

# 多屏时代，科学管理“注意力”

方方

## 开卷知新

身处多屏时代，每天从睁开眼醒来那一刻开始，外部世界的海量信息就像潮水一样涌进我们的大脑。这些信息远远超出当前人类大脑实时处理能力，但我们对外部世界的感知和理解，看上去依然毫不费力。这一过程的最大功臣就是注意力。

关于注意力，学界有一个著名比喻：如果把外部世界的信息比作舞台，注意力就是“聚光灯”。具体来说，注意力就是将人类有限的心理资源指向并集中于特定信息的能力，确保最重要的信息能够优先得到充分加工。换言之，注意的本质就是对外界信息进行筛选，它的存在使大脑主动对外界进行自主解读，免于成为被动接受外来信息的机器。在心理学、认知科学乃至脑科学领域，与注意力相关的研究至关重要，吸引一代代科研人员孜孜不倦上下求索。

### 人们是如何“注意”的—— 警觉、指向、执行控制三大子系统分工协作

在日常生活中，注意功能是我们记忆、思维、学习等一切高级认知活动的前提与基础。注意功能如果出现障碍，一方面将阻碍个体通过正常学习活动习得知识、发展自身能力，一方面则可能成为自闭症、阿尔茨海默病、边缘人格障碍、精神分裂症等心理或精神障碍的先导因素或继发因素。可以说，科学认识注意力是每个人的必修课。

注意系统如何运行？它由警觉、指向和执行控制三个功能子系统组成，分别对应大脑中不同区域。警觉系统可以调控大脑整体兴奋水平，使个体内部维持一种警觉的、时刻准备的状态。它能够灵敏捕捉极为微弱的感觉刺激，快速进行反应。比如在车流很多的地方驾驶时，司机就要对周围车辆、红绿灯、行人等外部环境保持高度警觉状态，以保证自身和他人安全。

指向系统负责的是转变“聚光灯”光束方向。它主要涉及的大脑区域，一方面实时分析输入信息对个体的重要性或相关性，并在此基础上对心理资源统一进行调集与分配，确保集中在最重要的对象目标上。另一方面，指向系统还时刻根据个体当前任务需求和输入信息性质变化，动态更新注意优先级，从而使个体能够灵活地切换注意目标。

指向系统相关区域还负责控制眼球运动，使其保持对注意焦点的追踪。因此，在自然状态下，我们的眼睛总是紧盯当前注意的对象。

执行控制系统涉及的大脑区域，负责对个体行为和思维过程进行强有力的主观意志控制，使个体能够主动抑制无关信息和干扰源，提高专注度。这三个子系统在功能上既有分工又有合作，共同完成每一次注意过程。

### 如何减轻注意负担—— 减少长时间警觉状态，屏蔽无效信息，拉长不同任务间隔时间

注意系统的内部协同和运作十分高效。近年来人类不断开发出提升注意功能的方法和技术，比如认知增强训练、生物反馈调节、神经调控、药物干预等。不过，人类实际上可支配的注意资源不仅非常有限，而且在某些情况下容易迅速耗竭。面对海量信息和快节奏工作生活，我们需要对注意系统运行规律有所了解，尽量避免过度耗散注意资源。

很多人都有这样的体验，长时间投入一件事情会觉得“脑袋转不动了”。这背后的科学原理是，长时间保持高度警觉状态导致警觉系统难以维持，从而造成反应速度变慢或产生错误反应。还有一种常见的“注意耗竭”情况是“多屏办公”——个体同时进行多个任务，并且在各个任务之间频繁切换。这种工作模式会增加指向系统负担，使个体难以兼顾多个任务，降低任务表现。研究发现，任务转换需要启动不同认知过程，易造成心理疲劳。一个任务完成之前切换到另一个任务时，指向系统难以立刻将前一个任务占用的心理资源完全抽离出来，直接影响后一任务的表现，这种现象被称为注意残留。从这个角度来看，同时兼顾多个任务虽然看起来高效，实际运行效果往往因有违注意系统运行规律而打了折扣。此外，当注意过程中无关信息干扰性较强时，个体始终兼顾对干扰信息的抑制，将会逐渐拉慢执行控制系统，导致个体抑制无关信息能力下降，也就是我们常说的分心、走神。

一边是任务的多样和多量，一边是注意系统客观运行规律，如何统筹协调？需要有针对性地采用合理的注意策略。为避免警觉系统过度疲劳，需优化时间安排，避免长时间集中进行高强度任务；为减轻指向系统

负担，应积极矫正不良工作学习习惯，减少任务切换，比如尽量在相对固定时段使用手机。任务切换难以避免时，可适当使用“注意线索”标记当前任务进度、提示后续任务信息，以便更加流畅地转换心理资源，减少注意残留。

有研究发现，不同任务的间隔时间越长，注意残留的不良影响越小。这就要求我们尽可能地形成稳定的工作节奏，适时安排休息时间。为减少无关信息对执行控制系统造成的额外负担，我们需要优化工作学习环境，减少无关信息对注意系统的刺激。

### 如何善用有限注意资源—— 提高信息研判能力和内心状态觉察能力，利用科学研究成果改善心理体验

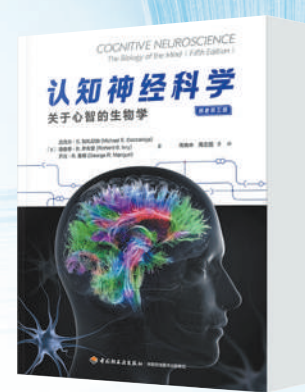
在多屏时代，善用好自己的注意资源尤为重要。现代社会信息具有门类丰富多样、流动变化速度快、互动性强等特点，伴生出一系列对人类注意系统的挑战。信息的丰富性容易造成注意的过度损耗，进而影响个体情绪状态，诱发信息焦虑。所谓信息焦虑，是指个体担忧在信息搜索过程中难以筛选出所有相关信息，或无法将信息全部吸收并合理利用，由此产生焦虑体验。信息多样化带来一系列矛盾对立的个人体验乃至注意偏差效应，即个体更容易被带有强烈情感性的立场、观点吸引，倾向关注并采信负面信息，甚至伴随极端情绪体验。特别是网络信息流动性强、变化速度快的特点，使人们在碎片化信息之间频繁切换，增加认知负荷，降低对信息的理解程度。

善用注意资源，是每个人必须面对的现实课题。我们需要清楚认识注意系统的运行规律和局限性，根据自身经验，客观分析自身注意习惯和能力，合理分配注意资源。面对海量信息，要有意识地训练批判性思考能力，对信息进行研判，选择性吸收。同时，提升对自我内心状态的觉察能力，及时调整，避免陷入信息焦虑或被部分信息牵引自身情绪。

当前，心理学家关于注意的研究成果广泛用于开发人机互动系统，协助用户高效率完成任务，减少错误率，改善用户心理体验。这类人机互动系统通过使用一些非感知线索，如在线日历、软件使用信息等，对用户注意状态进行实时探测，计算任务切换最佳时间和形式，以便通过更合理的方式向用



推荐读物  
《认知心理学》：布里奇特·罗宾逊—瑞格勒、格雷戈里·罗宾逊—瑞格勒著，凌春秀译；人民邮电出版社出版。



推荐读物  
《认知神经科学：关于心智的生物学》：迈克尔·S.加扎尼加、理查德·B.伊夫里、乔治·R.曼根著，周晓林、高定国等译；中国轻工业出版社出版。

户呈现内容。

注意力优化在其他领域也有所体现，得到积极应用。比如，在临床领域，医生尝试采用神经干预方式对患有注意缺陷的患者进行安全、个体化治疗，促进其注意系统功能的康复。

可以预期的是，伴随认知科学、脑科学对人类认知能力包括注意系统的认识不断深化和拓展，跨学科、跨领域合作趋势进一步加强，人类将更加科学地使用注意资源，更加从容地适应海量信息和快节奏生活日常，在多屏时代进行创造性活动。

（作者为北京大学副校长、博雅特聘教授）

版式设计：蔡华伟 汪哲平

# 穿越时空的叙事交响

王 千

书写西北大地上的故事，作者在心理上有着天然优势。同时，他热衷于研究历史文化，《空城纪》就来源于对历史蛛丝马迹的想象与虚构书写。这种基于史实的虚构，在赋予历史以温度的同时，又使其有了深刻的当代意义。

关注邱华栋的创作很久了，30余年来他写下1000多万字作品，诗歌、小说、影视、文学研究等都有他的身影。最近读到《空城纪》，我认为这是有个性特点的一部作品，不仅对他个人具有标志性意义，对当代小说创作也有启发意义。

每个作家都有自己的根据地。北京之于老舍，高邮之于汪曾祺，苏南之于高晓声，都是生长出文学森林的沃土。邱华栋生于新疆昌吉，在那里度过童年，这一次，他找到了自己的根据地——西北。书写西北大地上的故事，作者在心理上有着天然优势。同时，他热衷于研究历史文化，《空城纪》就来源于对历史蛛丝马迹的想象与虚构书写。龟兹、高昌、尼雅、楼兰、于阗、敦煌分别被不同故事“复活”，这种基于史实的虚构，在赋予历史以温度的同时，又使其有了深刻的当代意义。

历史学家克罗齐曾提出：“一切历史都是当代史。”要用什么样的写作姿态、语调讲述历史？这是历史小说面临的叙事伦理问题，也成为进入《空城纪》的阅读路径。如第一章“龟兹双阙”，分别以汉代和唐代的两种音乐和两段人生展开叙事，作者从文化传承角度起笔，辅之以鲜活故事，让小说生动起来，成为足够有趣的“历史科普读物”，从多个维度启发读者思考。

首先，小说体现了一种强烈的中华民族共同体意识。以第一章的3个故事为例。在“琴瑟和鸣”中，第史公主和绛宾的爱情贯穿着音乐文化，他们的婚姻呼应了民族融合的大命题，二人对音乐的传承与热爱，体现了文化交流的过程。第二段故事中，作者用同样手法塑造了两位龟兹音乐人：吹笙簧的白明月和弹琵琶的火玲珑。故事中的人物以音乐相聚，每一个人都用音乐为盛世添砖加瓦，展现了唐代时期的民族包容。第三段虽是当代故事，但是在地域、民族等方面，作者进行了巧妙的融合处理。“我”是一个民族乐器收藏者，另一个主人公王雪毕业于音乐学院，热爱琵琶弹奏。阴差阳错中，“我”在龟兹遗址上找到了一把残破的琵琶，这一古物又加深了二人的情感。整部《空城纪》几乎都在不同历史空间中延续这样的结构，蕴藏了民族融合的历史。

其次，在对历史的叙述和想象中彰显人的价值。《空城纪》体现了一种“博物馆写作”，大量知识和历史典籍浓缩在一起，处理不好会冲淡人物形象。小说巧妙地在不同时代选取故事，主人公的命运也是时代的写照。如第二章“高昌三书”讲述班固、班超的故事，这些在历史上留名的人，既是时代成就了他们，也依靠个人的选择和努力。作者细致处理二者关系，没有简单地人物命运归结为时代，也没有夸大他们的选择和努力，甚至一些细节描写还突出了人物的复杂性。于是，寻常人生甚至很小的事件连同主人公的感受，一同赋予小说以史诗品质。

再次，对类型的复调结构较有新意。《空城纪》是当代与历史的对话，是“我”与“他”的对话，是物与人的对话，也是时间与空间的对话。汉唐故事如何与当下产生连接？历史小说的内容可以虚构，但“时间”的基础却是历史的、真实的，因此作品故事很容易徘徊在历史中。而一部小说的首要任务，是要有自己独特的时代属性。《空城纪》具有这样的特点：“尼雅四铺”主题是汉代丝绸，“楼兰五叠”揭示楼兰历史变迁，“于阗六部”在出土文物基础上生发想象……作者的做法较为直接——用当代生活连接汉唐故事，以一把琵琶，接续了活在当代的我们与历史的关系，虚构出一个开放的历史时空。这个开放空间是小说与历史的互文，能够把有声的历史转化为有情的历史，提高作品的文学性。

《空城纪》对小说结构做了新鲜的探索，由多个短篇组成中篇，进而连缀起来合成一部交响乐式的长篇。每个声部都有自己的回响，雄浑处有清新，委婉处有高亢。作者把它称之为石榴结构，虽没有一个贯穿始终的事件，但由许多石榴籽紧密拥抱组成。这种小说结构，西方评论家称之为“中国屏风式”结构，推开展开，又一扇展开，循环往复，周而复始。《红楼梦》就具备这一特点，作家王蒙发现，《红楼梦》可以从任何一页开始阅读，而没有任何突兀感。对读者来说，《空城纪》也可以从任何一章开始阅读。或许，这正是作者多年研读《红楼梦》获得的一种文化自信。



《空城纪》：邱华栋著，译林出版社出版。



# 蕴藏在古代文体里的文化基因

吴承学

## 序与跋

文体学的主要精神，仍具有现代意义。文体学的精髓已渗透到中国的文化基因中。

“史识”就是历史研究中的悟性与洞见。历史研究基于史料，但不止于史料；既需要“考索之功”，也需要“独断之学”。我们要超越传统文体学，就不能只停留在对文体史料的综合，对古人的文字作疏解，对已有的研究作总结，更需要以新的学术眼光进行理论创新。以明确的、有新意的问题为导向，展开深入讨论，这是这套书的追求之一。

文体学研究要讲“史法”。中国文体学史研究的基本法则是回归到中国文化和文学的原始语境与内在脉络中，去触摸、感受古代文体学的脉搏、肌理和内在生命力。从文体内部研究其结构、审美特点，研究不同文体之间的渗透交融、演变规律；从文体外部考察其生成语境，从而使文体学研究具有哲学、美学、政治学等深广的内涵和广阔的文化背景。古典范式与现代方法相结合，正是中国文体学史研究的向上之路。

具体到内容架构上，《中国古代文体学史》根据文体学发展的历史脉络，分先秦两汉、魏晋南北朝、唐宋元、明清、晚清民国五卷。先秦两汉是中国文体学发展的滥觞期，孕育着中国文体学的基因。该卷通过梳理先秦两汉文体学发生、发展的内部动因、形态特征及演变规律，深入发掘这些因素与外部背景的互动关系，把握早期文体学的独有特点。魏晋南北朝文体学滋生以集部为中心的文体语境，建构了系统的文体谱系，形成了文体学研究的经典方法论，《文心雕龙》标志着中国文体学与文章学的正式形成。唐宋元卷对唐宋元时期重要文体论著进行阐述，

指出这一时期在科举文体崛起、骈散交融、雅俗并兴的背景下，实现了古代文体学由以骈文为中心向以古文为中心的创新转型。明清时期，一方面，文体形式包罗万象而兼有此前各时代的特点；另一方面，随着传统诗文书画、新文体滋生和文学接受对象的市民化，文体学体现出前所未有的创新性，为传统文体学的近代化作了有力铺垫。晚清民国是文学思潮、文体形态、文体观念发生巨变的时期，展现了西学东渐背景下，中国本土学术体系的强大适应能力与调整能力。

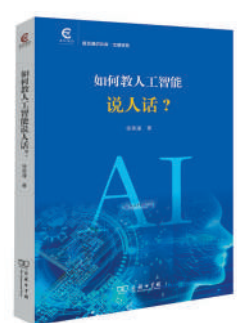
“方其搦翰，气倍辞前，暨乎篇成，半折心始”，是古往今来著述者普遍遇到的窘况。作为年近古稀的学者，我的感受也许更为真切而强烈。好在“前修未密，后出转精”是学术研究史上的通例。我真诚地期待同行与读者对这套书提出批评指正，共同推进中国文体学的发展。

（作者为中山大学教授，本文为《中国古代文体学史》一书前言，本版有删节，标题为编者所加。）



《中国古代文体学史》：吴承学主编，北京大学出版社出版。

## 新书架



《如何教人工智能说话?》：徐英璞著；商务印书馆出版。  
本书从自然语言处理领域切入，探讨通用人工智能的实现路径。



《中国文化之美》：全国哲学社会科学工作办公室编；中信出版社出版。  
本书从美在品格、美在艺境、美与生活三个方面，探索分析中华美学的丰富内涵。