

# 牛油果吐司和聚精会神

🕒 阅读 2分钟

“牛油果吐司”

这是我在中央公园跑完步回宾馆路上路过的面包房告示板上看到的。它听上去不错，事实上它非常美味。所以回到我在弗吉尼亚的家后，我忍不住要自己动手做一个。

我不禁想到，我是否注意过我家附近街道旁的类似广告？我想我应该会注意到吧。但即使我有注意到，我有过试着去做吗？

这些天我一直在旅行。虽然工作时间和非工作时间之间没有明显的界限；但我很幸运，旅行使我有更多阅历，从中我学会了許多不曾想到过、却非常棒的事情。尽管有许多原因让我爱留在家中，但走出家门会带来一种自由感。在路上时，家务事的劳神被置之脑后。这样，我考虑的事情变少了，但我却能更好的思考。

Ellen Langer，一位备受赞誉的社会心理学家，说过“我们身处的环境主导着我们的感受和行为，虽然我们通常会忽视它的影响。”

**我们身处的环境主导着我们的感受和行为，虽然我们通常会忽视它的影响。**

---

ELLEN LANGER | 心理学家、作家

某些场所能够使人最少分心，并有助于想象、深思、谋划。当我发现自己身处一个灵感激发之地，我就想呆在那儿，即刻把脑中的想法或念头好好思索一下。

我们的工作场所有可能促使我们去更好思考，并产生类似的经历和感受。有些在办公室外自然存在的特质很难被驾驭；但是一旦这样的空间被创造出来，我们将能集中心智、深思并最终更好的思考。

---

这个美味的菜谱，灵感来自我的纽约之行

## **LAURIE的牛油果吐司**

1/2牛油果

柠檬

羽衣甘蓝

一片酵母面包

盐

黑胡椒粉

- 将牛油果捣碎。加入新鲜研磨的黑胡椒粉，少许盐和柠檬汁

- 将酵母面包片稍加烘烤
- 将牛油果碎涂抹在表面，并加入更多新鲜研磨的黑胡椒粉
- 撕下羽衣甘蓝叶子覆盖在表面
- 再在上面洒上些柠檬汁

放入一个漂亮的盘子，将熟鸡蛋切片用来围边。

怎样的场所能激发您的灵感并使您专心工作？您可阅读360杂志中的[“更好思考”](#)专栏，以了解更多关于工作场所如何影响您认知幸福感的讯息。

---

**Read More**