

獨處 是一種能力

懂得享受獨處的人都特別聰明

你是否時常會有一種找不到自己的感覺？

忙碌的現代生活賦予了人們很多高難度的技能，社交、決策、應變，卻偷走了最簡單的一個：獨自安靜思考的能力。

為什麼我們失去這個能力呢？

美國《赫芬頓郵報》近日刊登文章，把獨處比喻成瀕臨滅絕的物種，呼籲人們每天再忙也要抽出一些時間，傾聽自己內心的聲音。

現代人缺少獨處時間

環顧我們周圍，你會發現有不少人大多時間雖是一個人，但他們並沒有做到真正意義上的獨處，不是電話不斷，就是玩手機、打遊戲。

網路曾針對「時間都去哪了」的話題做過一項調查，在受訪的 1 萬多人中，近 7 成人總感覺「不知做了什麼，時間就過去了」42%的人雖然對工作生活有安排，但總不能照章執行，幾乎沒有人專門留出時間獨處；即使有，34%的人也會把它留給手機、電視、網路。

與社交一樣，獨處也是一種能力，遺憾的是，現代人的這種能力在不斷下降。

獨處的好處超出想像

美國人本主義心理學家馬斯洛發現，獨處是一種心理需求，絕大多數心理健康的人每天都會花一定比例的時間來獨處，而它帶來的好處也會超出你的想像。



1. 趕走疲憊，提高效率

馬不停蹄式的辦事和思考方法不但不能提高效率，還可能讓自己陷入更加疲憊的狀態中。遇到這種情況時，不妨讓自己獨處一會兒，什麼都不做，反而能幫助你擺脫困擾。

2. 激發靈感，解決問題

100位科學家通過實踐發現，如果能給自己一些獨處時間，沉靜下來做做深呼吸和冥想，很多問題就能迎刃而解。同時，工作瓶頸帶來的壓力和不良情緒也會緩解。

3. 強健大腦，預防老癡

獨處時，如果你喜歡一邊欣賞風景一邊散步，好處可能加倍。

美國匹茲堡大學研究發現，每週進行3次與大自然親密接觸的散步，可以增加大腦記憶中心「海馬體」的大小，而「海馬體」是老年癡呆症最先摧毀的大腦區域。

美國加州洛杉磯分校的研究也發現，定期留出時間讓大腦得到釋放，會提高其處理資訊的能力。

4. 分解煩惱，緩解焦慮

獨處時的沉默會讓大腦處於一種強化記憶的模式，利於我們內心的反思。

當一個人平靜下來時，更容易受積極情緒的影響，可以有效分解煩惱，緩解焦慮和抑鬱情緒。

5. 改善人際關係

很多人與親人、朋友爭吵或打罵完孩子就會後悔。這是我們缺少理性思考，完全被行為控制的結果。



而獨處可以增加自我意識的控制力，遇到事情能選擇性地回應，從而避免不愉快的發生。

6. 獨處是一門學問

缺乏獨處能力的人，歸根到底是缺乏思考，因此，我們要像學習社交一樣學習獨處。

7. 練習獨處

如果你已經習慣了和別人在一起，那剛開始練習一個人獨處時可能會覺得不舒服。

此時你就要探測自己的感覺，問自己幾個問題，比如你為什麼一直盼望電話鈴響、你是否擔心自己和某人的關係，如果是這樣的話，你可以找點事做，比如整理衣櫃、書櫃、喝杯茶，以克服獨處時的恐懼。

8. 找到快樂之所

對有的人來說，酒吧、遊樂場能獲得愉悅，但並非適合獨處。

你應該找到讓自己最放鬆的地方，比如家裏、咖啡廳、公園一角，甚至是廁所內，只要能讓你的內心得到平靜，都可以將其當成獨處的地方。

9. 每天想 3 件好事

國外很多理論認為，每天至少應該給自己 30 分鐘的獨處時間，但我認為，時間上不必刻意要求，哪怕幾分鐘就行。

另外，每天睡覺前想 3 件你值得感恩的事，這也是對自己的一種審視和積極暗示。

原來，獨處這麼好

放掉煩心事，好好跟自己對話吧！。

