

# 感觉身体被掏空？ 告诉你工作 8 小时的耗能真相

作为一个上班族，不知道你有没有这样的感觉：上班的时候也没干什么，可就是感觉特别累，下班甚至累到不想说话，只想安静地刷刷剧、打游戏。

同样是坐着不动，打一天游戏能让人放松，可上一天班却让人精疲力竭，这是为什么呢？让我们从心理学角度来聊一聊。

## 看不见的情绪劳动

在工作中，为维护人际关系付出的情绪管理，会损耗我们很多能量。美国社会学家霍奇柴尔德将之称为情绪劳动，指的是员工要根据组织的情感规则来调整外在行为表达，在工作中表现出令组织满意的情绪状态。也就是说，不管你是委屈还是动怒，都要管理好个人情绪以符合工作需要，该微笑微笑，该耐心耐心。由此可见，办公室工作可不只是动动手指、动动大脑，还包含了情绪劳动这种无形的消耗。

设想一下，你要推进一个新项目，却威胁到其他同事的利益，他们各种不配合还有意为难，这让你既愤怒又挫败。这时，你不仅要竭力控制情绪，还要绞尽脑汁处理冲

突。一天下来，活虽然没干多少，整个人却像脱了层皮。

所以我们常会觉得，专注把事情做好，并不见得有多累，可一旦涉及复杂的职场人际，就觉得心好累。

脑力劳动是看得见的，但情绪劳动却经常被忽略，然而它也是工作中必不可少的部分，也往往是极耗心神的部分。比如领导批评、同事竞争、客户挑剔等等，这些人际张力，都会成为刺激源，唤起人的各种不良情绪。为了不影响工作，你不得不压抑这些个人情绪。但情绪越压抑，身体就越不舒服，越容易疲劳。

## 调控意志也很耗能

我们不仅要花能量控制情绪，还要控制意志。

当你做自己想做的事，比如钻研摄影、心理学或玩游戏，就算不吃不喝连续学习十几个小时都不会累，而上班 8 个小时，就容易感觉身体被掏空。差别在哪呢？做自己想做的事，你能够一心一意投入；而做不想做的事，你要花心力去调控自己的意志，这也是件耗能的事。

美国凯斯西储大学的心理学家罗伊·鲍迈斯特基于自我控制的研究，提出了自我损耗理论。自我损耗理论认为，控制意志、选择行为、做出决策都需要心理能量，而心理能量是有限的，短期内只能进行有限次的自我控制，你需要控制的行为越多，消耗的能量也越多。脑力劳动、情绪劳动、意志控制都需要能量消耗，而能量消耗后需要一段时间才能恢复，类似于健身后需要休息才能恢复体力。

工作中，控制意志导致的身心劳累是很常见的。比如，觉得工作没有意义，哪怕只是做很琐碎的事情，也会觉得很累。因为你内心有冲突，一边抵触一边又要说服自己，这种左右互搏的意志控制正在消耗你的电量。类似的还包括工作走神，你一边上班一边想着怎么处理跟爱人、父母和孩子的关系，多任务并行的操劳都在消耗能量。

## 慢性压力让你身心俱疲

长期的慢性压力，也是造成身心疲惫的原因之一。

压力分两种，一种是急性压力，它是突如其来的状况，比如临时通知明天交方案；另一种是慢性

压力，它是长期持续存在的压力，比如这个月的绩效指标太高很难完成。急性压力在压力解除后，身体能很快恢复，而慢性压力就像温水煮青蛙，让身体持续处在应激紧张的状态中，始终无法放松。

慢性压力应激，威胁着上班族的身心状态。比如每天醒来担心业绩完不成怎么办、工作做不好怎么办、被裁员怎么办，这些压力让我们本能地进入“战斗或逃跑”的紧张状态，身体开始分泌压力激素以应对危险。如果压力解除，身体就需要休息充电，通常需要 24—48 小时来恢复，而如果压力长期存在，我们就会进入倦怠期，导致肌肉无力、免疫力下降等慢性疲劳综合征。

最后为上班族们推荐一个缓解疲劳最有效的方法，那就是冥想。心理学研究表明，冥想能很好地处理情绪、训练专注力及缓解压力，通过冥想，大脑能分泌更多的内啡肽，唤起我们内心的愉悦平和，身体也会更加放松。因此当你工作劳累时，试试停下来，花几分钟冥想一下吧。

据《科技日报》报道

## 这些“世界遗产”的冷知识，你知道多少？

去年，中国贵州铜仁梵净山成功列入“世遗名录”，意味着中国世界遗产总数已达到 53 项。今年，良渚遗址保护和申遗工作也在顺利推进。

世界遗产应如何保护利用，一直是个颇受关注的话题。6 月 8 日是文化和自然遗产日，记者采访专家得知，即便申遗成功，如果不加以保护致使其遭受破坏的话，也可能被“摘牌”。对于世界遗产需合理利用，保护永远是第一位。此外，数字技术的发展，也为世界遗产的保护带来了某种可能。

## 想成为“世界遗产”不容易

何谓“世界遗产”？资料显示，它分为自然遗产、文化遗产、自然遗产与文化遗产混合体（即双重遗产）、文化景观 4 类。其中世界文化遗产专指“有形”的文化遗产，如中国的长城等等。

加入《世界遗产公约》后，1987 年，中国申报了首批 6 处文化遗产和双重遗产项目，包括长城、周口店北京人遗址等。它们全部成功地被列入《世界遗产名录》。

2018 年，中国贵州省梵净山在巴林麦纳麦举行的世界遗产大会上获准列入世界自然遗产名录。30 多年来，中国已申报成功 53 处世界遗产，总数位居世界第二。

不过，想跻身“世界遗产”行列并不容易。中国社会科学院学部委员、中国考古学会理事长王巍介绍，包括文化遗产在内的“世界遗产”拥有一套详细、严格的标准，只有符合要求的才能列入《世界遗产名录》。

## 跻身“世遗名录”并非一劳永逸

但成功进入“世遗名录”，并不代表一劳永逸。《世界遗产公约》规定了一系列保护义务，如果对世界遗产放任不管致使其遭受破坏的话，也可能被“摘牌”，即从名录中撤销。

2009 年，德国德累斯顿（Dresden）的易北河谷（Elbe Valley）被世界遗产组织除名，理由是一座修建中的跨河大桥破坏了易北河谷文化景观，它也是继阿曼的阿拉伯羚羊保护区之后第二个被除名的世界遗产项目。

那些珍贵的世界遗产，固然能够在一定程度上带动当地文化旅游的发展，但也可能给遗产地的保护和管理带来压力。2014 年，大运河与丝绸之路被列入世遗名录后，《中国青年报》曾做过一次相关调查，结果显示，有 83.7% 的受访者担心一些地方可能将世界遗产当作摇钱树，导致破坏性开发。

“中国的世界遗产状况总体还不错。其中有些保护得比较好，有些稍微有一些欠缺。”王巍表示，申遗之后，采取何种方式进行合理保护、利用，也确实是另一个重要的任务，应当引起重视。

## 数字技术能让世界文化遗产“永生”吗？

近年来，数字技术的发展，则为一部分世界文化遗产的保护提供了另外一种可能。利用这种高科技，或许可以令许多文物古迹在虚拟世界中“永生”。

今年 4 月初，巴黎圣母院因火灾受损。外媒报道，艺术历史学家和历史建模师安德鲁·塔隆（Andrew Tallon）在 2015 年对巴黎圣母院进行过全方位的研究，创建了该建筑的数字档案。当时便有人认为，这也许能对巴黎圣母院重建有所帮助。

在今天，利用数字技术记录与呈现历史建筑、文物，并非只存在于想象之中。以敦煌石窟为例，近年来，它的数字化成果颇为丰富，通过数字敦煌资源库、数字展、网络体验等途径，一大批“数字敦煌”产品相继在各地前亮相。

“我们可以采集文物的数字信息，更高效地管理每一栋古建筑或文物。”古建筑专家李卫伟解释了

数字技术对世界文化遗产保护可能起到的作用，“这些数据还可以用作研究。如果文物古迹因不可抗力被损毁，就可以利用保存的数据将其比较精准的复原”。

## “保护”始终是第一位

当然，包括数字技术在内各种高科技的运用，无疑可以保留更多的文物古迹信息，但实体文物的价值，却难以被取代。

如何才能更好保护这些珍贵的世界遗产？此前，《关于加强和改善世界遗产保护管理工作的意见》中明确规定，一切开发、利用和管理工作，首先要把遗产的保护和保存放在第一位，应以遗产的保护和保存为根本。

王巍也认为，对于世界遗产需合理利用，可因地制宜采取数字三维技术等多种方式进行保护，在一定程度上可以鼓励开发利用，“但当保护和利用发生矛盾时，‘利用’应让位于‘保护’”。

“对这些文化遗产的开发利用要遵循一个原则，那就是保护始终是第一位。”王巍强调，关键是要掌握合理利用的“度”，多方协作，才能实现“有效保护、合理利用”的目的。

据《中国新闻网》报道