

调查结果显示

约九成受访大学生希望提升专注力

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自己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 站等平台上有许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

专注力不足时,你会怎么做?



制图 | 罗希

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)

据中国青年报