

“一心多用”正在透支你的大脑

咱们都听过用眼卫生、用手卫生，但你知道“用脑卫生”吗？有一种看似“勤快”的用脑习惯，却正在毁掉我们的用脑卫生！不仅容易拖垮思维能力，还会加速认知下降……

工作日白天，电脑屏幕亮着，微信弹窗不断，两个文档并排，手机在桌角振动——这是当代职场人的标准状态。你以为自己在高效运转，实则大脑正像一台被强制多线程运行的旧电脑，风扇狂转，温度飙升，却只产出低质噪声。

为了探寻背后的科学真相，中国传媒大学脑科学与智能媒体研究院院长、教授曹立宏，这位参与起草《新一代人工智能发展规划》的脑科学专家，一针见血：“这种工作模式，本质上是在用‘多任务频繁切换’透支神经资源。”他表示，大脑虽然有多模块，但不是多核处理器，每一次任务切换，都需要消耗一定的能量和时间。

你的注意力正被剥夺和稀释

人体中最精密的器官非大脑莫属，它虽然只占体重的2%，却要消耗全身超过五分之一的能量。大脑不是一台永不停歇的机器，它的运转、自我修复、废物清除以及记忆的巩固，都离不开稳定的能量供应、规律的生物节律和必要的空闲时间。然而，现代人的日常生活方式，几乎处处违背大脑的这些运行规律，可以说是一种典型的“用脑不卫生”。

每一天，大脑都要面对海量信息的轰炸——声音、图像、情绪、身体感受……如果试图全部处理，大脑很快就会过载。因此，它会主动进行筛选，把有限的资源集中到某一件事情上，这种能力就是“注意力”，好比大脑打出的“聚光灯”。注意力的核心特征是稀缺且宝贵。

可如今，我们的注意力正被各种非自愿的方式一点点剥夺和稀释。有经济专家指出：“互联网经济的本质就是注意力经济，注意力直接等同于金钱和资源，想方设法抢夺你的注意力已经发展成一个成熟的产业。”相信你对此深有体会：点亮手机屏幕，一晃几个小时过去，注意力早已被悄悄蚕食，等到想做点真正重要的事情时，才发现自己根本聚不起神。

大脑，其实并不能“一心多用”

多任务并行的工作方式同样让大脑不堪重负。如今的办公室环境很少允许你长时间专注于一件事——你也许正写着文案，脑子里还要盘算项目流程，同时得盯着三个工作群的消息，还得抽空回复朋友发来的搞笑视频，顺手敲下一串“哈哈”。每一次任务被打断，你都得重新花时间找回思路，回忆刚才进行到哪一步，可往往刚想起来，下一波打断又来了。一上午下来，你可能觉得什么正经事都没干成，大脑却已经转不动了。大量研究表明，频繁、快速地切换注意力，会促使大脑快速消耗葡萄糖，每一次切换都会带来认知损耗。当大脑的能量被“烧干”之后，疲惫感便席卷而来。

我们以为的“一心多用”，其实是大脑在不同事务的处理间反复频繁

地切换，让人产生一种似乎“无缝衔接”的错觉。

这种事务之间反复频繁的切换，其实每一次都要消耗我们不少脑细胞，危害大脑不同区域的正常交互功能。例如负责获取信息的区域，需要重新筛选信息内容；负责调控注意力的区域，一部分得停止运作，另一部分则需要将注意力重新划定方向。有些朋友可能有所感触，当手头上正在做的事情被迫打断，不得不去做另一件事，再回过头来处理之前的事时，总是需要再花不少时间集中注意力，再思考一遍，才能重新继续行动。

长期的多线程工作，可不仅仅是多消耗了脑细胞这么简单。伦敦大学一项认知测试对比就发现，在不断被邮件或短信干扰的情况下，被测试者的智力表现平均下降了10%，其影响几乎和彻夜通宵相当。

频繁在不同事务的处理中切换，并不能提高我们的思维能力，反而可能引起前额叶皮层活动紊乱，降低反应的速度和思考推理的能力。

决策疲劳：另一种隐形的消耗

回到日常生活，还有一件极其消耗脑力却容易被忽略的事情——决策。现代生活给了我们丰富的选择和极大的自由，但代价是我们必须做出越来越多的决定。小到午餐点哪家外卖，大到给孩子选哪个培训班，买哪双运动鞋，周末怎么安排——每一次选择，大脑都在高速运转。尤其是那些低价值、重复性的微小决定，持续地吞噬着认知资源，久而久之就会导致决策疲劳。这也在一定程度上解释了为什么你经常冲动消费、拖延逃避、莫名暴躁——不是你的错，而是那个做了太多决定的大脑想“罢工”了。

更糟糕的是，我们的大脑失去了真正的休息。很多人误以为刷刷手机、看看综艺、翻翻八卦就是放松，事实恰恰相反：这些活动依然在向大脑输入信息，持续刺激视觉、听觉和认知系统，让大脑始终处于“在线”状态，根本没有机会进入真正的

放松、清理和修复模式。睡眠不足更是火上浇油。《2025年中国睡眠健康研究白皮书》显示，我国18岁及以上人群的平均睡眠时长为6.85小时，其中四分之一的人不足6小时，远低于健康标准，睡眠质量评分也偏低。

《人类简史》中提到，人类的社会属性和心理特征早在农业时代之前就已开始形成，即便到了今天，我们的大脑和心灵仍然以狩猎和采集时代的生活方式在运作。换句话说，大脑的“出厂配置”根本不适合如今这个信息爆炸的快节奏时代，如同用旧硬件跑新系统，出现上述种种不适，也就不足为奇了。

据 光明网 北京时间 三联生活周刊

