

高校图书馆设置“发呆区”？

那是在给创意迸发“留白”呐！

近日，广东一高校图书馆设置的“发呆区”冲上了热搜。馆方表示：设置“发呆区”的主要目的是给学生提供学习之余的放松、放空、激发灵感的地方。此区域已设置多年，目前还在持续规划建设、改善优化。

人有时确实会两眼发直，看起来呆住了，为何会出现这种情况？这是一种病理现象吗？“此发呆”和高校图书馆里的“彼发呆”是一回事吗？给发呆“正名”有哪些意义？



别慌！发呆并不是病

发呆，是指两眼放空、发直、不聚焦的状态，仿佛一个人呆住了。东南大学生物科学与医学工程学院、儿童发展与学习科学教育部重点实验室杨元魁博士表示，这种现象其实叫心智游移。

心智游移是生活中几乎每天都会出现的现象，并不是一种病理现象，其出现与人脑中非常重要的功能网络——默认网络(Default Mode Network, DMN)密切相关。这一功能网络是指人脑在没有任何任务的静息状态下依然维持脑部功能的现象。

大量研究发现：人脑的默认网络与人脑对内外环境的监测、维持意识的觉醒、情绪的加工、自我内省、情景记忆的提取等功能关系密切。因此，默认网络与每个人的心理弹性或心理韧性以及创造力有着很大关系。

踏破铁鞋无觅处？快，发会儿呆！

杨元魁博士表示：“说到创造力和发呆的关系，要从两种思维形式说起，一个叫发散性思维，另一个叫聚合性思维。”

发散性思维是一种从不同的方向、途径和角度去设想，探求多种答案，最终使问题获得圆满解决的思维方法，能够充分发挥人的想象力，突破原有的知识圈，从一点向四面八方想开去，并通过知识、观念的重

新组合，寻找更新更多的设想、答案或方法。而聚合性思维是指从已知信息中产生逻辑结论，从现成资料中寻求正确答案的有方向、有条理的思维方式。简而言之，发散性思维是天马行空，让你拥有各种创意可能；然后再用聚合性思维评估这些可能是否靠谱。

在生活当中，甚至很多大科学家都曾有过这样的经历。比如，一直在实验室里做实验或苦苦追求某个问题的答案，在这种情况下干脆先放一放，去做点其他的事情转移注意力，很多解决方案就会突然冒出来。

“这就是默认网络与发散性思维最为密切的关系。”杨元魁博士表示，“在生活、学习和工作中，如果苦苦追求某样东西而不可得时，不妨转移一下注意力，让自己放松一下。蓦然回首时，愿望就实现了。”

“此发呆”非“彼发呆”

那么，高校图书馆设置的“发呆区”与心智游移是一回事儿吗？杨元魁博士表示：“此发呆”非“彼发呆”。

公共图书馆设置的休息区，实际上是为学生和教师提供一个能够放松身心的机会。这是因为学习和工作的效率与压力之间并不是简单的线性关系，而是一个倒U形曲线：当没有压力时，学习和工作的效率也很低；但如果压力过大，学习和工作的效率甚至会更低。而每个人学习和工作效率最高时，是有适度的压力伴随着我们。

因此，人不能一直没有压力，也不能一直处于高压之下。学习和

工作的最佳状态，就是一种“放松的警觉”。高校里设置的“发呆区”，实际上刚好契合人们学习和工作的状态，以及和压力之间的关系。

发呆——留白的艺术

如果说发呆对大学生们有用，对中小学生等更小的孩子而言，则有着更多意想不到的积极意义。但杨元魁博士也表示：“当然是有前提的，要适当发呆。如果一堂课全程发呆，下课一问啥都不知道，那就有必要矫正一下了。”

心智游移与注意力出现问题二者很容易鉴别：当上课时孩子的注意力不集中、眼神放空时，如果老师叫住学生，让其回答老师刚才所讲的内容，若孩子能够准确回答上来，则是心智游移；若是一问三不知，则可能是注意力存在问题或缺陷，这种情况需要尽可能做些筛查。

事实上，孩子上课时的心智游移反而能够提升接下来的学习效率和记忆效率，并且对自己学到的东西，以及当下的情绪和心理状态是一个良好的自我反省机会。所以，不要因此而责备孩子，否则可能加重孩子的心理紧张。

杨元魁博士将发呆比作艺术作品创作中的“留白”手法：“在日常生活中，我们不妨借鉴一下，发发呆、愣愣神，让自己留下更多机会和空间。每一个人要尽可能多给自己一些放空发呆的机会，这对于我们每个人恢复心理弹性、缓解压力是一种非常重要的方法。对于教育来说，实际上就是要留白；对于我们每个人来说，也要给自己留白。” (央广网)

中消协： 八成消费者反对过度包装

中国消费者协会昨天发布的《商品过度包装问题研究和消费者感知调查报告》显示，80.7%的消费者反对过度包装；在遇到过度包装商品而维权的消费者中，69.5%的消费者表示对维权结果满意；51.4%的消费者感知商品过度包装问题比较多；消费者对于商品过度包装的认知存在诸多盲点，只有34.0%的消费者了解过度包装正确定义，仅有7.8%的消费者熟悉商品过度包装的判别标准；消费者自行判别过度包装商品难度大且容易误判。

超一半消费者感知过度包装问题比较多

调查显示，在商品过度包装问题现状方面，51.4%的消费者感知过度包装问题比较多，34.3%的消费者认为买到过疑似过度包装商品，在认为买到过疑似过度包装商品的消费者中，有71.3%感觉受到欺骗，说明过度包装存在欺骗性，误导消费行为，严重侵害消费者的知情权。有43.5%表示“知道是过度包装，但没有选择余地仍然选择购买”，说明过度包装让消费者被迫支付了不必要的包装成本，一定程度上侵害了消费者的选择权和公平交易权。在消费者印象中，疑似过度包装问题商品更多集中在大型商超和品牌电商等渠道，奢侈品、月饼、保健品、包装茶和化妆品疑似过度包装问题比例更高。数据显示，虽然消费者对于欺骗式过度包装维权意识强，但实际维权行动弱，买到疑似过度包装商品的消费者中只有14.7%的消费者进行了投诉维权，在投诉维权的消费者中有69.5%表示对维权过程和结果满意。

超九成消费者不熟悉过度包装判别标准

在消费者对过度包装相关认知盲点方面，虽然82.6%的消费者听说过商品过度包装，但66.0%的消费者不知道商品过度包装的正确定义，92.2%的消费者不熟悉商品过度包装的判别标准；消费者判别商品是否属于过度包装主要靠个人感觉，看是否是“欺骗式包装”“豪华的包装”是使用率最高的方法；国家标准中计算包装空隙率对普通消费者来说专业度过高，普及有难度，消费者自行判别过度包装难度大且容易误判。

在消费者对商品过度包装的态度及原因方面，调查发现80.7%的消费者对于商品过度包装持“多数情况反对”的态度，消费者对于商品过度包装比较反感，认为会“助长奢华之风、不良消费风气，造成环境污染、资源浪费等危害”；有64.1%的消费者认为在特定情况下可以接受商品过度包装，如部分消费者对于“有实用价值的过度包装”“奢侈品、确实需要加强保护的商品”“部分送礼场合”出现过度包装情况可以接受；消费者关注对食品、茶叶、食用农产品、电子产品、玩具等产品过度包装的治理；对于包装的设计，消费者认为对食用农产品等包装开“天窗”(有透明显示功能)或者扩大“天窗”的范围，更有利于消费者直观的判断选择。

在商品过度包装治理感知效果方面，调查结果显示，消费者对于国家层面出手治理过度包装的认可度和期盼程度高。(央视)

苏和堂辽刺参3.3元/克
苏和堂南禅寺店(解放南路701号朝阳公交停车场旁) 400-102-0026
● 遗失惠俊凯出生医学证明，● 王琪伟遗失无锡市乌鹤山公墓福编号O320902219，声明作废，鹤1区37排15号墓穴证，声明作废
● 遗失惠奕凯出生医学证明，● 广告热线 82767591
编号L321227509，声明作废

2023年3月31日 停气通告

因燃气施工需要，下列用户将按计划停气：康桥丽景花园58-71号，停气时间为2023年3月31日07:30至2023年3月31日17:00，停气时长9.5小时。

无锡华润燃气有限公司
2023年3月29日

2023年3月31日 停气通告

因燃气施工需要，下列用户将按计划停气：碧桂园一期别墅区，碧桂园二期，停气时间为2023年3月31日09:00至2023年3月31日17:00，停气时长8.0小时。

无锡华润燃气有限公司
2023年3月29日

2023年3月31日 停气通告

因燃气施工需要，下列用户将按计划停气：博大假日广场，停气时间为2023年3月31日09:30至2023年3月31日17:00，停气时长7.5小时。

无锡华润燃气有限公司
2023年3月29日

2023年3月31日 停气通告

因燃气施工需要，下列用户将按计划停气：梁溪区锡航新村24-02#、23#、24#、25#，停气时间为2023年3月31日13:00至2023年3月31日17:00，停气时长4.0小时。

无锡华润燃气有限公司
2023年3月29日