第二十六期

为什么你的专注力容易被“碎片化”偷走？

“手机一响，思绪断档；视频一刷，时间蒸发。”

这可能是我们当代大学生的日常写照。明明计划好了一整天的学习，却总是不由自主地拿起手机；明明知道该专注，但大脑却像被无数碎片拉扯着，无法安定。为什么我们越来越难专注？那些被偷走的注意力，还能找回来吗？

一、你的专注力，正在经历一场“慢性谋杀”

1. 当“多任务处理”成为习惯

你是否也这样：一边写作业，一边回微信；一边听课，一边刷短视频？脑科学早已证明，大脑无法真正同时处理多任务，所谓的“多任务”只是在不同任务间快速切换，而这种切换会产生“注意力残留”——每次切换需要至少 23 分钟才能恢复深度专注。就像网页加载时频繁跳转的进度条，最终只会拖慢整体效率。

2. 信息洪流的“甜蜜陷阱”

每天，我们被算法推送的短视频、热搜话题、朋友圈动态包围。这些信息看似丰富，实则让大脑陷入“被动投喂”的循环。心理学中的“信息茧房”效应（指人们被同类信息包围，思维逐渐固化），正在让我们的认知变得狭窄。更危险的是，碎片化阅读会削弱延迟满足能力——我们习惯了“即时快乐”，却失去了深度思考的耐心。

3. 身体与情绪的无声抗议

熬夜赶作业、靠咖啡续命、用 1.5 倍速刷课……这些行为背后，是身体发出的警告信号。心理学研究发现，当专注力透支时，人会本能地用“低能耗活动”（如刷手机）逃避压力，但这只会加剧疲劳，形成恶性循环。就像一台过载的电脑，强行运行只会死机。

二、解密专注力是如何被“偷走”的？

1. 神经系统的“超载警报”

大脑的前额叶皮层负责专注与决策，但它也是“意志力消耗大户”。心理学家鲍迈斯特提出，意志力像肌肉一样会疲劳，频繁抵抗诱惑（如手机通知）会导致认知资源枯竭。这也是为什么越到晚上，我们越难集中精力——大脑的“专注燃料”早已耗尽。

2. 多巴胺的“即时奖励陷阱”

刷短视频时，大脑会分泌多巴胺，产生短暂快感。但这种“快反馈机制”会降低对长线目标的耐心。神经科学研究显示，长期依赖碎片化刺激，会导致基底神经节功能失衡，进一步削弱专注力。

3. 环境与行为的“双重绑架”

宿舍的嘈杂、手机的震动、社交媒体的“小红点”……这些环境干扰不断触发“无意注意”（被动注意），挤占“有意注意”（主动专注）的空间。更糟糕的是，许多大学生误将“忙碌”等同于“高效”，却不知“表面忙碌”正是深度工作的天敌。

三、解锁拿回专注力的“心理工具箱”

1. 重建“时间主权”

别再制定严苛到分钟的计划表了！已有研究发现“固定日程生产力”才是关键，即设定每日工作截止时间，倒逼自己提升效率。例如，将“晚上必须 11 点睡觉”作为底线，白天自然会减少拖延。试试“番茄工作法”（25 分钟专注+5 分钟休息），让大脑在张弛间找回节奏。

2. 打造“无干扰结界”

第一，物理隔离。学习时关闭手机通知，或将手机放在视线外，例如可以利用相关“专注模式”的 APP 阻断干扰源。

第二，认知隔离。用“10 分钟法则”应对分心——想刷手机时，先问自己：“这件事真的比当前任务重要吗？等 10 分钟后再决定。”

3. 训练“心智肌肉”

第一，正念冥想。每天 5 分钟专注于呼吸，观察思绪的流动而不评判。研究发现，正念能增强前扣带回皮层的活动，提升情绪调节与专注力。

第二，费曼学习法。用“教给别人”的心态复述知识，迫使大脑深度加工信息，减少浅层记忆。

4. 重构“意义感”

心理学中的自我决定理论指出，当任务与个人价值观契合时，专注会自然发生。如果你对学习感到厌倦，试着：第一，赋予意义。例如将论文写作视为“解决一个真实问题”，而非应付作业；第二，制造心流。选择难度略高于能力的任务（如解一道挑战性数学题），让挑战与技能平衡，进入“忘我”状态。

【写在最后】

专注力的流失，不是你的错。在这个被算法、速度和碎片支配的时代，我们都在经历一场无声的“注意力战争”。但请记住：专注不是天赋，而是可以训练的能力。

就像禅宗所说：“饥来吃饭，困来即眠。”专注的本质，是让注意力回归当下——吃饭时感受米香，读书时沉浸文字，聊天时注视对方的眼睛。这些微小而真实的瞬间，才是对抗碎片化的终极武器。

如果此刻的你仍在分心中挣扎，不妨对自己说：

“没关系，我看见你的努力了。现在，让我们从深呼吸开始，一点一点，把专注力找回来。”

【心理服务资源分享】

1.云南省“守望云心”心理服务平台：

QQ 咨询：3116422154；心理热线：0871-65919822

2.云南省青少年服务热线：12355

3.云南大学心理健康教育中心 AI 心理咨询平台

网页版网址：http://mhi-sei.ynu.edu.cn

AI 心理咨询微信小程序：

4.学校心理健康教育服务平台：

QQ 咨询：670781363；心理热线：0883-8884488；

地址：学校致真楼附楼 219 室

心理咨询预约二维码：

来源/心理健康教育管理科

编辑/罗小萍

初审/杨秀芬

终审/辛锡灿