

# 避免注意力漂移

**注意力漂移**，是我杜撰的一个词，用来作为“注意力集中”的反义词——因为更多的时候，我们并不是“注意力不集中”，而是……而是更令人恼火的一个现象：

“注意力所集中的焦点总是不断被自己偷偷换掉……”

比如，你本来只不过就想着去 Google 一个编程错误信息的解读，结果不知道怎么了“注意到”了另外一个东西，比如，“某编辑器的皮肤”，然后你就“顺手”把它下载下来，然后“很自然地顺手把它装上”，而后又看了看，觉得有点必要于是“顺手做了点定制”……然后欣赏了一会儿，并自我得意一番之后“突然发现”自己还没有解决两小时之前要解决的问题！

说这种现象“令人恼火”，是因为那注意力所集中的焦点，是被**自己**偷偷换掉的！

好奇心越重的人，越是容易被注意力漂移所拖累。

好奇心是好东西，而且是必须认真呵护的东西——几乎最重要、最强劲的自学动力，都混合着好奇心出现并持续。

在我成长的那个年代里，很多孩子本来是可以成为自学专家的，结果，99.99% 都被父母给毁了——而且还是不经意地毁的。那些父母毁掉自己孩子的方法简单直接又粗暴、且毫不犹豫。

刚开始图好玩，小孩子问啥都回答……当然，最初的时候，小孩子问的问题也很容易回答；就算不容易，也很容易糊弄过去。没多久，父母就开始应付不过来了，一方面自己也没那么多耐心了，另外一方面是更为严重的问题——自己的脑力不够。再加上那时候也没有 Google，所以，父母的反应惊人地一致：“去去去，赶紧睡觉！怎么就你事儿这么多？！”

一个个小朋友就这样被毁掉了，他们的好奇心就这样成了他们自己要主动避免的东西——否则就会挨骂，谁愿意动不动就被一通数落呢？

好奇心是驱动一个人不断进步的最重要动力之一。所以必须不断呵护，呵护到老才对。

然而，就是这个如此金贵的东西，也会成为拖累；而且，若是真的被它拖累，那么最终真的会感觉非常遗憾，被好东西拖累——太可惜了。

刚才所描述的，还只不过是两个小时而已的“损失”。事实上，被注意力漂移所拖累的人，损失肯定远不止如此。在做“工程”或者“项目”的时候——尤其是那种非实物类的工程或项目，比如，写个书，写个软件之类的——注意力漂移导致的结果就是：

时间不断流逝，可是工程却永远没有结果。

这种损失，完全是任何正常人都没办法承受的……这话其实并不准，因为事实上据我观察，绝大多数人受到这种拖累的结果，自己其实无法想象——因为永远没有完成过什么项目，永远没有完成过什么工程，又如何知道自己损失的究竟是什么呢？

到今天为止，我自己依然还是个需要不断与“注意力漂移”争斗的人——许多年前，我注意到这个现象的时候，经过思考，就接受了一个事实：

注意力漂移不是能杜绝的现象，但必须在关键时刻有所应对……

如果当年的我没认真想过这事儿，没思索出对策，那么后来的我也不可能写那么多书，转行那么多次，自学那么多大大小小的技能……当然，各位读者也完全看不到现在正在阅读的文字——因为它们不可能被完整地写出来，甚至干脆就不应该存在。

在罗列并比较众多策略之后，我选了一个看起来最不相干，却最本质的策略：

### **把“全面完整”放到最高优先级。**

而后，这些年全靠这个策略挺了过来……

当我想做什么事儿的时候，或者想学什么东西的时候，我会投入一定的时间去琢磨，这个事儿或者这个东西，要做得全面完整，或者要学得全面完整，那都应该做什么呢？在思考如此严肃的问题的时候，我还是习惯用纸和笔，写写画画——迄今为止没有找到合适的电子设备和软件替代。

我买笔记本，不是为了记笔记的，因为记笔记这个东西，实在是在电脑上做更方便，许多年前开始就是如此了。我的笔记本主要用来做一件事儿：

罗列整理那些为了做到“全面完整”而必须优先做的事。

用列表也好、或者用图表也罢，反正都是要不断整理修订的，而它的存在，给了我一个优先级：

除了这上面罗列的这些东西之外，在当前时间段，别的都不如它们重要。

一旦发现自己的注意力没有集中在这上面的关键之时，一旦发现自己的注意力已经漂移到其它当前并不重要的事项上，就马上纠正。

谁都知道应该先做重要且紧急的事情，可问题在于，如何判断“是否重要”呢？**全面完整**这四个字就会给我指引。

一方面，是用全面完整来保持自己对重要事情的关注，另外一方面，还需要提高对抗**不相关完美诱惑**的能力。十年前，我写《[把时间当作朋友](https://github.com/xiaolai/time-as-a-friend)》的时候，还把这东西叫做“脆弱的完美主义倾向”，现在我已经把这个概念升级了——因为更准确地讲，那不是“完美主义者的脆弱”，那是“能力不及格者”的“轻重不分”。

早些年我，跟很多人一样痴迷于电脑这个东西，也跟很多人那样，用 Windows 惯出来了坏毛病——动不动就重装系统..... 重装系统很浪费时间的，但那时也不知道为什么总是忍不住去干那事儿，哪怕有些小毛病，马上就受不了，弄的好像重装一个干净的操作系统会让自己的世界焕然一新一样。

再后来就明白了，这绝对就是**自己的毛病——做事不分轻重**。

说实话，这也不是自己想明白的——我没那么聪明。是因为遇到了一个高人。他的电脑桌面上，乱七八糟摆满了各种图标，从不整理。我问他这不影响效率吗？他说，明明有搜索你不用，到底是谁效率低下？我被问愣了，无言以对。

我又发现他根本没有装杀毒软件..... 我问为什么？他说，“养几个虫子玩玩也没什么不好.....” 不过，他转念又告诉了我他的思考。他说，只要平时习惯好，病毒进来了也没啥可偷的，但，更为关键的是，他用电脑是干活的，而不是干杀毒的活的..... 脑子如此清楚，让我自愧弗如。

但，学到了。

虽然我还是做不到桌面上图标很乱，虽然我是因为改用了 Mac OS，所以不装杀毒软件，但，注意力要放到应该放的地方，这事儿我记住了，牢牢记住，从此之后许多年，从未忘过。每次发现自己轻重不分的时候，就会想起他，然后就改过自新。