

心灵护航

萍心而论
 一周婚姻观察

碎片化时代,如何保持专注力?

“空窗期”太短,是对上一段感情的不尊重吗?

全媒体记者 余依萍 文/图

你有没有觉得自己越来越难进入状态:学习工作时总忍不住拿起手机刷短视频;刚买的新书翻了几页就搁置在角落;手中做着这件事心里却想着另外一件事;耐心越来越少,也越来越难以花更多的精力在深度学习研究上……

从关于“深度工作”和“注意力被偷走”的书籍不断登上畅销书排行榜,到成人和儿童多动症的诊断数量激增,越来越多的人开始关注自己集中注意力的能力。

为什么静下心来看书如此困难?消失的注意力还回来吗?本期《心灵护航》,和你一起聊聊如何让出走的专注力回归。



市妇联在横塘公园家风馆开展童诗童画主题创作。

时常疲劳健忘 可能是“脑雾”正在入侵

“我刚才想说啥来着?”“周四约了谁有重要的事要谈?”“才30岁的我怎么感觉脑子已经60岁?”……如果你感到懒散、健忘、容易分心或完全被日常任务搞得不知所措,你可能正在经历一种被称为“脑雾”的常见现象。

现代生活节奏加速,当我们疲惫、工作过度或压力过大时,可能无法清晰思考,就像大脑被迷雾笼罩一样,一片混沌模糊。这时的你

可能正处于“脑雾”状态,工作时注意力难集中、记忆力差,或难以进行逻辑性思考,生活中常感到疲劳,经常忘东忘西,甚至在夜晚入睡困难或失眠,其中的影响不容小觑。

“脑雾”一词通过新冠后遗症而被大众广泛熟知,但事实上它并不是一个医学术语,是许多精神障碍的常见症状。国家二级心理咨询师、国家中级社会工作者张昌娥解释,出现“脑雾”的时候,我们会失

去原有的专注力,工作和生活无法集中精神,记忆力下降,就算每天睡足8小时,还是身心昏沉疲劳,感觉脑子不够用。

此前,钟南山院士在接受媒体采访时表示,很多人经历过的焦虑、抑郁、失眠,乃至记忆力出现退化的“脑雾”症状,会随着时间推移慢慢好转甚至消失。脑雾的主要成因有睡眠不足或熬夜(违背昼夜节律)、快节奏状态(压力所致情绪干

扰)、不良生活方式(营养不良、酗酒、久坐不动、药物副作用)等。只要找到原因,“脑雾”一般是可以治愈恢复的。

有些朋友也会担心:“脑雾”会不会变成阿尔茨海默症?张昌娥说,“脑雾”和阿尔茨海默症没有直接关系,但是,千万不要掉以轻心,它的一些危险因素、诱发因素长期积累,也可能引起阿尔茨海默症。

手机不离手 会让人注意力涣散

这两年,陈璐(化名)感觉自己的注意力越来越难集中,具体表现在无法静下心来读完一本书。

“半个多小时就看不下去了,有时候是被一条信息打断,有时候会不自主地打开手机软件看新闻。”陈璐非常喜欢看历史书籍,她同时在阅读的书大约十几本,但几乎每一本都只看了几十页,“现在根本无

法保持阅读一个小时以上。”

陈璐说,以往在周末,可以抱着一本书一看就是一个下午,甚至觉得还不过瘾,现在即使有这样的阅读心境,也会被习惯性回微信、看短视频、刷朋友圈打断。如今,陈璐想重新建立集中的注意力并不容易,“感觉我不能离开手机,就算暂时放下,也还是看不进书,

心里慌慌,无所适从。”

《2022国民专注力洞察报告》显示,当代人的连续专注时长,已经从2000年的12秒下降到了8秒。第四届世界互联网大会的数据也显示,一个人每天面对屏幕至少150次,平均每6.5分钟看一次手机。

不经意间,智能手机悄然改变

了人的生活、学习状态。陈璐坦言,专注力在她的世界里变得越来越“奢侈”。作为一名上班族,不停刷感兴趣的视频已经影响到工作效率,很多时候,明明决定要早点休息,可是躺床上打开手机,刷短视频的手就停不下来,不知不觉刷了几个小时。第二天早上起床,整个人状态都是懵的。

长时间面对电子屏幕 正在拖垮孩子

餐桌前,9岁的浩浩(化名)没吃几口饭就向奶奶要来手机,灵活的小手娴熟地点开短视频App刷起来。每个视频看一半就刷掉,不到两分钟,又点开里面的特效哈哈的自拍,紧接着关掉特效点开直播……

“没有手机的话能把房顶给你掀翻。”浩浩的妈妈星语(化名)在边

上一脸无奈地说,看着儿子一边吃饭一边玩手机,她不由怒火中烧,但最终拗不过儿子,选择妥协。

前阵子,学校布置了一个亲子作业,让孩子回家和家长一起做手抄报,这对于有绘画天赋的星语来说,并非一件难事。然而,浩浩根本不配合,刚坐下拿起画笔没两分钟,就站起来了一,一会去客厅喝了

杯水,一会摸摸家里的小狗,一会又喊着要看手机。这让星语有点耐不住性子:“宝贝,你到底要不要好好画画!”

即使星语表现出了生气,依旧无法让儿子认真地完成手抄报。眼看时间越来越晚,最后儿子在边上玩手机,她自己完成了作品的收尾工作。

“当孩子面对电子屏幕超过一定时长,会不同程度出现控制能力变差、注意力难以集中,对环境刺激的敏感性降低,自我控制水平和意志力逐步递减。”张昌娥说,更直接的变化是孩子情绪愈加不稳定。短视频刷掉的不是时间,而是孩子宝贵的专注力,以及他们未来学习新技能、吸收新事物的能力。

咨询师观点

如何找回“出走”的专注力?

专注力是认知活动的动力功能,认知活动包括听知觉、视知觉、记忆、思维、想象、执行、反馈等。事物本身对我们的吸引程度、自身与他在互动中的联结能力、自身身体状态以及情绪状态、自身意志表现等都会直接影响到

我们的专注力。

那有没有什么比较普遍、有效恢复注意力的方法呢?张昌娥分享了一些行之有效的办法,不妨跟着试试:

1. 长期发展有益于身心健康的兴趣爱好:画画、打乒乓球、散

步、听音乐、拼积木、堆乐高、玩编程等。

2. 增加高质量的家庭时光:无论在生活中,还是学习中,给予孩子更多的积极回应;高品质地陪伴孩子,多带孩子接触人与自然、动物,给予孩子充分的关注和赞美等。

3. 充足的休息和适量的运动:身体机能要遵循科学的饮食和睡眠时间,每天减少看手机的时间,放下那些毫无价值的信息,让大脑得到充分的休息,找回自己的节奏。但在恢复注意力方面,运动强度需要控制。

4. 时间管理和目标划分:将时间缩短为个体可控的时长,在这期间远离一切干扰物,专注于当下的

事务,例如写文档时,将手机拿走30分钟;将觉得自己不能完成的大目标切割为一个可实行的小目标,每次完成目标时,给予自己小的奖励,实行正面强化。

此外,正念冥想也是这些年非常热门的精神放松、恢复的方式,正念冥想是一种心理训练,简单来说就是放松思考的速度,让身心平静,专注于当下,构建一些积极的想法。从效果上看,冥想一方面能够缓解压力,另一方面可以降低心率,对睡眠也有改善作用。

当你越来越专注自身的时候,你会变得越来越清醒,在长达一两年的时间内,可以攀援到一个新台阶。

记者手记 >>>

情感空窗期,一般指从一段情感结束到另外一段情感开始的时间空白阶段的时长。花多长时间忘掉前一段感情,取决于很多条件,比如感情有多深,相处是否愉快。事实上,并不需要一个空窗期表示对前一段感情的缅怀、尊重。

以景明的经历为例,空窗期这个概念本身就不是衡量感情的标尺,而是对感情中人的状态的描述。空窗期可长,当然也可短,如果你暂时走不出,或者找不到合适的人,可能空窗期就很长。而很多时候,在这段漫长的空窗期,你并不是在难忘上一任,而是在烦恼下一任何时出现,所以空窗期的长短不能代表什么。

如果空窗期很短,可能真的是在对的时间遇到了对的人,这也是一种自身能力的体现,一个人越优秀,等待他的人越多,空窗期越短。空窗期可以说明很多问题,但不能代表是否薄情。

但在现实中,一个人的空窗期越久,往往会被打上“痴情”“专情”的标签。空窗期越短,就被认为薄情。其实,只要对每一段感情负责,爱的时候认真爱了,这就是对感情最好的尊重。但为了避免空窗期尴尬和自我魔咒般的设定,要开始下一段感情时,必须将上一段感情梳理清楚,断干净,最好来一个正式“官宣”,这样就不怕被诟病空窗期的长短了。

时间在走,人总是要向前看。

“义乌儿童友好形象大使”卡通大白鹅即将亮相

全媒体记者 余依萍

本报讯 昨日,记者从市妇儿工委办获悉,“义乌儿童友好形象大使”现已初露真容,将在11月中旬举办的世界城地组织亚太区第九届会员大会儿童友好论坛上正式亮相。

为更好地开展义乌市儿童友好城市建设工作,传递儿童友好理念,营造有义乌辨识度的儿童友好城市形象,市妇儿工委办联合市文化用品行业协会,结合义乌本土文化,通过创意设计,精心打磨了“义乌儿童友好形象大使”。

“义乌儿童友好形象大使”为一只卡通形象的大白鹅,设计灵感来源于初唐义乌著名诗人骆宾王7岁时写的诗作《咏鹅》:

“鹅鹅鹅,曲项向天歌。白毛浮绿水,红掌拨清波”,短短18个字,把一幅“白鹅戏水图”惟妙惟肖地描述出来。“白毛”“红掌”“绿水”“清波”,形象生动、意境清新、用词准确、对仗工整,流露出童稚的天真烂漫,使人感到妙趣横生。《咏鹅》也成了家喻户晓的儿歌经典,并冲出国门,成为世界童谣名篇之一。

深厚的文化底蕴、蓬勃的商业文明,孕育了古老又年轻的“义乌儿童友好形象大使”。大白鹅形态丰富、软萌可爱,象征着义乌这座城市的开放多元、包容友爱。大白鹅的玩具是拨浪鼓,寓意着“鸡毛换糖”精神的传承与发扬光大。大白鹅性格开朗热情、勇敢乐观、热爱创新,TA将和义乌小朋友们“义”起“童”行!

