

# 为什么烦躁？

烦躁烦躁烦躁，从网上到生活，弥漫着各种烦躁的氛围。翻一下你的好友列表里大家的签名，总有一两个心浮气躁口出惊人语号称要被罐子破摔的。看看微博的热门话题，每天都能碰上几个“纠结”、“郁闷”、“烦躁”。走进随便一家单位的办公室，总能看见有人心不在焉地磨磨蹭蹭，最终不得不加班。网络上的事情光怪陆离，今天有凤姐明天有妖娆哥，虽然有人看得开心，但是总有几个回帖里表示嫌烦嫌闹心的……

电脑分明在变快、网速分明在提升、手机分明愈发地智能，但是我们却觉得这些东西愈发地束缚住了手脚——离开了它们烦躁，有它们陪伴的时候，又觉得哪儿都闹心。就像歌里唱的：“我们怎么了？”

快报记者 张润芝

### 哪有一天不烦躁

关于烦躁这件事，在网络上几乎随处可见。在新浪微博搜索“烦躁”，整整有50页的结果。再看看他们烦躁的理由，真是五花八门：

烦躁，最近感觉骗子又多了起来，什么时候了，应该重视啊，骗子的手法越来越多了，还有钓鱼网站，我刚才收到中奖信息了，估计是假的……

本周工作安排：周一物资审计，周二施美高查账，周三东方自选审计，周四玉华审计，周五回公司……另外，还有我的学习计划啊，《合同法》我来了……炎热的夏天，心情也跟着烦躁。

学生时代每年寒暑假坐四十多个小时的硬座火车手脚全肿都能忍受，工作之后飞机一延误就烦躁……闷热的天，下雨只会让你更烦

### 永不断线的生活，听上去很美

2000年前的罗马哲学家塞内卡说：“无所不往就是无所往。”有了电脑，有了手机，还有了ipad，电视也在折腾着要上网。有了QQ，有了MSN，后来又有了飞信和skype……

是的，他们在试图创造一个“永不离线”的生活，而且几乎快要实现，除非你主动切断网络或者拿掉手机和电脑的电源。问题是，这样的生活，真的很让人烦躁，烦躁的原因，就像tizzy bac那首歌唱的：什么事都叫我分心。

不得不承认，有了各种通信工具之后，科技的的确给你带来诸多烦恼，其中最大的一条就是，随时随地都在让你分心。一开始我们刚有了BB机，就学会了不时地查看一下，看看有没有错过的消息——是对新玩具的喜欢，还是对别人关心自己的期待，到现在也没想明白。后来我们有了手机，学会了随时随地掏出来看看，手机几乎淘汰了手表，只剩下了戴名表的有钱人和显造型的小青年，因为我们总要看手机的，看手机就知道几点了解。最重要的是，上网。一开始上网是如此昂贵，让这个过程变得像是去看一场演出或是一次阅读，你要事先计划好自己要查什么需要什么、今天准备看哪些东西、找到哪个人说上几句话。后来你包了套餐，越来越便宜直到一口气包了一年，鲜有电

脑不联网，网上QQ和MSN就像是每天出门要带手机一样，是必须装备。网络彻底变成了随时随地的附属品，麻烦的是你不知道该怎么处理这个附属品。它如此重要以至于让人不敢想象断线的生活，可是……这是多么烦躁的互联网啊。

随时随地会有人冒出来跟你说话，生活就像被无数个对话框分割。每个对话框几句了事，可是为什么任务栏上永远有几个对话框口？一打开浏览器就像走进了大超市，不知道怎样才能快速便捷地找到真正的目的地。现在在最流行的网络产品里，几乎全部是让你降低效率无所适从的东西：偷菜、烧饭、刷微博。玩一下不会太久，几秒就偷一棵菜、三分钟绝对能发一条微博——除非你真的准备拿它作诗。但是每隔三五分钟，就忍不住再重复一下这个过程。莫非我是网瘾少年？

消除烦躁的解决方案就是连上这张大网找点乐子，这些乐子却是支离破碎的，让人心浮气躁，愈发地烦躁。再也学不会专心，再也无法一口气把事情做完。烦躁地回到正事儿，什么事情都想不起来，然后烦躁地找乐子……

永不断线的生活，听上去很美，实际操作起来就像是走进开满鲜花的迷宫，每一点都挺美，走来走去，只有无穷无尽的烦躁。



烦躁烦躁烦躁，从网上到生活，弥漫着各种烦躁的氛围。翻一下你的好友列表里大家的签名，总有一两个心浮气躁口出惊人语号称要被罐子破摔的。看看微博的热门话题，每天都能碰上几个“纠结”、“郁闷”、“烦躁”。走进随便一家单位的办公室，总能看见有人心不在焉地磨磨蹭蹭，最终不得不加班。网络上的事情光怪陆离，今天有凤姐明天有妖娆哥，虽然有人看得开心，但是总有几个回帖里表示嫌烦嫌闹心的……

电脑分明在变快、网速分明在提升、手机分明愈发地智能，但是我们却觉得这些东西愈发地束缚住了手脚——离开了它们烦躁，有它们陪伴的时候，又觉得哪儿都闹心。就像歌里唱的：“我们怎么了？”

快报记者 张润芝



烦躁！戒烟第二天，还是很烦躁。这几天都莫名地烦躁，我觉得是应该找点事情来做才行，不然会提前进入更年期的。有时候又总想些很遥远的事情，总担心一些还未发生但是我很希望发生但又怕不是往我期望的那个方向发展的事情，哎，捣呀，太纠结了！

上班下班、坐车吃饭……不管做什么，总有烦躁的理由。随便去一个论坛，总能找到抱怨帖，随便跟人聊两句，就是看不见淡定人。没看见“淡定”已经演变成了“蛋定”成了网络热词了吗？有了疾病，才会有疫苗，一个到处都烦躁，随时都咆哮的网络，才会生出“蛋定”这种新词汇。

烦躁的情绪……我现在对着电脑的情况就是。比如，开校内，会一口气开好多个页面，十几个，然后准备一个一个慢慢看。但是，总有各种各样的事情半途冲掉，比如想到要搜什么新闻，或者领导布置了任务，或者当时不方便光明正大地娱乐……有时候一天下来到下班的时候，早上开的十几个页面都没有看完。或者有些页面点开的时候兴致满满，等着几行字，就看不下去了，不想看了。随便逛逛都很烦。有时候写稿，开个word，也是的，到处抠抠摸摸，听个歌，更新个博客，或者看看别人的状态啥的……总之就是对一件事情的注意力非常短。

### 不停在网上抠抠摸摸 小鸭蛋 媒体行业

烦躁的情绪……我现在对着电脑的情况就是。比如，开校内，会一口气开好多个页面，十几个，然后准备一个一个慢慢看。但是，总有各种各样的事情半途冲掉，比如想到要搜什么新闻，或者领导布置了任务，或者当时不方便光明正大地娱乐……有时候一天下来到下班的时候，早上开的十几个页面都没有看完。或者有些页面点开的时候兴致满满，等着几行字，就看不下去了，不想看了。随便逛逛都很烦。有时候写稿，开个word，也是的，到处抠抠摸摸，听个歌，更新个博客，或者看看别人的状态啥的……总之就是对一件事情的注意力非常短。

### 没人@我就忧伤了 beibeilu

我觉得烦躁都是来源于懒惰吧。反正我工作的时候最烦，就是不想做正经事。觉得很无聊，但是你在工作的時候总不能主动找人说话吧，只好不停地刷微博、上开心网。看看自己说的话有没有人回啊，看看菜啊，看看有没有人分享我的东西啊……每一次有了需要你处理的小事情，比如偷菜、回复……就觉得好像得到了瞬间的救赎，有个不用想工作的理由。如果网上没有人理我，尤其是微博上没有人@我的时候，我就忧伤了。觉得很失落，但还是不停地刷不停地刷。

### 上网、断网、循环往复 白菜王子 研究生

每当做作业的时候就很烦躁，一直是这种状态。因为现在做作业都在电脑上弄，要查点什么肯定要上网。一旦我连上网了，就会情不自禁地开始玩，玩个十几分钟发现不对了，再断网，回到作业发现要查东西，再上网……这样周而复始两三

蒙克《呐喊》

### 对着谁看久了都疲劳 况一张网乎

一开始上网的时候，大家都觉得很新鲜，一个水帖都能激动莫名。现在，每天的常规上网项目已经没有任何吸引力了。网络么，不外乎先登上QQ和MSN，然后开几个门户看看情况。博客早就长草没兴致写了，上校内开开心看看别人的状态，哦，原来大家都很无聊。一开始偷偷菜，后来发现太闹心再戒掉。刚有了微博的时候很开心，可是刷来刷去不过就是那几个人在闹腾。

对着一个美人看久了都会审美疲劳，况一张网乎？想要换个消遣，发现已经无处可逃。上班有它，下班还有它，手机开了还是它。有人唱过《没有手机的日子》，咋就没人写个《没有网络的日子》？但是要是真断网了，人又觉得上蹿下跳无所适从，我是斯德哥尔摩症候群吗？

更可怕的是，它让你无处隐形。上线了别人能找到你，下线了你发条微博别人还能找到你，兴致来了发个相册，别人就知道你的旅游经历。工作时间应该是8个小时，可惜你有了手机和电脑，随时可以进入办公状态，于是上下班度假否已经没有区别……叫我如何不烦躁。

据说是，我们在退化？科学家说，我们正在因为互联网而变笨。互联网使我们能便捷地获得以前没有的大量信息。但是不断增加的科学证据则显示，不断带来干扰使人分心的网络正在把我们的思维整得支离破碎浅薄庸俗。

研究表明，人们在阅读到处是超级链接的文本时，不如阅读传统的连续性文本时理解得多。相比于以一种更加平静和中心明确的方式做的陈述报告，通过忙乱的多媒体做

的更让人记不住。不断被邮件、警告通知和其他消息分散注意力的人理解力跟不上注意力集中的人。同时忙于多项任务的人，他的创造力和工作效果也比不上一次只做一件事的人。

这些缺陷的共同之处就是注意力分散了。我们的思想、记忆甚至是个性的丰富，取决于我们保持头脑专注和注意力集中的能力。诺贝尔奖得主、神经科学家埃里克坎德尔说，只有当我们专注于一条新信息时，我们才能把它和“记忆中业已存在的知识系统地以及富有意义地”联系起来。这种联系对于掌握理解复杂概念必不可少。

当我们上网时，会被不断地打扰而分心，我们的大脑就不可能形成强烈而广泛的思维神经连接，也就没有富有深度和独到见解的思考。我们成了简单的信号处理机器，短暂的记忆里闪着各种混乱无序的信息。

### 烦躁的网络副产品

“烦呐烦呐烦呐不能呼吸”，全网络的烦躁产生了一系列副产品，首先就是各种调整世界观和人生观的段子：“大哥，你看清楚了这是牛角尖不是漂亮姑娘的被窝，你钻了就不想出来……”“谁还没有过犹豫不决迟疑徘徊满时候，俺解决这个最好滴方法就是~~去你的爱咋咋地吧。”

最后网友们终于找到了最合适

### 10种烦躁症状

#### 不停在网上抠抠摸摸

小鸭蛋 媒体行业

烦躁的情绪……我现在对着电脑的情况就是。比如，开校内，会一口气开好多个页面，十几个，然后准备一个一个慢慢看。但是，总有各种各样的事情半途冲掉，比如想到要搜什么新闻，或者领导布置了任务，或者当时不方便光明正大地娱乐……

#### 购物躁狂症

木哈哈 Soho族

有没有人像我一样，一烦躁就会上淘宝的？我一烦了，就是上淘宝。不知道为什么，也许是觉得买东西就会有满足感？从前女人一烦了就逛商场，我想是一个道理吧。还有就是淘宝的广告到处都是，随便点点就进去了……我也不知道怎么能买那么多东西，每天总收好多好多快递……其实吧，想想挺空虚的。

#### 永远在打游戏

米奇 策划业

每天必上QQ游戏，打台球、打扑克……不上就烦躁，其实我上了就不烦了……会一直玩一直玩，能玩两个小时。忙的时候觉得上线打游戏耽误事儿，就会断网。但是架不住有那么多单机游戏啊。连连看和接水管……呃，天天玩，一有空就打开了。

#### 扔不下手机

Bear 大学生

我烦的时候就拿手机出来玩。尤其是有了智能手机之后，手机就像个电脑一样，带在身上。觉得需要想事情的时候，就不停地玩手机。现在手机不管是烧流量还是直接上无线都很方便。我也不知道自己在玩什么，就各个应用打开玩玩，然后再装点新的应用……反正坐那几个小时就过去了。

有时候觉得智能手机也挺可爱的。

#### 刷新强迫症

菜菜 上班族

我想最烦躁就是很无聊的时候

### 博封面

A37

烦躁！戒烟第二天，还是很烦躁。这几天都莫名地烦躁，我觉得是应该找点事情来做才行，不然会提前进入更年期的。有时候又总想些很遥远的事情，总担心一些还未发生但是我很希望发生但又怕不是往我期望的那个方向发展的事情，哎，捣呀，太纠结了！

上班下班、坐车吃饭……不管做什么，总有烦躁的理由。随便去一个论坛，总能找到抱怨帖，随便跟人聊两句，就是看不见淡定人。没看见“淡定”已经演变成了“蛋定”成了网络热词了吗？有了疾病，才会有疫苗，一个到处都烦躁，随时都咆哮的网络，才会生出“蛋定”这种新词汇。

烦躁！戒烟第二天，还是很烦躁。这几天都莫名地烦躁，我觉得是应该找点事情来做才行，不然会提前进入更年期的。有时候又总想些很遥远的事情，总担心一些还未发生但是我很希望发生但又怕不是往我期望的那个方向发展的事情，哎，捣呀，太纠结了！

上班下班、坐车吃饭……不管做什么，总有烦躁的理由。随便去一个论坛，总能找到抱怨帖，随便跟人聊两句，就是看不见淡定人。没看见“淡定”已经演变成了“蛋定”成了网络热词了吗？有了疾病，才会有疫苗，一个到处都烦躁，随时都咆哮的网络，才会生出“蛋定”这种新词汇。

烦躁！戒烟第二天，还是很烦躁。这几天都莫名地烦躁，我觉得是应该找点事情来做才行，不然会提前进入更年期的。有时候又总想些很遥远的事情，总担心一些还未发生但是我很希望发生但又怕不是往我期望的那个方向发展的事情，哎，捣呀，太纠结了！

上班下班、坐车吃饭……不管做什么，总有烦躁的理由。随便去一个论坛，总能找到抱怨帖，随便跟人聊两句，就是看不见淡定人。没看见“淡定”已经演变成了“蛋定”成了网络热词了吗？有了疾病，才会有疫苗，一个到处都烦躁，随时都咆哮的网络，才会生出“蛋定”这种新词汇。

#### 据说是，我们在退化？

科学家说，我们正在因为互联网而变笨。互联网使我们能便捷地获得以前没有的大量信息。但是不断增加的科学证据则显示，不断带来干扰使人分心的网络正在把我们的思维整得支离破碎浅薄庸俗。

研究表明，人们在阅读到处是超级链接的文本时，不如阅读传统的连续性文本时理解得多。相比于以一种更加平静和中心明确的方式做的陈述报告，通过忙乱的多媒体做

的更让人记不住。不断被邮件、警告通知和其他消息分散注意力的人理解力跟不上注意力集中的人。同时忙于多项任务的人，他的创造力和工作效果也比不上一次只做一件事的人。

#### 烦躁的网络副产品

“烦呐烦呐烦呐不能呼吸”，全网络的烦躁产生了一系列副产品，首先就是各种调整世界观和人生观的段子：“大哥，你看清楚了这是牛角尖不是漂亮姑娘的被窝，你钻了就不想出来……”“谁还没有过犹豫不决迟疑徘徊满时候，俺解决这个最好滴方法就是~~去你的爱咋咋地吧。”

最后网友们终于找到了最合适

### 博封面

A37

烦躁！戒烟第二天，还是很烦躁。这几天都莫名地烦躁，我觉得是应该找点事情来做才行，不然会提前进入更年期的。有时候又总想些很遥远的事情，总担心一些还未发生但是我很希望发生但又怕不是往我期望的那个方向发展的事情，哎，捣呀，太纠结了！

上班下班、坐车吃饭……不管做什么，总有烦躁的理由。随便去一个论坛，总能找到抱怨帖，随便跟人聊两句，就是看不见淡定人。没看见“淡定”已经演变成了“蛋定”成了网络热词了吗？有了疾病，才会有疫苗，一个到处都烦躁，随时都咆哮的网络，才会生出“蛋定”这种新词汇。

烦躁！戒烟第二天，还是很烦躁。这几天都莫名地烦躁，我觉得是应该找点事情来做才行，不然会提前进入更年期的。有时候又总想些很遥远的事情，总担心一些还未发生但是我很希望发生但又怕不是往我期望的那个方向发展的事情，哎，捣呀，太纠结了！

上班下班、坐车吃饭……不管做什么，总有烦躁的理由。随便去一个论坛，总能找到抱怨帖，随便跟人聊两句，就是看不见淡定人。没看见“淡定”已经演变成了“蛋定”成了网络热词了吗？有了疾病，才会有疫苗，一个到处都烦躁，随时都咆哮的网络，才会生出“蛋定”这种新词汇。

烦躁！戒烟第二天，还是很烦躁。这几天都莫名地烦躁，我觉得是应该找点事情来做才行，不然会提前进入更年期的。有时候又总想些很遥远的事情，总担心一些还未发生但是我很希望发生但又怕不是往我期望的那个方向发展的事情，哎，捣呀，太纠结了！

#### 烦躁的网络副产品

“烦呐烦呐烦呐不能呼吸”，全网络的烦躁产生了一系列副产品，首先就是各种调整世界观和人生观的段子：“大哥，你看清楚了这是牛角尖不是漂亮姑娘的被窝，你钻了就不想出来……”“谁还没有过犹豫不决迟疑徘徊满时候，俺解决这个最好滴方法就是~~去你的爱咋咋地吧。”

最后网友们终于找到了最合适

吧，比如手上的事情做完了，但是你又不能提前下班。坐在电脑面前又不知道干吗，就一直刷新。看新闻，不停刷不停刷，还有找各种flash小游戏来消磨时间……最后实在受不了了就出门抽根烟。

烦躁！戒烟第二天，还是很烦躁。这几天都莫名地烦躁，我觉得是应该找点事情来做才行，不然会提前进入更年期的。有时候又总想些很遥远的事情，总担心一些还未发生但是我很希望发生但又怕不是往我期望的那个方向发展的事情，哎，捣呀，太纠结了！

#### 据说是，我们在退化？

科学家说，我们正在因为互联网而变笨。互联网使我们能便捷地获得以前没有的大量信息。但是不断增加的科学证据则显示，不断带来干扰使人分心的网络正在把我们的思维整得支离破碎浅薄庸俗。

研究表明，人们在阅读到处是超级链接的文本时，不如阅读传统的连续性文本时理解得多。相比于以一种更加平静和中心明确的方式做的陈述报告，通过忙乱的多媒体做

#### 烦躁的网络副产品

“烦呐烦呐烦呐不能呼吸”，全网络的烦躁产生了一系列副产品，首先就是各种调整世界观和人生观的段子：“大哥，你看清楚了这是牛角尖不是漂亮姑娘的被窝，你钻了就不想出来……”“谁还没有过犹豫不决迟疑徘徊满时候，俺解决这个最好滴方法就是~~去你的爱咋咋地吧。”

#### 购物躁狂症

木哈哈 Soho族

有没有人像我一样，一烦躁就会上淘宝的？我一烦了，就是上淘宝。不知道为什么，也许是觉得买东西就会有满足感？从前女人一烦了就逛商场，我想是一个道理吧。还有就是淘宝的广告到处都是，随便点点就进去了……我也不知道怎么能买那么多东西，每天总收好多好多快递……其实吧，想想挺空虚的。

#### 永远在打游戏

米奇 策划业

每天必上QQ游戏，打台球、打扑克……不上就烦躁，其实我上了就不烦了……会一直玩一直玩，能玩两个小时。忙的时候觉得上线打游戏耽误事儿，就会断网。但是架不住有那么多单机游戏啊。连连看和接水管……呃，天天玩，一有空就打开了。

#### 扔不下手机

Bear 大学生

我烦的时候就拿手机出来玩。尤其是有了智能手机之后，手机就像个电脑一样，带在身上。觉得需要想事情的时候，就不停地玩手机。现在手机不管是烧流量还是直接上无线都很方便。我也不知道自己在玩什么，就各个应用打开玩玩，然后再装点新的应用……反正坐那几个小时就过去了。

#### 刷新强迫症

菜菜 上班族

我想最烦躁就是很无聊的时候

### 博封面

A37

烦躁！戒烟第二天，还是很烦躁。这几天都莫名地烦躁，我觉得是应该找点事情来做才行，不然会提前进入更年期的。有时候又总想些很遥远的事情，总担心一些还未发生但是我很希望发生但又怕不是往我期望的那个方向发展的事情，哎，捣呀，太纠结了！

上班下班、坐车吃饭……不管做什么，总有烦躁的理由。随便去一个论坛，总能找到抱怨帖，随便跟人聊两句，就是看不见淡定人。没看见“淡定”已经演变成了“蛋定”成了网络热词了吗？有了疾病，才会有疫苗，一个到处都烦躁，随时都咆哮的网络，才会生出“蛋定”这种新词汇。

烦躁！戒烟第二天，还是很烦躁。这几天都莫名地烦躁，我觉得是应该找点事情来做才行，不然会提前进入更年期的。有时候又总想些很遥远的事情，总担心一些还未发生但是我很希望发生但又怕不是往我期望的那个方向发展的事情，哎，捣呀，太纠结了！

上班下班、坐车吃饭……不管做什么，总有烦躁的理由。随便去一个论坛，总能找到抱怨帖，随便跟人聊两句，就是看不见淡定人。没看见“淡定”已经演变成了“蛋定”成了网络热词了吗？有了疾病，才会有疫苗，一个到处都烦躁，随时都咆哮的网络，才会生出“蛋定”这种新词汇。

烦躁！戒烟第二天，还是很烦躁。这几天都莫名地烦躁，我觉得是应该找点事情来做才行，不然会提前进入更年期的。有时候又总想些很遥远的事情，总担心一些还未发生但是我很希望发生但又怕不是往我期望的那个方向发展的事情，哎，捣呀，太纠结了！

### 赶走压力

1.准备几个让人高兴的网站，压力大的时候就看看。详细建议见下文。

2.虽然“淡定”这个词已经被提了一千遍一万遍，但是你得承认，淡定真的很重要。你不是穷途末路的大盗，你不是四面楚歌的项羽，最多挨几句骂或者唠叨，烦躁什么？

3.多想开心的事情。别人有房你仍然在租房，或者90后小妹妹已经入取你却精力不足，都不是你暴跳如雷能解决的。

4.忍无可忍，无须再忍……可以适度发泄一下。比如开两个开心网的小号，养一个名字是老板的奴隶；还有打掉蜡之类的小游戏，把你的烦躁打掉，神清气爽。-----

#### 让你笑的网站

#### 1.糗事百科

www.qishibaik.com

“你有什么不开心的啊，讲出来大家开心一下”，这就是此网站的精髓。

#### 2.爱段子

http://www.jokecook.com/

采集高质量的 Life Story，这类故事大多发生在我们生活中，因意味，羞涩，紧张而让人发笑，别当真，也别愤怒。

#### 3.河蟹娱乐

http://kisski.com/

都说是娱乐了，那就跟着他们娱乐去吧。

#### 4.有意思吧

http://www.u148.net/

搜集各种有意思的东西，除了搞笑的还有励志的温馨的，反正看完全会心情好。

#### 向淡定帝学习



尼日利亚小组赛便折戟沉沙，但恩耶亚马却成了世界杯开赛以来最火的守门员——就凭一张照片。当时尼日利亚与希腊交锋，希腊队员已突破至小禁区，恩耶亚马却只是淡然地斜靠在门柱旁，左手轻抚叉腰肌，眼神漠然地看着对手带球突进。这张照片引起了无数球迷的围观，大家对这位“淡定帝”众说纷纭，有人说他“用意守门”，有人说他在“等待技能冷却”，有人说他试图“用眼神杀死对手”，更有人怀疑他“睡着了”。