

【生活评弹】

手机正在偷走你的“专注力”，该想想办法了！

□赵强

估计很多人都有这样的体验，一天的时间不知道要拿起手机看上多少次，生怕漏掉什么重要的消息。近日媒体也多次报道了专注力稀缺的新闻。《2022国民专注力洞察报告》指出当代人的连续专注时长，已从2000年的12秒下降到了如今的8秒，被网友戏称“连金鱼都不如”。可以说，人们每天从一睁开眼睛，便充斥在各种信息中，这些应接不暇的信息都在吸引你的眼球，引起你的注意，抢夺你的时间，耗掉你的能量。

看来专注力的稀缺已经成为困扰着众多人的一大社会难题。近来有网友在社交平台上求助，说自己“静不下心，书也读不进去，每天好像除了玩手机什么也没干但是累得不行，这可怎么办？”其实有这样困扰的绝不止这一人，从二倍速看完一部电影到“三分钟看完整部电影”的剧情解说小视频，很多人的耐心似乎越来越少，也越来越难以花更多的精力在深度学习研究上。

应当看到，以往在互联网不发达时期，人们的专注力还是很强的，而当互联网崛起特别是手机霸屏之后，互联网上的信息每天像井喷一样，人们获取信息和机会的途径较之以往不知道放大了多少倍。虽然每个人都是一天24小时，但是大多数人似乎都不够用，信息多，选择多，带来的挑战和焦虑也同样多。

按说白天看了一天的手机，做了一天的工作，回到家还有大量的家务要做，到晚上该休息了。然而很多人的耳朵还得竖着，因为很多单位还要求员工的手机24小时开启，又是深更半夜还要回复微信、电子邮件。有数据显示，如今手机占据了人们每天的清醒时间的近二分之一。

有一个朋友曾经对我说：“对我来说，每天晚上12点是我最美的时候。这时候万籁俱寂，是真正属于我的时间，于是接收、发送电子邮件，看微信。”可以想见，有多少朋友每天在夜深人静的时候，还要进行工作的继续，或者是给自己留点刷朋友圈、微信、追剧的“高光时刻”。

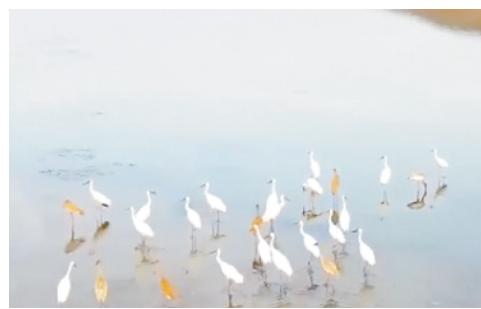
不能否认越来越快的生活节奏、光怪陆离的短视频、如同潮涌的垃圾微信，压得人们都喘不过气来，要长时间专心于某件事情，还真是一种奢望。难怪不少单位，为了提高工作效率，在开会的时候，都把手机收走。

对于专注力，古今中外很多的先贤早就意识到其重要意义。如孟子谈到下棋需要专注，其实不也适用于人生吗？孟子说：“今夫弈之为数，小数也；不专心致志，则不得也”（《孟子·告子上》）。歌德更加直截了当地说：“一个人不能骑两匹马，骑上这匹，就会丢掉那匹。聪明人会把凡是分散精神的要求置之度外，只专心致志地学一门，学一门就要把它学好。”可见，专注力是一个成功的重要条件之一，不专注，什么事情也干不好。

此时我想起了小时候看过的数学家陈景润的故事。有一次，数学家陈景润走路时撞到树上，非但没察觉到自己走错了路，反倒以为是撞着别人了，一连说了几声：“对不起，对不起！”后来抬头一看，原来是一棵大树，不由得会心地笑了。原来，他正全神贯注地思考着数学问题。陈景润的专注让他摘取了哥德巴赫猜想的桂冠。如今，这样执着于干好一件事情的事例还有多少呢？

我以为，专注力的缺失是时代的一个通病，应当想办法遏制。因为不专注带来了人们思考的弱化、工作的敷衍，处处的走马观花、心猿意马、蜻蜓点水，不但被手机上浮夸的、海量的垃圾信息所淹没，还会最终迷失自己。所以，手机正在偷走你的专注力，该想想办法了，让自己拯救自己，让学习力回归吧。

【图闻点评】 ■本期点评 牧心

大叔为保护候鸟记下30年手账
环境的变化更代表着人们观念的改变

安徽池州的升金湖，素有“中国鹤湖”之称，近年来每年约有近10万只候鸟在此越冬栖息。从1992年起，徐文彬就开始用手账记录着湖面上的变化。从围网遍布到鸟叫虫鸣重现，生态修复工作的点滴进展，都被他一一写下。

点评：30年如一日的手账，不仅记录下了候鸟的数量变化，更记录下了人们观念的改变，书写了人们守护绿水青山的决心。

不留作业看世界杯
让学生感受到不一样的教育

近日，浙江杭州下沙中学安排晚上看世界杯，当天不留作业。校长表示，世界杯运动员们上不放弃的精神值得孩子们学习，学校会尽可能让孩子们，也在合适的时间观看世界杯。

点评：作为足球运动最高赛场的世界杯，除了比拼各支球队排兵布阵的策略战术和球员的个人技术外，学生们还能学到很多课本上学不到的东西，比如团队精神、永不放弃的拼搏精神。包括其中的挫折、失败，也会带给孩子很多启发。

“中国咖啡第一村”崛起
乡村发展要找到自己的特点

山上长满咖啡树，院里晒满咖啡豆，村里飘着咖啡香。这是云南省保山市新寨村最常见的景象。新寨村有着“中国咖啡第一村”的美誉。这里几乎家家户户种咖啡，全村14000多亩耕地，九成以上种咖啡树，每年鲜果产量高达1200多万公斤，年产值超过亿元。新寨村的咖啡不仅产量大，品质更是一等一。

点评：如今，云南咖啡已经广泛被人们接受。从销售咖啡的原材料，到能够生产出名牌的咖啡产品，新寨村的发展之路很漫长，但是它让我们看到了中国乡村的蜕变。

把美景与美食结合
为女孩这个创意点赞

桂林山水、杭州千岛湖、新疆赛里木湖、爱丁堡卡尔顿山、瑞士小镇……乍看以为是模型，实际上是蛋糕。最近，这种微景观蛋糕在社交平台上火了，方寸间逼真复刻出世界美景，惊艳许多网友。

点评：只看一眼就被惊艳到了，就像立体的彩色山水画。店家巧妙地把美景与美食结合，蛋糕太富有创意和艺术感，真是让人无从下“口”，难怪有人要“打飞的”自提。

“博士小院”进乡村民宿
带着农民一起干

北京市房山区张坊镇大峪沟村有一家“不图挣钱”的乡村民宿。开办三年来，其从未在旅游平台付费推广，仍然“火”得一塌糊涂。原来，一群博士来到了这个村，他们打造“博士小院”，为多样化民宿做了一些示范。

点评：当前，乡村旅游方兴未艾，但产品同质化严重、缺少特色产品、整体水平偏低等问题突出，“博士小院”为农民做了创意性民宿的示范，让人们眼前一亮。