

高效率與幸福感的秘訣

播出時間：2021 / 4 / 21

星期三 中午 12:00

報報小達人：812 江珮瑩

稿件編輯：陳思恩老師

各位老師，各位同學，大家午安，我是 812 江珮瑩，我是今天的報報小達人，今天，我要為大家播報的內容，是：高效率與幸福感的秘訣：每天離線一小時

我們中許多人確實花了大量時間在電子設備上：電腦、平板電腦、智能手機，無論是在家裏還是在工作中，而我們通常甚至沒有意識到這一點。尤其是在工作中，電子郵件、通知、內部通訊系統和互聯網佔據了一天中的大部分時間。但是這種技術只會降低、而不是提高我們的生產力。這就是每天在工作中作「迷你技術排毒」的好處，哪怕只是一個小時的時間。

研究表明，沉迷互聯網對健康、幸福感和工作效率都有不良的影響：屏幕會使眼睛疲勞。7 天 24 小時的工作通訊文化讓我們感到沮喪和壓力。

2012 年，美國研究人員對電子郵件進行了研究，發現它可能是 21 世紀工作場所裏最有害、最令人憎恨的分散人注意力的科技應用。研究人員在辦公室員工身上安裝了心臟監測器，發現那些在工作時接收電子郵件，在多個瀏覽器窗口和應用程序之間切換的人，心率較高，壓力感更強。

當然，完全脫離互聯網也是不可能的。工作時你不可能不查看郵件。專門研究媒體的心理學家拉特利奇表示，「在社交媒體上消失，或者把手機扔進隱喻意義上的馬桶裏沖走，」等於放棄了適應我們置身其中的這個世界的責任。

相反，我們要學習在一天的工作中如何抄近路，更加專心和釋放時間，讓你把上網只當做另一個任務來對待而已。

「騰出認知的帶寬和能量，這就是我們的目標」，拉特利奇說。

你的大腦需要時間來趕上並重新專注於每一項新的任務，而且「研究表明，一次專注於一個任務可以讓你的保持集中注意力、並且能更有效的完成任務。」

牛津大學教授說，「工作量的增加意味著我們必須更頻繁的轉換任務，每次我們從一個任務切換到另一個任務，我們都丟掉了準備時間，因此總體上效率會更低。」

沒有小小的技術空隙，這個循環很難打破。他說，「我們的大腦總是心癢癢地想上網，每十分鐘就想查一下 App、臉書或電郵。但不幸的是，這無益於我們的工作效率。」

好消息是，專家們為你提供了一個計劃。在每天的工作中找出一個小時來遠離互聯網，用心籌劃即可做到。

以上是今天的 happy 播，期待下次再相見！

PS. 本文節錄自 BBC 英倫網