高考志愿填报:最大的天坑到底是什么

□ 高 艳

> 高考填志愿最大的天坑不是你选了新闻还是生化环材,而是你不知道在这次人生重大决策面前,如何理性作决策,而不是偏听偏信、线性思维,被一些极端的说法所裹挟。

最近正值高考报志愿的时间,张雪峰关于"把孩子打晕了也不要报新闻专业"的段子在网上疯传,引发很大争议。有人认为他说了大实话,是业界良心,应该保护这样敢说实话的人。重庆大学新闻学专业教授张小强则发文"炮轰",号召大家千万别被张雪峰这样的网红"忽悠"了。张教授认为新闻专业能文能武,可以自主创业,可以到互联网大厂,可以考公务员,也可以到国有企业,是个很能吸纳就业的专业,还举例说自己的学生毕业之后都发展得不错。

我们先不管新闻专业到底是不是天坑专业,这里让人非常疑惑的是,大家在讨论报志愿的时候,往往讨论的都是外部环境怎么样,哪个专业冷门,哪个专业热门,某个专业的就业率如何,却很少有人关心孩子自己是怎么想的,以及孩子自身的特点,喜欢什么科目,擅长什么科目。一个人最后要从事什么专业和职业,难道不应该考虑外部和内部两个方面的因素吗?哲学课上不是一直都在学,外部因素要通过内部因素起作用吗?

道理非常简单,金融和计算机都是热门专业,职位也很多,但是孩子也要能够喜欢学,有动力学,能够学得会吧?不然再热门,对于某个不喜欢这个专业和行业的孩子来说,也是没有意义的。概率不能直接推论到每个具体的个体身上。

说到盲目追热门,盲目追大概率,就像我们去商场购物一样,一看到有个地方很多人在排队,很容易头脑发热,买了一堆根本用不上,也不适合自己的东西回家。或者是,穿了一双很好看,很有面子,但是磨脚的鞋子。

"高分诅咒"

我们来看看2020年的两位网红考生杜青云和钟芳蓉的对比就知道了。

2020年湖南省理科高考状元杜青云,高考总分718分。之所以成为网红考生,是因为杜青云在2016年第一次参加高考,以704分高分获得湖南省理科第二名,被北京大学光华管理学院录取。读到大三选择退学复读。这次又考了一个非常高的分数,被大家惊呼"王者归来"。

经管专业非常热门,当初让杜青云进光华管理学院也是父亲的决定,"毕业出来随便去哪个企业,那都是几十万元的年薪。"我想很多人会认为这是求之不得的"康庄大道"。

说到这里,要提一下北大光华管理学院经济学教授周黎安根据身边学生的情况,专门写的文章《中国大学的"高分诅咒":高考状元扎堆经管学院》。所谓的"高分诅咒"就是在高考志愿填报中,很多考生并不知道自己真正的兴趣志向爱好是什么,越是高分的考生越有选择权,越容易因为同辈的压力,父母和老师的期待扎堆儿热门的经管专业。越是扎堆儿,就一定意味着有相当多的人内心其实不喜欢或不适合这个专业(职业),这就是高考报志愿的"高分诅咒"。

来自湘西小镇的杜青云就是中了这个"高分诅咒",他进入学校之后很快就发现自己并不适合这个领域,在做了很多努力发现无效之后,他开始抑郁,无休止地打游戏,多门挂科,大三从北大退学。办理手续的时候,老师问他原因,他说:"不喜欢这个专业。"

2020年他又考了一个更高的分数,填报高考志愿时,杜青云依照兴趣选择了清华大学新雅书院。在人文学科的课堂上,他有了获得感。有时灵光一闪,想到几个历史事件的相似性和关联性,他觉得"非常有意思"。

当年的另外一个网红考生是钟芳蓉,以总分676分的高分,位居湖南高考文科第四名。虽然不是状元,但是也被热议,是因为这个孩子可以在学校和专业任选的情况下,她选择了北大相对冷门的考古专业。

有人对她的选择不理解,认为"考这么高分真浪费了""农村孩子,家庭条件不好,为什么不考热门专业?还是没有接受过社会的毒打""梦想对于穷人来说,大多数情况下算是奢侈品。先把肚子填饱了,再去追逐梦想""这个专业没钱途"。显然有这样评论的人不知道前面杜青云的例子。

钟芳蓉坦言,专业是她自己选的,很早她就喜欢历史和文物。她的偶像是"敦煌的女儿"樊锦诗先生。面对未来的就业情况,钟芳蓉表示也有考虑过"因为是北大的考古系,未来就业基本生活应该能保障""我个人特别喜欢,我觉得喜欢就够了呀!"

钟芳蓉的父母亲对这个事情的观点是这样的:"我们不懂考古系究竟会干什么,也不懂什么专业赚钱。我们只能尊重她的选择,她有权利去选择她自己喜欢的。她是一个有梦想的人,她要去实现她的梦想"。"农村人最主要的担心是钱的问题,但是她对金钱看得比较淡,我们也认为孩子做自己喜欢的事会更开心。"

后来北京大学通过官方微博回应此事:"授业于田野之间,树人于实践之中,愿你在北大考古,找到毕生所爱!我在大学等你。"考古界的各位大咖则争相表达着对她的支持,多家博物馆更是直接给钟芳蓉寄出了礼物,钟芳蓉因此被称为"考古界团宠"。

对于自己未来是否能够坚持下去,钟芳蓉说:"我觉得能,一件事情就算不喜欢,我也能做下去,喜欢的话我会坚持得更久,我觉得每一次挖掘都是发现,都是惊喜。"

入学之后,学院组织过一次考古活动,去了周原考古遗址,现实情况和她当时想得差不多,甚至没有她想得那么艰苦。她了解到考古是文科里面的理工科,也是田野与城市的结合,是体力劳动与脑力劳动的结合。钟芳蓉觉得自己小时候在农村长大,满山遍野跑的经历让她可以选择田野考古。她想着"如果能读研、读博,读到哪里算哪里,以后做田野考古或者当老师,应该都挺好。"

钟芳蓉有过一次和考古界大咖许宏教授会面的机会。许教授说:"我们之前也在考古群里讨论,觉得把孩子捧这么高,今后要改行是非常尴尬的事。我就有个想法,什么时候我要见到小钟同学,一定跟她说,不要管别人怎么说,要走自己的路。"

一个农村孩子,她最大的资本不是考了这么高的分,也不是上了北大,而是她敢于去选择"我喜欢的"方向,肯定比完全听大人的、选择"好像有钱途"方向的孩子更有自信和自主性,未来不管有没有后悔、决定走哪条路,大概率会发展得更自洽圆融。这里的"大概率"难道不值得重视吗?

"认知吝啬"

高考填志愿最大的天坑不是你选了新闻还是生化环材,也不是社会上流传的"劝人学法,千刀万剐""劝人学医,天打雷劈",而是你不知道在这次人生重大决策面前,如何理性作决策,而不是偏听偏信、线性思维,被一些极端的说法所裹挟。

其实说起来张雪峰之所以能够这么火,也是因为他的很多结论都是偏极端的,或者说偏极端的结论更容易让人印象深刻,符合人们"认知吝啬"的加工规律。这是人的天性。从这个角度上说,张雪峰对新闻传播的规律掌握得真是好啊!

那我们怎样才能避免——既不了解外部世界也不了解自己的情况下而做出的"盲盒式"填报志愿呢?答案是:自古华山一条路——信息充分,谨慎思考!

首先,信息搜索上不要偷懒。无论是高分还是低分的同学,这几天,先别忙着聚餐和补觉,不要把志愿填报的事情完全直接扔给父母,也不要听七大姑八大姨你一嘴我一嘴的议论,要自己去搜索一些可靠的信息。千万不要以为考完了就完成任务了,今天在决策上偷的懒,未来可能需要几年甚至几十年去弥补。这个时候要做好准备接收海量的信息,甚至挑灯夜战也是有必要的。

其次,最可靠的信息来源,就是你心仪学校的官方网站,通常都有学校的各种介绍、专业分布、学校规模、培养模式等。这些信息才是行业内最懂的人写的。当然目前各个高校也都有招生办的电话,确定学校之后,打个电话确认一些信息也是很有必要的。有些细节对你可能很重要,比如入学以后还能转专业吗?什么样的政策才能转?能不能读双学位或者辅修?如果是大类招生,入学之后分专业的具体条件是什么?比如数学和地理就可能在一个大类进行招生,你能任选数学和地理吗?如果不能任选,那这两个专业的方向差别还是挺大的。

第三,兼听则明,不要偏听偏信。如果以上信息还不够,可以去B站或者其他公共媒体上搜索,你想读的大部分专业都可以找到在读学长的"亲测体验",还有各种避坑指南,只是这些材料往往是一些up主根据自己的经历而发表的一家之言,你要做到兼听,才能明辨是非。

总体上,大多数学生毕业了之后还是要靠专业吃饭的,选择合适的专业,才有利于进入自己热爱的职业方向,也不会浪费宝贵的大学学习时间,而热爱自己的职业方向才有助于获得事业上的进步和成就,也有助于不断积累行业资源。今天我们报志愿所选的专业和职业,会成为我们毕业时的"敲门砖",它的作用很关键,但是相对短暂。从长远来看,实际工作当中的能力、热爱、持续投入,和工作成就,以及关于自己想要成为什么样的人,想要怎样生活的思考才是影响一个人未来发展的关键因素,不是吗?

(作者为北京师范大学珠海分校教育学院副教授)

本版图片均由视觉中国提供

当你的有序遇到同事的无序

> 职场中,有序是一种广受好评的行为特征。无论是守时、守序,还是高效,拥有这样一个同事或者团队,往往事半功倍。但骨感的现实是,无序往往成一种常态,即便是一个有序的人,也可能偶尔失手。

□ 白简简

世界的和谐大概就在于它的矛盾,比如,有黑就有白,有动就有静,有秩序就有混乱。但如果在同一个时空中,比如职场,当你的有序遇到同事的无序,和谐就岌岌可危。

小A是一个有着严格时间观念的人,说"5分钟"那就绝不是"10分钟",甚至不是"7分钟",更不是模糊的"一会儿"。当他和人约了5分钟后楼下见,而对方15分钟后才姗姗来迟时,小A就有一种被"浪费生命"的感觉,尤其在北京40摄氏度的高温下。

小B是一个对流程有执念的人,先做什么后做什么,一整套下来行云流水,有条不紊。当他和同事合作一个项目,同事一会儿出一个状况,不是返工就是提前,或者中途插进去一个新增项,就像一套原本丝滑的齿轮被生生卡住,还得硬生生继续转动,别提多难受了。

小C是一个讲效率的人,作了决定就去推进,出现问题就去解决,不纠结,有事说事,出事办事,把工作解决在8小时之内。很可惜,他遇到了一个万般纠结的同事。比如,什么时候开组会呢?同事在10分钟内改了3次主意,"要不周一上午吧——哎呀不行,周一上午的公司会不知道几点结束。""要不中午吧——哎呀不行,中午要午休。""那下午呢——哎呀我可能要出门办事。"更可怕的是,同样的纠结每周来一遍,小C默念10遍"冷静",再眉头紧锁默看同事。

在现代职场中,有序是一种广受好评的行为特征。无论是守时、守序,还是高效,拥有这样一个同事或者团队,往往事半功倍。但骨感的现实是,无序往往成为一种常态,即便是一个有序的人,也可能偶尔失手。那能怎么办呢?

首先,有预判。

曾经我也是一个对各种表达时间的词汇非常敏感的人,有人跟我说"下回请你吃饭",我信以为真;有人说"10分钟后给你回电话",我也会巴巴地守着。后来知道,所谓"下回",就像"再见"一样,大多数人表达的并不是"见",而是"bye";而"10分钟"的时间跨度指的是从10分钟到1小时不等。

在一个团队中,有序的人与无序的人,一定会同时存在,预判也不是单向的,而是双向的。在一套双方默许的话语体系下,有序的人需要接受一个残酷的现实,那就是自己的时间表、流程表,一定会在实施过程中有所改变,那不妨放平心态,不焦虑、不生气。无序的人或许也有优点,比如闪出灵光一现的更棒创意,但他也得知道,一切灵光想要落地,需要整个团队来为此付出,所以不妨放低姿态,团队埋单。

其次,有B计划。

如果说预判是做好了心理准备,那么B计划就是做好了行动准备——这是给有序的你的忠告,因为你永远不知道无序的队友会出什么状况。小B在负责收集全公司各部门的汇报材料时,总有部门在截止时间前交不上,于是小B每次都做两件事:一是把截止时间提前一天;二是完成其他,留出那个部门的部分,便于收到后第一时间填空——如果再交不上,那就让老板来处理吧。

小C的团队那一周最终没能开成线下会,但又必须集体讨论重要事务,于是开了线上会。后来,公司三令五申不许线上开会,必须"线下"以密切员工交流。从此,小C再也不主动提议会议时间,而是把这项"艰巨"的任务交给了那位纠结的同事,等对方先纠结完,再定不迟,把"内耗"前移。

最后,有所坚持。

每次说起"成年人",说起"成熟",似乎就等同于"妥协",是一种"无可奈何"。尤其在职场中,人的个性往往被压缩到最低值,团队实现最大整体效益才是老板的目标。但即便如此,我也并不认为"潜规则"就是对的——"从来如此,便是对的吗"?

我更喜欢一个界定清晰的环境。就像"拖延症",有序的人不妨心平气和地接受这一点,但无序的人也大可不必以此为傲。毕竟,只要做过工作链的最后一环,就知道拖延会给工作带来多大麻烦。所以,不妨让无序的人成为那最后一环,破釜沉舟或许能绝处逢生,实在改不了,这不还有老板盯着呢。

这个假期,"返乡"就是我的毕业旅行

□ 陈之琪

临近毕业,不少同学纷纷奔赴自己心中的"圣地"去毕业旅行,无奈我是个资深"社恐"+"宅女",觉得旅行的颠簸实在不适合自己,便迟迟没有出发。

思索再三,突然想回老家住一段时间——我的老家在安徽一个不富庶的村落,但却是个依山傍水、冬暖夏凉的好地方。我对老家的记忆还停留在童年,这次回乡,想去看看多年未见的亲戚,寻寻当年那个在乡野间疯跑着"招猫逗狗"的自己。

起初,我以为自己没法适应农村那远离美食玩乐的生活。没想到,这个名为"家乡"的村落,原来在一直默默等待我将童年回忆拾起,再将新的留恋和温情重新种下。

对话农人

回村第一天,一个意外收获就是成功摘掉了手机这个"外挂器官"。在这里,总有许多事情要你抬脚走过、双手劳作、用眼细看,电子产品帮不上什么忙。当你双手沾上泥土、浸润在青山绿水中时,自然就没有捧着手机、沉溺于数字世界的时间了。

以往,手机是我最重要的社交工具。不善当面交流的我,不知何时患上了"微信文字讨好症"——敲字时总要写"好滴""好哒""好呢"作为调侃,在对话后附上"呀""哟""哈"以示积极,但久而久之总觉疲倦、不像自己。从走进村庄开始,我就"被迫"放下手机,和家人邻居面对面交流。

村里人最喜欢串门,只要有人在家,白天也不闭户。午饭晚饭时间,村人会不打招呼地进来,或直接端一碗饭菜走到桌边,与主人家聊起天来。一开始,我觉得总这样突然造访有些唐突,渐渐地也发现,在这个鸡犬之声相闻的乡村,邻里邻家的生活都如家人般交织在一起——不必特别招待,我去讨一杯茶水、你来吃两口热菜,生活是可以不只一种味道的;更可以说,一个村落总在共同呼吸着,是你中有我、我中有你的。

月上柳梢时,是农人一天忙碌后的清闲时刻。他们爱坐在门口"聊闲篇",谈谈家里不省心的小娃子、在外打拼的年轻人、辛苦劳作的老人们……作为"外来客"的我听不懂乡音,没法随声附和,但身处那个热闹而友善的环境,很容易就融入进去。不管是闲聊还是歇脚,总会有一次性纸杯里新泡好的热茶送到你的手里。清冽的茶水中,同样能品出村人交往中那种"不必多言"的处世哲学。

更令我感到欢喜的是,自己好像在这个过程中更善于发自内心地回应他人的善意和关注。即便语言不通,也可以回应明亮的眼神和咧嘴的笑容,真诚成为最好的回答。某次和姑姑闲逛,看到路旁有人在做红泥炉子,人家便招呼着我也试试。我并不矜持,兴冲冲地动手,将红泥一块块铺平压实,寻思着这和在城里做陶艺倒有异曲同工之妙。

个把小时的辛苦,让我的发梢、衣角都沾满泥块,但身上这股泥土混合点汗味的气息,被大伙儿热烈的谈笑声包裹着,令人感到莫名的亲近与平和。

对话自然

到老家歇脚后,我从"忙忙叨叨"的学习生活状态中逃脱出来,却又意外走入村庄田园的忙碌时分,尤其是从家里亲戚身上,就可以直接感受到一种农人"闲不住"的个性。耳濡目染之下,我很快习惯了"晨兴理荒秽,带月荷锄归"的生活作息。

到了老家第二天起,我开始跟着家里人下地劳动,第一次试着穿上胶鞋去插秧锄田,弯下腰去,离土地更亲近几分。腰要完全弓起来、双脚插进泥里、蹚着水艰难行走……做农活儿很磨性子,但每当直起身回头抹汗时,能够看到一棵棵小秧苗立在水面上,那种油然而生的满足感是直截了当的。

哪怕是到"落雨天",田里没什么农活儿的时候,我们也绝不闲着。这里的人只要有时间就得走动走动,比起在家摇扇子,更情愿撑着伞到自家田埂上转转逛逛。小雨绵延时分,家人领我去看新种下的秧苗接受雨水润泽、正蓄力长高,期盼数月后的收成。

他们还会兴奋地谈起,雨过天晴的群山,一夜间就能冒出许多鲜美可口的蘑菇,新鲜的菇子带着水汽被采下,炒肉炖汤都极鲜美。你必须趁一大早钻到山里去,细嗅空气中清新的"菇子味",拨开繁茂枝叶和厚厚一层青苔,才有机会觅得这宝贵的山珍。那次钻山大半天,一家人总共只得几个"袖珍"菇子,最后零星飘浮在肉汤里实在令人莞尔,不过自己亲历过一番艰难找寻,从中品出的辛苦滋味自是任何精致菜肴都比不了的。

前段时间,不少年轻人表示自己过了20岁,"突然开始爱拍各种天空花草""不自觉地爱上大自然"。此番回乡游历,我也深有同感。每每在田间地头驻足、从山脚曲折行至山顶时,总会被自然与人文的和谐氛围所折服。依赖土地生活的农人,在大自然的节律中学会为人处事之道。我也在与这一方水土亲近交流的时候,从一处处自然奇观中映出内心真实的自我,让心灵逃脱都市节奏,得到真正的解压和释放。

对话自我

以前也体验过农家生活,但此次旅行何以给我带来如此大的心理转变与感悟?仔细想来,其实是在这个毫无修饰造作的乡野中,不再有导游为你安排行程,不再有导航实时规划路线,不再有软件催你收藏打卡。

这一切给人一种很别致的体验——得以更直观地触摸自然的博大与自我的渺小。与农人、与自然、与自我一次次对话的过程,也是一场随着生活场景变换而不断深入的"心灵奇旅"。

曾几何时,紧促的学习生活压力给我带来许多纠结烦恼。我发现,越是把烦恼压在心底反复琢磨,越是钻牛角尖、参不透,令人深夜辗转反侧。从社会心理角度讲,在越发紧张的都市生活节奏中,也有许多人陷入日常生活的循规蹈矩,不同程度地存在性格与认知层面的"轻微失调症"。这个时候,求诸自然、对话自我,往往就是极佳的心理疗愈。

"深入大自然,会产生一种净化作用。"对于这种纠结,武汉大学发展与教育心理研究所教师陈武说过,"当人的注意力从自我转移到自然界,这种转变可以抵抗焦虑和抑郁"。

事实上,当下年轻群体的一些情绪问题恰恰是因为太过关注自己导致的。如果能身处自然看到更广博的事物,就能自主完成某种"自我缩小"的过程,内心的纠结烦恼也就随之缩小了。

在老家这段时间,我发现自己逐渐学会有意识地凭本能和兴趣,去寻觅日常生活的舒缓状态、探寻适合自我心理疗愈的生活环境。

对于这种心理与行动趋向,人本主义心理学家马斯洛也曾指出,很多时候,纯粹的自然空间就是最好的"心理治疗室",让自然空间去拓展原本单一化的生活,每个人都可以是"潜在的不自觉的治疗者"。

此番回乡,我更鲜明地感觉到,童年欢声洒过的土地原来如此深沉、神秘,对如今的我来说,这里既是家乡,也是宝藏;在其中游历,既是追溯记忆去寻根,也是在自然的教诲下探索前路。

年轻人为什么需要毕业旅行

□ 殷锦绣

6月,又到了毕业季。毕业生的朋友圈,毕业氛围已经拉满,大家纷纷晒出毕业典礼、毕业晚会、毕业照、谢师宴,当然,还少不了毕业旅行的照片。有人和舍友组团,开启了西北小环线;有人钟爱海边,和男/女朋友一起看日出、吃海鲜;即便是平时忙着实习的毕业生,也趁周末约朋友逛公园、拍美照,戏称为"平替版毕业旅行"。各种社交平台上,毕业旅行攻略、避坑指南话题也热度不减。

毕业旅行什么时候变得这么重要了?毕业生们为什么喜欢、需要毕业旅行呢?

毕业和旅行,双重仪式感

和毕业典礼类似,毕业旅行,也充满了仪式感。自古以来,人类就会追求仪式,仪式有繁有简、有郑重其事有临时起意,但都有一个特点,就是具备象征意义。如果单纯看拨穗仪式的动作,把一条流苏从一侧拿到另一侧,好像完全没有用处;但我们都知道,它象征着稻穗或麦穗成熟了,也就是象征学生学有所成,这个仪式才有了意义。正是这种象征意义,构成了我们常说的"仪式感"。

仪式感对人好处多多。心理学研究发现,仪式化的行为不仅能安抚临床病人的焦虑情绪等,从而达到心理治疗的效果;对普通人来说,仪式感也是可以缓解消极情绪、产生积极情绪的,比如在吃东西前做点有仪式感的行为,能让人们觉得吃起来更开心,甚至会让人觉得食物更好吃。仪式感能对情绪起积极作用,可能是因为它满足了人们内心的秩序需求,让人对生活更有掌控感。此外,仪式感还可以让仪式中的群体更团结、和睦,因为仪式感提升了大家的群体认同感。

"毕业旅行"的仪式感,不只来自于"毕业",还来自于"旅行"。研究者格雷本(Graburn)提出的旅游仪式理论认为,旅游就像是由世俗进入神圣,而旅游结束就是从神圣再次回归了世俗,但旅游会为旅游者带来变化,使得结束后的世俗生活也有所不同。而"旅行"这个词,则在"旅游"的基础上更深刻、深远,当人们在使用"旅行"这个词时,多数是故意和"旅游"区分开的,因为"旅行"更深入,传达出更多旅行者对自身体验深刻性、对旅行所带来特殊意义的尊重。如果毕业旅行是去人文气息浓厚的地方,或者是目的地有很多特色美食、特色活动,那旅行的仪式感就会更明显了。

这样一来,"毕业"加"旅行",双重仪式感对毕业生的吸引力,起到了"1+1>2"的效果。

旅行的意义,不只是仪式

其实,除了仪式感之外,毕业旅行带给毕业生的积极作用还有很多。毕业旅行中多接触自然风光,对毕业生的情绪、认知、人际关系等都有好处。

很多研究早就发现,接触自然,对人的身心健康有诸多益处。比如,接触自然能降低血压,激活人的副交感神经系统,从而缓解人的压力、降低人的焦虑,还能提升人的自尊感。为什么大自然能带来这样神奇的作用?社会生物学领域有一个栖息地偏好理论,认为偏爱自然环境是人类遗传进化的结果,这是人类在长期选择栖息地、适应环境的过程中形成的,即便现代人已经生活在了城市中、不需要在自然中选择栖息地,这种偏好仍然留在了我们的天性中,人们接触自然美景就是在与自己的进化本源建立联系,才会产生这么多积极的心理反应。

接触自然还能改善人的注意力、提升人的认知功能。心理学研究发现,如果先让人们消耗注意力资源、变得认知疲劳,然后给大家看自然相关的图片,人们能比看城市相关图片时,更快地从疲劳中恢复,保持和提高注意力。当然,这种作用不只出现在实验室中,在日常生活中接触自然环境,也有利于提高注意力品质。这是因为,人的注意力分为有意、无意两种模式,"有意注意"就是需要我们努力维持的注意,"无意注意"则是自动发生、不需要我们耗费精力的注意。注意恢复理论认为,人们在欣赏自然美景时,比如看云、看雨、看月亮时,注意模式主要处于"无意注意"的状态,这能让人的"有意注意"得到休息和恢复。

不仅如此,根据研究,接触自然还能促进人们的亲社会行为,让人们更有爱心、更乐意合作、更关心他人,可以让社区居民之间的关系更融洽,还能减少暴力攻击行为。也许,当人们在"世界上最美的地方"时,就不会想着"扇你"了。

对今年的毕业生来说,毕业旅行也许有着尤为重要的意义,因为在他们上大学的这几年中,很多时间可能都是在封校,或者在家上网课中度过的,原本丰富的校园生活、自由的周末出游,前些年大学生司空见惯的生活方式,对他们而言都是"传说"。现在终于有了机会,趁着工作前还有时间,旅行自然成了许多毕业生的毕业仪式之一。

当然,旅行并不是毕业生的专属,如果职场中的你最近在工作中也感到了过分的压力、疲惫、注意力不集中,不妨也请个短假,像毕业生一样,去接触一下大自然,给自己一场远离日常喧嚣的仪式吧。