



N

耐人寻味
airenxunwei

人到中年,比钱更缺的是专注力

□李清浅

你走过神吗?一般从哪儿走到哪儿?

某次我想给孩子做一份成长手册,需要查阅微信收藏里的一篇文章,打开微信却被某公号里一篇关于羊肚菌的文章吸引了。看完文章,又看完所有留言,然后根据其中一条留言去B站看了一个up主讲种植羊肚菌的视频,顺便刷了up主其他短视频,再然后,又看了大数据推给我的其他up主关于养蘑菇的视频……

等我回过神来,一个小时已经过去了。我真恨不得掐着自己的脖子问下:你到底在干啥,这和你要做的成长手册有一毛钱关系吗?

说到爱走神,很多成年人都有一把辛酸泪。有个同样爱走神的朋友有一次开会,有意识地记下了自己走神的瞬间,发现十分钟的晨会里,她分别想到了交电费、打疫苗、买衣

服、中午吃点啥、早上在路边看到的那只黑猫怎么那么黑……

朋友十分自责,怀疑她不够自律,否则怎么集中注意力比减肥还难?

请不要为自己爱走神自责,认知科学家认为,“神游”是大脑的默认模式。只要大脑不用持续执行某一意识任务,就会进入“神游”模式。哈佛大学心理学博士丹尼尔·戈尔曼发现,人们就连读自己喜欢的书时,都有20%~40%的时间在走神。

进入信息时代后,我们能随时随地捕获海量信息,可专注却变成了奢侈品。因为专注力是单行道,所谓一心不能二用是有道理的,越不专注,我们的表现就越差。

早在1977年,诺贝尔经济学奖获得者赫伯特·西蒙就已经预见到了今天的情形。他曾

说:“信息消费的是人们的专注力,信息越多,人们越不专注。”

墨西哥一家大型广播电视网的广告代理人也发现,几年前在广告公司做提案,可以播放5分钟的短片,现在必须减少到一分半钟才行,因为如果不能马上吸引观众,他们就开始看手机了。

当然,除了信息过载,走神和我们个人当时的状态也有很大关系,比方感到压力或厌倦、工作环境过于嘈杂、要处理和挂念的杂事太多等等。此外,枯燥或常规的任务也容易让我们走神。所以,你知道自己工作时为啥总想“摸鱼”了吗?

那么,这是否意味着,爱走神是社会通病,它无法改善?不是的。其实每个人都做不到一直专注,一旦发现自己走神就告诉自己:我的神啊,你快回来。

这也是冥想所倡导的。冥想说白了就是发现自己走神后,随时将注意力拉回来。反复练习后,你就会更容易觉察出自己走神了,也会更容易重新聚焦你的目标。

其次,也可以从外在环境来排除干扰,比方关掉手机,找一个相对不容易被打扰的地方工作。

番茄工作法是个非常不错的选择,比如设置一个25分钟的闹钟,在这25分钟内,务必高效地聚焦你需要完成的任务。强烈建议买一个机械的闹钟,那滴答滴答的声音,简直是一种鞭策。

如果以上全做了,还是无法专注怎么办?那干脆停下来给注意力充电,比方泡杯咖啡、听听音乐,甚至去户外散步十分钟。令人欣慰的是,只要你有意识地提醒自己保持专注,就真的会专注一些。

R

人生百味
enshengbaiwei

老爸的记事本

□王益华

吃过晚饭,带着妻女,提着苹果、软籽石榴和自己包的速冻水饺,到爸妈家看看,陪老人拉拉呱,聊聊天,让老人享受一下晚年的天伦之乐。

看着我们一家三口都来了,两位老人高兴得不得了,就连平时少言寡语的老爸也打开了话匣子。无意中,我翻了翻老爸桌子上的一个记事本。其中一页熟悉隽永的字体映入我的眼帘,老人认真记录着儿子、孙子回家的时间,精确到了上午、下午、晚上。看着老人的记录,此时此刻,我的内心受到了震撼,触动了我内心深处的神经。那个高大、威严、不苟言笑的老爸,竟是这样的儿女情长,心细如丝。我能想象出老人盼孩子回家的心情;我能想象出老人戴着老花镜,看着记事本,掰着手指头来推算孩子多长时间没回家的场景;我能想象出孤独的老人在阳台上来回踱步,时而眺窗远望,时而喃喃自语,时而唉声叹气,时而喜上眉梢,盼孩子回家的那一幕……

尽管老人一而再、再而三对我们说:“你们都忙,我们很好,有事给你们打电话,不用来。”但两位老人对孩子的思念在每一天,

每一分,每一秒;老人对孩子的思念在春夏秋冬,一年四季。老人何尝不想多看孩子一眼,陪他们说说话,聊聊天,说说陈年往事,家长里短,鸡毛蒜皮。这是老人最起码的愿望,最朴素的要求。

我们要回去了,老人仍意犹未尽,兴致盎然。说不完的知心话,道不尽的母子情。娘说:“放假了,多坐会呗。”拉着闺女的手依依不舍。送到门口,娘深情地对闺女说:“婷婷,星期天多来看看奶奶,奶奶想你,奶奶给你包水饺吃……”是希望、是期盼、是祈求。此时此刻,我的泪水悄然落下。

走到楼下,突然听见娘在喊我们,娘趴在阳台的窗边,和我们道别。灯光里,月光下,娘满头的白发依稀可见。娘老了,已八十高龄。老人需要关心,需要爱护,需要安慰,就像小时候我们离不开爹娘一样。有爹娘的孩子,才有那个老屋,才有那个农家小院,才有说不完的童年趣事,才有家。愿时光驻足,地老天荒,父母的爱永远一往情深。

老爸的记事本,记录的是爱,记录的是亲情,记录的是老人的天伦之乐。老爸如实的记录似初冬暖阳,温暖、温馨、温情!



F

非常感受
eichangganshou

“疫”路有你温暖于心

□韩奕



突如其来的疫情,让整个城市按下“暂停键”,街上的人寥寥无几。城市街道一派繁华的景象仿佛已不再,一条条新闻,一篇篇报道,使这座美丽的城市变得宁静起来,但温情却在无声处暗涌澎湃。

疫情当前,在城市的各个角落,一支支医护人员队伍守望相助,用“逆行”姿态守护“我们的城”。

您协助社区开展疫情排查、前往公共场所进行消毒消杀、开展防护宣传、帮助居民代买药品和运送生活物资……披星戴月,走街串巷,不辞辛苦,给居民以力量、给城市以活力、给政府以帮助,亦如缕缕暖阳在传递温暖的同时,加速着疫情坚冰的融化。

您身披白色铠甲,身上的一抹中国红,也成了您最美的点缀。空荡的大街上,红色、白色,只有这两种颜色映入我的眼帘。只见您辛劳

地坐在核酸检测队伍的最前方,手中的试管不断更换。“请大家保持间距,戴好口罩”,您身上穿着厚重的防护服,刺眼的阳光射在您的头顶,几滴晶莹的汗水从您的额间滑落。只见,您缓慢地弯下笨重的身子,小心翼翼地 from 袋子中取出一根长长的棉签,轻轻地伸进待检人员的喉咙里转动,随后迅速地把棉签收好。看着身前后许许多多等待检测的人,就知道您的工作量有多大。但是,您的眼中闪着熠熠星光,充满了坚定与信心。向我们一次次地重复着,“需要扫码的举一下手,这里有码,来扫一下。”前方取样的试管快用完了,您又飞奔到另一个采样点去取;后面的老奶奶手机找不到二维码了,您又跑过去为她找二维码。您跑得满头大汗,声音也已经吼到嘶哑……

谁说在炮火中的才是英雄,那些在三伏艳阳

下、三九天寒风中的您,即使普通,却也用自己的力量为防疫做着贡献。您是最可亲可敬的人,您是不畏严寒的腊梅,是温柔可爱的天使,是挺身而出的战士。因为您,整座城市的人的安全才得以保障。您的付出,让我们安心,让我们感动。您的高尚品质,让我们佩服,让我们的心中充满无限温暖。感谢你们——“大白”,这个和蔼可亲的称呼,拉近了我们之间的距离,我无法当面道谢,但千言万语的感谢之情终会汇聚成河,去灌溉你们的心窝。

没有一个冬天不可逾越,没有一个春天不会到来。待到战胜病毒之时,城市回归热闹,让我们好好看看你们防护服背后的脸颊,再好好看看我们英雄的城市,去看看车水马龙,去看看皓月当空,去看看繁花似锦……我相信,一切都会回到最初美好的样子!