

消失的注意力还能回来吗？

“感觉自己的注意力好难集中啊。”有网友在社交平台上求助，“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？”有这样困扰的不止一人，我们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。为什么静下心来看书如此困难？消失的集中力还回得来吗？

1 过长时间使用网络会让人注意力涣散

当我们越来越习惯于互联网给我们生活带来的便捷时，网络给身心带来的问题也越来越受到人们的关注。

豆瓣网友P女士在网上公开分享了自己这些年的经历。P女士表示自己这几年来注意力越来越难集中，具体表现在无法观看任何一部时长在两个小时以上的电影。在阅读方面也是如此，P女士表示自己同时在阅读的书大约十几本，但几乎每一本都是看了几十页就放下了，虽然这些书自己都很喜欢，但却无法保持让自己阅读一个小时以上，“不用手机的时候不知道自己干嘛，也还是看不进电影读不下去书，心里慌慌的无所适从。”

长时间使用手机、电脑产生的身心俱疲不是错觉，在网上刷了很多好玩有趣的视频，但自己却没有变得开心，反而内心更为空虚，消极情绪快速增加。

对此，东南大学附属中大医院心身医学科主任袁勇贵认为，之所以过长时间使用网络会让人注意力涣散、幸福感下降的原因在于两个方面：“一方面在于不停地在网上刷这些碎片信息实际上是在做重复的事情，对于个人而言并无收获，长时间的重复会让人厌倦，从而产生无聊的感觉。另一方面长时间用手机、电脑对身体是一种伤害，不仅是眼睛，而且对大脑来说也不利，短视频、打游戏这类娱乐在短时间内给大脑很强的刺激，时间长了刺激效果衰退，大脑疲劳，心里就会觉得空虚。”

“人一天能集中注意力的时间是有限的。”袁勇贵表示，从生理特性上来看，大脑无法不间断地保持长时间的注意力，“工作学习都需要劳逸结合，每过一段时间就需要让大脑休息，静一静。”

但需要注意的是，投入大量精力打游戏可算不上休息。常有人觉得自己工作学习累了，就去刷会儿短视频能休息放松一下，其实在刷短视频的过程中，我们的大脑在接收大量碎片化的信息，这些信息又多又杂，不成系统，“人在记忆的时候分前置记忆和后置记忆，也就是说比较容易记得住一个东西的开头和结尾，在我们阅读文献或者掌握一段知识的时候就是把前后都理解、记忆并贯通了，这段内容才算是学下来了。而像短视频太短了，内容又多又杂，一大串的短视频看下来什么也记不住，看似自己看了涵盖各个方面内容的东西，但实际上没有形成记忆，对自己并无帮助。”

沉醉于短视频和游戏让大脑一直处于处理信息的状态，这种疲劳不能得到释放，注意力自然难以集中，长此以往对于长信息的处理能力也会受到影响，这也就是网友所说的“脑子感觉麻木的。”



网络图片

2 网络成瘾的年龄范围非常大

虽然说随着年龄的增长，人的记忆力、注意力可能会逐渐下坡，但如今注意力难以集中的问题广泛出现在了各个年龄段的群体中，这一问题的产生与过度使用网络有所关系。

“网络成瘾问题的产生其实也和人本身的性格有关系，尤其是自律性差的人，更容易坠入网络成瘾当中。”袁勇贵表示，“并且网络成瘾对我们大脑的认知调控系统是有影响的。”适度的玩游戏、刷短视频其实并无大碍，但一旦使用时间过长，人脑的认知功能可能会发生功能性的改变，大脑对短视频、游戏等产生的特异性反应增强，相对的对于其他活动的反应减弱，比如出现抽象逻辑思维水平下降、记忆力减退、社交能力减退等。“而且长时间使用手机、电脑对生理也会产生影响，比如心血管功能出现损伤等，我们临床上还经常碰见用手机、电脑过度后脊椎出现问题等等。”

短视频的成瘾机制也是这些年来比较热门的研究课题，一个又一个刷不到尽头的短视频为何会如此令人沉迷？袁勇

贵将短视频的推送机制做了拆解，“一方面短视频很短，笑点、亮点都非常密集，短视频创作者就是要在最短的时间里吸引你。另一方面短视频是无限滚动推动的，你划不到尽头，总有下一个在播放，对大脑的刺激接连不断，哪怕你身体觉得疲劳了，但是大脑还想要继续从短视频里获得快乐奖励，如果自制力不足就会一直往下刷，有的人甚至会刷个通宵。”

如果按照刺激强度、频率来排个序，很明显短视频和游戏强度要大于电影、电视剧，而电影、电视剧又大于漫画、有声书，漫画、有声书又大于纯文字阅读，在经过一段时间高强度的快乐奖励刺激后，大脑对于快乐的阈值变高，渐渐的短视频看着都会觉得百无聊赖，而再要沉下心花两三个小时去看小说就会变得困难，而更需要大脑去深度思考、理解的社科哲类的文学作品或学术文献则难上加难，“人总是有懒惰情绪在的，短视频刺激强所以就会吸引人，而书本刺激性弱所以更不吸引人，这也就是为什么更多的出现网络成瘾而不是看书成瘾。”

3 恢复注意力可以试试从冥想开始

在网上搜索，我们能看到很多五花八门的恢复注意力的法子，有没有什么比较普适、有效的恢复注意力方法呢？袁勇贵给出的建议是“正念冥想”。

正念冥想也是这些年来非常热门的精神放松、恢复的方式，“正念冥想是一种心理训练，简单来说就是放松思考的速度，把身心平静下来专注于当下，去构建一些积极的想法。”从效果上来说，冥想一方面能够缓解压力，另一方面可以降低心率，对睡眠也有改善作用，“冥想对大脑而言是一种放松，对于恢复注意力有所帮助。”冥想也并不一定需要特定的环境，只要个人觉得舒适就可以，“我一直比较提倡每天至少应该有二十分钟用来思考，这

种思考并不是说要给自己预设一个问题，要去思考出个结果，而是让你的思绪信马由缰地去随意的想。”

运动其实也是一个非常靠谱的方式，但在恢复注意力方面，运动强度尤其需要控制，袁勇贵表示，“强度轻一些的运动会更有助于我们恢复注意力，强度比较大的运动并没有这种作用。”我们常说看书学习累了就出门走一走透透气，这种轻度的运动可以让大脑放松下来，得到休息后再以更好的状态投入学习。但一场激烈的篮球比赛结束后人并不会获得更好的注意力，“高强度的运动会带来身体的疲劳，这种情况下注意力同样是难以集中的。”（据《扬子晚报》）