

屏幕电子产品正在缩短我们的注意力持续时间

阅读 4分钟

你的注意力能集中多久？大多数人都无法专注地读完这篇文章。在过去的二十年里，我们的注意力持续时间下降了 30% 以上，缩减到 47 秒。十年前，人们将谈话列为办公室噪音的“罪魁祸首”。而现在，开放式办公室线上会议加剧了这一问题。

持续性注意力研究所 (Institute for Sustained Attention) 创始人 D. Graham Burnett 称之为“注意力被动分散”。响亮的声音、有趣的铃声和智能手表都在抢夺着我们的注意力。根据 Steelcase 的全球研究，三分之二的人表示噪音会让他们难以专心工作。即使居家办公也无法保证专注。孩子、宠物和家务都在分散我们的注意力。

“切换成本”

注意力缺失会损害我们的工作绩效和健康。Gloria Mark 博士几十年来一直在研究注意力持续时间缩短这一问题。她的研究表明，注意力转换与压力之间存在直接相关性。佩戴心脏监护仪的人在同时处理多项任务时血压会升高。多项研究报告称，多任务处理会导致错误率增加。而“切换成本”则会导致工作绩效降低。当注意力转移时，我们需要花费更多的时间把注意力重新集中到最初的活动上，并继续工作。

深度工作

注意力可分为不同类型。深度工作是指完全沉浸在复杂任务中的能力，需要达到极高的专注度。《深度工作》一书的作者 Cal Newport 认为，深度工作之所以值得追求，是因为它能促使我们进入心流状态，获得意义感，并且对于更快地掌握有难度的课题至关重要。此外，深度工作还需要专门的训练以及没有干扰的、适宜的环境。

防止注意力分散的设计

为了保证注意力不被分散，我们在进行空间设计时要考虑到工作体验的各个方面。一些组织机构设立了安静时段或无会议日。AI 可通过禁止日历的定点报时和静音通知来帮助提升专注力。有些人则通过番茄工作法取得了成功——这是一种时间管理方法，即专心工作 25 分钟，然后休息 5 分钟。

环境在很大程度上决定着周围刺激对我们的影响程度，包括我们的所见所闻。边界、障碍物甚至植物都可以阻挡视觉干扰，使人们不会感到过度暴露。对某一空间的专属权和掌控能力可以给人以领域隐私和心理安全感。当有人从后面靠近时，我们会本能的产生威胁感。

而安全感可以让我们放松并长时间保持专注。声学设计尤其具有挑战性，因为其解决方案并不是简单地消除一切声音。

“我们的目标并不总是完全安静。完全安静的环境会让人们在说话时觉得不自在。”来自合作伙伴 Kirkegaard 的 Bren Walker 说道。“我们都能听到和感受到声波，这就是为什么完全没有噪音的空间会给人压抑感。轻微的噪音有助于保持专注，这不仅不会造成干扰，还是一种生机和活力的体现。”

Walker 建议确定每个空间所需的声学特性。想一想谁会使用这一空间，以及你希望他们进入这一空间时有什么样的感觉。打造多样化的空间，让人们能够各取所需。此外，还要考虑如何设计人们听到的声音以及声音传播的途径。

建筑对声学的影响最大。高挑的天花板会向下反射声音，产生回音。两面平行的墙壁会使声音在它们之间来回反射。要考虑如何调整建筑结构（倾斜墙壁或降低天花板）以改善声学条件，或者充分利用具有良好声学特性的现有空间。其他考虑因素包括：

- 边界分隔可以抑制噪音。在人员密集的区域工作时，可以更好地集中注意力。
- 通过适当材料改善声学性能。考虑如何将吸音或静音织物运用到墙壁、地板、天花板、移动设备屏幕和其他家具上。
- 周围环境至关重要。当你在设计社交空间、私人空间和深度专注空间时，要规划好周围的环境，以防止出现问题。
- 声景可以利用自然声音的优势来改善室内环境。为工作场所添加声音元素可以营造出更健康的建筑环境。例如，声景提供商 Moodsonic 便是利用科学技术在室内营造自然声景。背景音可以掩盖干扰噪音，有助于提升注意力、私密性和舒适度。
- 不同的感官区。或安静，或活泼——可以让不同偏好、不同敏感度的人找到最合适的空间。当听觉感受与空间用途一致时，人们便能直观地理解该空间的用途。