

【心理X光】

为什么注意力很难专注在当下

□丛非从

注意力之所以难以专注在当下,是因为当下在做的事情有一个特点:无聊。

比如老司机骑自行车或开车的时候,注意力在想别的了,很难专注于路面、方向盘或把手。因为驾驶这个事已经太熟悉了,熟悉到没什么刺激,特别无聊。而对新司机来说,驾驶就是一件步步惊心、非常刺激的事,就会很专注,特别当下。

我们读书的时候、听一些课的时候、做一些工作的时候,小孩子写作业的时候,会出现一些注意力不集中的问题,也是因为要做的这件事太无聊了,刺激不了你。无聊和对错好坏无关,有些事情是对的、应该的、好的,但依然是对你没有刺激的,无聊的。

无聊和任务难度无关。有的事很简单,比如说吃饭,即使这样有的人也很难专注,总是要看点什么别的。有的事很难,比如说读原著、听听力,这就像是一串串代码,很难让人专注。

无聊只和有没有潜意识感兴趣的刺激有关。

当你问“为什么注意力很难在当下”的时候,已经在默认人的注意力应该在当下。如果你的身体在看书,但书里的观点你不感兴趣,你的注意力自然就会想带你到别的有意思的地方去。有的人在听课,无聊的时候就会忍不住在书本上画画创造刺激。有的人会控制不住玩手机,并不是控制

不住要用手机学习,而是注意力要带他去手机里能给他刺激的部分。

别以为你能控制你的注意力。注意力可以片刻受意识支配,你能短时间内强迫自己聚焦,但你持续不了多久。时间一长,人就绷不住了,注意力还得受感官刺激支配。

这其实是人的一种自我保护机制。人需要不断接受到刺激,才能体验到自己活着。人活着的意义,就是不断接受新刺激。就连睡觉,人都要做点梦来给自己制造些惊险或甜美的场景刺激自己。

一个心理学实验就是“感觉剥夺实验”:把你关在一个小屋里,有恰好的温湿度、光线,补充足够但不刺激的营养,没收所有娱乐的可能,然后给你高薪,你能撑几天?多数人超过不了8小时,就开始通过吹口哨等行为自己制造刺激。没有人能坚持过3天。这个实验就是说:人的存在感,甚至人活着的意义,就是接受新刺激。

强迫自己做些无聊的事,其本质就是对自己进行“感觉剥脱”。因此,当你注意力不能集中的时候,你的不专注已经在提醒你:此刻,你太无聊了,一点都不刺激。你的注意力就自动想去寻找一些刺激的事。

刺激大致分为三种:感官的直接刺激、心理刺激和精神刺激。

吃喝玩乐令人愉悦,有幸福感。但过度则会适得其反。有的人会沉迷于声色犬马、灯红酒绿,非常兴奋,结束后又

觉得空虚。这是因为:人在持续接受刺激后阈值会上升,你需要更浓的刺激才能体验到感觉。这时候如果更浓的刺激不能及时补充上来,刺激对你来说就会戛然而止。当一个人从浓刺激走向无刺激或轻刺激的时候,就会有空虚的感觉了。

心理刺激是指,通过努力、竞争、谈恋爱、认识新朋友、旅游,你会获得愉悦感。这些刺激会让你体验到新鲜感、价值感、成就感、激情或别的感受,让你的注意力想投入更多。

精神世界是非常丰富的,有的人真的爱读书学习,不是因为这看起来很拽,而是因为他读到兴奋的观点会很受触动。你读到一个令人反思的观点、有了一个自我发现,形成了某个顿悟、有了某个灵感,这些精神上的刺激,让人产生充实、坚定、升华的满足感。

因此,如果想让自己专注,必须要从事能带给你以上刺激的事情。这就包括:去爱你想爱的人,做自己感兴趣的事,实现自己的梦想,等等,在这些事情里你会感到自己注意力的专注,并体验到满足感。而如果你总是强迫去做“应该”的事,你会在无聊里消耗掉自己。

当有人问专注的问题时,通常他是卡在了学习或工作上。学习与工作,听起来是很应该、很好、很对的事,只要多做些,自己的人生就会有更大的成就。但学习与工作,有时

候真的很无聊。怎么办?

首先,不建议你采用强迫自己专注的方式来进行。效率不仅低,而且挫败感强。其次,你要在学习与工作中找到精神的愉悦,然后你自然能专注。那怎么找呢?有一个很简单的方法:只接受你能力范围内的知识和工作,只在你精力范围内去学去做。能力范围外的,皆是无聊。看不懂的书硬要看,驾驭不了的工作硬是要做,你没有相关的脑回路来加工,这些就是乱码,非常无聊。精力范围之外,皆是无聊。人的智力并不是恒定的,人在疲惫的时候智力是下降的。如果你很累,你就要尊重自己的感觉,只做你此刻精力范围内的事。

有一个标准可以判断你此刻要不要继续:你的感觉是向往还是抵触,是渴望还是应该。如果你觉得此刻不喜欢了,这并不意味着你一定要停止然后去玩去休息。你想做的事没做完、想学的知识没学到,这时候去玩如果会增加焦虑,那么你应该做的是换个量级:选择更轻松的知识去学,选择更轻松的工作去做。如果你怎么换量级都依然感觉无聊,你要思考的就是:你走错了赛道。在一条不感兴趣的路上,备受煎熬,难以成就。

强大的理性和焦虑,让人走向了很多应该却无聊的事。你需要学习的,就是识别并尊重自己的感觉。尊重你的感觉,这是走向专注和成功最快的路。



本期专家:蒋颖
国家二级心理咨询师, 赛林纳心理咨询中心创办人

【情感树洞】

乐在爱与控制中

谁没有控制欲呢

如同控制是中性的,控制欲也是自然的。每个人身上都存在控制欲,它形成于婴儿时期:咬住奶头不松口,就能吃饱,放声大哭,就有人来抱……随着年龄增长和环境扩展,个体的控制欲不断增强,将更多事物(包括他人)纳入“可控制”范围,是发展的需求,也是自我价值确立的过程。当个体认为所处环境稳定而有秩序,自己的控制力足以应对变化时,就会有安全感,不易产生焦虑、抑郁,并建立较高的自我认同,反之亦然。

爱与控制因何失衡

在人际关系尤其爱的关系(如亲子关系、伴侣关系)中,控制欲的体现形式尤为丰富,不仅有提问者所说“一冒出想法就要别人遵从”这样的显性控制,还有“好好表现让TA喜欢我”之类的隐性控制,而它们的动机,仍是前面谈到的“安全感”与“自我认同”。通常,越执着于控制的人,

内在秩序越不稳定,表面上沉迷控制他人的快感,实则有着脆弱的自我认同。“控制者”需要借助他人的依从反馈,来确认关系的存续,通过树立“权力”“权威”形象(可能是虚假的),来确立自我价值。一旦“失控”,他们内在世界的崩坏,可能比别人更剧烈。

但是,也不要把责任都推到“控制者”身上。亲密关系中,“被控制”往往是“被满足”的代价。比如,已经成年的儿女还离不开管头管脚的父母,是隐隐期待能弥补早期依恋的匮乏,或不愿背负“不孝”罪名;抱怨对方霸道却不分手的伴侣,是依赖对方提供的某些资源或庇护,或更害怕“孤单”。即使有时控制者提供的满足是廉价的,被控制者也一再退让。关系中的秩序偏差越多、惯性越强,就越难以校正,爱与控制就此失衡。

实现“对控制的控制”

我们可以尝试新的秩序,不再打着“爱”的名义来控制别人,也不摆出受苦受难的样子接受控制,而是在平等、稳定、互相促

进的关系中,体会自由自在的乐趣。从以下几点做起。

尊重自己的感受:当觉察到自己不安、被动、不舒适时,立即做出调整,无论此时自己身处控制还是被控制的一方,都暂时停下自己的行动,正面表达自己的感受,敢于提出要求,也敢于拒绝。

确认动机合理性:明确自己拥有一段关系的动机或意义,明确哪些是自己愿意付出的代价、哪些是不能触碰的底线。

设置清晰坚定的边界:与关系中的对方进行开诚布公的讨论,告知对方自己对关系的目标或期望,能接受和不能接受对方的影响、要求,达成共识,督促遵守。

进行贯穿日常的训练:每当觉察到不合理的控制性言语、行为,立即进行校正(包括对自我与对方的),将之替换为更平等、平和、令双方舒适的方式。

以上,可以称为“对控制的控制”。希望可以帮助提问者和朋友们有效保护自己,同时获得更诚挚的爱、更健康的关系、更愉快的发展。

如今,越来越多的人开始关注自身的心理健康与精神追求。为了更好地服务读者,齐鲁晚报·齐鲁壹点成立“心理专家团”,在齐鲁晚报官方客户端——齐鲁壹点征集情感心理问题,邀请心理专家解答。

情感版投稿邮箱:qlwbqg@163.com

树洞提问:

我本人不喜欢控制欲强的人,特别是打着“爱”的名义来控制别人的人,即使是母亲或作为伴侣也不可以。自己在思索,那些控制欲强的人,只要一冒出想法就要别人遵从的人,到底是什么让TA们那么执着,到底是什么深层次的原因导致TA们迷恋上控制他人的快感?

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团:

不知提问者是不是“正在爱里受控制的苦”,或自身也有控制欲而无法直面?因为提问者的语气传达出强烈的防御,这种防御不仅与外部压力(被控制的负面体验或记忆)相关,也反映内在愿望(尝试控制的快感),所以,说不定,对TA的质问,也包含着对自我的探询。

不必急于否认。控制本身是一个中性概念,它既是人的心理本能,也是建立秩序、维持关系,乃至世界运转的必需。当“控制”与“爱”结合,才会产生种种困惑。不妨就来看看,如何平衡爱与控制的力量,并享受其中的乐趣。