

一年又将见底,是否感觉加班无数,却没有取得突出成就?

# 在工作中加入些许闲散,或许更容易成功

■江泽珍编译

过去十年,莉萨·柯登每天的工作日程都安排得像沙丁鱼罐头那样满。这位来自美国俄勒冈州波特兰市的艺术家兼作家,在任何时候手头上都有5到20个项目需要完成。

就在职业生涯的第十个年头,柯登开始出现了一些由压力引起的身体不适症状——慢性背疼、脖子疼和头疼。她说:“我早上起来很焦虑,晚上入睡也很困难。”

很多人都有这样一种感觉:自己一天的工作量很难在工作时间内完成,甚至一些本来只需要花几分钟的任务,最终却要几个小时才能完成,同时其他的工作还在不断地堆积。

大多数人的解决方法是将工作放到晚上或者周末再做,但这经常会让人感觉筋疲力尽,难以缓解压力。但有没有想过,也许工作的时间少一些,反而可能使任务完成得更多?

## 加班过多可能一无所获

大家总以为,踏踏实实工作八小时甚至更久,能够让我们完成更多工作。但现实是,这样并不一定有利于提升工作效率。

曾经,柯登从早上八点一直工作到晚上七点,中间没有休息。

其实,很多人都容易掉入这样一个陷阱:大家总以为,踏踏实实工作八小时甚至更久,能够让我们完成更多工作,还能给同事和主管留下一个勤奋的好印象。

但现实是,这样并不一定有利于提升工作效率。一项职场研究发现,在传统的朝九晚五工作模式中,一位普通的专业人士一天会被打扰87次,这让他很难集中精力维持自己一天的工作效率。

当柯登发现连续工作不休息的模式难以维持时,她开始调整自己的工作模式:每天工作量保持不变,但她重新安排了工作日的日程——她一天的工作时间划分为多个不超过45分钟的板块,并努力在这些短时段中将工作效率最大化。

短时工作时间内需要较高的专注度和充沛的精力,而维持专注度和精力的关键就在于板块之间要有合理而灵活的搭配——一些板块可以锻炼身体,一些板块可以沉思冥想,还有一些板块用来完成工作。

柯登发现,在工作时间内的休息降低了她的压力水平,这样她就能在分配好的时间段内更好地完成工作。

这种方法也适用于其他人。有一项研究发现,工作效率和我们额外的休息时间有着密切联系。

2014年,社交网络公司 Draugiem 集团用时间追踪类 App 去研究员工的工作效率,他们想了解最高效的员工有哪些习惯。

追踪结果令人惊讶,因为工作效率排名前10%的员工并没有比其他人工作时间更长,甚至他们一天都没有工作满八小时。他们之所以会有较高的工作效率,是因为在52分钟专心工作后,会有17分钟的休息。

这项研究向人们展示了休息的重要性。很多时候,我们的文化倾向于把我们推向没日没夜的工作,但这根本不能提升效率或激发创造性。通常,人们在额外的工作时间能完成额外的工作量,但随着时间的延长,这些额外工作出错的几率会变大,这会让额外工作的效益化为零。

## 闲散是完成工作的必需品

闲散不单单只是一个假期、一次放纵或者一个“恶习”,它是大脑不可或缺的一部分,是完成任何工作的必需品。

为了不跌入额外加班的陷阱,《深度工作:在干扰的世界中,专注成功的法则》作者卡尔·纽波特建议,养成“深度工作”的能力,即不被干扰的专注力。

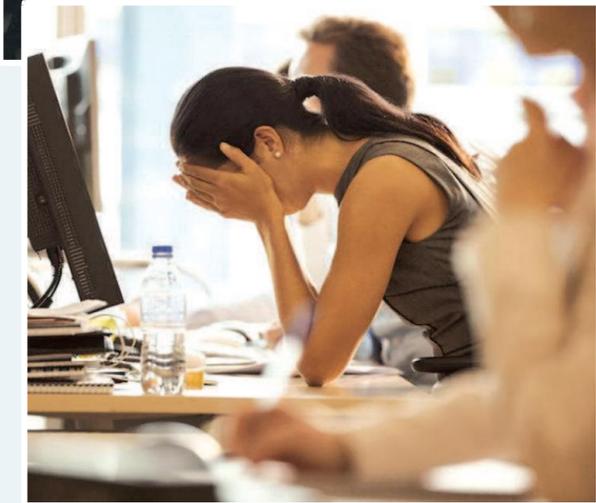
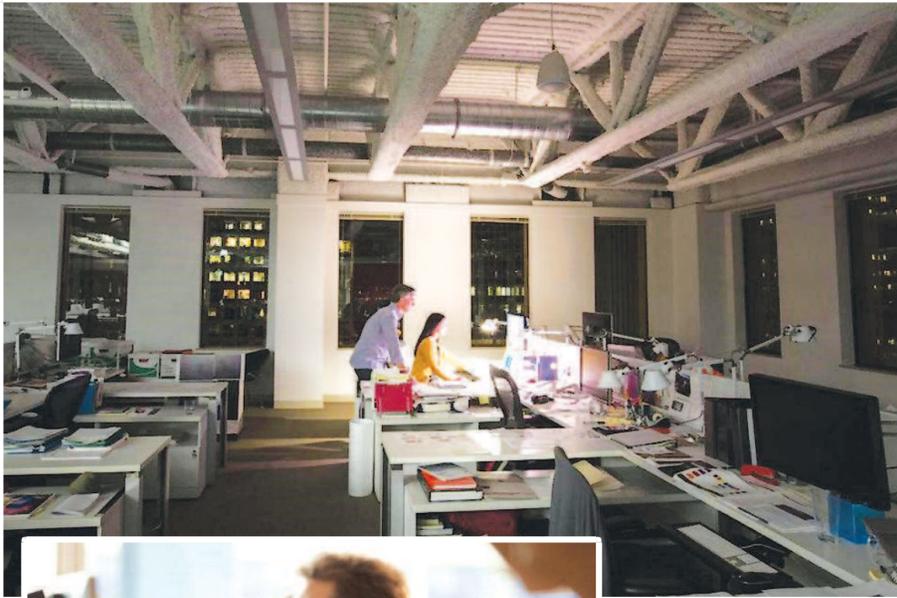
一些方法可以帮助我们掌握“深度工作”这门艺术:首先,每项具体任务都

当工作量增加时,很多人会选择延长自己的工作时间。但是利用“不集中”的时刻或许是在更少时间内完成更多任务的关键。

将一天的工作时间划分为多个不超过45分钟的板块,并努力在这些短时段中将工作效率最大化。短时工作时间内需要较高的专注度和充沛的精力,而维持专注度和精力的关键就在于板块之间要有合理而灵活的搭配——一些板块可以锻炼身体,一些板块可以沉思冥想,还有一些板块用来完成工作。

为了得到更好的专注力和更多精力,我们同样也需要休息时间。闲散不单单只是一个假期、一次放纵或者一个“恶习”,它是大脑不可或缺的一部分,就像身体离不开维生素D一样,是完成任何工作的必需品。

研究发现,我们有46.9%的时间没有思考眼前发生的事情。而高效率的关键或许就是要将这46.9%的分心时间用在效率低的时候。那些效率开始降低的时刻,通常发生在上午10点左右、饭后或者是下午茶时间。



“一些方法可以帮助我们掌握深度工作这门艺术:首先,每项具体任务都要分配一段休息时间;第二,养成日常分段工作的习惯;第三,在一整天内,尽可能抓住所有深度工作的瞬间。无论是哪种方法,关键是要决定自己专注时间的长度,然后坚持下去。”

的一部分,是完成任何工作的必需品。

哈佛医学院的精神病学助理教授斯瑞妮·皮莱认为,休息和工作效率之间的反直觉连接可能与我们大脑运作的方式有关。当我们的的大脑在任务的专注和不专注之间来回切换时,似乎更高效。在她看来,人们不知道的是,要完成这些任务,他们需要用到大脑里面专注和不专注的两种回路。

## 给大脑空间享受分心时刻

给自己一定的时间进行缓冲,让大脑有时间自己思考非常重要,这能让人去思考整个人生,而不只是拘泥于眼前的事情。

这就是世界上一些成就最高的人采用的行为方式。比如,网球大满贯冠军塞蕾娜·威廉姆斯就经常提起,打球时,专注和放松都是非常重要的。而著名投资人沃伦·巴菲特的日程里,总会有几天时间什么都不安排,因为他发现,坐在那儿思考比忙忙碌碌有更大收获。微软创始人比尔·盖茨也在自己的工作日常中用到了这个方法。

1951年,伊利诺伊理工学院的雷蒙德·范泽尔斯特和威拉德·克尔研究发现,一周在实验室工作25个小时的科学家并不比一周工作5个小时的科学家效率高。

事实上,只要专注工作1到3小

时,就能得到一个传统工作日相同的工作量。纽波特解释道:这是因为忙碌基本就代表自己的工作效率,“在工作中,人们没有明确的指标证明自己的效率和价值,所以他们借鉴了工业生产效率指标——在看得见的方式下多干活。”

实际上,为了做给别人看而工作,似乎并没有什么用。波士顿大学商学院的一项研究表明,经理们并不能区分一周真正工作80小时的人和假装工作80小时的人。

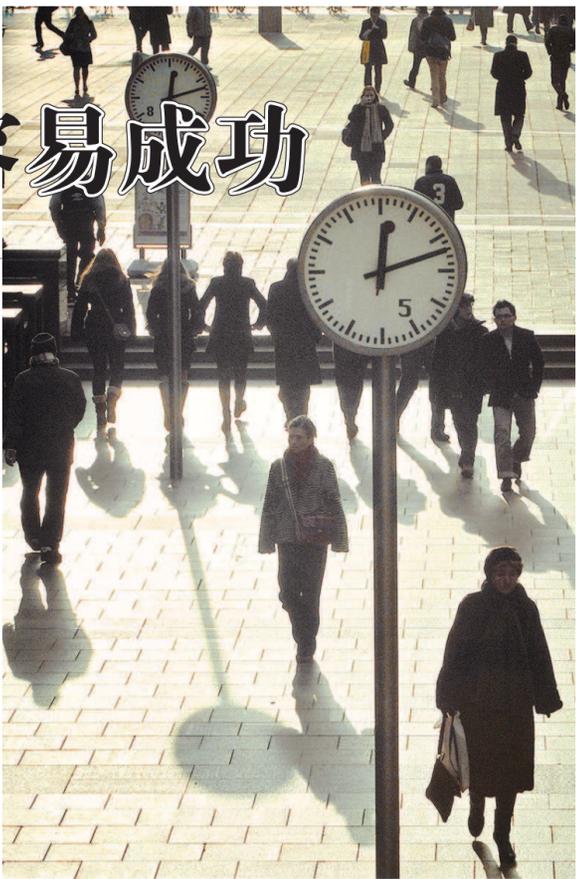
哈佛大学的心理学家马修·基利尔和丹尼尔·吉尔伯特的研究发现,我们有46.9%的时间没有思考眼前发生的事情。而高效率的关键或许就是要将这46.9%的分心时间用在自己效率低的时候。那些效率开始降低的时刻,通常发生在上午10点左右、饭后或者是下午茶时间。

曾经,“工作不工作”网站的创始人之一贾斯汀·吉尼亚克每天留给自己一些时间进行缓冲,让大脑有时间自己思考非常重要。这也让他成为解开时间和效率之谜的成功人士之一。

最近,每晚下班后,他开始躺在他新买的吊床上。他说:“我点了几支蜡烛,然后躺在吊床上什么都不做。这种感觉很神奇,给大脑一些空间实在是太重要了,能让我去思考整个人生,而不只是拘泥于眼前的事情。”



“躺在吊床上,给大脑一些空间实在是太重要了,这能让人去思考整个人生,而不只是拘泥于眼前的事情。”



# 无法用时钟衡量的心理时间

■蔡立英编译

时钟和日历上小时、天和年的时间流逝是一种稳定的、可测量的现象。然而,根据我们从事的活动、年龄,甚至休息时间的长短,我们对时间的感知会不断变化。

美国杜克大学机械工程专业教授阿德里安·贝让一篇发表在《欧洲评论》杂志上的论文,解释了时间感知变化背后的物理原理,并揭示了为什么随着年龄的增长,我们会感觉到岁月似乎在飞逝,为感知随着年龄增长而变化的心理时间提供了物理学解释。

## “心灵之眼”中的时间,取决于大脑的状态

贝让痴迷于流动,并相信物理原理可以解释一切,他花了大量时间研究物理学中的流动原理如何支配和解释抽象概念的运动。在最新论文中,他研究了人类思维的机制,以及这些机制与人们对时间的理解之间的关系。

贝让回顾了前人在时间、视觉、认知和心理过程等一系列领域的研究,从而得出了他的结论:我们体验到的时间代表了我们的感知到的心理刺激的变化,与我们的所见有关。

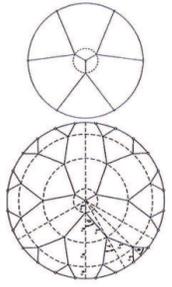
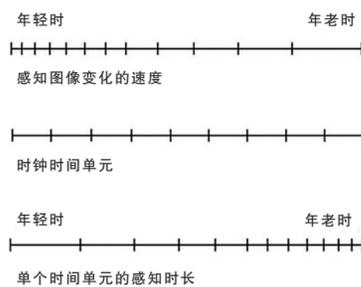
随着身体处理心理图像的时间和眼睛获取图像速度的变化,我们对时间的感知也在变化。从某种意义上说,每个人都有自己的“心理时间”,与时钟和日历上的小时、天和年的流逝无关,而是受我们的休息时间和其他因素的影响。

贝让是第一个通过这个特殊镜头观

察时间流逝的人,但他的结论是基于其他科学家的发现,这些科学家研究了与时间流逝相关的生理和心理过程。

这些变化给我们带来一种时间流逝的感觉。他写道:“现在不同于过去,因为思维方式已经改变。将所有有生命和无生命的流动系统统一起来的‘时钟时间’是可以测量的。所有的手表、挂钟和钟摆昼夜不停,但物理时间不是心理时间,你感知的时间与别人感知的时间是不同的。”

时间正在“心灵之眼”中发生,它与大脑所形成的心理图像数量,以及大脑的状态有关。随着年龄不断增长,感知心理图像变化的速度会降低,因为一些物理特征发生了变化,包括视觉、大脑的复杂性,以及后来在生活中信息传递路径的进化。大脑图像处理能力的这种变化导致我们的时间感加速。



随着身体长大和大脑的复杂性改变了时间感,流的路径长度(示意图)也会增加。

## 老年人“看”得更慢,但感觉时间过得更快

这种效应与扫视有关。扫视是一秒钟内发生数次的无意识的、急动状的眼球运动。扫视时,你的眼睛在注视,而大脑则在处理接收到的视觉信息。所有这一切都是无意识地发生的,无需你付出任何努力。比如,婴儿的扫视时间就比成人短。

贝让指出,刺激处理和对时间加速流逝的感觉成反比。所以,当你年轻时,经历了许多新的刺激,时间似乎过得很慢。而随着年龄增长,心理图像的产生会变慢,于是人就会感觉时间过得更快了。

疲劳也会影响扫视。它会在这些眼球运动中产生重叠和停顿,导致交叉信号。当疲惫的大脑企图努力看到并理解视觉信息时,往往无法有效传递信息。大脑的设计是将这些事情分开做,而非同时。

这就是运动员筋疲力尽时表现不佳的原因。他们的处理能力变得混乱,时间感也消失了。他们看不到新情况,或是不能对新情况做出快速反应。

影响时间流逝感的另一个因素是大脑的发育过程。随着大脑和身体变得越来越复杂,神经联结也越来越多,信息传递的通路也越来越复杂。贝让说,神经联结像树枝一样分叉,这种大脑处理过程的变化影响了我们对时间的体验。

随着年龄的增长,大脑退化也会影响时间感知。例如,对老年人扫视的研究显示,老年人扫视视觉信息的时间变长了,这使得老年人更难解决复杂的问题。贝让认为,老年人“看”得更慢,但感觉时间过得更快。

## 健康的生活方式可在一定程度上让时间变慢

半个多世纪前,贝让开始对心理时间这个课题感兴趣。那时,他是罗马尼亚一支著名篮球队的年轻运动员。他注意到,当他休息时,时间变慢了,这却使他在球场上表现得更好。不仅如此,他还可以根据比赛日程安排的时间点,来预测团队在比赛中的表现。

他发现,上午11点的早场比赛是个“杀手”,团队表现很差;下午和晚上的比赛,团队表现要好得多。

“上午11点,我们在梦游,不管我们每个人晚上做了什么。对我来说,这个规律变得如此清晰,以至于我在赛季开始的时候就知道,当比赛日被宣布的时候,哪些比赛会是糟糕的。”他说,出于同样的原因,经历长途旅行和糟糕的睡眠之后,

球员们在客场比赛往往表现会很差,而逸待劳的主场比赛表现则会更好。“我有一位伟大的教练,他不断地教导我们,运动员的首要职责是有规律地睡眠、睡好觉,并且健康地生活。”

现在,贝让经历了“心理时间”在他整个一生中更长时间段内的变化。他说:“过去的20年里,我注意到我的时间越来越快地流逝,我抱怨我的时间越来越少了。”他听到周围很多人都有同样的感慨。

时钟将继续严格地滴答作响,日历上的日子一天天地过去,岁月似乎过得越来越快。贝让说,我们并不完全是时间的囚徒。只要坚持睡好觉、自律地生活,人们可以改变自己的时间感,因为健康的生活方式在某种意义上减缓了心理时间的流逝。