

大腦也不能餵太飽

無論是面對重要的事或是無所謂的小事，人類的大腦都是以相同的方式吸收並記憶，並沒有辦法將「大腦的容量」優先使用在重要的事情上。因此，我們必須努力避免讓無所謂的記憶進到大腦裡，我們將這樣的行為稱作是「資訊斷糧」。

你在搭火車或捷運的時候，最常做什麼事呢？滑手機？聽音樂？玩遊戲？雖然每個人的情況都不盡相同，但共通的是大家都在接觸某些資訊。請試著想想看，你接觸到的這些資訊，真的是想要存留在記憶裡的嗎？如果對你來說並不是什麼特別重要的記憶，在捷運裡吸收進大腦的這些資訊，反而會讓你記不住重要的事。比方說，早上出門前明明確認過今天的行程了，抵達公司後忙亂了一陣子，卻忘記了自己原本該做的事……。發生這樣的情況，並不是因為你的記憶力衰退，而是當你在家中確認行程時，可能在那前後有看了電視，又上社群網站，不必要的資訊占據了大腦的容量，而沒有多餘的空間能夠記憶真正重要的事。

現代人的生活因為媒體和網路發達，就算自己沒有意圖，也會在無意間接觸到大量的資訊。想要存留優質記憶的話，就必須要限制大腦吸收的資訊。不過，包含我在內，大多數的人很難在接觸資訊時，還一一判斷哪些是必要，哪些又是不必要的資訊。總是將接觸到的資訊統統吸收進大腦裡的人，情況嚴重的話，會變成網路或手機成癮症，不一直盯著畫面看就無法安心。在這種情況下，我會建議大家，不是去篩選資訊的「內容」，而是減少資訊吸收的「量」，並刻意安排一些接觸不到資訊的地點或時間。比方說，不把電視或智慧型手機擺在寢室內，只在上午和下午各確認一次郵件訊息等等，有意識地去限制自己的行動。

實際嘗試過這種「資訊斷食」的人紛紛表示：「一開始雖然忍耐得很痛苦，但過了一個星期左右，就完全不會有想要看手機的念頭了」、「覺得輕鬆多了」、「比較不那麼焦躁了」、「發現以前都把時間浪費在沒有意義的事上」。其中也有人表示：「手機和遊戲就像是自己的一部分，完全不敢想像接觸不到會是什麼情況，不過一旦遠離之後，整個像是變了一個人，神清氣爽到連自己都不敢相信」。像這樣以無意識的行動，讓自己的大腦從疲憊不堪的惡性循環中獲得解脫。

你可以將大腦視為和腸胃一樣的「內臟」，如果吃得太多會這導致消化不良，造成腸胃的負擔。同理，過多的資訊也會造成大腦的負擔，妨礙了大腦原有的資訊管理能力。「如果浪費了大腦的容量的話，不只是記憶無法順利進行「腦部→身體」的轉換，就連吸收新記憶的空間也會愈來愈狹隘。就像限制飲食，代謝掉囤積身體裡的廢物，使身體更加輕盈一樣，我們也要設法不讓多餘的資訊進入到腦內，維持大腦裡的整潔。

就算明白了這個道理，一旦要實際執行時，還是會有很多人擔憂「如果實行資訊斷食的話，就趕不上最新資訊了……」，但完全不需要擔心這種事。在這個資訊化的社會當中，就算錯失了某些資訊，你還是能夠藉由其他管道得知真正必要的情報，就算你錯過了，周遭的人也會告訴你的。就像前面所提及的，你要追求的並不是記住更多事，而是好好活用記住的事並拿出成效。遇到難以判斷的資訊時，一開始就先排除在外，不讓資訊進到腦袋裡。如此一來，就能夠有效地活用大腦的容量。