

5.7

【摘要】面对纷繁复杂的信息生态，我们更需要学会的是如何与自己相处，控制内心的欲望，凝神聚气保持专注，让思维线条不为外物所困扰，收放自如。

最近，一个朋友说自己正在“戒微信”——主动退出了除工作必需外的群、取消关注了大部分公众号，连朋友圈也关闭了。“刚开始总感觉少了点什么，不久就渐渐适应了。”这个朋友说，真有急事的人会打电话的。至于沟通交流、感情维系，他更愿意见面或者打电话，“不仅效果好，而且受益大、印象深”。

更重要的是，这样的微信“瘦身”，让他重新找回了专心做事的充实感、成就感。“不再羡慕晒娃、晒美食、秀恩爱，也不再逼自己每天必须阅读那几个公众号。”那个曾经三分钟就要看一次手机的人，捡起了自己读书、跑步的爱好，过上了“抬头”生活。

移动互联网飞速发展、信息以几何级数增加的今天，这样的“退避三舍”，似乎有点逆潮流而动。只是，当“你需要一片树叶，网络给你一片森林”时，手机侵蚀到你工作、生活的每一刻，难免让人面对“信息过载”，有点小猫钓鱼一样的心猿意马、三心二意。

这个时候，我们或许有必要进行取舍，坦诚问问自己：哪些信息必须及时掌握？哪些问题需要立刻解决？哪些关系需要倾注情感？如果只是一味地获取而不加辨别，知识充其量不过是“知道”，社交也往往只是“浅尝辄止”。那些由知识而来的智慧和思考，那些由交往而来的理解和沟通，难免会被淹没在芜杂的信息之海中。而且频繁的低头，更可能耗费培养兴趣和爱好的宝贵时间，耽误了拓展思维深度和敏锐度的积累和训练。

很多信息看似重要，其实未必。你以为可以从中获得满足和充实，但很可能只是用不断地更新覆盖了旧的土层，打断了工作思路，占去了时间和精力，让你无法保持专注。而这样的专注，正是这个“充满中断的时代”中宝贵的稀缺资源：它不仅帮助我们倾听内心的声音，还能在一心一意中激发我们更强大的潜能。从专注力的角度看，能否在有限的时间中，对纷至沓来的信息进行“价值排序”，从而将精力集中在最有价值、最有意义的地方，正是判断一个人心智成熟度的标志。

传播学者霍华德·莱茵戈德认为，数字时代需要专注力、对信息批判性吸收的能力等五种素养。假如这样的素养不能够在社会中得到传播，那么我们就会被“不良信息的汪洋大海淹没”。新媒体时代，面对纷繁复杂的信息生态，我们更需要学会的是如何与自己相处，控制内心的欲望，凝神聚气保持专注，让思维线条都能够在金庸小说中的六脉神剑一样，不为外物所困扰，收放自如。

“没有专注力的人生，就仿佛大睁着双眼，却什么也看不见”。与其放任各种信息随时随地搅动情感，打扰生活，不如主动建立防御工事，为心灵安装过滤网，为思想设置“静默期”。佛典中说：“制心一处，无事不办”。做不了专业精深的知识分子，也不做浅尝辄止的知道分子，做个认真工作、专心生活的识字分子，也未尝不是一件好事。