超六成受访者关闭或远离手机让自己更专注，52.34%受访者用计划表提升专注度

约九成受访大学生希望提升专注力

中青报·中青网记者 毕若旭 程 思
见习记者 罗 希 王军利

正绞尽脑汁写着互联网国际政治学的作业，黎楠忍不住抓起手机，刷起朋友圈。做看起来有些难度、令人无从下手的事情时，就读于河南某高校的黎楠经常中途跑神。

在福建一所高校读大四的陈麦从上高中时起，就发现自己有时候做事会分心，做一会儿英语作业，又想跑去做数学作业。最近她发现，一个她熟悉的心理学术语——ADHD，频繁出现在媒体和社交网络上。ADHD全称“注意缺陷多动障碍”，是一种常见的神经发育障碍，会影响患者的注意力、记忆、决策等能力，导致他们出现注意力不集中、多动和冲动等行为以及情绪问题。因为高中班上曾经有人确诊ADHD，感到自己不够专注、有时还健忘的陈麦也觉得，自己的情况和ADHD的很多表现都能对号入座。“疑神疑鬼”了一阵后，她到医院寻求诊断，发现自己并非ADHD患者。近期ADHD受到的关注越来越多，陈麦发现，不少网友和曾经的她一样，觉得“这不就是自己吗”。

中国青年报·中青校媒近期就相关热点现象面向全国高校大学生发起问卷调查，共回收有效问卷3634份。调查结果显示，有约九成受访者表示自己曾遇到过专注力不足的问题，其中29.44%的受访者表示经常有，34.23%的受访者表示有时有，26.39%的受访者表示偶尔有。此外，4.84%的受访者表示自己不太会不专注，5.09%的受访者表示不会不专注。89.40%的受访者希望能提升自己的专注力。不过，并非所有的专注力问题都会给受访者造成严重困扰。面对自己的专注力不足，11.36%的受访者表示自己没有感到困扰，54.43%的受访者感到有一点困扰，24.60%的受访者感到比较困扰，9.60%的受访者表示非常困扰。

碎片信息、环境刺激、身体疲劳等会影响专注力

最近半年多来，在北京从事市场推广工作的雷婷婷经常在网上看到关于ADHD的报道或讨论。她发现ADHD的很多表现，例如容易分神、拖延等，确实是人人都会遇到的问题。“我有时候也会很难沉下心来，比如遇到一些棘手的、想逃避的事时。”但她不会因此感到困扰，因为会让她分神的事往往不太重要，如果真的是重要的事，她很快就能投入进去。

读文献、确定论文选题是黎楠的“跑神高峰期”。“有时手机有消息提醒，有时手机没有提醒，我也会想办法跟别人聊天，制造分神的机会。还有时看着看着文献，会联想到别的事，往往一上午一篇文献都看不明白。”不过黎楠很清楚自己走神的原因，“一是受到手机干扰，二是想着选题没着落、摘要没写、框架没定，越想越心烦意乱，每次写论文前都觉得有很多座大山压在身上。”

中青校媒调查显示，受访者认为自己不够专注的原因包括碎片化信息太多，很难专注于深入的内容（65.88%）；被各类信息流牵扯（62.63%）；事情多因而静不下心（47.94%）等。也有2.50%受访者表示自己确诊了ADHD。

西南大学二级教授、博士生导师，西南大学心理学部副部长，心理学国家级实验教学示范中心主任冯廷勇介绍，一些年轻人确实存在不专注、分心、拖延、冲动等情况，这要分两种情况来看，一种是病理性质的，另一种是一般意义上的。“实际上，每个人或多或少都有不够专注的情况，原因也多种多样，例如身体和精神疲惫可能导致专注力下降，工作压力大、事情很难完成时可能出现拖延。此外，人难免受到环境影响，外界诱惑刺激导致容易分心。”冯廷勇介绍，如果经常刷短视频，也会让儿童越来越不专注。“研究显示，视觉、听觉刺激容易吸引人的注意力，理发店门口转动的灯、广告的声音或场景变化会吸引我们，就是这个原理。同样的，长期刷短视频会吸引人的‘无意注意’。心理学上所说的‘有意注意’是我们所说的专注力，而过多的‘无意注意’则会让我们的注意力容易分散。”

不过，冯廷勇特别指出，这一类的注意力不足和病理意义上的ADHD存在本质区别。ADHD是一种神经发育障碍，根据我国2021年的流调数据，该病症在儿童中的发病率为6.3%，其中约有一半在不治疗的情况下，会持续到成年阶段，也就是大约3%成人会受到ADHD困扰。“真正的ADHD患者专注力会受到很大影响，情绪调节能力受损，工作记忆受损严重，在生活、工作、婚姻等方面会遇到非常多的困难。”

一般性专注力不足与ADHD都需得到正视

雷婷婷注意到，公众号、知乎、B站等平台上有很多解读的文章或视频，告诉大家ADHD患者不是懒，只是难以控制或调节自己的某些情感和行为。她的一位确诊ADHD的朋友也会在社交平台上分享治疗体会。媒介大环境让雷婷婷对ADHD有了更多的认识，也让她对朋友更多了几分理解和关心。

在冯廷勇看来，社会大众普遍关注ADHD有一定的积极影响，可以让整个社会更好地了解ADHD群体，更客观、科学地传播相关知识。“就像近年来社会对孤独症的关注度增加，对于这个弱势群体而言，社会各界的支持和理解会起到帮助作用。”

但ADHD概念越发流行，也曾让就读于天津某高校的程津津感到困惑。“做枯燥或重复性的工作时，你会经常性地难以持续专注吗？”“自己独处时，你会经常觉得难以平静和放松吗？”看着“成人ADHD诊断量表”中的一条条描述，她不禁自我怀疑：“难道，我也得了‘成人ADHD’？”

翻开一些ADHD的科普文章或社交媒体分享，评论区里的不少网友和程津津的想法如出一辙。“震惊，我就完全对上了”“没想到这么符合，现在有点担忧了，不影响生活就没事吧”……自我确诊、迷惑、自我调侃，是部分网友看到相关信息后的反应。曾“自我确诊”的陈麦深知，这种认识和“自我诊断”很不科学。在程津津眼中，一些年轻人“云确诊”，可能出于对新鲜概念的好奇心与共情心理，“ADHD的一些表现具有普遍性，很容易让人产生共鸣。”但她也有些担忧：“将ADHD作为‘时尚单品’，会不会给真正患有ADHD的朋友带来烦恼？”

陈麦还发现，ADHD的概念被更多人知晓后，身边一些同学会把“我ADHD了”挂在嘴边，用来描述日常的“跑神”，就像此前流行用“PTSD”（创伤后应激障碍）形容自己“心灵受到了伤害”。陈麦觉得心理问题需要被严肃面对，但她也理解，虽然ADHD的受关注度高了，但真正深入去了解这一问题的人还是少数。

冯廷勇介绍，区分自己的专注力不足是否需要进行专业的评估和治疗，要看有没有明显的社会功能受损，如果症状明显地影响学习、工作、婚姻和生活质量，则需要到专业机构作评估，进而进行干预和治疗。

“不过，目前大众对ADHD关注度上升，有的人往ADHD里对号入座，是有一些调侃成分的，从而缓解自己的情绪。一些非患者自嘲ADHD，实际上是调侃式地为自己找到专注力不足、拖延、情绪调节能力差的理由。”在冯廷勇看来，这是一些人释放压力的方式。“这种表达无可厚非，可能过段时间，相关的热潮过去，大家对这个词汇的使用频率也会降低。”

用科学方法提升专注力

冯廷勇指出，如果是一般意义上的专注力问题，可以通过正念训练等方式进行调节。“有类似问题的人可以通过一些经过科学研究验证的方法进行缓解。以拖延为例，首先我们要启动起来，真正做起来会发现事情没有想象中那么困难，就可以降低抵触情绪。此外，也可以通过多想想完成一件事给自己带来的好处，从几件不想做的事情里先选一件认为最容易的开始，或者将任务拆分细化成阶段性的小任务等方式，帮助自己克服拖延问题。”

程津津觉得，在为“云确诊”的“ADHD”而感到焦虑前，可以先积极地进行自我调节。她在急需完成某项学习任务时，会去图书馆、自习室这类学习氛围较好的地方，在查找信息时会直接使用搜索框，减少自己看见个性化推荐的次数，避免分心。在福建师范大学读书的肖泽表示，如果有室友在他学习时来找他聊天，他会说“我看会儿书，你们聊就好”。“劳逸结合”也是他的窍门之一。每学习60到90分钟后他会停下来放松放松，从紧绷的状态中抽离出来。

为了破解“跑神问题”，黎楠会主动给自己制造压力。“比如和导师约好过几天见面时带着新写的论文，那在见他之前我必须写完，写论文的时候专注力会提升很多。”发现自己可以克服不专注所带来的成就感，也会成为激励她的动力。

不过，雷婷婷也发现，自己的ADHD患者朋友在自我调节上的确很乏力，“有时候情绪突然上来了，就很难压制住，还是需要药物和治疗来解决。”

一直对心理学兴趣浓厚的陈麦至今记得，患有ADHD的高中同学在一次模拟考试失利后情绪崩溃，自己坐车离开学校，就此转学。“那时他自己和家长都不太理解ADHD，觉得状态不好可能和学校环境有关。”在陈麦眼里，大众对ADHD的关注虽然提高了，但认识和理解程度还不够。她希望自己未来也能成为心理学工作者，“让更多人了解心理问题，也帮助遇到问题的人缓解痛苦”。

（除程津津外，文中受访学生均为化名）

李曙光院士：兴趣是可以后天培养的

□ 张子航 中青报·中青网记者 雷 宇

中国科学技术大学、北京航空学院（今北京航空航天大学）、西北工业大学航空系、哈尔滨工业大学航空系、南京航空学院（今南京航空航天大学）……这是1960年高考报名时，19岁的李曙光郑重写下的大学志愿表。

一张薄薄的纸上，承载着他憧憬了近6年的航空梦。

当李曙光接到中国科学技术大学（以下简称“中科大”）录取通知书，信心满满赴京报到，期望能进入钱学森当系主任的力学系时，却在报到处得知自己被分配到地球化学及微量元素系，“长大做飞机设计师”的梦想化为泡影。

李曙光一度彻夜难眠。彼时的他做梦都想不到，凭借后天培养起来的兴趣，可以在此前从未接触过的地球化学领域一干就是60多年。他更没有想到，那个阴差阳错录入未知专业的大一新生，日后成长为在国际地球化学领域做出重要成果的中国科学院院士。

回首这段颇具反差的人生蝶变，如今82岁的李曙光院士感慨道，兴趣不只依靠天赋，也可以通过后天的学习和钻研培养，关键在于不断寻找其中的“成就感”。

兴趣是可以后天培养的

在中科大校史馆里，一张陈旧的高考成绩单留下了李曙光的成长印记：物理100分（满分），数学92分。

穿越半个多世纪，当耄耋之年的李曙光看到那页泛黄的成绩单时，才得知自己当年的高考成绩。

1960年，按照国家政策，考生的高考分数不予公布。李曙光估摸自己的平时成绩不错，总能被心仪的航空专业录取，满心欢喜地填报志愿。对航空的兴趣源自中学时期。课余时间，他加入天津少年之家组织的“航模小组”，萌生了对航空事业的浓厚兴趣，下定决心要当一名飞机设计师。

为自己设计好人生道路的李曙光，从中学校长那里得知，刚回国不久的钱学森先生受邀出任中科大力学系主任。钱学森是空气动力学领域的权威，校长建议成绩优秀的李曙光报考中科大。

当年中科大在天津招生时，要求只填学校不填专业，去哪个专业一律服从分配。李曙光想让招生工作人员知晓自己的报考意愿，索性在中科大后面填了清一色的航空院校和专业。

然而，当他兴高采烈地迈进中科大的校门，却被告知到地球化学专业报到。多年来的梦想瞬间破灭，这对李曙光而言无疑是巨大打击。但他并未向学校提交转专业申请，而是努力做自己的思想工作，“要服从组织安排”。他还从另一个角度思考，自己热爱航空，是因为早年加入了航模小组，对飞机有一定的了解。既然如此，对地球化学的兴趣，也一定可以通过后天学习逐渐培养出来。

那时，地化系有个名为“滴水”的墙报栏目，同学们曾在墙报上讨论过，“地球化学到底是不是科学”。当时有不少学生认为，地球化学领域很多都是描述性的知识，不像物理学那样定量化，因此不算科学。但也有一些文章提到，地球很复杂，地质历史演变进程极为漫长，难以建立简单的数学模型。

李曙光接受后者的观点，他想，中科大设立的地球化学是地质学和化学交叉的学科，就是要培养一批数理基础好的人去发展地质学，使其成为更定量的学科。有人认为地球科学没有实现定量化，那我们这代人能不能让它走向定量化？

后来学习必修课《物理化学》时，几乎每学到一个定理，李曙光就会思考这些原理如何与地质化学结合起来。这无形之中培养了他对地球化学的兴趣，也为他日后在该领域取得的成就打下基础。

20世纪70年代，在原国家计委牵头下，一场声势浩大的“全国铁矿科研会战”拉开帷幕。中国科学院组织了“鞍山—本溪铁矿科研队”，下设“弓长岭磁铁富矿科研组”，李曙光被任命为组长。

刚到弓长岭铁矿，科研组了解到矿山遇到了扩大富矿规模的难题：当地专家介绍，弓长岭富矿集中在矿区的中央区，东南区勘探到地下500米都是氧化贫矿，更深处究竟有没有富矿，谁也说不准。

李曙光想到自己曾花费大量时间自学过线性代数、多元统计等数理类课程，能否用多元统计的方法，对整个矿区的富矿体空间演化规律进行趋势面分析？于是，他带着4名学生对该矿区所有铁矿石数据进行系统地搜集、整理和统计，建立起弓长岭富铁矿体空间展布趋势的数学模型，并预测，东南区25勘探线、海拔-500米处可能存在富矿体。指挥部调来千米钻，在李曙光预测的位置上，果然一下子打出13米厚的富矿层。

此外，他还从地质化学角度研究矿床成因，提出弓长岭富铁矿成因的新模型。1982年，他主持的科研项目《弓长岭磁铁富矿的成因、找矿标志和预测》获得中国科学院科技进步二等奖。

从不“开夜车”的中科大学霸

新中国成立初期，国力薄弱，百废待兴，国家对科技领域高层次人才的需求日益突出。1958年，在培育“新兴、边缘、交叉学科尖端科技人才”的背景下，中科大应运而生。

时任教务长李声簧专门讲道，中科大的教学方针是“重、紧、深”——科大的同学学习任务要比别的院校重，老师们要抓得紧，课程内容要足够有深度。

繁重的学习压力下，很多同学经常“开夜车”。深夜的教室灯火通明，甚至到了凌晨5点，一大早来教室“开早车”学习的同学还能碰上前一晚没离开的同学，大家戏称，“夜车”和“早车”快要接头了。

李曙光却从不“开夜车”。为保证上课时精力充沛，他每天晚上10点半背起书包回宿舍，11点准时上床睡觉。那时每个宿舍都有一名睡觉最早的同学当“灯官”，负责“掌控”关灯时间，李曙光的宿舍晚11点关灯，大家按时休息。

大一入学时，李曙光体会到大学讲课速度比中学快很多，听课往往跟不上，就意识到要改进学习方法。为此每门课上课前，他都会提前预习，将主干知识基本弄明白，只留出弄不懂的难题；上课时集中精力听讲，针对性学习不懂的地方，争取当堂弄明白；这样课后复习时，先在脑海里想一想课上讲的内容，然后开始做作业，无需花大量时间复习讲课内容。这样一来，学习效率高了许多。

中学时期就当过团干部的李曙光，上了大学也没落下学生工作。当校学生会主席时，每天下午4点半到6点是他固定的工作时间。校园里各类文体活动的“大事小情”，都成了李曙光学习之余放在心头的牵挂。

中科大在北京期间，学校每年要举办元旦文艺汇演，每逢“五一”和“十一”还要带节目参加天安门广场联欢晚会，师生们都很担心：“同学们一贯苦学，能不能出得了节目？”这个担子就落在系学生会文体活动副主席李曙光肩上。彼时，一部名为《小刀会》的舞剧风靡一时，其中有一段描述士兵练习拉弓射箭的“弓舞”。李曙光想方设法请到校舞蹈队前队长负责教练“弓舞”，动员有舞蹈基础的女生入伙，还在男生不够时咬牙顶上，组成了5男5女的舞蹈团队。

经过数月练习，“弓舞”在元旦汇演上“一炮而红”，还被学校推荐到天安门广场参加演出。后来还成为系保留节目，参加每年的学校演出任务。

大学期间，李曙光学习成绩也基本稳居年级第一。1963年，他从年级80余名学生中脱颖而出，获评中科大首届“优秀生”。有一年五四青年节，团北京市委专门邀请李曙光作为学生代表作报告，报告题目就是“如何协调好学习和社会工作”。

立志做一名“红色科学家”

“红专并进，理实交融”是中科大的校训，也是李曙光的人生信条。

时隔40年，李曙光依然清晰记得初到美国时的震撼——公路上车水马龙，一派繁华景象。而彼时的中国，想骑“凤凰牌”自行车还需要凭票购买。

1983年，前往麻省理工学院地球与行星科学系公派访学的李曙光目睹两国发展水平的差距，深感自己肩负着“沉甸甸”的责任，“我们不能再耽误了，必须奋起直追”。

那时，国内工资水平很低，为了挣些外快，一些访问学者利用周末和假期做些兼职，李曙光却整天“泡”在实验室里，将全部精力倾注于科研，每周只抽出半天周末时间，处理生活琐事。一次，一个在麻省理工学院读博的校友给李曙光推荐了一份“赚外快”的活儿。“国家派我来公费进修，我的任务是学好同位素地球化学，不能分散精力。”李曙光直言谢绝。

两年零五个月后，李曙光坚定地回到祖国，把全部精力放在超高压变质岩年代学研究上。1989年，依托访学时做出的研究成果，李曙光带领团队在国内顶尖期刊《中国科学》上发表了大别山榴辉岩的Sm-Nd同位素年龄。这在国际上率先证明了，中国东部大陆由华北和华南两大陆块在三叠纪早期碰撞形成。李曙光也因此成为研究大别山陆壳深俯冲的学者中，发表同位素年龄的第一人。从此，作为世界上规模最大的超高压变质带，大别山地区成为国际地质学界研究的热点，英、美、德、法、日等国的科学家纷纷到大别山开展研究。

近60年的科研生涯中，李曙光常跟学生讲，要做一个“又红又专”的人。科学无国界，科学研究中的每一次重大发现都应作为全人类共同的知识，公开发表，共同分享；但是，当“知识”转变为“生产力”时，不仅有了国界和专利，更事关一个国家和民族的发展。

李曙光认为，直到今天，“红专并进，理实交融”的说法，不仅没有过时，反而更具启发价值。过去一段时间，高等教育领域的倾向是“专”讲得多，“红”讲得少。这里的“红”不同于一般的德育要求，它体现了鲜明的价值取向，核心是“为谁服务”的问题。

李曙光常给自己的博士生“算一笔账”——国家每培养一名大学生，都要付出数以十万计的成本，这是全社会共同努力的结果。学成之后，青年人自然不能只计较个人的得失，而应多想想“大多数人的利益”，回馈国家和社会。

令人心动的社团

北京大学滑雪协会

北京大学滑雪协会成立于2006年，是全国高校中成立最早、影响最大的滑雪社团之一。北大雪协以“推广滑雪运动，促进人文交流，培养体育精神”为宗旨，为无基础的同学们提供了一个极好的滑雪入门平台。定期组织滑雪活动，“装备免费借，零基础教学”，降低同学们参与滑雪的成本。不定期举办系列沙龙讲座，介绍单双板入门技术，普及运动损伤防护知识，为同学们提供装备选购指南等。

温州商学院电脑医院协会

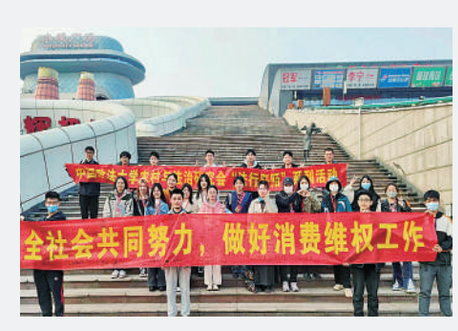
温州商学院电脑医院协会正式成立于2008年10月25日。协会秉持着“学以致用”的观点，把课堂上学到的技术知识回馈给大众，进行校内外电脑“义诊”活动，为同学和市民提供免费诊断、维修电脑的服务。电脑医院协会的同学们不仅为大众提供了便利，也提升了自身的技术能力。

中国石油大学（华东）格子公益创新发展协会

中国石油大学（华东）格子公益创新发展协会前身为中国石油大学一路格桑花支教队，于2017年正式成为一支以儿童公益为主、支持多种创新公益模式的公益社团，致力于发展创新性、年轻化、简单化的微公益活动。协会不忘来时路，每年都会成立支教队，将支教的种子撒向全国各地。

泰山科技学院DT动漫社

DT动漫社作为泰山科技学院最早成立的学生社团之一，立志打造大学生的专属IP。在这里，不管是不是动漫迷，都可以完全沉浸在无尽的二次元世界中，感受一场充满热血和激情的动漫盛宴。在这个充满想象和惊喜的动漫世界，一群人因热爱聚集在一起，解锁一场精妙绝伦的次元之旅。



中国政法大学农村与法治研究会

中国政法大学农村与法治研究会建立30年来，农研人始终以“为农民着想，为中华而忧”为宗旨，以中国农村发展为背景，以民主法治建设为主题，重点关注农民等群体，深入开展调研、普法、支教、法律援助，践行法学学子的社会责任，并依托校内外丰富的法学资源，开展模拟法庭、律所参观、学术讲座等法律实践活动，为法大学子的大学生涯增添饶有助益的一笔。