

隐私

访问David Rock

🕒 阅读 8分钟



很可能你在看完这篇文章之前就被打扰了。

如何在工作中深入思考，领导人如何思考，潜意识如何处理显意识处理不了的大问题——这些是David Rock思考并著述的一些事情。

Rock创造了“NeuroLeadership,” 这一概念，并且与他人共同创立了NeuroLeadership机构来帮助人们和企业更好地理解大脑是如何运作的。例如，他最近描写了由神经领导学机构领导的一项针对6000个觉得自己曾经有过最佳思维状态的人所进行的研究。只有10% 的人表示这种状态发生在工作时 —— 对企业领导人而言，这个结论发人深省。

Rock很快指出他不是神经学家；他的工作是让神经学家和领导力专家聚到一起，构建并发展领导力科学。作为一名顾问和作家，Rock 拥有英国伦敦密德萨斯大学神经领导学专业博士学位。

一名典型的经理人在工作中每8分钟就要被打断一次，一名员工平均花费28% 的时间应对没有必要的打扰，再把心思放回工作上。可喜的是，David Rock能解释我们为何要解决这个问题，并且如何解决。他以此为主题撰写了《大脑在工作》一书并颇为畅销。Rock创立了全球咨询公司NeuroLeadership，并在CIMBA 国际商学院里担任教职，此外他还在博客中发表有关领导力、组织效能和大脑的文章。

打扰和干扰会降低生产效益，并对每个公司的利润造成影响。理解如何集中注意力并且更好地思考对企业有着重要的意义，而且有可能提高员工的身心健康水平。

您说我们今天面临着“淹没流行病”。为什么会这样？

自从《大脑在工作》一书在几年前出版以来，我们每天应对的干扰量以及我们每个小时必须处理的信息水平大幅增长。信息几乎是以光速在传播，比200年前的速度快了几倍。凭借信息流和通信的效率，我们削弱了集中注意力和决策的能力。人们注意力集中的时间大幅锐减，因为我们处理信息的容量和能力存在极限。例如，我们知道自己无法同时进行5场对话，但是很多人还是试图同时进行两场对话，并且无法意识到这个要求其实非常高。

干扰是否是导致我们每天难以以最佳状态工作的原因呢？

干扰是其中一个原因。另外一个原因是：我们企图在一天之内完成的工作量是不现实的。如果你试试看在一天之内对你的工作效率进行一次跟踪，你会发现你真正高效的时间可能只有几个小时，很多时候你都处于半高效的工作状态。我们期望自己能一整天都开足马力，但这个对我们的注意力和决策能力造成了很大的压力。我们没有获得足够的休息，注意力和决策力都精疲力竭，更糟的是，我们让自己置身于产生极大干扰的科技中间。

科技在多大程度上是一种干扰？

我觉得科技让我们做好了被干扰的准备。有很好的研究表明，使用大量多媒体的人，那些同时使用两个屏幕，或者多线程处理工作的人，事实上更容易思想不集中，多项任务的处理结果反而更糟。事实上，你越是多任务处理工作，结果越是不尽如人意。你会分心，越来越难集中注意力。研究人员发现，多媒体的高度使用者正在不断增长，这些人会发现自己越来越难以集中思想。

干扰是如何影响我们的工作的呢？

当你因为干扰在原有的思路发生游离时，那么要回到原来的思维点——不只是找到刚才在书本或文件上看到哪个位置——要花费挺长一段时间。你每一次被干扰，就要耗费一番精力重新规整思维，回到正轨。这番努力是非常累人的。但是要让我们的大脑始终努力避免被干扰也是一件很累的事情，所以我们常常会不自觉对干扰做出响应。

“社交干扰对我们的大脑而言是美餐。”

某些干扰相比其他干扰是否要更糟？

大多数干扰是社交性的，而社交干扰对我们的大脑而言是美餐。大脑喜欢知道社交环境里发生了什么事情，对我们的生存而言知道周遭发生的事情也极其重要。无论是有人经过了你的办公桌还是给你发了个邮件，我们都控制不住要去看看这个人是谁，他好吗？这是一种膝跳反应。这些干扰几乎是不可能避免的，我们需要学会创造时间和空间来隔断这些干扰，回到深度思考中。

什么才是最理想的工作环境？

没有某一种单个环境是最佳的。即使对于某个特定角色的个人，他所认为的最佳环境也在一天里不停地变化。有时候我们需要与外界完全隔离，不被干扰。有时候我们希望在人群中工作，能隐约感受到人群的声音，比如在咖啡馆里。有时候我们也需要可以和他人协同合作的环境，你能在其中尽情书写，用各种方式呈现你的思维，可以随意挪动环境中的物品。我们需要将这些可能性汇聚到一起，让思想可视化，或者离开做会儿安静的工作后再回来。理想的环境让人们可以根据需要选择不同的空间。这给予人们所需的自主权。

提供自主权或者说控制权，似乎是防止干扰的有利条件。

研究表明，如果让人们对自己的工作空间有一定程度的自主选择权，他们的工作效益能提高1/3。因此，相比找到最理想的工作空间，更重要的是去理解人们在一天或者一周的工作时间里有不同的需求，希望对自己的工作环境和方式可以自主选择。

为什么有一些干扰，比如散步或者变换一下风景，反而能帮助我们集中思想呢？

我们能有逻辑地解决问题的能力是非常有限的。大多数复杂度一般的问题需要大脑中的潜意识思维来解决。因此当你遇到一个有一定复杂度的问题时，最好的解决方法是先把问题搁置一下，做一些稍微令你有些分心的事情，忘掉问题本身，做一会儿令你感觉愉悦的事情。大脑中的潜意识还是会继续运转的，当你回到问题中去时，相比试图用逻辑的方法来解决问题，你会获得一个更好的回答。

我们应该如何利用这些有益的干扰？

我们需要让大脑安静下来，来留意到这些安静的洞察。去散个步，锻炼一下，或者做些稍感愉悦的事情，都可以让你的大脑安静下来，听到这些微弱的信号。在《黑衣人》新片里，A对B说：“我们去吃个馅饼来解决这个复杂的问题吧。”B看了看A，觉得他疯了。但是他们后来真的去吃了馅饼，然后解决方案居然自己出现了。事实上，这是非常有科学根据的！如果你能够通过做一些愉悦简单的事情让你的大脑安静下来，你更容易找到一个问题的解决方案。

我们应该如何在工作中控制恼人的干扰呢？

首先，你必须记住注意力是一个有限资源。它是怎么被你注意到的并不重要，但是一旦它被你注意到了，你要回到原先的思维位置就需要投入很多努力，这从本质上而言是非常累人的。这也是为何我们强调要提供让人们在需要时可以隔离外界、集中思想的地方——即提供选择权和自主性。能在这些不同的空间里变换自己的位置非常重要。另一个重要的需求是提供可以让人不期而遇的空间。随意的社交互动非常必要，因为我认为它对大脑很重要。如果我们让人们可以在需要集中注意力的时候有空间可去，在需要协同合作的时候也有空间可去，还有机会和他人进行美好的社交互动，我觉得这样的话我们就满足了人们对工作场所的真正需求。

一个健康的大脑所需的7项活动

大脑需要得到关怀才能保持健康。事实上，它需要7种不同的关怀时间，David Rock说道。以下是可以滋养思维的各种认知神经活动：

睡眠时间：	让思维和身体恢复精力，巩固记忆。
玩乐时间：	在生活停歇的时间里体会尝试新事物的乐趣，暂时从工作中脱离开来，以获得更好的洞察。
停歇的時間	體會嘗試新事物的樂趣。
内化时间：	沉思、点化、专注
沟通时间：e	人与人关系的治愈力
锻炼时间：	通过锻炼提高大脑的可塑性
集中思想时间:	注意力管理，提高绩效

“为了保持健康，我们需要保证这七项活动都在我们的日常生活中发生，” Rock说到。“我们时常忽略的是睡眠时间、社交时间和玩乐时间。这些活动对大脑健康运作的重要性，尤其是社交时间，要比我们所意识到的还要高。”

特色产品
