

悦读

奇妙的认知成长之旅

□宋戈



读完周岭所著的《认知觉醒》，我受益匪浅。我在书中“畅游”了一场奇妙的认知成长之旅。

第一站：大脑与成长的认知

我们的大脑由本能脑、情绪脑、理智脑三部分构成。周岭在书中的观点是我们在生活中做的大部分决策其实都源于本能和情绪，而非理智。我们遇到所有成长的问题都可以归结于趋易避难、急于求成。而成长就是克服天性、克服困难的过程，摆脱本能脑和情绪脑的控制，走出舒适区。

我认为克服困难的方法是请本能脑和情绪脑来解决困难。想办法让本能脑和情绪脑感受到困难事物的乐趣。学会释放本能脑和情绪脑的强大力量，我们就会战无不胜。

第二站：焦虑与耐心的认知

周岭认为，焦虑与缺乏耐心是人类的天性。人之所以产生焦虑是因为想同时做很多事，却又想立即看到效果，欲望与能力之间差距过大。周岭没有继续贩卖焦虑，而是着重笔墨分析如何平和地去对待焦虑及提升耐心，并在书中帮我们找到了应对焦虑与拥有耐心的实用方法。周岭告诉我们，当我们无法做到知行合一，没有必要自责或愧疚，而是要找到如何真正提升能力与保持耐心的方法。

第三站：平台期与复利效应的认知

接纳自己缺乏耐心这件事，面对诱惑，学会延迟满足，变对抗为沟通；面对困难，主动改变视角，赋予行动意义。

无论是个体还是群体，我们的能力都以“舒适区—拉伸区—困难区”的形式进行分布。

舒适区是指那些轻易就能达到的能力，我们往往觉察不到任何的压力；拉伸区是可以通过持续的练习，将一项技能转化到舒适区的过程，这个过程我们会进步比较快；而困难区则是我们暂时没有办法掌握的那些能力。以学习为例，舒适区是指那些我们已经掌握的知识；拉伸区是指我们掌握得不是很牢固的知识；困难区是指那些我们未掌握的特别难的知识。

周岭将“人生是一场消除模糊的比赛”作为一个重要章节的标题，指出学习知识，是为了消除认知模糊。人们拖延、纠结、畏惧、害怕的根本原因，往往不是事情本身有多难，而是内心想法变得模糊。想要不受此困扰，唯一的办法就是正视它、看清它、拆解它、化解它，不给他进入潜意识的机会，不给他变模糊的机会。

想要让自己消除行动模糊，就要把目标和过程详细化、具体化，在诸多可能性中只留一条单行通道，让自己始终处于“没得选”的状态。

第四站：模糊与“凭感觉”的认知

周岭用“人生是一场消除模糊的比赛”作为一个重要章节的标题，指出学习知识，是为了消除认知模糊。人们拖延、纠结、畏惧、害怕的根本原因，往往不是事情本身有多难，而是内心想法变得模糊。想要不受此困扰，唯一的办法就是正视它、看清它、拆解它、化解它，不给他进入潜意识的机会，不给他变模糊的机会。

周岭将“人生是一场消除模糊的比赛”作为一个重要章节的标题，指出学习知识，是为了消除认知模糊。人们拖延、纠结、畏惧、害怕的根本原因，往往不是事情本身有多难，而是内心想法变得模糊。想要不受此困扰，唯一的办法就是正视它、看清它、拆解它、化解它，不给他进入潜意识的机会，不给他变模糊的机会。

第五站：最高级别的认知

书中提出最高级别的认知是“元认知”。什么是“元认知”，是能够对自身

的思考过程进行认知和理解，也就是习以为常的反思能力。“元认知”分为被动认知和主动认知，是觉察力与自控力的组合。

高级的“元认知”行为是时刻帮你从高处、深处、远处看待现在的自己，让自己保持清醒、不迷失，保持动力、不懈怠，保持平和、不冲动。

第六站：关于学习的“三力”认知

学习的“三力”包括：专注力、学习力、行动力。专注力是情绪和智慧的交叉地带，要让感受回归行动，身心合一的要领不是专注于当下，而是享受于当下。要学会深度沉浸，用正确的方法加大量的练习，让自己走向某一领域的高处。

学习力不是一味地努力，可以主动降低学习的强度和难度，使自己处在最佳承受范围。最佳学习区域是在拉伸区内、舒适区边缘，在这个区域，难易适中的地带，才是学习的心灵通道。一定要进行深度学习。浅层学习满足输入，深度学习注重输出。深度学习有三个层次，分别是知道信息点、关联信息点、行动和改变，要通过深度学习建立自己的个人认知体系。

行动力顾名思义就是去行动，凡事看结果，结果才是最好的评判师。不发生真正改变的学习都是无效的学习。真正的成长不在于自己懂得多少道理，而在于自己改变了多少。

第七站：情绪与幸福感的认知

每个人心智的容量支撑着人的认知力、行动力和自控力。周岭在书中写到一个同时面临多重任务时，心智就会降低，从而没有行动力和自控力，这时就会产生坏情绪，唯有心智富足，方能解脱。

周岭用“相机”的概念很形象地阐述了多视角看问题的方法，我们每个人的“相机”不同，一定要清醒地意识

到自己的视角偏差，时刻做好向上升级，向下兼容的准备。拥有这种心态，想有坏情绪都难。

困难和压力总能把人的情绪和注意力抓得死死的，让你很难看到其他角度。那些拥有幸福感的人虽然也在做着不想做但必须做的事情，但是他们会在心里默念一句幸福“咒语”：我并不是在做这件事，我只是在做另外一件事。他们通过这件事获取另外一种乐趣，顺便把这件事给做了。聪明的他们或者为自己而做，解放情绪，或者为玩而做，解放注意力，从而用自己的“相机”掌握了幸福感的拍摄角度。

第八站：通过认知学会成本最低的成长之道

周岭将早起、冥想、阅读、写作、运动称之为人生五件套，这是成本最低的成长之道，它们的成本仅仅是你所花费的时间与精力。

关于冥想，书中提出的“7个小球”理念很有趣，就是想象自己的脑子里有“7个小球”，它们代表我们的脑力资源，成绩好的人真正的优势在于，他们能够长时间让“7个小球”同时关注一件事情，以保证高质量的学习，而成绩差的与之相反。所以，冥想就是训练我们自己脑中的“7个小球”专注在一起，变成无意识的行为。

关于阅读，就是要明白阅读只是整个读书过程的开始，而阅读之后的思考、思考之后的实践比阅读本身更加重要。

《认知觉醒》这本书改变并充实了我的思维与认知，让我重新调整了自己的“相机”角度，学会了那句幸福“咒语”，更加专注于当下所做之事，尽力消除自己的认知模糊区域。总之，这本书给了我很多触动与启迪，好好咀嚼其中的精华，提炼其中的养分。

(作者供职于驻马店市第二中医院)

带着「同理心」快乐沟通

□楚晓飞

我是一名已经工作23年的护理工作，也是一名心灵关怀师，我们每天面对的都是患肿瘤疾病的患者及家属。患者一旦被确诊为恶性肿瘤，对患者本人及家属来说无异于晴天霹雳，焦虑、抑郁、愤怒等情绪困扰着他们，大量的负面情绪堆积，一触即发。当我们遇到患者或家属带着激烈的情绪时，我们该如何“同理”对方，接纳患者的情绪呢？

一天上午，我像往常一样巡视病房，快走到护士站的时候，30床的一位男家属也疾步走了出来，他走到我面前非常生气地说：“护士长，今天早上上护士一进来就让我妈翻身、咳嗽，我妈刚做完手术，浑身没劲儿，伤口还很疼。如果翻身、咳嗽，就更疼了！我不配合，我就是想让我妈先休息一会儿，不疼了再咳嗽。”

这是一位食管癌术后患者的家属。食管癌主要的手术方式是食管胃部分切除、食管胃颈部吻合术。由于是开胸手术的原因，患者的肺部出现顺应性萎缩，而术后促进肺部恢复最有效的方式就是腹式深呼吸，有效咳嗽。术后常规采取半卧位，更有利于胸液引流，同时防止误吸、吸入性肺炎，甚至窒息的发生。但是半卧位最大的缺点就是增加了压力性损伤的发生率，而预防压力性损伤最有效最经济的方法就是增加翻身的次数。

听了患者家属的诉说，我就以护理工作者和心灵关怀师的身份，展开了一场“同理心”的倾听、接纳、回复和帮助，由此将“同理心”运用到工作实践中。

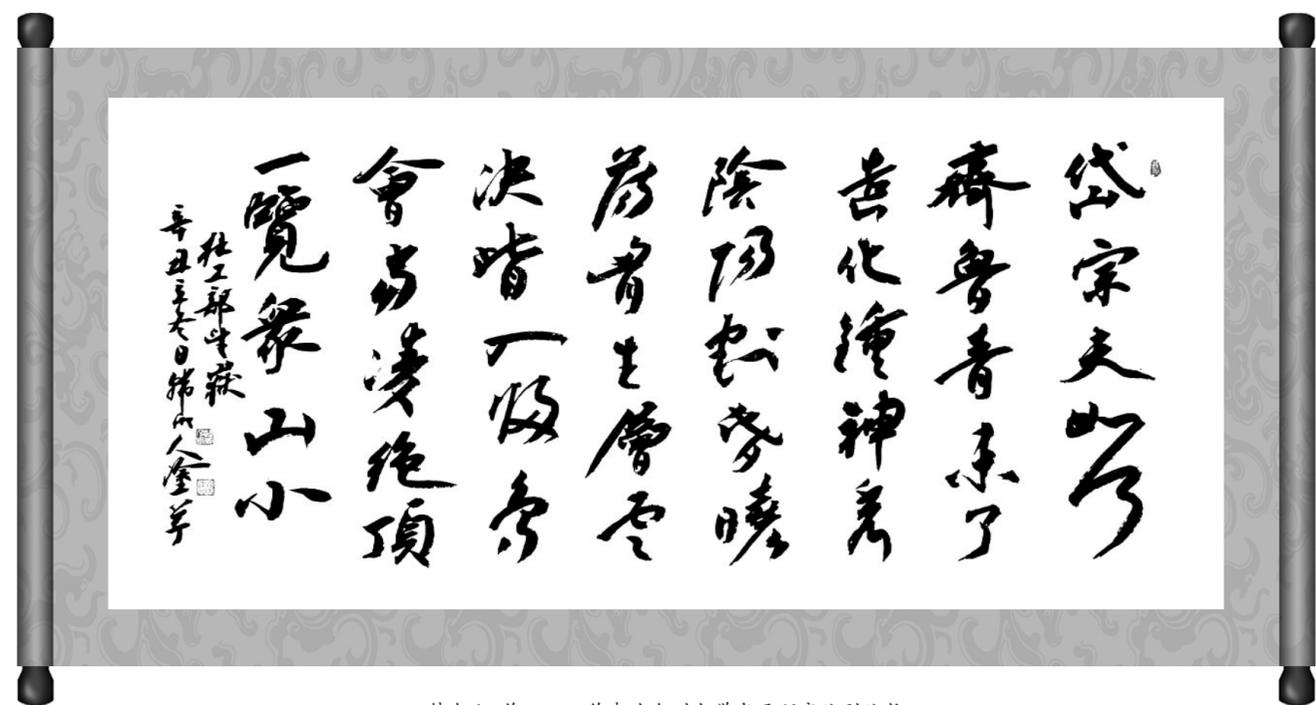
我告诉他为什么护士让患者术后第一天就咳嗽、翻身，而不是等不疼了，还告诉他术后3天内咳嗽能有效促进肺部恢复，起到事半功倍的效果，错过这3天，患者要付出更多的努力，有时还不一定能取得好的效果。后来家属明白了我们的用意，表示一定会好好配合我们的工作。

“同理心”就是指能站在患者立场设身处地思考的一种方式，能够体会到患者的情绪和感受，并站在患者的角度思考和处理问题，感同身受、将心比心、换位思考，用“共情”进入对方的情感里，并感知到患者此时最需要的是什么，往往只是一个鼓励、认同或者是倾听，就能消除人与人之间的隔阂，使医患沟通直抵人心。

学习“同理心”，并将“同理心”运用到医疗工作实践中，对患者来说，可以提高患者的依从性，更利于疾病的康复；对医务人员来说，站在患者的角度考虑，多倾听、多理解、多关怀，对治疗能起到事半功倍的效果。在“同理心”的浇灌之下，医患的共鸣是发自心灵深处的快乐沟通，也让医患关系更加温暖和谐！

(作者供职于河南省肿瘤医院)

书画作品



韩湘人/作 作者为郑州大学书画研究院副院长

治疗疲惫最好的良药

□李俊男

这是一个很平常的工作日，我按部就班地进行日常工作——在预检分诊处查看行程码。这时，一个奶奶亮出了行程卡并迫切地拉着我的手说：“姑娘，我有事想问你一下。”我连忙安慰她说：“您先不要着急，慢慢说。”

奶奶说：“我家儿媳妇马上就要生孩子了，在郑州的医院住院，我要去看她。我现在要做核酸，但是微信里没有钱，我只有现金。”我说：“我可以帮您在这儿开个核酸检测单，但是手机上查不到核酸检测结果，只能来医院取纸质的核酸检测报告。”

奶奶一听更慌了，急忙说道：“那可不行，我一会儿回家收拾东西后就坐车去郑州，我来不及拿报告。家里就我一个人，也没有人帮我，那怎么办啊？”奶奶说着说着眼角被泪水打湿了，也深深地打动了

我，我拿出手机给您预约做核酸。”奶奶听了以后高兴地说：“那可太感谢您了！”我说：“没关系，都是应该做的，这下您不用着急了。”

拿着奶奶的身份证，我在手机上找到济源市第二人民医院的公众号，点击掌上医院添加就诊人，输入奶奶的信息，绑定成功之后，我就带着奶奶一起到核酸采集点。

一路上奶奶挽着我的胳膊，一直跟我说：“太谢谢你了，我一个老太婆不太会用智能手机，家里也没有人帮我。”奶奶说完还掏出纸巾擦了擦眼角的泪水。我轻轻地拍拍她的手说：“别担心，您不会问我，肯定能想办法解决的。”

打出来条形码后，来到采集点做核酸，我说：“奶奶，我加您个微信，您可以回家收拾东西去郑州，等核酸检测结果出来，我马上通过微信发给您。”奶奶连忙拿出手机说：“那可太好了。”

送别了奶奶后，走在回去的路上，感觉脚步特别轻快，心情也非常愉悦。虽然每天的工作有些枯燥，但是在帮助到有需要的人时，那一句感谢，那一抹笑脸，是治疗疲惫最好的良药！

(作者供职于济源市第二人民医院)



在青春的赛道上奋力奔跑

□黎民

在五千多年源远流长的历史中，中华民族始终有着“自古英雄出少年”的传统；始终有着“长江后浪推前浪”的情怀；始终有着“少年强则国强，少年进步则国进步”的信念；始终有着“希望寄托在你们身上”的期待。

何为青春？青春是27岁的李大钊写下“以青春之我，创建青春之国家，青春之民族，青春之人类……”的壮志情怀；是22岁的雷锋以生命践行为人民服务的无私奉献；是18岁的陈祥榕为国捐躯时清澈的爱。放眼新时代，新征程，青春是更多“90后”“00后”在平凡岗位上、在急难险重任务中、在创新创业大潮里勇毅担当、冲锋在前

的豪迈……从风雨如晦的旧中国，到中国特色社会主义新时代，有理想、有信仰、有担当的中国青年在中国共产党的旗帜引领下，始终把青春与中华民族伟大复兴的历史进程紧密相连，谱写出一曲曲昂扬奋进的青春之歌。

时代的际遇，曾让人们以为“90后”“00后”的青年人扛不起风浪，经不起风雨，甚至还被贴上“个人主义”的标签。然而，在这个艰难的春天，以“90后”“00后”为主体的年轻一代，给了所有人一个惊喜。十几年前，“非典”疫情肆虐，十几年后，新冠肺炎疫情蔓延，当年在父辈呵护下的孩子已长大成人，他们学着父辈的样子，冲上“前线”，成为中国

又一代最勇敢的人。被贴上“撒娇、任性、会享受”标签的他们，如今用实际行动诉说着一个个“曾经是你，现在是我”的感人故事。

记得周口市太康县发生新冠肺炎疫情时，凌晨4时，周口市中医院连夜组建由100名医务人员组成医疗队支援太康核酸检测工作。大家抱着必胜的信念，咬牙坚持着，用汗水、责任和使命与太康人民一起守护家园。有的延迟婚期，依然支援太康；有的挥汗如雨，始终咬牙坚持；有的连续奋战，累倒在核酸检测现场；有的顾不上白发父母、襁褓幼子，把对家人的关爱和愧疚埋在心底，我们看到那一张张被防护面罩勒出深深印痕的脸庞，一件件

被汗水浸透的防护服……这些场景让人泪目、令人动容。早在两千多年前，孔子就说：“后生可畏，焉知来者之不如今也？”青年人犹如参天大树茁壮成长的小树，总有一天会长成参天大树，撑起一片天。青年人又如初升的朝阳，不断积聚着能量，总有一刻会把光和热洒满大地。只要每一个青年人心中有梦、眼中有光，绚丽的青春之火就会熊熊燃烧。我们新时代青年人要团结起来，在劈波斩浪中开拓前进，在攻坚克难中创造业绩，一定能用青春和汗水创造出让世界刮目相看的奇迹！

(作者供职于周口市中医院)

征稿

本版征稿栏目：《医院文化》《医者手记》《人生感悟》《悦读》《心灵絮语》《从医随想》《摄影作品》《书画作品》等。

征稿要求：文章主题突出，形式灵活多变，语言生动活泼。

投稿邮箱：258504310@qq.com

联系人：李歌

邮编：450046

地址：郑州市金水东路与博学路交叉口东南角河南省卫生健康委员会8楼医药卫生报社总编室

