

1 章

工作中的 倦怠



明明必须工作了， 却总也坐不住板凳



身为打工人，你是否在态度积极地努力工作？身为学生，你有没有积极主动地努力学习？

长期以来，无论是公司职员还是在校生，都会因为在意周围人的看法而强制性地约束自己去完成一些任务。但当我们开始远程办公或者居家学习时，由于周围少了那些约束的目光，很多人的学习或工作也许就停滞不前了！

此外，也许有人还有过这种经历：明明马上就要考试了，却不知为何会拿起扫帚开始打扫房间，企图逃避现实。其实，人们都希望有一种方法能自律而高效地投入工作和学习中。

观察点 1 > 先坐住板凳！

近年来，关于人类“肢体行动先于大脑反应”的观点，已成为科学界的常识。

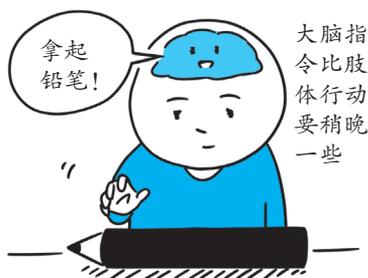
包括笔者在内，我们曾经都认为应该是“大脑先发出指令，之后肢体再执行命令”，但通过对肢体行动和脑电波的配对测量，科学家发现，二者之间并不是“大脑→肢体”的顺序。



一项关于“行动指令是由大脑发出还是由肢体发出”的研究

加利福尼亚大学李贝特（Benjamin Libet）等人的一项研究发现，大脑实际做出某动作的时间，比意识到该做此动作的时间平均要早0.35秒。

因此，要想有干劲，必须先得干。很多人想通过寻找那看不见摸不着的“干劲”来让自己充满斗志，但其实都是无用功。



自我调控
方法

1

创造出强制执行的环境

环境支配着人类的决策。先创造一个“无路可逃”的环境，之后你就会别无选择，只能去做。

如果你玩起游戏、刷起短视频就精力充沛，干起工作来却无精打采，那么你就可以试着将游戏机或手机交给家人保管，不让自己接触到手机。如果你无论如何也坐不住板凳，那就创造一个“无路可逃”的工作环境。比如，你可以找一家心仪的咖啡店或定期租用一间付费自习室，只带着钱包和工作中可能用到的工具过去，这样就将自己逼到一种不工作都可惜的境地了。

此外我还建议你将自己的房间打造成一个有工作意愿的空间。具体做法请参考以下关于气味和干劲的研究。



一项关于气味和干劲的研究

早稻田大学的斋藤等人针对大脑活动进行了一项研究，他们将实验对象安排在一个空间内，并让此空间内充满了实验对象喜欢的香味。结果发现，此时实验对象大脑中与行为动机有关的部位被激活了。这表明，一个人身处在自己喜欢的香味所包围的环境中，会更加有干劲。

你不妨试着把自己的房间变成一个舒适的场所。你可以试试焚香，或是在室内放置一瓶香氛，这些都有助于提高干劲。

写下“努力工作”贴在墙上

肯定有人会说：“就是做到了上面的方法，我也坐不住板凳啊！”其实，我也很能理解这种烦恼。

即使明白了“肢体行动先于大脑指令”的道理，多年来的习惯也使得人们依然想要充满干劲地去工作。想要解决这个烦恼，不妨看看乌得勒支大学的亨克·阿尔兹（H. Aarts）等人进行的这项研究。



一项关于激发干劲的研究

阿尔兹及其同事将 42 名大学生分成三组进行实验，要求他们盯住电脑屏幕，当屏幕上出现“握”的命令时，就将握柄握住并坚持 3.5 秒。实验开始前，他们给每个组出示了一些不同的单词（用以观察不同的语言刺激对后续实验结果的影响）。

①A组：看到的是“好”“舒服”等褒义词和一些与实验毫无关系的“进一步”“周边”等中性词。

褒义词

+

中性词

②B组：看到的是中性词以及“努力”“积极”等与努力有关的词，但并未看到褒义词，因此未在潜意识中建立起努力与褒义之间的联系。

中性词

+

与努力有关的词

③C组：看到的是中性词、与努力有关系的词和褒义词，在潜意识中建立起了努力和褒义之间的联系。

中性词

+

与努力有关的词

+

褒义词

实验结果表明，无论是反应时间还是握力达到最大值的时间，最快的一组都是C组，其次是B组，最慢的是A组。

从中我们可以看出，与努力有关的词汇可以激励到我们，并且，这些词与含有褒义的、积极意义的词汇结合起来使用会更加有效。

总之，从科学的角度看，在房间里贴一些“加油！”“马到功成！”“苦心人，天不负！”之类非常经典的、有积极意义的标语确实有效果。

因此，实在坐不住板凳的人，不妨试试在房间醒目的位置贴上“努力奋斗！”之类的标语来勉励自己，同时再添上一句“好好工作！出人头地！”之类带有积极意义的口号。虽然被别人看到时会有些尴尬，但确实值得一试。