

桌面乱还是整齐 各有各的好

了解一个人的性格,有时一看办公桌或写字桌便知。有些人的桌面井井有条,有些人的桌面摆放随意,堆放着书、水杯、食物等。对于后者来说,能从杂乱无章的桌面上及时找到自己需要的东西吗?

长见识

●环境整洁与否跟拖延情况有关

大部分人认为,整齐是一件好事,毕竟过于杂乱的桌子会不断分散人的注意力,降低人的工作效率。同理,杂乱无章的电脑桌面,混乱的文件夹也让人找不到东西。2012年的一项调查发现,每一周打工人都要在自己电脑里找各种数据文档,平均花费时间2小时。

2015年,哈佛大学的一项研究中,研究者布置了两种桌子:整洁的和混乱的,并招募了100个大学生在两种桌子上完成几项“有挑战性的”工作(实际上是一个不可能完成的任务)。结果发现,在整洁的房子中的人,平均能坚持挑战1117秒,而在杂乱桌子上的人,则只能坚持669秒。因此,当时的研究者认为,杂乱的办公桌会让人更缺乏毅力,更容易感到疲倦,效率也会更为低下。

2016年的一项调查发现,杂乱的厨房环境有可能让人觉得心理失控,而心理失控的人则吃了更多高热量零食。而在2017年,有研究者征集了不同年龄层的美国成年人完成了一项实验,结果表明,在年纪较大的人群中,杂乱的情况明显分散了人们的注意力。而环境的整洁和杂乱确实和人的拖延情况有关。

●环境对人的行为有明显的影响

明尼苏达大学的心理学家凯瑟琳·沃斯研究的是环境对人的行为的影响。在一个实验中,参与者需要完成调查问卷,也被分到了整洁和杂乱的房间中。完成后,这些参与者还将有机会向慈善机构捐款,以及选择吃巧克力糖果或苹果。

很多人都认为哭有助于缓解情绪,恢复平静,这一共识是大家的集体错觉还是真有科学依据呢?情到深处,是否哭得越多越有助于缓解情绪,有利于身心健康?

眼泪的成分和作用

为了弄明白哭对身体的影响,首先需要了解一下眼睛和眼泪。眼睛角膜被一层泪膜覆盖,泪膜又分为油状膜、水状体、黏液层三层,中间层水状体能保持眼球表面湿润,流淌出来的液体就是眼泪。

眼泪呈弱酸性,98%以上是水,并含有少量无机盐离子、蛋白质等其他物质。研究发现,眼泪中还含有高浓度的锰和大量的氯化钠,锰的浓度甚至比人体血液、汗液中的更高,而锰作为人体必需的微量元素,对骨骼生长发育、中枢神经系统的结构和功能、内分泌调节,尤其是情绪变化都起着重要作用。

从事锰矿开采和冶炼相关工作的一些人,因体内积蓄了过量的锰而出现情绪不稳定的情况,这是因为锰参与了人的情绪活动中的化学反应,使他们不能控制住自己的情绪,而眼泪是人体排泄锰的唯一途径。人体通过流泪可以排泄出体内多余的锰元素,从而维持情绪稳定和身心健康。

另外,眼泪中还含有溶菌酶,它是一种抗微生物物质,能够溶解细菌的胞壁,抵抗致病微生物保护眼睛。眼泪中的免疫球蛋白及溶解蛋白有抑菌效果,一定程度上可以抑制细菌生长,并清洁眼球,促进细胞正常的新陈代谢,防止形成肿瘤。

哭泣能调节并稳定情绪

流泪分为两种:反射性流泪和情感性流泪。

顾名思义,反射性流泪是由于条件反射形成的眼泪,比如被洋葱刺激、眼里进沙子流出来的眼泪。情感性流泪则是人在开心、难过、害怕等各种情绪下流下的泪。

结果发现,待在整洁房间里的人向慈善机构捐赠了更多自己的钱(更慷慨),并且更有可能选择苹果而不是糖果(选择更健康的生活方式)。而且,他们似乎更愿意鼓励别人。

不过,这项研究也为桌面杂乱的人正名了,桌子乱也有桌子乱的好处。在另一个实验中,人们被要求想出乒乓球的新用途。评委评审后发现,处于杂乱房间里的人们的想法更有趣、更有创意。

沃斯认为,一个杂乱的房间可能会带来重要的一点:发散性思维或者创造力。而且,实验还发现,杂乱房间里的人会更喜欢新颖的产品,整洁房间里的人则更爱传统的旧产品。

总而言之,这项研究表明,环境对人的行为有着明显的影响。而2012年格罗宁根大学的另一项研究也发现,在凌乱的办公桌工作的人们更善于作出决策,简化眼前的任务。

●要转换思维,先让环境变化起来

专家表示,当人们想要转换思维的时候,不如先让环境变化起来。

当需要做一些有创造力的工作时,有时并不需要一个静态的、整洁的工作环境,可以随意一点,广泛学习一些未知的事物,找到工作的激情,也不必排布完美的清单和时间表,而是可以先发散思维,做一些草图或思维导图。伟大的想法可能就诞生于一瞬间,据说爱因斯坦的桌子就很乱。

当然,完美的工作也离不开严谨和专注,可以等到执行阶段,再根据精确的时间表有计划地行事。

此外,有些人虽然看起来杂乱,但依然能从中很快找到自己需要的东西,所谓乱中有序,专家提到,这是一种“非正式”的整齐。

所以,别吵了,桌子乱还是整齐,都各有各的好,完全可以按照自己的工作或生活状态来随时调整桌面的情况。

美国生物化学教

授William Frey II实验发现,情感性眼泪的蛋白质含量比其他眼泪高24%,这些蛋白质还含有具有类似“天然止痛剂”的效果。并且,情感性眼泪中还含有大量的激素,例如促肾上腺皮质激素、脑啡肽等,这些“快乐激素”一定程度上能缓解身体和情绪上的不适。

此外,哭泣也是人体内呼吸系统、循环系统、神经系统等多个系统参与的一种不寻常的运动,会使情绪和肌肉放松,从而使人放松,调节并稳定情绪。

所以在感到难受沮丧的时候,不妨让自己哭出来,通过流眼泪来宣泄情绪,同时排出体内多余的毒素,这样有助于缓解精神压力,放松精神状态,从而降低患病风险,确保身心健康。

尽量避免长时间流泪

流泪固然能帮助人们找到情绪宣泄的出口,疏解压抑的情绪,但长时间流泪却有可能让人心力交瘁,甚至降低免疫力。

长时间流泪会导致眼睛充血水肿,同时可能会因情绪不稳定导致眼压升高、血压升高,使眼底血管发生改变,从而影响视力,严重者甚至可能因此诱发青光眼。而且,长时间处于悲伤中,可能会影响机体分泌多巴胺、肾上腺素等激素,从而降低中枢神经系统的兴奋性,诱发一系列心理疾病。

因此,如果真的难受,哭泣是合适的宣泄途径,但也要尽量避免长时间哭泣。

本版文均据《北京青年报》

眼泪中原来有快乐激素

