。現在，我們不是提倡「勤勤則興，人勤則健」嗎？可見「勤」與「懶」在不同時代的道德觀念上都是一樣的。

下期預告：愛恨互聯網