

收藏≠学会,别让你的收藏夹吃灰

每当你看见干货满满的文章或视频,你通常的选择是:“知识肯定得趁热食用啊!现在就看!”或者“很好,进我的收藏夹吃灰去吧!”如果你选前者,那么恭喜你,这是一个很好的习惯。如果你选后者,那么也恭喜你,成为了千千万万“数字仓鼠”中的一员。在如今的互联网时代,几乎每个人都多多少少收藏了一些不忍错过的网络资源,甚至还会分门别类地整理好,以备不时之需或以后再看,这种现象被网友们叫做“数字仓鼠症”。

为什么我们这么喜欢收藏对我们有用的网络资源,但最后却常常落得个吃灰的下场?我们又该如何妥善应用收藏起来的宝贵信息呢?

收藏完就忘? 蔡格尼克效应在作怪

我们之所以很容易忘记自己曾经收藏过的文章或视频,其实这是心理学中一个著名的记忆效应在作怪:蔡格尼克效应。指的是人们对于未完成事情的印象,会比已完成的事情印象更加深刻。也就是说,我们会更容易忘记那些我们认为已完成的事情。

当我们看到一篇极好的文章但是没时间细品,或者刷到一个很实用的教学

视频但是还没来得及去实践,“细品文章”或“付诸实践”对于我们来说就是一件未完成事件。

试想一下,当你心里总有些应做之事还没完成,是不是会感到不踏实?但是“收藏”这个动作却帮我们放下了心里的石头,因为当我们想到了收藏这个方法的时候,我们的心理会发生一个微妙的转变,未完成事件随之变成了“收藏文章/视频”,给我们的大脑造成了一种“事件已完成”的错觉。这时候,蔡格尼克效应就开始起作用了,让大脑开始执行遗忘的程序。

收藏等于学会了? 错觉!

对于数字仓鼠症,还有一个很有趣的解释是我们似乎真的会认为那些知识进了收藏夹,就等同于进了自己的脑子。这个解释基于认知心理学中的目标追求理论,认为人类的大脑天生就是目标导向的,不仅会持续地关注已有的目标,即使在漫无目的的情况下也会无意识地时刻寻找一个目标。所以,就算我们只是在无聊地刷手机,但我们的大脑也没闲着,一直在给自己找事做。

可是,在如今信息爆炸的互联网时代,我们时不时就能刷到对自己有用的

信息,大脑哪来那么多精力同时追求那么多目标?

大脑可比我们想象得更聪明,它可能会有两种做法,一是不把这事情当成目标,这时候你的内心台词大概是:“算了,我太懒了,虽然有用,但我肯定不会去做的。”二是用一种极为简单轻松的方式来完成这些目标。那什么办法能够一键完成目标呢?没错,就是收藏起来。

试想一下,当你看到一个很有用的教学视频,但是现在没时间看,所以你选择将它放进收藏夹,这时候你是不是在想:“先收藏起来,等我忙完了就打开视频来学一学。”这样的想法其实就是在大脑中形成了一个简单的行动计划,让我们对未完成目标的认知投入减弱,大脑就不会再持续地关注这个目标,造成的结果就是我们很快就会忘记这个教学视频的存在。

收藏夹怎样才能不吃灰?

我们收藏有用的资源,本意是为了在空闲的时间来提升自己,或者充实自己的生活,所以收藏夹本身是一个很好用的工具。以下几个办法,也许可以帮助你更切实地利用好收藏功能,让收藏夹不再吃灰。

有选择性地收藏。网络上有很多对我们有用的资源,但是如果我们不加筛选就把所有的有用资源都加入收藏夹,这只会让我们把它当成储藏的仓库,而不是帮助自己学习的工具。建议只收藏那些对自己真正有价值并且比较有可能会去付诸实践的知识,尽量减少需要处理的信息量。

对收藏夹进行清理。相信很多人手里已经有很多吃灰已久的收藏夹,里面有很多虽然有用但不再适合自己的资源,删除那些不再需要的资源,只留下对自己还有价值的资源,以便自己逐渐消化这些知识。

制定学习计划。无论是新收藏的资源,还是清理后留下的资源,我们都可以为它们制定一系列的学习计划,包括在什么时间学习什么内容,还可以利用手机软件来提醒自己定时完成学习计划

定期回顾。根据自己的实际情况,为自己制定一个定时回顾的周期,例如每个月找一个周末来回顾自己的收藏夹,清理不需要的资源,为有价值的收藏资源制定合适的学习计划。

据ACC心理科普、科普中国

养生十二时辰

卯时:排便护肠道

卯时指早上5点至7点,《黄帝内经》认为:“大肠者,传导之官,变化出焉。”太阳升起之时,大肠经也会跟着兴奋起来,为了配合大肠经的工作,此时我们该“方便”了。每天起床后喝杯温开水,有冲洗肠胃、清理体内毒素、促进排便的效果。

如果排不出便、大便干燥,排便不畅,可以在早上空腹吃个梨。中医认为梨有生津止咳、润燥化痰、润肠通便的功效。早上因为肠道已经排空,空腹吃梨可以更大限度地促进肠道的蠕动,从而起到通便的效果。但此方也并非人人适宜。因为梨性寒,脾胃虚寒的人若空腹食用更会伤脾胃、助阴湿,于身体反而无益了,倒不如每天清晨喝杯白开水来得安全。

刘欣

保健

半夜醒了不要看时间

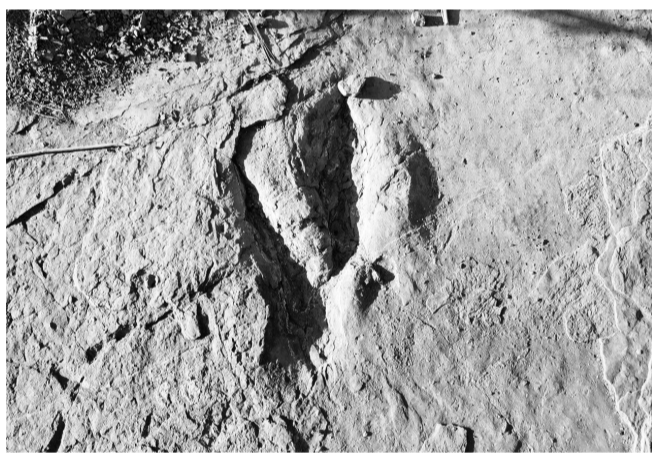
最近“半夜醒了一定别看时间”这一话题冲上热搜,想必睡眠不好,精神衰弱的人都有过这样的经历。每晚相同的时间醒来,起来必看一眼时间、回来脑子里想白天没做完的事情,或者第二天要去做的事情,跟自己说:“不要想了,我要赶紧睡觉。”

专家提醒,如果你半夜醒来,看一眼时间,那有可能你就睡不着了,会想“我还能再继续睡多久”“我一定要继续睡觉,千万别睡过头”“从睡觉到现在我睡了几个小时,加上后续有没有7~8小时的睡眠时间”……专家解释,这样会增加压力,影响睡眠。因为你的脑子已经完全清醒了,越想睡越睡不着。所以提醒大家,半夜醒来,千万别看时间,更别打开手机看时间。

据中国网科学中国

图吧

我国发现世界最大恐爪龙类足迹



由中国地质大学(北京)、福建省英良石材自然历史博物馆领衔的科学家团队近日宣称,该团队此前在福建发现的龙翔恐爪龙足迹群中的大型恐爪龙类恐爪龙足迹,为目前已发现的世界最大恐爪龙类足迹,其中5个足迹平均长约36.4厘米,宽16.9厘米。研究人员为此建立新的足迹属种,名为“英良福建足迹”。

据新华社

趣知

为何发生在我国的极光是红色的

5月11日晚间,我国新疆阿勒泰地区,甚至北京的部分地区,天空中出现了绚丽的极光。但有细心的网友发现,以往看到的极区内的极光大多是绿色,为什么发生在我国的极光主要是红色?

事实上,极光并非只有一种颜色,而是会像鸡尾酒一样分层。极光是地磁暴的“副产品”,当太阳活动产生的高能粒子与地球相遇后,会和地球大气发生高速撞击,这一过程会产生微观的能量交换,而超出的能量会以发光的形式释放。大部分极光集中在地球上方的90~400千米。在300千米以上,极光以

浅红色为主;200~300千米以深红色为主;100~200千米以绿色为主;100千米以下则是蓝色、紫色或多种颜色混合。

由于地球磁场等因素作用,在两极地区,太阳活动产生的高能粒子可以深入到距地面约100千米的大气中。在该区域,粒子碰撞频繁,受激发的分子氮通过碰撞将能量传递给原子氧,此时微观粒子跃迁会发射波长为557.7纳米的光,呈现出绿色。而在中纬度地区,极光一般发生在距地面250~400千米的高空大气中,其波长为630纳米,呈现出红色。

据科普中国

辟谣

运动30分钟后才开始消耗脂肪?

“有氧运动超过30分钟,才开始消耗脂肪,少于30分钟就是无效运动。”这个观点误导了很多人。其实,有氧运动少于30分钟并不意味着不会消耗脂肪。人体有三大供能物质:糖、脂肪、蛋白质。在有氧运动的不同阶段,其供能占比不同。在有氧运动开始的前30分钟,糖的供能占比大于脂肪;30分钟后,糖的供能占比下降,脂肪的供能占比增加,超过糖的供能占比。因此,并不是有氧运动30分钟后,脂肪才开始消耗,而是在30分钟后,燃烧脂肪的效率显著提升。脂肪的消耗受到多种因素的影响,包括运动的类型、强度和持续时间,以及个人的体能状况和运动经验。因此,大家应该根据自己的实际情况制订合适的运动计划。

摘自《健康报》

提醒

太阳镜也会“老化”失效

太阳镜镜片本身的基础材质能够吸收一点紫外线,太阳镜镜片的镀层,也能反射掉一部分紫外线,很多太阳镜的镜片里还会加入吸收紫外线的原料。这么一来,就能将绝大多数紫外线“拒之门外”,没法再伤害我们的眼睛。但是这种保护并不是永久的。

因为紫外线携带很高的能量,会让太阳镜的材料老化,让防晒成分吸收紫外线的能力下降。而太阳镜外那层亮闪闪的镀层,其实是金属气相沉积的结果,而这些镀层可能磨损、氧化,反光能力下降。这些都会让太阳镜的防紫外线能力大打折扣。

除此之外,如果我们不爱惜使用太阳镜,就常会造成镜片直接磨损、镜腿松动、框架及鼻托处变形损坏等问题,这些都会影响太阳镜的正常使用和防护效果。

据科学辟谣平台