

什么也没干,为何还觉得筋疲力尽

别自责,可能因为你感官过载了

什么是感官过载?

当我们探讨感官过载,会发现它并非一个突如其来的新概念,在自闭症研究中,感官过载很早就被视为一个核心特征。

但事实上,任何人都可能出现感官超负荷。早在齐美尔笔下 20 世纪初的大都会,理论家们就已观察到现代生活对神经系统的冲击。而到了 70 年代,随着工业社会步入信息时代的门槛,像托夫勒这样的思想家则将其系统地阐述为一个标志性的现代性病症,预见其将成为我们时代的核心挑战之一。

感官过载:一连串持续的遭遇

感觉/信息过载(Sensory Overload),是指当环境输入(量、强度、复杂性、新奇度)超过我们大脑的处理能力上限时发生的一种状态。这不是矫情,而是一种真实的认知负荷超载状态。

现代生活似乎成了一场感官的“盛宴”,但这盛宴常常让我们“消化不良”:城市里密集的人群、持续的噪音、到处都是信息;工作中多线程的高压要求;大众媒体推送的海量而碎片化的内容;甚至每日通勤中的交通拥堵……这一切都构成了我们身边主要的感官与认知过载源。

高敏感(HSP)会更容易体验过载

为什么同样的环境有人觉得热闹,有人却觉得崩溃?这其中有着极大的个体差异,每个人对于刺激的最优水平、需求和耐受度都不同,如同“感官音量”调节旋钮设定点差异,而高度敏感者(HSP)的阈值可能更低。

美国心理学家伊莱恩·阿伦(Elaine Aron)和团队最早在上世纪 90 年代开始发表论文,研究结果区别了高敏感性和内向性,也将高敏感和神经质(大五人格特质之一,通常与易怒、焦虑以及对负面情绪的易感性相关)区别开来。

高敏感性是一种独立的特质,为了精准描述,伊莱恩·阿伦将这个特质命名为“感觉加工敏感性”,因为高敏感者在信息处理方式上确实有所不同。经过多年的研究,这一

有人受不了公共场合的噪音刺激吗?外放的短视频bgm、车厘扬扬器的广播、小孩子的吵闹与交谈声……一趟高铁或地铁通勤下来,感觉灵魂好像就被掏空了。

如果你也经常有这种情况,首先不用自我苛责,这不是一人过于敏感或者娇弱,而是大脑从五种感官接收到的信息已经超出了它所能承受的极限范围。

这属于现代社会最容易被忽视的一种疲惫——感官过载。我们生活在这样一个感官超负荷的世界里,过多的杂乱、多任务处理和过度使用科技产品都会加剧这种状况。

这就是为什么我们看起来什么也没做,仅仅是应付日常,就已经筋疲力尽。

视觉中国供图

特质归纳为 DOES,即:

Depth of processing—深度加工;
Overarous ability—易过度激动;
Emotionally responsive and Empathic—情绪反应强烈且富有共情能力;

Sensitive to Subtlestimuli—对微妙刺激敏感。

按照这个定义,大约 30% 的人具有高敏感特质。我们可以看到,里面有很多问题都指向对微妙刺激敏感,不仅是被强烈的感官刺激压垮,还是对嘈杂声音感到不适、神经系统的紧绷。

你也可以根据识别问卷中的问题,观察一下自己:

你是否容易被强烈的感官刺激压垮?

你是否对周围环境中的细微变化特别敏感?

其他人的情绪是否会影响到你?

你是否对疼痛更敏感?

你是否有丰富而复杂的内心世界?

你是否对嘈杂的声音感到不适?

你是否会被艺术或音乐深深打动?

你的神经系统是否有时会紧绷到让你不得不独自待一会儿?

……

感官过载的心理代价很大!

感官过载带来的,远不止是太吵了或信息太多了这种表面的不适。它更像一场在我们身心内部悄然上演的“系统性风暴”,影响我们的压力水平和心理健康。

当感官警报被持续拉响,我们会清晰地感受到两种层面的冲击:

1. 心理上的宕机前兆

烦躁、注意力不集中、认知功能下降、挫折耐受力降低甚至意识改变……这些都是认知系统在过载下发出的求救信号。

2. 生理上的战或逃模式

这并非单纯的感受,而是有确凿的生理基础。为什么我们会心慌、胸闷?这是因为你的身体正处在持续的战或逃状态。

压力激素(如肾上腺素)水平飙升,心率加快、血压升高,这本质上是攸关生死的应激反应,被不恰当地由非致命的环境刺激长期激活了。

3. 长期的代价:适应的成本

最危险的地方在于,如果我们强迫自己去适应这种过载,长此以往,这会显著增加患上焦虑症、抑郁症等情绪障碍,以及心血管疾病等

躯体问题的风险。

世界卫生组织的报告给出了一个触目惊心的数字:在西欧,每年因交通噪音造成的健康寿命损失高达 160 万年。交通噪音会导致睡眠片段化和睡眠时间缩短、应激激素水平升高,以及血管和脑部氧化应激增加。这些因素会促进血管功能障碍、炎症和高血压,从而增加心血管疾病的风险。

既然我们无法让世界彻底静音,那么,学会为自己构建一个内在的“感官庇护所”,就成了一种至关重要的生存智慧。

如何构建感官庇护所?

1. 物理性关闭一些感官

研究估计,人类感官每秒能接受千万比特的信息,但真正能被我们意识到的,不到百万分之一。几乎在我们清醒的每一秒,都在接受大量的人造信息,其中大部分是视觉和听觉的。因此,在注意力被多方设计抢占的今天,我们可以选择主动地在一段时间内关闭部分感官。

听觉:在乘坐飞机/地铁等交通工具的时候,使用降噪耳机;上班期间抽空去卫生间独处一会儿……

视觉:在家把灯开得暗暗的;降低屏幕亮度;在办公室闭目养神,做一套眼保健操……

2. 设定感官边界

学会倾听身体的逃离信号,并果断采取行动。大家可以尝试:

物理空间边界:在进入商场、超市等感官高负荷区域前,主动设定一个心理闹钟,时间一到便果断离开,为神经系统按下暂停键。

数字世界边界:主动为手机和各类 App 设定严格的屏幕使用时长,为漫无目的的碎片信息冲刷建立一道物理防线。

日常修复练习:将冥想、瑜伽等练习视为每日的“感官卫生”习惯。它们能有效重置过度兴奋的神经系统,降低内在的“背景噪音”,帮你从内部找回平静。

3. 减少多线程任务切换

很多人以多任务处理为荣,但认知科学揭示这其实是一个代价高昂的误解。我们的大脑并不是真正并行处理多个任务,而是在任务间快速切换,而这种任务切换会产生显著的切换成本。

有意识地减少多线程工作,不是在降低效率,而是在为大脑“减负”,为我们宝贵的心智资源节能。

4. 创造“大脑空白”时间

在很长一段时间里,科学家认为当大脑不专注于外部任务时(即在休息或发呆时),它处于一种休眠状态。但近二十年的研究发现,事实恰恰相反。当你不主动思考时,一个特定的大脑网络会被激活,这个网络被称为“默认模式网络”。

它的核心功能包括:记忆整合与巩固、自我反思与心智游移、创造性洞察、大脑清理与修复等,在休息期间,大脑会进行“清理工作”,并为接下来的任务补充神经资源。那些走神、发呆的时间,实际上是进行至关重要的内部工作——整合记忆、激发创意、理解自我和他人。

因此,刻意为自己创造无聊的时刻,不仅是放松,更是对大脑健康和创造力的一种科学投资。

据科普中国

真不是安慰你,60岁才是大脑巅峰期

有这6个习惯的人,悄悄超越了90%同龄人

“上了年纪,记忆力减退,脑力也大不如前。”相信生活中许多人都有类似的感慨。但请别急于否定自己,这可能是你对大脑最大的误解!虽然随着年龄增长,学习新技能、记忆新事物的速度可能没有年轻人快,但其实这时候你的脑力才正是“巅峰期”。

真不是安慰你!最新研究发现,我们的大脑可能一直在“暗中成长”。综合脑力的黄金期,可能在 60 岁才真正到来!

研究发现:60岁才是大脑巅峰期

2025 年,一项发表在《智力》期刊上的研究发现令人惊讶:人脑的综合能力在 60 岁左右才达到巅峰!

研究采集了数万名成年人数据,从 16 项关键测量维度分析发现:

- 记忆力、推理能力和信息处理速度等在 25 岁左右达到高峰;
- 情商在 45 岁左右达到最佳状态;
- 责任心和情绪稳定性在 50 多

岁时最为突出;

• 认知、理解与判断能力则在 60 岁进入高点;

• 学习能力与金融素养等甚至可以持续提升至成年晚期。

综合来看,人类整体心智在 55~60 岁达到顶峰,即使从 65 岁开始下降,其下降趋势也要到 75 岁才更加明显。

“这项研究的意义不仅在于颠覆了‘脑力随年龄衰退’的固有观念,更提示我们,60 岁的人生依旧潜力无限。”中国科学院心理研究所前所长、研究员张侃在接受采访时表示。

有这6个习惯的人,悄悄超越了90%同龄人

脑力好不好,不仅靠天赋,更靠习惯。下面这 6 件事,正在悄悄拉开你和同龄人的差距:

1. 运动 VS 久坐:久坐加快大脑衰老速度

对许多上班族而言,久坐后感觉思维迟钝,运动后反而思路清晰——这并非错觉。久坐会加速大脑

衰老,而运动与脑容量增加相关。2024 年《阿尔茨海默病和痴呆症》期刊发表的一项研究发现,更高的身体活动水平与更年轻的大脑有关;缺乏体力活动者的大脑年龄差距平均增加 1.75 年,大脑衰老速度明显加快。

2. 早睡 VS 熬夜:熬夜缺觉会损伤记忆力

很多人熬夜、睡眠不足时会感觉脑子转不动。2024 年《自然》发表的一项研究发现,睡眠不足会影响促进记忆形成的海马体波涟漪,削弱海马体波涟漪的功率,导致大脑记忆力损伤。而即使及时补觉,记忆力也只能部分恢复。

华中科技大学同济医院老年医学科主任医师郑凯 2024 年在医院微信公众号刊文指出,进入深睡眠期,大脑的“排污系统”才能高速运转,把脑内的代谢废物清理出去。而深睡眠往往集中在前半夜。

因此,建议每晚 10 点前上床睡觉,每天至少保证 7 小时睡眠,保持卧室安静,避免在睡前过度饮食、过度活动;可以选择泡脚、听音乐、深呼吸等方式提高睡眠质量。

3. 好心态 VS 差情绪:坏情绪会给大脑留下“物理伤痕”

正面情绪与学习、记忆的效率成正比,心情越好,学习新知识的速度越快、效率越高。

坏心情不仅影响当下的状态,还会给大脑留下“物理伤痕”。神经科学家发现,负面情绪会悄悄改变大脑的结构和功能,甚至增加记忆力下降、反应变慢的风险。

4. 喝茶 VS 喝酒:过度饮酒加速大脑老化

酒精真的在悄悄“侵蚀”大脑。2025 年《神经病学》杂志发表的一项研究发现,大量饮酒与大脑病变有关,即使戒了酒,以往长期过度饮酒仍可能对脑部健康产生持久性影响,不仅影响脑血供,还可能削弱认知功能,加速大脑老化。

相反,喝茶习惯有助于大脑健康。2025 年《食品科学》发表的一项研究显示,经常饮用绿茶,有助于减少大脑白质病变,保护大脑健康。其中,每天喝 3 杯(约 600 毫升)和 7~8 杯(约 1500 毫升)绿茶时,脑白质病变体积分别显著降低 3% 和 6%。

5. 写字 VS 打字:“烂笔头”激活更多大脑区域

现在大家都习惯用手机或电脑打字,2025 年《生命》期刊发表的一项研究发现,尽管打字在速度和便利性方面具有优势,但手写在学习和记忆效果上表现得更为出色。手写激活了涉及运动、感觉和认知处理的更广泛的大脑区域网络;打字则占用更少的神经回路,从而导致更多的被动认知参与。正如大家常说“好记性不如烂笔头”。

6. 学习 VS 停滞:舒适区是大脑“衰老区”

长期停留在“舒适区”,重复枯燥事务,会让大脑因缺乏刺激而增加退化风险。

中山大学生命科学学院项辉教授曾刊文介绍,神经网络中神经元本身以及突触都存在可塑性,也就是存在“用进废退”之说。

也就是说,大脑越用越灵。可以通过学习一门新技能、语言或乐器,或者读书看报,让大脑保持活力,促进大脑健康。

据人民日报健康客户端