

一心多用在降低工作效率的同时，还会导致身心不适

“一心多用”影响健康

许多人总是试图在尽可能短的时间里做尽可能多的事情，“一心多用”似乎不可避免。但实际上，“一心多用”对做事效率没有任何好处，它在降低工作效率的同时，还会导致紧张、焦虑等身心不适，甚至带来生命危险。

“一心多用”会剥夺我们享受工作及生活的快乐感。不过，“一心多用”有时不是我们自己的错，在受到外界刺激时，注意力并不总受我们控制。幸好，我们也有办法避免“一心多用”，营造气氛、保持健康等都能帮助我们提高注意力。

许多人发现，比起乡村田园那种悠闲自在的生活，城市人总是步履匆匆，电话接着电话，会议接着会议。表面上看，他们似乎效率更高，生活也更丰富多彩。但有一个事实也让人无法忽视，那就是在大城市生活的人更容易感到焦虑、烦躁不安。

造成这种现象的原因除了我们通常所说的“生存压力”外，“一心多用”也产生了重要的影响。

同时干几件活不可能？

“一心多用”的高手——那些一面应对公司电话，一面烧晚饭、叠衣服、辅导孩子家庭作业的超级妈妈——非常吃香，但依照生物学观点来看，如果某件事（比如工作、开车、与家人交流）特别让人费心，我们便做不到“一心多用”。

假如稍加留意就会发现，你在办公室里常常会遭遇这样的处境：一面给同事甲写电邮，一面跟同事乙打电话。当你顾着打电话时，你的打字技能（正确的拼写、语法、合理的键盘指位）会暂时丧失；而你关注电邮时，会忘记打电话的基本礼节（你的不作声也许会让同事乙认为你没在听他讲话）。可见，我们其实并未真正做到“一心多用”。

加拿大蒙特利尔大学实验认知科学学科带头人皮埃尔·乔利可长年从事人“一心多用”的研究。他认为，“一心多用”似乎不可能，我们必须先做完一件事，然后再做另一件事。

“我们的大脑能够在不到一秒的时间内切换工作对象，所以我不该说大脑‘同时干几件活’，更为准确的描述应该是‘变着活干’。然而，每次切换都在浪费时间，这就是‘一心多用’必须付出的代价。”皮埃尔说。

当然，同时成功搞定多个任务完全有可能，像边打电话边倒咖啡这种事谁都能做。不过，要是你同时还得照看小孩和准备早餐，很可能就忙不过来，因为大脑一时无法处理这么多的信息。这时，你就有可能把糖罐落在冰箱里或把锅烧干。

皮埃尔补充说：“我们拼命地在尽可能短的时间里做尽可能多的事情，但这会让我们更容易犯错误。”造成这种现象的原因在于“一心多用”会极大降低我们大脑的工作效率。

“一心多用”效率低下

在生活中，有些人常常引起我们的嫉妒，比如用很少的时间做出漂亮工作的同事，或者课余时间丰富却依然成绩良好的同学。除了工作方法和智商差异外，大多是这些人在工作和学习时聚精会神的缘故。

美国的一项研究指出，当学生们在解一道数学题时，假如同时处理其他工作，速度将比平常降低40%。而伦敦大学的心理学家格林·威尔森经过研究后也发现，电邮电话两手抓会让智商暂降10点。可见，“一心多用”对做事效率没有任何好处。

研究人员指出，这是因为，当人们在处理一件事情的时候，需要大脑的前额皮质层和其他神经区域如顶叶皮层协同作战。这些相互关联的认知系统会分配大脑资源到各种工作，并优先处理某一项工作。

加拿大麦吉尔大学的研究人员发现：我们的大脑没有足够的处理能力同时处理许多信息，因此，大脑中有一些细胞和神经元专门负责过滤掉那些我们不感兴趣的信息。假如没有这些“过滤器”，大脑很有可能由于“感官超载”而不断地被其他刺激物影响注意力。可见，大脑本身就在反对“一心多用”。

而且，大脑在同时处理几件事情时所需花费的能量，远远大于相同时间内处理一件事情所需的能量。

麻省理工学院的神经学家厄尔·米勒教授在对同时处理多项工作的人的大脑进行扫描后发现，在同时处理相似工作，如：写作、发邮件以及打电话的时候，这些工作会在大脑区域形成竞争，从而增加了大脑负担，并使得处理其中任何工作都变得比只处理一个更困难。

此外，在处理一件事时被打断注意力，也会降低工作效率。微软公司在对其员工工作效率的调查中，如果他们被打断手头例如编程这样极费脑力的活儿，再想重新聚精会神需要花费平均一刻钟的时间。而且，即便人们看似快速地从一项工作转移到了另一项工作，其创造力也远远低于正常水平。

因此，米勒教授指出：“当人们说自己可以‘一心多用’时，实际上是在自欺欺人，我们的大脑对于自

欺欺人这项工作一向得心应手。”

“一心多用”影响健康

“一心多用”还会导致身心不适，甚至带来生命危险。

“一心多用”会引起各种问题，比如增加大脑的压力，引起学习障碍以及注意力不集中等。

“一心多用”还会引起身体的不良反应，比如促使身体释放压力荷尔蒙和肾上腺素。这是因为，在同时处理多项工作时，我们总想把每件事情都处理好而导致心理压力过大，因而感到紧张和焦虑。

这也能够解释，那些在日常生活中只顾速度不求准确的人常常会造成不堪设想的后果。

拿开车来说，司机必须通过处理行车时大量复杂的视觉和听觉信息来设计合理的行车路线，包括调整车速、查看前方路况、留意后视镜并处理得到的信息，同时还不能跑偏车道。在这样的心理压力下，还要打电话、与乘客闲聊、吃零食、监控导航仪及收听广播，后果可想而知了。

实际上，要大脑额外处理这些信息会给自己和别人带来许多麻烦，甚至还会要了人的性命。在美国有过这样的先例：俄亥俄州的一个女士被目击到边开车、边打电话、边喂奶，于是被指控犯了危害儿童罪；国内也不乏这样的事例：江苏一个王姓男子开车时只顾低头打手机，结果撞倒了行人，被判入狱三年。

“一心多用”还会影响人际关系，不管是新相识还是老朋友。你常常因为专心听新相识说话或者偷瞄她的漂亮项链而忘记她的名字；至于老朋友，向我们倾诉苦恼后若得不到回应便会反问：“你不在听我讲话吗？”

注意力很难受控制

可见，“一心多用”会剥夺我们享受工作及生活的快乐感。不过，“一心多用”有时不是我们自己的错，因为在受到外界刺激时，我们往往无法控制自己的注意力。

来自波士顿大学的研究人员巴塞尔和奇普带领研究团队让42位学生边使用电脑边看电视。在实验开始1分钟内，89.7%的受试者



都集中精神在电脑显示器上，另外7.4%的受试者集中在电脑上的时间超过1分钟，而剩下的2.9%受试者则在1分钟内便将注意力转移到了电视上。

巴塞尔和奇普发现在27.5分钟的时间内，这些学生的注意力平均转换120次，也就是说一分钟注意力转换达到4次以上。想象一下，开车时在一分钟内换四次挡是什么感觉，就知道大脑的负担有多重了。

奇怪的是，这些平均年龄在34岁的受试者大多感觉自己只转换了17次注意力。这说明大多数人都不知道注意力其实并不总受自己控制。

研究人员更进一步调查年龄与“一心多用”的关系，他们比较年轻的学生和中老年人员同时使用两个媒体的数量，发现46.28%的年轻人会同时使用两个媒体，远远高于22.73%的中老年人。而且，年轻人转移注意力的频率也高于中老年人。

这项研究表明，许多自以为可以集中注意力的人，尤其是年轻人，实际上常常“一心多用”，并没有将心思投入到一件事上，因而在不知不觉中浪费了大量的精力。那么，有什么方法可以提高我们的注意力，而不总是“一心多用”呢？

三招集中注意力

当出现注意力集中问题后，找到引起这种问题的原因，并从根源上改变自己，这样才能真正地消除影响注意力的因素。

每个人的学生时代大概都因为上课走神被老师教训过，父母也常常质问我们是不是因为走神才没有拿到好成绩。可见走神会大大影响我们的学习效率。

当然，不仅学生走神后果严重，如果一名企业的财务人员在计算账目时走神，很可能造成巨大的损失，如同开车时不能“一心多用”。开车时走神而没有发现前方

的车辆导致追尾，后果也不堪设想。以下几招可以帮助你集中注意力。

营造适当的气氛：

当你去看电影的时候，如果电影足够精彩，你便可以全身心地投入剧情中，这很大程度上归功于电影院的气氛。在家办公的人也一定很重视书房的布置，这也同样适用于搞创作的人，他们往往花费大量的心思在气氛的营造上。

而且，如果你正在谈恋爱，大概也觉得浪漫的咖啡馆比充满噪声与粉尘的街头会让彼此相处得更愉快。此外，我们的睡眠质量也常常依赖于床的舒适度。可见在适当的环境做事有助于提高注意力。

对所做的事情感兴趣：

其实这一点大家都很清楚，做喜欢的事情或与喜欢的人在一起，时间会在你还来不及转移注意力时便不知不觉流逝。如果你对一件事情感兴趣，注意力会自动地集中其上。

当然，我们不可能随时在做感兴趣的事情，而有些事情又让我们不得不集中注意力，比如乏味的工作。这时候，我们可以采取奖励措施来形成注意力集中的习惯，比如认真工作一个小时后，让自己彻底放松10分钟，这10分钟内可以做喜欢的事情。这样就会慢慢地形成专注的习惯。

一次只做一件事：

这一点说起来容易，做起来却很难。在信息化如此发达的今天，我们常常边做一件事边接收着来自外界的各种信息。

比如你正在工作，同事发来一条搞笑短信或者爆炸性新闻，而你或者被吸引，或者碍于情面不得不阅读并回复，这就造成了分心。

因此，可以在做一件事的时候，关掉聊天工具、手机；或者在状态栏中，告诉自己的同事和朋友，自己现在很忙。这样都有助于减少外界的影响，保证集中精力做完一件事。

(据《东方早报》)

●编辑：李皓冰

金山安全播报

打地鼠等游戏被植入病毒

5万部Android手机被吸费

6月1日，金山网络安全中心监测发现，Android平台下三款热门游戏（打地鼠、消彩球、五子棋）被人植入病毒，这三款游戏均出自同一工作室。病毒游戏会偷定购SP业务，并购买游戏充值卡。超过

5万部Android手机安装了这三款内置病毒的手机游戏，金山手机卫士已率先查杀，并向有关部门举报该工作室的不法行为。

据金山网络手机安全中心分析，病毒以“打地鼠、消彩球、五子

棋”等游戏为掩护，后台订购SP付费业务，盗用用户资金购买游戏充值卡，会给中毒手机用户造成较大损失。从手机商店的下载量看，内置病毒的这三款游戏感染Android手机的数量超过5万部。就算每部

中毒手机只损失几十元，病毒开发者收益也很可观。

据查，这三款游戏正在通过国内数家知名的Android软件商店分发，金山网络已经通知相关平台建议删除该应用。