

## 守护我们的专注力

张佳莹

你是否也有过这样的困扰？想读书却静不下心来，翻几页书视线就忍不住飘向一旁的手机；提笔想写点什么，脑海里刚冒出零星想法，就下意识点开对话框向人工智能索要答案；有时候，甚至连一部电影都要以倍速看完……数字时代，海量资源唾手可得，但“读不进、看不下、沉不住”成了不少人的常态。

缺乏专注的探索，难以抵达认知的深处；没有深度学习的支撑，也难以真正慎思笃行。当下，越来越多人困扰于专注力的减弱、深度学习能力的退化。有人抱怨，生活节奏快，无时无刻不在赶时间、赶路程、赶进度，不知不觉消磨了精气神，空闲时间只想刷刷不用过脑子的内容。也有人渴望在文化体验与自我提升中“由浅入深”，却又陷入“知易行难”的窘境。

在碎片化的浪潮里，我们该如何守

护专注力、思考力？

找回专注力，当从改变心态做起，卸下功利的枷锁，静待花开。追求高效率本身并无不妥，一些实用性技巧也确实可以快速掌握。但若过度追求快节奏，便容易形成对“深度”的挤压。比如，3分钟可以“看完”一部电影，但没法欣赏镜头语言中的艺术；5分钟也可以“速读”一部名著，却难以体会隐藏于文字之下的意蕴。只有当我们不再执着于追问“这有什么用”，不再把每一项投入都视作必须即时兑现的投资，才能沉浸于过程本身，从容涵泳。

那些在专注中度过的时光，从来都不是无意义的消耗。正如一位作家所说，“许多时候，自己可能以为许多看过的书籍都成过眼烟云，不复记忆，其实它们仍是潜在的。在气质里、在谈吐上、在胸襟的无涯，当然也可能显露在

生活和文字中。”阅读如此，一切深度的学习皆是如此。成长从来不是速成的结果。那些在专注中积累的思考、养成的习惯、慢慢打磨出的从容与豁达，都是时间的馈赠。

除此之外，重拾好奇心，也是唤醒专注力的重要方式。好奇心就像多米诺骨牌的第一张，一旦被触发，就能引起一系列连锁反应：产生疑问、激发兴趣、探求原因、深究结果……古往今来，正是纯粹的好奇，让我们跨越未知、走向更大的世界。何不主动为自己创造这样的“触发时刻”？放下手机，在和朋友的谈天说地中迸发灵感，在和大自然的亲密接触中发现新知，在观览遗址文物中寻迹历史。当你真正想要深入探究某个问题，专注力自然也就随之形成——那不是靠自律维持的状态，而是一种由内而外的思维沉浸。

如果说碎片化的消遣是快餐，刺激味蕾，也能果腹；那么专注的学习和创造，则更像一碗粗粮，初尝或许有些粗粝，但慢慢咀嚼，就会咂摸出谷物的香甜，更有益于健康。用耐心替换浮躁，让坚持成为日常，当专注成为习惯，那些心无旁骛的时刻、沉浸其中的“心流”，自然会在不经意间到来。

今天，数字技术如同一张无形的网，将海量文化资源编织进我们的日常。我们面临的一个重要课题，就是如何过好数字时代的文化生活。从解决注意力“失焦”的问题，到培养信息甄别与批判思考的能力，再到保持对文化的敬畏之心……努力把这些问题都解决好，我们才能更好享受数字技术带来的便利，让每一次的文化接触都成为深入心灵的滋养，成为丰富我们精神世界的力量。

来源：人民日报

## 叫停付费「插队」，自然景区别再抄错作业

仅仅试运行了33天，湖北恩施大峡谷景区就叫停了VIP“优速通”服务。

据界面新闻报道，9月3日晚，恩施大峡谷官方微信公众号发布公告称：2025年8月1日开始，公司在恩施大峡谷景区推行了VIP“优速通”试运行服务。该服务试运行以来，受到广大游客及网民高度关注，根据广大游客和网友的意见建议，公司决定即日起暂停VIP“优速通”服务。

从该景区推出VIP“优速通”服务（成人票价680元，儿童票价580元）之时，就引发了付费“插队”争议，现在叫停也在情理之中。该“优速通”的核心卖点是“尊享快速通行”，包括地面缆车、客运索道、接驳车等在内的快速通行权益，让游客告别排队烦恼。

对于“优速通”，人们并不陌生，其广泛存在于迪士尼等人造乐园中，但在自然景区中鲜有尝试。恩施大峡谷推出的“优速通”服务虽在形式上有相似之处，但在景区性质、政策指向以及公众接受度上仍有显著差异。

迪士尼等景区，属于人造主题乐园，核心吸引物来源于自我创造，付费买时间被视为服务选项，定价自主权较大，受公共政策约束相对较小，公众接受度相对较高。与此相对地，恩施大峡谷的运营方为国有企业，且核心吸引物来自于自然公共资源，门票受到政策的严格约束，更容易引发关于公平性的诘问。

国家发展改革委在2018年明确指出，国有景区定价应坚持公益导向，规范定价程序；2019年进一步强调要推动景区门票更大范围降价；2020年要求“从降低旅游者全程费用的角度，加强对景区内垄断性较强的交通车、缆车、游船等服务价格监管。”

恩施大峡谷的“优速通”尝试，与强调景区作为公共资源的普惠性和共享性的政策导向显然存在着明显偏

差。景区通过打包交通等“刚需”服务，并附加“优先权”推出高价优速通，难免让人怀疑“变相涨价”，且有规避“不得捆绑销售，不得价外加价”这一政策要求的嫌疑。

而在体验上，相关主题乐园因为具有竞争力的产品和服务，游客愿意为“锦上添花”的体验买单。恩施大峡谷则因为“排不完的队”“排队秩序混乱”“景区门口都能堵半小时”等现象广受诟病，景区运力不足、管理粗放本是该解决的问题，却成了收钱的缘由，被指“在痛点上赚钱”也不冤枉，属实“抄错了作业”。

从另一个角度看，恩施大峡谷高价“优速通”仅试运行了33天就叫停，也折射出了景区普遍存在的经营焦虑。

在收入结构上，多数景区面临着现实经营压力和解决方法有限的矛盾。其收入结构往往高度依赖“门票经济”，以及索道、缆车等“不得不消费”的项目。这种模式虽能带来可观收益，但也容易导致严重的路径依赖。如果收入增长乏力，在原有的“舒适区”里挖掘更多盈利点便成了最直接的选择。

恩施大峡谷景区“优速通”或是在这种焦虑下，通过付费项目弥补收入或筛选客群。这不仅损害游客利益，从长远看，也会削弱景区的核心吸引力和品牌价值。

景区要破解“商业化焦虑”，需先跳出“门票经济”和“交通依赖”思维，以游客体验为中心重构产品体系，加强新产品新服务的开发。

比如，以数字技术为支撑再造服务流程，以文旅融合为路径深挖文化价值。在此基础上开发深度主题体验项目、高品质文创产品、特色演艺和主题住宿，让游客为文化、为体验、为情感共鸣自愿付费，而非“免除痛苦”被迫付费。

同时，景区可以利用大数据分析游客画像和行为，更精准地进行客流预测、分流引导和营销推广，精准地满足游客需求。即便游客花钱，也应该让游客满意地花钱。唯有真诚地解决痛点，努力优化基础服务，才是景区树立口碑的正确方式。来源：新京报

## 让工业遗产融入现代生活

江梓豪

近日，工业和信息化部印发通知，组织开展工业文化资源摸底调查，建立全国数据库并实行动态管理，系统掌握工业遗产、工业主题展览展示场馆、工业旅游目的地、工业版本、工业文化资源集聚区等5类资源家底。摸底只是起点，更重要的是把散落在厂区与档案里的工艺与故事重新“点亮”，让工业文化遗产在当代生活中“活起来”。这也是工业文化由碎片化登记走向体系化管理、由名录统计走向常态化供给的关键一步。

把老厂房的灯再次“点亮”，关键是实现历史价值的回归。工业遗产记录着一座城市、一个地区、一个国家的技术迭代与产业发展历史，承载着社会分工、劳动组织、产业文化等“制度性记忆”。工业文化不是“过去式”，它能提供场景、链接人群，转化为创新生态和产业动能。比如通过活化工业遗产，可以把抽象的标准、流程、协作转化为可触可感的公共教育资源，助力培育工匠精神与规则意识。“点亮”老厂房的灯，方能照见中国工业化的初心与使命，映现几代产业工人和企业家的创业精神，看清一路走来的成败得失与经验教训，走稳当下、校准方向、把握未来。

“点亮”，不是简单复古，而是活化利用，把名录里的记忆转化为看得见、用得上的公共供给。怎么去“点亮”？与其把老厂房当“展品”，不如完成3个转向：从遗产到资源，把一次性展陈变为可持续供给；从项目到机制，把单点改造变为规则化运营；从记忆到创新，把怀旧叙事变为知识生产与产业赋能。

作为改革开放的窗口，深圳的工业化谱写了中国式现代化的精彩篇章。虽然是一座年轻城市，但深圳拥有许多承载时代记忆的工业遗存。近年来，这些工业遗产由“尘封的记忆”一步步成为被激活的文化基因。比如，罗湖金啤坊由金威啤酒厂旧址

再生，形成“拆除重建+综合整治”的复合更新模式；南山华侨城创意文化园保留梁柱、窗格、墙体与红砖肌理，坚持“修旧如旧、内容常新”；蛇口价值工厂在保留空廊、筒仓、钢构的前提下，实行分区分时与清晰动线管理，通过社会协商守住原真性；福田深圳市工业展览馆以“固定时段+固定脚本+专题迭代”方式梳理深圳工业脉络与质量文化，成为“深圳制造”的实体化编年史与公众学习平台。

放眼全国，北京首钢园实现从“火”到“冰”、从钢铁巨人到城市复兴新地标的绿色转型，上海杨浦滨江完成从“工业锈带”到“生活秀带”的华丽转变，都是敬畏历史、善待遗产的成功范例。这些项目将历史保护、生态修复、文化体验、休闲娱乐、产业创新等多种功能有机融合，实现了工业风与现代生活的完美结合，为如何传承与发扬工业文化提供了重要启示。

工业文化，正以创新的方式持续“生产”价值。老厂房的灯再次亮起，北京、上海、深圳等地的实践照亮了工业遗产活化的路径——让工业文化资源融入现代城市生活，成为新的文化景观、经济引擎和创新土壤。实践证明，老厂房要“用起来”，关键要建立健全4个机制。一是让空间自己说话，保留特色元素；二是围绕一条工艺线、一件返工样件，把“为什么这样做才对”讲透彻；三是让更多人进得来、愿再来，通过常态导览与活动策划沉淀稳定客流，为社会提供充足的公共供给；四是把规则前置，对仍在运行或涉敏区域实行分区分时、限流预约管理。四者合力，方能实现可持续的“以用促保”。

全国工业文化资源摸底调查将帮助我们更好地传承工业文明、弘扬工业精神。那些曾经创造工业奇迹的老厂房，正以新的形式延续使命，讲述中国工业化故事，照亮新型工业化未来。来源：光明日报