

【时文选粹】别让专注力被无意识刷屏偷走

编者按：

在网络时代，专注力越来越成为一种“稀缺品”。打开电脑和手机，微博、微信、短视频、门户网站、搜索引擎……手指翻飞，划来划去，看似须臾之间，实则一天一天就这样溜走了。我们总是忙不迭地被各类信息牵着鼻子走，从而在不知不觉中丧失了自我。一次次的刷屏无法让我们获得真正的放松，反而会越刷越疲劳，让我们逐渐丧失专注力。然而却有无数人甘坐冷板凳、肯下苦功夫，书写属于自己的人生传奇。只有保持高度专注，才能有所收获。

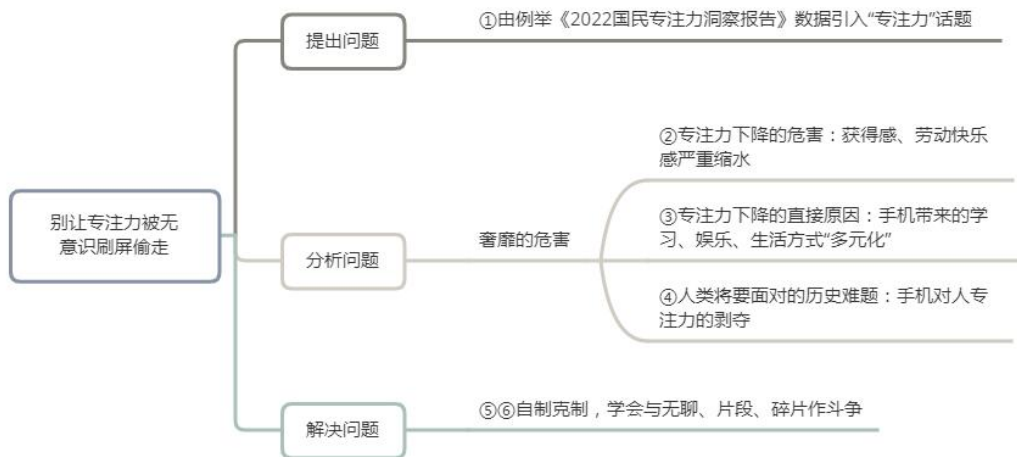
别让专注力被无意识刷屏偷走	标题即观点，旗帜鲜明。
①一份《2022 国民专注力洞察报告》显示，当代人的连续专注时长，已经从 2000 年的 12 秒下降到了 8 秒。第四届世界互联网大会的数据也显示，一个人每天面对屏幕至少 150 次，平均每 6.5 分钟看一次手机。	由例举《2022 国民专注力洞察报告》数据引入“专注力”话题。
②不经意中，智能手机已经改变了人的生活、学习状态。一方面，各种生活“刚需”移到了手机上，拿防疫来说，健康码、行程码、核酸报告上网，手机成生活必需工具；另一方面，人频繁地使用手机，每天不停刷屏，必然导致专注力下降。专注时长，说的是人一天平均下来的“单位专注时长”。人专注时长只有 8 秒，连金鱼（9 秒）都不如，很容易导致工作效率下降、做事完成质量打折，而最根本的还是获得感、劳动快乐感严重缩水。	专注力下降的危害：获得感、劳动快乐感严重缩水。
③专注力下降的直接原因，或许就来自手机带来的学习、娱乐、生活方式“多元化”。中国青年报社社会调查中心 2020 年通过问卷网对 1 007 名受访者进行一项调查显示，当下年轻人的学习途径多种多样，看教学视频（48.5%）是受访者使用最多的途径，然后是看书（47.0%）。受访者还在广泛利用平台和工具学习，如搜索引擎（39.5%）、微信微博等网络社交平台（39.2%）、短视频（39.1%）、贴吧和兴趣社区（31.9%）等。以往在周末某个下午，可以抱着一本书一看就是一个下午，这种沉浸式阅读（学习、娱乐），意味着“专注时长可达数小时”，其得来的满足快乐感是无与伦比。而如今即使有这样的阅读心境，也会被习惯性的回微信、看短视频、刷朋友圈打断。那种酣畅淋漓专注做一件事的快乐正在离我们而去，生活日益呈现出碎片感。	专注力下降的直接原因：手机带来的学习、娱乐、生活方式“多元化”。 
④手机对人专注力的剥夺，恐怕是人类将要面对的历史难题。有人说，专注力正在变成稀缺资源。拿以养家糊口为人生目标的不少成年人而言，明明知道被手机算法牵引不停刷感兴趣的视频，几乎是虚度光阴，可就是难以逃脱。老年人明明知道，多锻炼身体更重要，可是依然被短视频牵着鼻子走。而最受影响的还是未成年人。未成年人自制力相对较低，很容易沉迷手机，导致学习兴趣下滑、学习专注力不足，结果就是“学习成为一种负担、学习投入不能得到即时回报”。毕竟在手机上打游戏，马上就能得到任务和技能回报。	必要性分析：手机对人专注力的剥夺，恐怕是人类将要面对的历史难题。
⑤专注力是人类最可宝贵的能力和资源。科学家长期专注一个领域，产生划时代科学成就和文明成果。文学家伏案疾书，“专注时长达数年”，写就不朽名作。学生专心学习，从专注中收获学习快乐，为一生能力素养打下扎实基础。人类的进步，要学会与无聊、片段、碎片作斗争，多一些完整连接性，才能赋予生活以逻辑和意义。	
⑥手机正在偷走我们的时间，撕扯生活固有的意义，令专注力下降成为一种危险的趋势。但是我们还可以自救，以自制克制对抗	策略性分析：自制克制，学会与无聊、片

“生活碎片化”。要立下远大理想，不断为生活设下小目标并加以实现，用“专注带来的快乐感”对抗“反复看屏带来的空闲无聊感”，生活和学习终将会“阳光穿破迷雾”。	段、碎片作斗争。
来源：2022-04-17 “红网” 作者：程振伟	

【时代警句】

人类的进步，要学会与无聊、片段、碎片作斗争，多一些完整连接性，才能赋予生活以逻辑和意义。

【思维串联】



【考点精练】

1. 在下面一段文字横线处补写恰当的语句，使整段文字语意完整连贯，内容贴切，逻辑严密。每处不超过20字。

手机对人专注力的剥夺，恐怕是人类将要面对的历史难题。有人说，_____①_____。拿以养家糊口为人生目标的不少成年人而言，明明知道被手机算法牵引不停刷感兴趣的视频，几乎是虚度光阴，可就是难以逃脱。

_____②_____。科学家长期专注一个领域，产生划时代科学成就和文明成果。文学家伏案疾书，“专注时长达数年”，写就不朽名作。学生专心学习，从专注中收获学习快乐，为一生能力素养打下扎实基础。人类的进步，要学会_____③_____，多一些完整连接性，才能赋予生活以逻辑和意义。

2. 读写一体化训练（开放性试题）

读书被公认是增长知识和阅历、缓解焦虑迷茫最便捷的途径，“年轻人要多读书”也成为一句网络流行语时常出现在表情包、日常对话当中。各国为了“劝年轻人多读书”绞尽脑汁，例如英国推出“地铁丢书行动”，美国颁布《不让一个孩子掉队法》，但效果有限。读屏时代，才能让年轻人多读书、好读书呢？

请结合你的生活体验，谈谈你的看法和理解，不少于300字。



扫描二维码关注“新课标大语文”公众号

查看思考题参考答案

(本篇解析老师：巩义市第一高级中学 赵凯歌)

【相关链接】

没有手机就感到无所适从，你的专注力去哪了

侧卧在床，痴望手机，手指翻飞，嘴角上扬，这是不少人的日常状态。不夸张地说，手机之于不少当代人，确实有点“精神鸦片”的意思。如今，手机已是生活之必需，我们虽不必视其为洪水猛兽，但也不能对其负外部性麻痹大意，警钟该敲还得敲。

这记警钟要为“低头族”专注力缺失而敲。回溯这些年的现象级网络产品，从论坛、博客，到微博、微信，再到直播、短视频，你发现了什么特性变化？显而易见的两点——内容变碎，140个字都嫌长；刺激变强，视频直播才够味。如果将时间线拉得更长，从书报时代到广电时代，这个趋势其实一以贯之，只是程度在不断加深。与之相应，受众正变得越来越懒，懒得慢慢咀嚼，懒得静静回味；也变得越来越急，急得一目十行，急得无暇思考。

这份懒与急，当然也体现在生活的方方面面。网友们如是自嘲：书，买过等于读过；健身卡，办过等于练过；公开课视频，转过等于学过；唯有吃的，买了肯定吃完……种种病症都在说明，专注力已成当代人的一大短板。《大学》有言：“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”今天不少人最先失去的就是“定”，浮躁、焦虑、无聊，太多的时间被眼前这块小屏幕占据，最终的结果是“心不在焉，视而不见，听而不闻，食而不知其味”。

据统计，人类从直立行走到2003年所创造的知识，总计才5艾字节，而如今每年全球移动数据流量已超过900艾字节。如果说过去是“信息池塘”，那么今天就是“信息海洋”。如此之巨的信息量充斥在方寸之间，让人时刻切换头脑，可不是难言专注么。当碎片化时间、碎片化阅读成为常态，我们也就失去了对大块时间的驾驭能力，甚至在没有手机时感到无所适从。

但专注之困难，恰恰映衬着专注之紧迫。毕竟“守少则固，力专则强。”小到个人，大到民族，要想做出事业、实现价值，就必须祛除焦躁。《庄子·达生》里记载了一个小故事：孔子到楚国去，在林中看到一位驼背老人正用长竿粘蝉，如臂使指。孔子倍感震惊，遂向老人求教，老人说，“虽天地之大，万物之多，而唯螳翼之知。吾不反不侧，不以万物易螳之翼，何为而不得！”听罢，孔子对弟子说了一句流传久远的话：用志不分，乃凝于神。

在乱花渐欲迷人眼的网络世界穿梭，如痴如呆承蜩一般，非但不会错失什么，反而会获得一种自由和畅快。当然，这不是要当个“古代人”，而是说应该努力做一个“聪明”的受众，知道网络产品竞相争夺的正是我们最可宝贵的注意力，进而保持一份克制，在和技术的博弈中，真正成为主动者而非俘虏。

(来源：2019-09-25 《北京日报》 作者：李勤余)