

论思想政治教育中的注意力危机及应对策略

韦艳秋

华南农业大学马克思主义学院, 广东 广州

收稿日期: 2025年9月11日; 录用日期: 2025年10月24日; 发布日期: 2025年11月4日

摘要

数字技术的迅猛发展不仅深刻影响了人们的生存状态, 也极大地重塑了人们的注意力模式, “注意力危机”成为现代人生存的普遍样态。注意力危机的出现也对新时代思想政治教育活动的开展带来了诸多困难与挑战。顺应数字时代的发展潮流, 妥善应对思政课中日益凸显的注意力危机, 进而探索出系统、可操作的应对策略, 是新时代推进思想政治教育内涵式发展的重要议题。具体而言, 思想政治教育中的注意力危机主要表现为持续注意力的“深度”危机、选择注意力的“广度”危机和分配注意力的“效度”危机三个方面, 带来了诸如持续注意力削弱、难以形成理论认同和难以完成既定教学目标等问题。面对数字时代学生注意力的新模式和新状况, 既要坚守思政课的基本原则, 又要积极借鉴现代信息继续的发展, 努力推动教学理念、内容体系和呈现方式的创新, 在教育中培育和涵养学生的深度注意力, 满足学生对于成长成才的需求与期待。

关键词

注意力危机, 思想政治教育, 人工智能

On the Crisis of Attention in Ideological and Political Education and Counter Measures

Yanqiu Wei

School of Marxism, South China Agricultural University, Guangzhou Guangdong

Received: September 11, 2025; accepted: October 24, 2025; published: November 4, 2025

Abstract

The rapid development of digital technology has profoundly affected people's living conditions and has greatly reshaped their attention patterns, with the “attention crisis” becoming a common phenomenon in modern life. The emergence of the attention crisis has also brought many difficulties and challenges to the implementation of ideological and political education in the new era. In line with

the trends of the digital age, appropriately addressing the increasingly prominent attention crisis in ideological and political classes, and exploring systematic and operable coping strategies, is an important topic for advancing the connotative development of ideological and political education in the new era. Specifically, the attention crisis in ideological and political education mainly manifests in three aspects: the “depth” crisis of sustained attention, the “breadth” crisis of selective attention, and the “validity” crisis of attention allocation, resulting in issues such as weakened sustained attention, difficulty in forming theoretical consensus, and challenges in achieving established teaching goals. In the face of the new models and conditions of student attention in the digital age, it is essential to uphold the basic principles of ideological and political classes while actively drawing on the continued development of modern information. Efforts should be made to promote innovation in teaching concepts, content systems, and presentation methods, nurturing students’ deep attention in education to meet their needs and expectations for growth and success.

Keywords

Attention Crisis, Ideological and Political Education, Artificial Intelligence

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

随着以大数据、云计算、人工智能、虚拟/增强现实为代表的数字技术迅猛发展，数字技术不仅深刻改变了人类的生存样态，也极大地重塑了人类的注意力模式。在数字时代，注意力开始成为一种重要而稀缺的资源，“注意力危机”成为现代人数字化生存的普遍样态。数字技术在对个体注意力进行创造、定制、收编乃至绑架的同时，也给新时代的思想政治教育造成了诸多困难与挑战。在当今的思政课堂上，“抬头率”下降、“低头族”增多、注意力分散以及深度阅读瓦解等现象已屡见不鲜，显著影响了思政课的针对性与吸引力，成为当前制约思政课实效性提升的瓶颈问题。在 2016 年的全国高校思想政治工作会议上，习近平总书记强调：“要运用新媒体新技术使工作活起来，推动思想政治工作传统优势同信息技术高度融合，增强时代感和吸引力。”[1]党的二十大报告也明确提出“推进教育数字化”[2]的发展要求。由此可见，如何顺应数字时代的发展潮流，妥善应对思政课中日益凸显的注意力危机，进而探索出系统、可操作的应对策略，是新时代推进思想政治教育内涵式发展的重要议题。

从当前学界研究状况来看，对思想政治教育中的注意力危机主要呈现出两条路径：一是从数字技术切入，聚焦以生成式人工智能为代表的数字技术的发展，探讨如何通过技术“赋能”[3]思政课堂，以数字化育人的新模式来克服思政课中的注意力危机；二是从课堂着眼，聚焦思政课的守正创新，探讨如何在数字化浪潮的冲击下，以思政课的内涵式发展来克服注意力危机。概而观之，既有研究虽已意识到数字时代思想政治教育中的注意力危机，但对危机的样态界定还不够清晰，应对策略还不够系统。因此，以数字时代的“注意力危机”为切入，深入剖析其在高校思想政治教育中的具体样态，进而提出针对性的对策建议，对于实现新时代思想政治教育的数字化转型、提升其吸引力和实效性，具有重要的理论与实践意义。

2. 思想政治教育中注意力危机的基本内涵

第一，注意力危机是数字时代人类生存的基本样态。按照一般的理解，“注意力”是指个体将意识

聚焦并指向特定事物或过程的能力,这一能力不仅涵盖感觉与知觉的选择性特征,还包括记忆、思维、想象等一系列复杂的心理活动。当一个人将注意力集中于某一任务,其心理活动就围绕该任务展开,外界的其他干扰和刺激则会被有意识地屏蔽或忽略,从而使个体能够厘清主次,具备针对性地完成事务的可能性。与之相反,当一个人注意力涣散,则极易陷入大脑“宕机”状态,影响思维运转和行动效率。随着数字时代的到来,信息成为制约注意力的重要因素。按照托马斯·达文波特(Thomas Davenport)的经典定义,注意力指的是“对于某条特定信息的精神集中。当各种信息进入我们的意识范围,我们关注其中特定的一条,然后决定是否采取行动”[4]。而在数字时代,信息的指数级扩张对人类有限的信息处理能力和注意力储备都提出了严峻挑战。正如赫伯特·亚历山大·西蒙(Herbert Alexander Simon)所言:“在一个信息富裕的世界里,信息富裕就意味着某种东西的匮乏:即信息所消耗之物的匮乏。信息所消耗之物是显而易见的:它消耗的就是其接受者的注意力。因此,信息富裕导致了注意力贫困。”[5]在汹涌的信息浪潮之下,个体注意力逐步走向分散乃至崩解,“注意力危机”日益严峻:对智能手机的持续关注、对遗漏信息的焦虑、对检索海量信息的疲惫已经成为人们数字化生存的普遍状态。人们越来越难以长时间、专注地从事某一项任务。评论家尼古拉斯·卡尔(Nicolas Carr)甚至更为尖锐地指出:“智能手机强有力地拉扯我们的注意力,向我们不断推送文字、声音与图像,规训我们的思维、体验和身份,消耗我们宝贵的认知资源,最终导致人们平均智力水平的普遍下降。”[6]

第二,注意力危机不仅关涉现代人的生存状态,也对教育产生了深远的影响。凯瑟琳·海尔斯(N. Katherine Hayles)曾提出“深度注意力”(deep attention)与“过度注意力”(hyper attention)的概念。海尔斯指出,进入数字化时代后,个体在注意力机制上呈现出了明显的代沟(the generational divide in cognitive attention也有学者译作“注意力的代际分化”)。随着大量碎片化信息的持续涌入,个体愈发难以将注意力聚焦于单一目标,并“忽视外界刺激,偏好单一信息流动,在维持聚焦时间上表现出高度耐力”。换言之,人们的信息检索、持续阅读和深度思考能力正遭遇严重削弱。与此相对,人们更习惯于沉浸在互联网驱动的信息流中,将注意力频繁游移于多个任务之间,并不断追求更强烈的感官刺激。而在前数字时代,“过度注意力”常被视为一种心理缺陷,往往与注意力缺陷障碍或多动症相关联,具有较强的负面色彩。海尔斯还进一步指出:“高度发达的社会很久以前就有能力创造出有利于深度注意力的环境,教育机构尤其擅长如此,提供各种资源,将安静的环境和给定的任务结合起来。也唯有在安静的环境中,此类任务才有全面完成的可能。”[7]在这里,海尔斯特别强调了“深度注意力”同“教育目标”之间的密切关联。教育的目标不仅在于传授知识,更在于能力培养和世界观塑造,而这一切均以持久而专注的注意力为前提。离开深度注意力,教育的目标自然无从谈起。

第三,注意力危机对数字时代的思想政治教育提出了更为严峻的挑战。注意力的度量单位是时间,我们在注意力耗费的时间越多,所剩的注意力就越匮乏,注意力危机也就愈加严重。在数字时代,注意力已成为一种稀缺且被激烈争夺的资源。迈克尔·戈德哈伯(Michael Goldhaber)甚至不无夸张地指出,注意力是“后工业”经济的重要驱动力,企业之间的竞争,越来越表现为对用户注意力的争夺。如前所述,数字时代的注意力危机使教育目标的实现面临更大的挑战,对思想政治教育这一特殊的教育活动来说,这一挑战显得尤为突出。“人的思想品德是在教育的作用和社会环境的影响下,在长期的生活实践中逐渐形成的。无论是思想观念、政治和道德意识的确立,还是情感的发展,或行为习惯的养成,都需要一个持续积累的过程。”[8]思想政治教育的目标不仅在于传授马克思主义理论的相关知识,更在于以正确的世界观、人生观、价值观来实现对青年学生的价值引领。无论是通过“讲道理”的方式向学生讲清楚马克思主义的真理性与道义性,还是在理论教育的基础上让广大青年在意识形态层面培养起对党和国家的政治认同,都离不开长期的、反复的教育。正因如此,相较于其他课程而言,思想政治教育在数字时代的注意力危机中受到了更为直接与严峻的挑战。

3. 思想政治教育中注意力危机的表现形式

习近平总书记在学校思想政治理论课教师座谈会上指出：“要加大对学生的认知规律和接受特点的研究，发挥学生主体性作用。”[9]注意力是一个复杂的认知体系，至少包括维持特定目标的“持续注意力”、筛选信息的“选择注意力”和合理配置认知资源的“分配注意力”三个方面。为了进一步探究思想政治教育中的注意力危机的成因，有必要以学生的认知过程为切入，具体考察思想政治理论课中注意力危机表现的不同形式，以期进一步提升思想政治教育的科学性和有效性，完成立德树人的教育目标。

思想政治教育中的注意力危机首先体现为持续注意力的“深度”危机。习近平总书记指出：“思政课的本质是讲道理。”[10]具体而言，思政课要讲清楚的“道理”不是一般意义上的知识或理论，而是马克思主义科学理论的真理性和道义性。“思政课要‘讲道理’，就是要把马克思主义意识形态的道义性讲出科学性，即讲清通过无产阶级解放而实现人类解放的历史必然性。”只有将马克思主义的道理讲深、讲透、讲活，才能通过理论教育的形式切实提升学生的思想水平和政治觉悟。要增强思政课的思想性和理论性，在具体的授课中就要使用概念判断和逻辑推演的形式。例如，如果想要给学生讲清楚马克思主义中国化与时代化的最新成果，既要从历史逻辑中勾勒出马克思主义中国化发展的基本脉络，又要在理论逻辑上论证其阐释的历史必然性，还要对习近平新时代中国特色社会主义思想的科学体系和主要内容做扼要的介绍。在数字技术日益发达、宏大叙事日趋走向“解构”的当下，上述教学内容恐怕很难引发青年学生的共鸣。究其根源，当今的“00后”和“05后”大学生是数字时代的“天然原住民”，他们的注意力模式与印刷时代存在着巨大差异。以短视频为代表的数字媒介，在填补人们碎片化时间、降低信息获取门槛的同时，也带来了注意力日益分散、难以集中等问题。个体更容易被断章取义、甚至偷换概念的信息误导，进而削弱了深度思考与理性批判的能力。国家网信办发布的“民众信息获得模式调查”显示，中国大学生的互联网使用率已接近100%，大学生日均上网时长超过6小时，即时通讯、短视频成为当代大学生获取信息的主要渠道。这种注意力模式的调整与转变，使得他们很难全神贯注地听完一节45分钟、一周2~3节的纯理论课程。结果，在课堂上，学生往往只能一次次将目光转向手机或其他电子产品，在不间断的信息刺激中，艰难度过三节漫长的思政课。

思想政治教育中的注意力危机还体现为选择注意力的“广度”危机。思想政治教育想要达到预期的目标，关键在于取得学生的认同。这其中既包括对马克思主义政治信仰的价值认同，也包括对马克思主义科学理论的理论认同、对中国特色社会主义道路的情感认同，以及对社会主义核心价值观的行为认同。想要达到这一系列目标，思想政治理论课的教学内容势必需要具备较高的信息密度与理论容量，力求在有限的教学周期内“为学生一生长成奠定科学的思想基础”[1]。在信息高度富裕、注意力危机日益严峻的当下，这些内容如何真正唤起学生的“注意”，进而转化为稳定的“认同”，成为思想政治教育所面临的现实难题。一方面，面对数字时代的海量的信息，个体的注意力资源相对有限，难以做到面面俱到；另一方面，互联网平台出于商业利益考量，普遍使用大数据对用户进行“精准画像”，继而对用户进行商品广告投放、视频推送、评论分发，乃至兴趣标签和圈层的精准归类，当代人日益蜷缩在自己的信息舒适圈之中，“The Daily Me”(我的日报)现象愈加凸显，形成尼葛洛庞帝(Nicholas Negroponte)所称的“信息茧房”[11]，这直接导致了注意力的“广度”危机：个体往往只能关注与自身圈层高度重合的同质化信息，不愿意去主动涉猎其他圈层的不同观点，在一定程度上削弱了他们的问题意识与创新能力，使其认知结构趋于主观化和片面化。在经历的小学阶段的思想品德课、中学阶段的思想政治课后，学生会认为，大学阶段的思想政治理论课是对上两个学段学习内容的延续和重复，是某种枯燥乏味的“政治说教”，与自己的学习和成长无关。如果高校思想政治理论课仍固守以讲授为主的授课模式的话，学生更愿意在不同的信息流之间切换，游走于不同类型的APP和不同的“信息茧房”之间，不断在本圈层寻求对注意力更为强烈的刺激。即使是在偶尔接受到思政课教师传递的与自己密切相关的信息后，也会马上继续蜷

缩回自己的“蜗壳”之中，难以对其思想产生长期而持久的影响，更遑论对思想政治理论课的价值认同、理论认同与实践认同。

思想政治教育中的“深度”与“广度”危机，最终体现为教育结果的“效度”危机。人的注意力建立在“感觉”的基础上，为人的对象性活动提供了可能的方向与路径。主体将注意力集中于何种事物或事物的何种方面，决定了其将创造出怎样的对象性存在物。正如马克思在《1844年经济学哲学手稿》中指出：“人不仅通过思维，而且以全部感觉在对象世界中肯定自己。”^[12]换言之，如何在多元且庞杂的信息流之间合理分配自身的“感觉”，已成为数字时代衡量注意力“效度”的核心问题。作为一项面向人的实践活动，思想政治教育的根本任务是实现立德树人的教育目标。这就要求教育者必须借助多样化的教育形式，有效引导并持续激发受教育者的注意力，使教育内容真正入脑入心，并最终内化于行。在数字时代，尤其是生成式人工智能快速发展的背景下，知识的生成、传播，信息的获取与处理，数据的采集与挖掘均呈现出前所未有的速度、广度与深度。如果说在前数字时代，“理论只要说服人，就能掌握群众；理论只要彻底，就能说服人”^[12]；那么在当下信息高度饱和、注意力极度稀缺的当下，理论首先必须被“看见”、被“注意”到，才具备发挥作用的前提条件。换言之，数字时代思政课教师的首要目标不在于提供更多“新信息”，而在于整合与呈现已有信息，以马克思主义的立场、观点和方法进行分析，并揭示信息背后所隐含的特定价值立场与意识形态倾向。这样才能在庞杂的信息迷雾中紧紧“抓住”学生的注意力，满足学生对于成长成才的需求与期待，完成既定的教育目标。

4. 思想政治教育中注意力危机的应对策略

习近平总书记指出：“做好高校思想政治工作，要因事而化、因时而进、因势而新。”^[1]在开展教学设计时，需首先通过学情调研把握学生的真实认知状态与信息偏好。面对数字时代思政课所面临的新情况、新问题，既要坚守思政课政治方向、价值导向和基本原则，又要积极借鉴现代信息技术的创新，推动教学理念、内容体系和呈现方式的创新，才能更好实现思政课的内涵式发展，切实增强其思想引领力、价值感召力与实践穿透力。

首先，应当以思想政治教育为平台，积极培育和涵养学生的深度注意力。借鉴认知心理学中的“认知投入理论”，可通过设置问题链和情境模拟增强学生的思维参与度。例如，可利用交互式时间轴和VR技术展示改革开放成就，引导学生开展小组协作探究，从而提升注意力的持续性和稳定性。面对数字时代日益严峻的注意力危机，近年来，西方学者提出了“数字排毒”(Digital Detox, 也译作“数字戒断”)的概念。从词源来看，“排毒”意指将体内有害物质水平降至最低；“数字排毒”则指个体在一段时间内有意识地避免或减少使用智能手机等电子产品，以缓解心理压力、重建注意力资源，并重新关注现实世界中的人际互动与社交联系。埃隆·马斯克曾有过一个颇具警示意味的判断：“未来，只有特权阶级才能进行数字戒断。而80%的底层阶级将被零工经济绑定在智能手机上。久而久之，对越来越多的人来说，有时间脱离这种社会环境去读一本小说，将变得越发难以想象。只有收费昂贵的私立学校，才能维持拥有纸质书的大型图书馆。”事实上，数字排毒并非否定信息技术的积极意义，而是反对过度连接与沉溺其间，主张以克制与反思的态度使用技术。换言之，数字排毒的兴起反映出人们对数字时代注意力危机的普遍焦虑与深层担忧，它试图通过“暂时断开连接”的方式，使人重新掌控技术的使用节奏，让技术成为提升生活质量的工具，而非支配“生活世界”的潜在力量。对思想政治教育而言，想要帮助学生实现“数字排毒”关键在于以优质的信息来激活学生的“深度注意力”，实现“良币驱逐劣币”。相较于互联网上碎片化的信息流而言，思想政治教育的关键优势在于其系统性与连贯性。这不仅体现在“大中小一体化”课程体系的纵向衔接上，更体现在思政课内容本身所具有的理论深度与价值厚度上，它能够为学生构建起全面系统的世界观、人生观和价值观，进而为其未来的发展乃至成长成才打下坚实的基础。

唯有以源源不断的优质内容激发学生的深度注意力,才能真正引导他们在数字化浪潮中保持思维的独立性与批判性,从而抵达思想政治教育应有的“入脑”“入心”与“入行”的实践成效。

其次,应当增强思想政治教育的理论性与针对性,特别是要强化问题导向。当前,以生成式人工智能为代表的新一代数字技术迅猛发展,教育数字化正成为“开辟教育发展新赛道、塑造教育发展新优势的重要突破口”[13]。在现实课堂中,学生借助人工智能辅助答疑、完成作业,甚至依赖其生成整段内容的现象已屡见不鲜,思想政治课堂的注意力因此受到严重削弱。那么,相较于互联网的海量信息和人工智能的强大算力,思政课的独特优势究竟何在?问题的关键仍在于思想政治课本身的思想性和理论性。习近平总书记指出:“思想政治工作从根本上说是做人的工作,必须围绕学生、关照学生、服务学生。”[1]一方面,“人的工作”意味着思想政治教育本质上是通过思想交流、价值引领和情感共鸣,进而影响人的认知、塑造人的品格、规范人的行为,最终促进人的全面发展。例如,在讲授“中国共产党为什么能”“中国特色社会主义为什么好”“中国化时代化的马克思主义为什么行”等重大理论问题时,既需要严密的学理分析,又要贴合青年学生的思维特点和生活经验,将国家发展与个体命运关联起来,才能真正实现“不断提高学生思想水平、政治觉悟、道德品质和文化素养,使之成为德才兼备、全面发展的高素质人才”[1]的目标。另一方面,无论是生成式人工智能还是互联网平台,所呈现的信息本质上都承载着特定的价值立场与意识形态倾向。从“算法黑箱”到“价值对齐”,都反映出当前数字技术在信息提供上的偏向性与不确定性。如果个体的注意力资源持续被这些带有偏见的信息所裹挟与占据,其后果不仅是认知混乱,更可能导致价值观的迷失。正是在这个意义上,思想政治理论课的独特价值真正凸显出来。思政课不仅要正面回应大学生所面临的现实问题,更要引导他们理解问题得以存在的前提和隐藏的价值立场,这才是思政课在数字时代能够穿透信息噪音,牢牢吸引学生注意力的根本所在。

最后,应当优化思想政治教育授课的方式方法,更好适应学生在数字时代注意力状况。注意力是人区别于动物的重要特征,但这种能力并非天生具备,而是在教育过程中,通过知识的传递与学习逐步培养和塑造的。在长期应试教育模式的影响下,教学实践往往偏重知识的灌输,而忽视了对注意力选择、分配与持续能力的培养,使学生容易受到外部刺激的支配。因此,在未来思政课的改革与建设中,应更加重视“注意力”在实现教学目标中的基础性作用。具体而言,应当更注重一体化课程教材体系建设,强化知识体系的整体性,重建学生深度思考与持续专注的认知习惯;在课堂教学方面,可推动专题化教学,引导学生围绕具有现实意义与理论价值的复杂问题开展深度研讨与延展性思考;在评价机制上,应拓展对学生学习效果的衡量维度,将专注力水平、信息筛选能力、问题聚焦能力等纳入考核体系,明确“提升注意力素养”作为思政课的重要教学目标之一;在教学方法上,要积极探索案例式、探究式、体验式、互动式、分众式等多样化教学模式,结合现代信息技术构建智慧课堂,实现线上与线下的深度融合,提升课堂的交互性与沉浸感。其中,尤其应注重将“思政小课堂”与“社会大课堂”的有机结合,融入“社会课堂”实践环节,如组织学生参与数字社会治理调研,在真实任务中锻炼其注意力的分配与持续能力,充分发挥社会实践和劳动教育对学生注意力培养的重要作用,通过具体情境的体验来不断提升学生注意力的聚焦性,从而增强课堂吸引力与感染力。

参考文献

- [1] 习近平. 习近平谈治国理政(第二卷)[M]. 北京: 外文出版社, 2017: 378.
- [2] 习近平. 高举中国特色社会主义伟大旗帜为全面建设社会主义现代化国家而团结奋斗——在中国共产党第二十次全国代表大会上的报告[M]. 北京: 人民出版社, 2022: 34.
- [3] 徐稳, 葛世林. 数字化技术赋能思想政治教育的三维探析[J]. 思想教育研究, 2023(3): 45-51.
- [4] 托马斯·达文波特, 约翰·贝克. 注意力经济[M]. 谢波峰, 等, 译. 北京: 中信出版社, 2004: 23.

-
- [5] Simon, H.A. (1971) Computers, Communications, and the Public Interest. The Johns Hopkins Press, 41-42.
 - [6] Carr, N. (2017) How Smart phones Hijack Our Minds. The Wall Street Journal.
 - [7] 凯瑟琳·海尔斯. 过度注意力与深度注意力: 认知模式的代沟[J]. 文化研究, 2014(2): 4-17.
 - [8] 陈万柏, 张耀灿. 思想政治教育学原理[M]. 第2版. 北京: 高等教育出版社, 2007: 140.
 - [9] 习近平. 习近平谈治国理政(第三卷) [M]. 北京: 外文出版社, 2020: 331.
 - [10] 坚持党的领导传承红色基因扎根中国大地 走出一条建设中国特色世界一流大学新路[N]. 人民日报, 2022-04-26(01).
 - [11] 尼古拉斯·尼葛洛庞帝. 数字化生存[M]. 胡泳, 等, 译. 北京: 中信出版社, 2004: 23.
 - [12] 马克思, 恩格斯. 马克思恩格斯文集(第一卷) [M]. 北京: 人民出版社, 2009: 11-191.
 - [13] 加快建设教育强国 为中华民族伟大复兴提供有力支撑[N]. 人民日报, 2023-05-30(01).