

为什么你不能专心读书了?

不知道你是否是这样:总是在切换浏览器的时候,就去做了另外一件事情,忘了原本要做的事情?总是要拿起手机看有没有新消息?最重要的是:为什么我再也不能专心读书了?

导致我们无法阅读的真相是新信息传播方式在数字时代带来的冲击,是一种无法拒绝的诱惑。我们通过电子设备收到新信息时,大脑里会产生大量多巴胺,这是一种让你感到开心的神经传导物质。新信息带来的愉悦,会强迫你的大脑去寻找更多的多巴胺。这些行为模式最终会形成神经通路,使它们变成下意识的习惯:比如,你正在专心做重要的事情,难受,就查一下邮件,产生多巴胺,然后刷新,又产生多巴胺,再继续工作。反反复复,每一次都会让这些习惯在大脑里更加根深蒂固。

既然已是数字化时代,读书为何变得尤为珍贵与重要呢?阅读的时候,我们的思想和作者共存,书作为媒介是独一无二的,它让我们思考,仿佛时间停滞。书在我们的大脑里重塑思想,在这种一词对一词的大脑映射下,我们完全靠文字本身,不受外界干扰,深刻地学习和接受书籍传



递的思想、事实、情感等,并将它们彻底地烙印在我们脑海里。书不仅仅是知识和情感的载体,还是一种能使我们接纳外来理念和情绪的工具,使两个灵魂合二为一,这种对自我意识的抑制也算是一种冥想方式。

多线程工作是一个陷阱,它让我们变笨。据心理学家格伦·威尔逊所说,多线程工作造成的认知损伤等同于抽大麻。从各方面来说这都不是一件好事:它让我们在工作的時候变得没效率。我曾经以为,疲惫是导致注意力无法集中的原因,但看起来结果却恰恰相反。将注意力从一份工作转移到另一份会消耗更多的精

力,专注则会消耗更少的精力。也就是说,那些能通过管理时间让自己更专注的人,会完成更多的工作,不会更疲劳,也不会会在完成工作后影响神经系统。

不能阅读,是因为大脑被训练去持续需求多巴胺的刺激,而一条电子消息就能提供。这个多巴胺上瘾症让人无法专注地去阅读、工作,和家人、朋友相处。但没想到,大脑重新适应读书的速度简直令人震惊。随着信息获取的减少,特别是睡前不看电视,额外时间的增多以及不把电子设备放在触手可及的范围,自然而然就适应了。

Hugh McGuire/文 Sabrina 编译

心灵鸡汤

■生活给了一个人多少磨难,日后必会还给他多少幸运,为梦想颠簸的人有很多,不只你一个,但如果坚持到最后,你就是唯一。

■迷茫,就是不想做小事,只想做大事;不想做手边的事,只想做天边的事;不想做烦琐的事,只想做繁荣的事。其实人生没有迷茫,有的只是对自己的高估。

田欣 广东



欲圆梦想 先出梦乡 刘志永(天津)

心向阳光 追逐花开

她是一位普通的环卫工人,我每天上下班都能遇到忙碌而辛苦的她,一来二去便熟悉了,见面也打声招呼。

一日清晨,我早起出去散步晨练,呼吸新鲜空气,却发现她早已和一群橙色工装的工友开始清扫马路。

我十分好奇,走上前打声招呼,你们到底要几点来上班啊?

她抬起头,擦了额头上的汗渍,说道:“当你们还在睡梦中,我们就开始在马路上工作了,为的是赶在7点上班、上学车辆高峰前把马路打扫干净,并把每个垃圾桶的垃圾装车运走。”

“你们工作真够辛苦,特别是冬天经常天不亮就得起来清扫积雪,可你们工资很低,心里能平衡吗?”听到这话,她很淡然地笑了:

“干我们这行都是干不了重体力活,也没有学历的人,还祈求多高的待遇?可是时间长了,就会爱上自己的工作,特别是当人们很享受这个干净整洁的城市环境,脸上露出满意的的笑容时,我们所有的怨言和辛苦都烟消云散了。”

这便是一个环卫工人追逐的梦想,渺小而从容,但心安。

张西武(吉林)

心理养生的几剂良方

所谓心理养生,就是从精神上保持良好状态,以保障机体功能的正常发挥,来达到防病健身、延年益寿的目的。

善良——营养素 心存善良,就会以他人之乐为乐,乐于扶贫帮困,心中就常有欣慰之感;心存善良,就会与人为善,乐于友好相处,心中就常有愉悦之感;心存善良,就会光明磊落,乐于对人敞开心扉,心中就常有轻松之感。总之,心存善良的人,会始终保持泰然自若的心理状态,这种心理状态能把血液的流量和神经细胞的兴奋度调至最佳状态,从而提高机体的抗病能力。

宽容——调节阀 人在社会交往中,吃亏、被误解、受委屈的事总是不可避免地要发生。面对这些,最明智的选择是学会宽容。宽容是一种良好的心理品质,它不仅包含着理解和原谅,更显示着气度和胸襟、坚强和力量。一个不会宽容,只知苛求别人的人,其心理往往处于紧张状态,从而导致神经兴奋、血管收缩、血压升高,使心理、生理进入恶性循环。

乐观——不老丹 乐观是一种积极向上的性格和心境,它可以激发人的活力和潜力,解决矛盾,逾越困难;而悲观则是一种消极颓废的性格和心境,它使人悲伤、烦恼、痛苦,在困难面前一筹莫展,影响身心健康。

淡泊——免疫剂 淡泊,即恬淡寡欲,不追求名利。清末张之洞的养生名联说:“无求便是安心法”;当代著名作家冰心也认为“人到无求品自高”。这说明,淡泊是一种崇高的境界和心态,是对人生追求在深层次上的定位。有了淡泊的心态,就不会在世俗中随波逐流,追逐名利;就不会对身外之物得而大喜,失而大悲;不会对世事他人牢骚满腹,攀比嫉妒。淡泊的心态使人始终处于平和的状态,保持一颗平常心,一切有损身心健康的因素,都将被击退。

高花兰(山东)

