

这种情况，在认知心理学中被称为**脑雾**（Brain Fog）。

对于成人来讲，脑雾是一种常见的现象，但这并不意味着它应该被忽视。

脑雾在平时的生活和工作中表现为：记忆力差、头脑不清晰、无法集中注意力、思维速度变缓等。

科学家们认为它可能是由于睡眠不良、压力太大、缺乏锻炼、脱水、慢性疾病、**荷尔蒙失调**等引起的，为此人们发明了很多治疗方法，可以改善脑雾现象。

最基本的原则是改变不健康的生活方式加上科学的干预，扭转所有的心理和生理因素，这样可以成功地治疗脑雾，提高生活质量。

## 思维反刍 带来脑雾

在日常生活中，我们大脑有效思考的时间，比实际需要的时间多很多，这种习惯会让大脑产生焦虑感，从而瞬间失控。

比如，你在健身房锻炼时，大脑会思考明天要做什么；在排队买奶茶时，会思考一会儿去书店阅读哪本书；晚上休息时，大脑会思考明天的行程安排。

在很多场景中，你认为大脑在有效思考，但其实它一直在絮絮叨叨。

这种思考方式不但没有为我们服务，反之在某个时刻会让大脑瞬间宕机和回旋，从而造成脑雾，让大脑**三原力**产生失调。

什么是三原力？

有人认为，专注力、记忆力、思考理解力三者是脑神经系统健康运作下的基本能力，也称之为三原力。

这三者共同推动我们的感知、觉察、推理、判断和决策。

那么，是什么造成了大脑三原力失调的呢？答案是：思维反刍。

解决问题的过程中又遇到问题，大脑会怎么办？答案是卡壳。

著名心理学家梅尔曾经设计了一个「**两绳实验**」：在一个房间的天花板上吊着两根相隔很远的绳子，同时，房间里有一把椅子、一盒火柴和一把钳子，梅尔要求被试者把两根绳子系住。

问题的解决方法是：把钳子作为重物系在一根绳子上，使绳子形成单摆运动，当两根绳子靠得很近时，抓住另外一根，从而把两根系起来。

结果发现，只有 39% 的被试者能在 10 分钟内解决这个问题，多数人认为钳子只有剪断铁丝之类的功能，并没有想到它能当作重物使用。

多数人喜欢用**路径思维**来解决「整体问题」，以致最后陷入问题的怪圈中。

和这个案例相似的场景很多，当大脑遇到问题解决不了时，往往大脑是在「错误的方向上卡壳」，怎么也想不到问题的解决方法。

如何解决呢？

把问题放一放，出去散散步，停止思考，等到脑路回旋，明天也许就会有答案了。

但在现实生活中，多数人遇到解决不了的问题，不会真「放一放」，而是在脑中形成「焦虑感保存在脑中」。

昨天的那个问题还没解决，今天上午的事情还没办完，循环往复，手中的工作从未停止。

如果你在做某件事的同时，还在思考别的问题，你的大脑可能就会运行瘫痪，这叫行动与脑不能同用，也就无法做到专注。

大脑无法多进程处理两件复杂的问题，是因为两个任务会争夺同一批神经细胞网络。

由于某件事在脑中迟迟没有找到正确的解决方法，然后再处理别的问题的同时，脑中还有意识地思考上个问题的原因、经过，甚至用什么方式来权衡这件事的利弊。

这就是形成单个问题的「思维反刍」，逐渐随着一个接一个问题的积累，大脑中的事情较多，就会出现频繁的「反刍」情况。

人的思考方式又在不断地接受外界信息的强化，比如领导问你什么时候做完某件事、刷信息流标题时突然想到另一个问题还未解决，这种频繁增强回路的反刍行为，最后以至于脑细胞不够用，瞬间「宕机」，某个时刻突然「忘记我在思考什么」。

## 长期保持三原力的途径

脑雾背后折射的是「身体与大脑运作的不平衡」，从而产生大脑无序的状态，造成三原力被打破，以致陷入恶性的「无限循环」。

除了平时的饮食及作息规律能让身体的免疫回归正常状态外，那么在工作中如何调解专注能力、记忆能力、思考能力三者的状态，来长期保持大脑的思维三原力呢？

### 第一，锻炼专注能力。

大脑有两种神经组织：灰质和白质。

灰质用来处理脑中的信息，指引信息和感官刺激到神经细胞。

白质主要由脂肪组织和神经纤维组成，为了让身体移动，信息需要经过大脑的灰质下达到脊髓，通过各种神经纤维达到肌肉层。

在白质的轴突中有一种叫作「髓磷脂的脂肪物包裹」，这个「髓磷脂」会随着练习而发生改变。

虽然很多运动员和演奏者把他们的成功归结于肌肉记忆，其实肌肉本身是没有记忆的，实际上是髓磷脂造就了更快速有效的神经通道，帮助运动员和表演者表现出色。

锻炼专注能力，并非是简单的练习和长期的坚持，练习的质量和效率也很重要。

在做一件事的时候，最小潜在的干扰源多数来源于电脑、电视、手机，如果你把这些来源切断，那么心就收回了一半。

开始上手时要慢一些，协调是建立在重复稳定的基础上。

比如阅读时，眼睛虽快，但大脑跟不上，这就不是「专注的表现」，也并没有做到有效的吸收。

锻炼专注能力的本质就像运动员练习跨栏姿势，是不断正向强化的过程，每周几十个小时，把训练分成若干次控制时间的练习。

最后，反复重演式练习，以至于不断强化「其行为与大脑的身心合一」。

### 第二，放慢下来。

脑雾带来的三原力破坏，本质是压力「在这里」，但是大脑想要「去那里」，或者「在现在」但大脑想要「在未来」的场景偏差所造成的。

与其大部分的时间都听大脑的想法，不如有意地专注到当下中去，然后放慢下来。

快即是多，慢即是少，这里慢的根本意义在于「能量储备」。

能量储备才能决定「去那里，去未来」的路顺风顺水。

日常生活中要百米冲刺还是全程马拉松，往往决定了「大脑的处理方式」。

在做事的过程中调配、控制自己的情绪、干劲与整体节奏显得颇为重要。

我们总说：「时间是客观无情的。」

人总想匆匆赶路怕慢给别人，可还有一句话叫作「时间也是我们的朋友」，每个人只是在自己的时区里赶路罢了。

我们一生中有解决不完的问题，锻炼专注，放慢脚步，让行动跟得上思维，唯心神宁定、厚积薄发，才是长期保持大脑三原力的根本之道。

## 外界因素造成脑雾

在上述情况中，明显是思维层面造成了脑雾，当然也有外在免疫系统因素，我大致概括了几个方面。

第一，日常糖分摄入过多。

《2020 年中国居民膳食指南》中指出，成年人每日摄入糖量不应该超过 50 克。

如果你每天大量摄入糖分和精制碳水化合物，人体的血糖就像过山车一样，先急剧上升，后迅速下降，使大脑无法承受。

大脑若完全依靠葡萄糖供给能量，血糖水平升高，人便精力充沛、兴奋不已。

若血糖耗尽，就容易引发「脑雾」情况的发生，甚至产生情绪波动，容易发怒、疲倦或者判断力下降。

这也是为什么我们吃完大餐后感觉很累想睡觉的原因所在，克制糖分的摄入是值得注意的核心问题。

第二，低脂饮食。

哈佛大学研究员达蒂斯·瑞安（Datis Harharian）在他的书《为什么我的大脑不工作了？》（Why isn't my brain working?）中提到，当饮食中脂肪摄入不足时，人体会消耗自身的脂肪。

近几年市场流行轻饮食、减脂餐、低脂饮食等理念，同时也需要注意，大脑是脂质高度密集的器官，仅次于脂肪组织，大脑干比重的 60% 都是由磷脂组成，磷脂又被誉为「生命之砖」。

如若因为健身、塑形等长期克制自己不吃肉、不吃脂肪，实则会对大脑造成伤害。

第三，人工甜味剂。

人工甜味剂俗称「强甜味剂」，因为它们比糖甜很多倍，通常使用在软饮、混合饮料、烘焙食品、糖果布丁、乳制品当中。

跟常规的糖相比，人工甜味剂只需要很小的量，就能达到非常强大的效果。

比如我们所喝的可乐，科研人员发现，可乐中大量的糖分只能让人短暂地感到快乐，因为在摄入糖分时，人们短期内血糖就会升高，然后血清迅速增高，人就变得开心；当糖分耗尽，你的快乐就没有了，反之会有些焦虑和难过。

美国神经科学院曾做过一个实验，对 26.4 万名 50~71 岁的人进行饮食研究，记录其一年的饮食情况，包含饮用的可乐、咖啡、茶、果汁等。

10 年后，这批人员得抑郁症的在 30% 以上。

研究人员给小白鼠服用 30 天的阿斯巴甜（甜味剂）后发现其出现癫痫和脑瘤。

所以，含甜味剂的碳酸饮料并不能真正解渴，多喝还会刺激大脑荷尔蒙增强，让人产生「脑雾」。

第四，维生素 D 和 B12 的缺失。

很多人可能觉得，我们现代生活提高，每天明明饮食无忧，怎么还会缺乏营养呢？实际上，缺乏营养是指「缺乏人体必要的营养素，吃得不健康，而非吃不饱」。

成年人中有 40% 以上的人存在维生素 B12 的缺乏，如果自身某段时间出现记忆力下降，可能就是「最近没吃肉」，维生素 B12 下降了。

第五，水分补充不足。

医学研究表明，人体大脑有 75% 以上的水分，其余 25% 是脑的分量，总体算下来，脑占人体重的 2%，但耗氧量却达全身耗氧量的 25%。

正常人每天要保证 1000mL~3000mL 的摄水量，平均 4~5 瓶矿泉水。

脑轻度缺水会影响正常思考能力，比如「反应慢」。

缺水 2% 就会影响脑的注意力、记忆力和判断能力，而持续出汗 90 分钟，会让大脑衰老一年。

如果你日常不爱喝水可要注意了。

爱健身的朋友，健身的同时不要忘记喝水，及时补充一两杯水，脑容量会迅速回归正常状态。

第六，熬夜，不注意睡眠。

熬夜几乎是所有年轻人的标配，美国国立卫生研究院资助的研究组发现的证据表明，睡眠和「脑雾」「阿尔茨海默病」两者的关系是依次渐进的，长期缺乏睡眠可能会使记忆丧失、疾病恶化等。

研究发现，大脑中有一种叫作 Tau 的蛋白质，在健康的大脑中，活跃的神经体在工作时会释放一些 Tau，在睡眠时会被清除掉。

也就是说白天产生的垃圾晚上会被清理掉，但如若睡眠不足，Tau 单体还会扩散。

时间久了它们就会缠结到一起，这些缠结如果处在大脑记忆区、海马体上，久而久之神经元就会被破坏，记忆就会下降。

人平均睡眠要保持在 7~9 个小时，若低于 7 个小时，就要小心自己的精神状态、情绪、注意力了，研究人员认为，睡不好比喝酒更伤害身体。

第七，身边细菌居多。

在生活中，我们无法避免那些看不见的「毒素」，它可能隐藏在食物里，也可能隐藏在自己住的屋子里面，比如沙发、枕套、被套上，以至于养的宠物、喷的香水中，处于上班状态的我们，一定要记得给卧室多通风、试想一下，我们多久没有给屋子大扫除了？这些物质的堆积，都会造成记忆力衰退，疲劳后出现「脑雾」。

第八，其他刺激。

长期饮酒，大脑就会出现记忆减退，出现间歇性的「短路」。

当然，各种噪音、电子设备等都会对我们的视觉、听觉造成伤害。

人的精力有限，过度的外界刺激会消耗额外的注意力，这也是为什么人们渴望周六日找个安静的咖啡厅，或者到户外去散散心。

同时也不要一边刷电视剧一边吃饭，或者一边听有歌词的音乐一边工作，这样都会让大脑交叉式运转，容易分散注意力。

/ 核心观点 /

在墨西哥有个有趣的寓言：一群人急匆匆地赶路，突然，一个人停了下来，旁边的人很奇怪他为什么不走了，停下的人说：走得太快，我突然忘记了为什么要出发，我要等等它（我刚才在干嘛？）。

在日常生活中，我们经常会突然陷入脑雾状态，面对这种情况，可以通过改变大脑思维和外在因素去避免。

本篇选自《复利思维》，书中 6 大复利维度，31 个一流人士都在用的思维模型。让你轻松掌握长期价值的方法。