

厌倦了手机App? 重新拿起纸笔吧

高科技时代 传统书写再流行

澳大利亚弗拉瑞什公共关系公司的创始人安吉拉·塞贝拉诺每年都会制定一整年的计划,不过她用的不是电脑表格或智能手机App,而是一笔一画地写在本子上。

重新使用文具

塞贝拉诺把自己的时间分成新媒体时间和传统媒体时间。对于某些工作,她更喜欢用简单、灵活且有触感的纸张来完成。

塞贝拉诺解释说:“有时候,我希望不用所有科技产品,在一个安静的空间,拿着纸笔坐一会。现在有太多App,可是我觉得没有任何一个能满足我的全部需求。我用过许多不同的App来制定优先待办事宜、做头脑风暴的清单,但拿起纸笔,或者使用传统的笔记本时,我感觉更加方便。我可以把本子上,让自己更加专心思考。”

有这种想法的并非她一个人。在体验过众多应用软件后,很多人重新开始使用文具,分析规划生活工作的目标。在App渗透生活方方面面的时代,“恢复本原”的想法(back-to-basics ideas)在网络上越来越流行。

科学研究结果指出,与键盘相比,纸和笔更有优势。普林斯顿大学和加州大学洛杉矶分校的研究人员发现,在回答概念性问题时,用便携电脑做笔记的学生,表现逊色于用纸笔记录的学生。后者能更好地了解材料,记住更多内容。这是因为在用笔的同时,大脑也参与了信息处理。另一项研究显示,涂鸦能让人更好地记忆沉闷的信息。

图表效果独特

在技术不断更新的今天,什么才是有持久吸引力、更为简单的工具呢?对于初学者而言,记事本无疑是最好的选择:不用担心写着写着电池没电了或者死机,也不可能被误删除。它不会响铃,或者受到电子邮件和朋友圈更新的影响。你可以在本上画个草图,做个图表或插图。

美国圣迭戈的艾米·琼斯对画图表的功效深有体会。受到做销售的妈妈启发,琼斯画了一张巨大的图表,贴在墙上。图上是琼斯26000美元的债务,她把债务以百美元为

你的智能手机上是否下载了不少App呢?无疑,琳琅满目的应用程序让人们感受到了科技带来的便利,但也有人认为,App并不能完全适应个人需求,有要做件小事却花费了更多的时间和精力,成了负担。于是不少人回归了用纸笔书写记录的模式。



专家认为用纸笔书写更能激发创意 本版图片 GJ



塞贝拉诺用笔记本制定工作计划



艾米·琼斯设计的「进步地图」受到欢迎

单位划分,每还一笔,她就用颜色鲜艳的笔勾掉一项,结果她仅用了预计时间的一半,就还清了这笔钱。琼斯把自己的成功经验发布在了脸书上,并取得了不错的反响。于是从2015年起,她开始出售自己的

设计——“进步地图”。世界各地的人们使用她的设计成功完成了目标,如还清债务,减轻体重,完成马拉松训练等。

琼斯说:“这能带来一种小小的仪式感,人们希望在图表上标注,比滑动手机或者填个表格更有意义。这更像是一次经历。”

触觉刺激创造

北拉罗来纳大学商学院教师阿文德·马尔霍特拉说:“创新和创意是一种‘把手弄脏’的感觉,当你使用电子设备时是不会有这种感觉的。研究表明,触觉感知倾向于刺激与创造力相关的大脑部分。所以,当你触碰、感知和感觉的时候,你同时发展了创造力。”

马尔霍特拉说:“研究表明,即使在数字时代,创新也是在物质和数据的互动下产生的。”因此很多高科技公司喜欢使用黑板来激发创造力和合作精神。“据我观察,80%使用黑板的工作区域很有创造力。”

就像塞贝拉诺说的那样,“你可能会陷入技术潮流中,但那是基于别人的需求而制作的。那些APP是其他人的格式,而不是我思考的方式。”

塞贝拉诺说:“当我在这里拿着纸笔,把我的想法写下来,用我脑中组织好的方法,但这不一定对其他人有效……我认为人们正试图找回时间的主导权。” 朱蕊

相关链接

生活过于数字化 带给人类新问题

新技术确实给某些工作提供了便利,但人们越来越担忧这个世界过于数字化。

美国加州大学圣迭戈分校的研究表明,人们现在获得的信息是20世纪60年代的三倍。而英国通信业管制机构Ofcom的报告则显示,60%的人认为自己沉迷于电子设备,三分之一的被调查者实际上上网时间比预计的要长。

研究表明,经常使用电子设备处理多项任务会使人们注意力无法集中。

手账成为新流行 记事本销量大增

厌倦使用数码产品的人主张回归书写,这种新趋势导致近年来记事本销量大增。记事本品牌Moleskine在过去4年的年销量均达到两位数增长。

此外,使用手账也成为网络社区新流行。纽约数码产品设计师赖德·卡罗尔为自己设计了手账,这是一种从个人需求出发做笔记列单子的方法。

卡罗尔小时候患有注意力缺失症,他现在用手账来解决儿时留下的问题。“根据我的经验,每个人都能做到专心,除非他在同一时间内关注了太多事情。所以我必须想出一个方法,在短时间内捕捉信息。”

对于自己的手账,他说:“它是为我自己设计的,也是为与我类似的人设计的,这个设计必须具备灵活性。有时候我用它来画画,有时候用它来写字,有时候可以用来做规划,这是一个万能的系统。”



使用手账带动记事本销量

新民 祝福

生日快乐

祝张芸玲小朋友十岁生日快乐!身体健康学习天天进步!外公外婆贺

我外孙陆晨至3月4日已周岁了。长辈们祝他健康成长,活泼可爱。外公外婆贺

祝庄心颐宝宝三周岁生日快乐 爱你的一家人

祝黄德宏3月1日六十五周岁生日快乐!开开心心过好每一天!兄弟姐妹家人共贺

祝母亲徐杏莲九十大寿健康快乐!全家贺

祝外孙女沈羽琪2017年3月5日十周岁生日快乐,健康成长,学习进步。外婆外公贺

祝孙子范哲航8岁生日快乐!身体健康!聪明睿智,好好学习茁壮成长!爷爷奶奶贺

祝戴晓丽娅五九悟久要发发!

祝宝宝归敬之三周岁生日快乐平安健康活泼成长!永远爱你的阿爹姆妈贺

祝汪煜皓一周岁生日快乐,健康聪明!全家贺

祝父亲陈国权和母亲曹茹君长命百岁!万事如意!生日快乐!儿陈鑫贺

祝葛逸沁八周岁生日快乐身体健康学习进步全家贺

祝周诗怡九周岁生日快乐!

祝:父亲金志楣2月22日六十大寿生日快乐,健康长寿!儿善晓、媳凌晨二月初二静芳姑娘、明来兄七十岁生日快乐!上海革新电机厂动力科全体员工贺

祝孙儿单寅飞2017年2月25日生日快乐,身体健康,学业有成。爷爷奶奶生奶奶玉翠红

祝张美玲二月初五七十寿辰幸福快乐,平安健康!傅冬葆携全家贺

祝:外孙朱浩宇3月5日生日快乐 外公外婆贺

祝孙女钱玥涵3月4日一周岁生日快乐!聪明伶俐、活泼可爱、健康成长!爷爷奶奶贺

祝章子涵三周岁生日快乐

祝张睿芸3月3日三周岁生日快乐 全家贺

祝:妻燕平、女洁卉、贝尔陆心易生日快乐,时时健康、时时刻刻顺利,岁岁平安。培生贺

祝外孙女鲍韵依3月1日一周岁生日快乐,平安、健康。外公、外婆贺

祝柳弘毅5岁生日快乐 外公王德隆外婆朱玉华

三月二日我们的益祥宝宝(地球)两周岁了!祝愿聪明健康一生平安快乐 全家爱护的人

祝慈母叶杏英101岁寿辰福如东海寿比南山!

沁茹生日快乐

衷心祝福

祝王言宁2月28日双满月啦!

祝可爱小天使陈望汶三月五日百日,愿你永远健康快乐成长 爸妈外公外婆爷爷奶奶同贺

外公张人兴外婆胡巧琴贺外孙胡传琦2017年2月25日满月父玉皓母傅淳祝子建坤活泼可爱

祝龚醒华子孙四代全家健康!合家快乐!美满友好!

结婚纪念

祝贺石瑞麟李兰敏钻石婚

祝卢松林、李秀珍结婚四十年(红宝石婚)誌禧