



重拾那颗被伟大作品震撼的初心

所谓“文化体力”耗尽,就像现代人精神懒惰的遮羞布。我们被“电子榨菜”滋养习惯了,那些碎片化的信息,如同掺了糖精的劣质点心,吃得越多,越觉真正的文化大餐难以下咽。

我曾见过一位自称“文化体力不足”的朋友,他的手机里装着好几个短视频应用,每日刷屏至深夜。问他可愿意读《红楼梦》等经典,他竟道:“太长了,看解说视频就够了。”如果心智已被驯化得只接受那些无需咀嚼的流食,那么遇到文化大餐稍有硬度便喊“消化不良”。

书店里,各种“五分钟读懂”“三分钟了解”的书籍大行其道;博物馆中,人们忙着在名画前自拍,却不肯多看一眼

画作本身。我们像一群患了文化贫血症的病人,丧失了对深度文化的追逐之心。我们把文化当作可以计量的营养片,每日吞服几粒便觉功德圆满,却忘了真正的精神滋养需要全身心的沉浸。

明天是“世界读书日”,也许这是个提醒:我们深阅读可以从微量开始,尝试阶梯式挑战,像健身一样增进“文化体力”;当然这不是健身房里的机械运动,而是灵魂的呼吸,不需要计算消耗了多少卡路里,但要重拾那颗能够被伟大作品震撼的初心;深阅读和思考并不一定能及时给我们正反馈,但它会积累在我们精神的账户里,有一天会迸发出能量。

王永芳

2025年4月22日 星期二 主编:王永芳 责编:李煦 美编:职文胜 版式:陈笑宇 责校:江婧

他让低音提琴更有光彩

专栏

世界读书日,余华文学谈话引爆全网

读书

南京大学新闻传播学院教授、江苏紫金传媒智库高级研究员朱丽丽：像健身一样，重建“文化体力”

■长江日报记者马梦娅

最近,“文化体力”一词火了。

在短视频刷屏、微短剧泛滥的今天,许多人发现:读完一本经典著作变得艰难,听完一场古典音乐会成了奢侈,甚至看一部两小时的电影也需要“倍速播放”“。文化体力”衰退引发学界和公众的广泛讨论。

在快节奏、高强度的智能时代,现代人常常自嘲“文化体力”已不足。“文化体力”对应着“生理体力”,指的是人们在工作之余阅读严肃书籍、进修学

习、看电影、看艺术展等泛文化休闲活动储存的精力。

当“文化体力”被消耗殆尽,容易出现“心理罢工”现象,使得追求“省事”成为生活第一准则,人们更爱看不费脑的“电子榨菜”。

近日,长江日报《读+》周刊记者专访南京大学新闻传播学院教授、江苏紫金传媒智库高级研究员朱丽丽,探讨现代人如何加强对深度文化的热爱,为“文化体力”续航,重构文化认知,建立“精神能量”账户。



朱丽丽。

“小帅小美”不可取代经典阅读

第二十一次全国国民阅读调查报告数据显示:2023年我国成年国民人均每天读书时间为23.38分钟,而每天手机接触时长为106.52分钟。这种阅读方式的改变可能会导致知识的碎片化、阅读时间的缩短和缺乏深度思考。

南京大学教授朱丽丽在上电影课的时候,经常会询问学生是否看过某些经典影视作品。有时候,她得到的回答让人啼笑皆非,“没看过。但看过3分钟电影解说,就是那种‘男主角叫小帅,女主角叫小美’的‘电子榨菜’”。

朱丽丽说,只有真正的深度阅读才能促进个人知识的增长和认知的提升,也是个人成长和社会发展不可或缺的部分。

通常,文科类的研究生要求一周阅读7至10本书籍,算下来,即一天需要阅读一本书以上。她回忆,30年前自己求学时,身边有些同学能够一天阅读三本书籍,“当然,这也与那时信息匮乏有关,没有像今天这样,涌现出如此之多分散我们注意力的信息内容”。

朱丽丽曾在武汉大学读书,对武汉有深厚的感情。如今,她在南京大学读书任职将近30年。这两个城市对于她来说,“都是故乡”。作为一名70后,她感慨自己很幸运,能够在两所具有深厚文化底蕴的大学里读书学习,这两所学校是给她“文化体力”充值的地方。

在网络时代到来之前,图书馆规模有限,书店更新率低,人们获取文化资源的途径比较少,大家如同海绵般渴望吸收更多的文化资源。

她仍清晰地记得20世纪90年代自己第一次来到武汉大学图书馆时,内心被巨大的狂喜席卷。那些渴望过的、知名或不知名的书籍,整整齐齐排列在那里,对于十七八岁的大一新生来说,这就是闪光的宝库,而这个知识宝库正无偿地向她打开。朱丽丽表示,教育的力量,在很大的程度上形塑了我们人生中最主体的部分。

既与时代同频,又保持思考能力

现在,教育不仅通过学校来实现,还可以通过公共空间实现。例如网上有很多优质课程,可以相对轻松地获得。从这个角度来看,朱丽丽认为平台具有非常强大的活力和解放性,它们提供了海量的信息,同时也出现了平台内容的良莠不齐的现象。

不同于经历过印刷文明的“网络移民”,如今的90后、00后是生来就是处在数字时代的“网络原住民”,容易缺少对网络媒介文化的免疫力,从而产生注意力的危机。

在看书或者看展等深度学习时,我们对单一的信息源不习惯,忍不住要摸摸手机。朱丽丽深有感触,以前去电影院观影,大家都是沉浸式地去欣赏;现在去看电影,在黑暗中,你总能看到周围人的手机闪着光,大家忍不住要看看手机,尽管可能没有多重要的事值得去回复。

在人工智能飞速发展的时代,我们如何既保持与时代同频的步伐,又拥有深度思考的能力?

人工智能重塑着生产力,算法左右着认知,信息以光速传播,却也让思考变得碎片化。面对这样的环境,我们既不能抗拒技术进步,也不能在数字洪流中迷失自我。在拥抱技术的同时,保持深度思考的能力;在信息爆炸的时代,依然拥有文化的定力与思想的锐度。这不仅是个人的成长命题,更是整个社会持续发展的关键。

英国作家赫胥黎说:“人们感到痛苦的不是他们用笑声代替了思考,而是他们不知道自己为什么笑以及为什么不再思考。”

朱丽丽表示,当“文化体力”充值成功,人们也许将解锁更有内在定力的人生:看展不再忙着找角度自拍;静下心来深度阅读而不会被“弹窗”干扰;听古典音乐专辑感受艺术流派……“文化体力”是可以锻炼的——“快模式”下,用AI处理重复性工作,如数据整理、信息检索,以节省时间;“慢模式”下,留出固定时段进行哲学思考、艺术创作或深度写作。“技术应当服务人,而非支配人”。

读+:当下人们所说的“文化体力”不足,指的是什么?有哪些具体表现?

朱丽丽:“文化体力”的说法最近很流行。当下,我们每个人都被分成“很多瓣”,处理各方面的问题。在我看来,“文化体力”是个体在进行相对深刻和严肃的文化活动时所需要的精神能力。

在“文化体力”这个词流行之前,大家没有意识到进行严肃、长时段的精神生活需要体力。我们消化复杂、精深的信息,长时间阅读和理解有一定难度的文本也是很累很消耗的。

当人们“文化体力”不足时,会呈现出哪些具体表现?我个人分享一些经验。一方面,对于严肃的经典文本,人们知道它是好的,但对它进行阅读时,如果没有得到及时的正向激励,仅靠个体的好奇心、内在的驱动力以及环境作用,人们会发现,阅读这些作品会越来越困难。以此类推,无论是消化一整本名著还是听完一场古典音乐会,都给人的时间、精力和心力提出了很高的要求。我们对于文化寻觅感的冲动在日益消失,这是一个

读+:注意力的分散如何影响我们的心理和大脑?在您看来,我们的大脑奖励机制是否会被“低投入—低满足”的循环改变?

朱丽丽:我认为它确实对我们的大脑、心理产生了一定影响。这里也存在传播学所讲的媒介素养问题。所谓媒介素养,并非指媒介本身具备的素养,而是指受众在解读媒介信息时所拥有的判断和鉴别能力。我们借此机会呼吁提高受众的媒介素养。

我们注意到许多以短视频为主的平台实际上是以下沉市场用户为主。下沉市场的用户不会认为自己的“文化体力”下降,他们会认为沉浸其中打发时间也没什么不妥。一些低质量的短视频和微短剧提供的消费快感在某种程度上固化了文化消费阶层;但对于“文化体力”不足有反思的人来说,他们希望拥有高质量的文化和精神生活。

不知道大家有没有听过“brain rot”(脑腐)这个词,2024年,“脑腐”被牛津大学出版社选为年度词汇,形容的是沉迷于低质网络内容,导致精神懒散、专注力下降,甚至影响思维能力的发展。脑腐化在个体认知层面主要表现为认知失衡、主体性丧失,以及对对立信息的认知

读+:在您看来,“文化体力”可以训练吗?比如能否像健身一样,通过“微量开始+阶梯式挑战”(比如每天读10页书)重建文化时受力?您还有哪些科学方法或者建议?

朱丽丽:我认为您提出的观点非常好。我们可以从微量开始,尝试阶梯式挑战,例如我们最初无法阅读一个小时的书籍,但可以阅读半个小时或者阅读10页书籍。我们深度思考的内容并不一定能及时给我们正反馈,但它会积累在我们精神能量的账户里,有一天会迸发出能量。

一个时代有一个时代的文化形式,但

普遍现象。

另一方面,网络平台提供了眼花缭乱、不断更新的信息内容。例如各种公众号文章、播客内容、短视频、微短剧,它为个体的闲暇时间提供了不费脑也不费力、非常容易被卷入的文化生活。

我认为这两者的关系很明显,我们寻觅文化的主动性在下降,同时接受网络快餐的被动性在上升,都说明人们的“文化体力”在减少。

我在高校中接触到许多学生,他们对于前一类经典严肃作品的消化和投入在肉眼可见地减少。在这方面,我在授课时的感受很明显,当我提出一本我认为大家一定会看过的书,想与学生们进行讨论,常常得不到共鸣。他们表示“没看过”。当然,也有一部分学生表示读过不少经典作品,细问起来,那是因为“高考或中考被指定阅读的经典作品”。这种现象让人无奈。

读+:您认为造成这样的原因是什么?是我们的注意力下降了,而且纷繁的

培养公众文化素养,媒介平台应有所作为

困难,会出现烦躁、注意力不集中、思维迟钝、注意力下降、情绪疲劳、社交障碍等症状。

从传播学角度来看,系统性的文字内容更容易引发人们的深度思考,更能锻炼起逻辑、理性的“长链”思维方式,碎片化的短视频内容则更容易激发受众的情绪,给人带来感官冲击,更容易让人们通过简单的、标签化的“短链”思维模式进行判断、推动行为。

我们渴望文化体系的充盈,本质上是渴望深度阅读为我们带来的幸福感与满足感。

我认为快乐的本质是渴望美好,是不想辜负自己的一生。人类与自然界的很多物种不同,我经常感慨太阳落下明天又会升起来,花落了明年还会再开,但是人的生命是线性的,不能循环。正因如此,千百年来,人类才会无比珍惜自己的生命体验。

我们都比较反感平庸、重复、充满沉闷感的生活。高质量的文化体验才能够为自己的人生写下注脚。

读+:如果是这样,我们又该用怎样的能量去“抗衡”,保持我们的“文化体力”呢?

朱丽丽:我们每个人或多或少都被

网络世界分散了我们的专注力?

朱丽丽:第一个原因,我觉得你说得很对,就是注意力下降。有一种说法是超级注意力,即人们在现在的加速社会中的注意力,与早期专注于处理某一件事情的注意力已经完全不同。超级注意力有四个特征:第一,焦点迅速转移,在多个任务之间跳转;第二,偏爱信息的多重性;第三,要有刺激性;第四,对单调不能忍受。超级注意力必须在多元任务的基础上尽量达到平衡。

举个例子,某人将工作、休闲、沐浴和健身时间进行划分,这是典型的多任务处理。在现实生活中,人们可能时刻需要处理多元任务,一边在制作工作文档,另一边在微信群中接收来自家人朋友的信息并回答,这是常见的现象。

20世纪60年代美国经济学家西蒙就提出了“注意力经济”的概念,他指出,“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

卷入其中。就像你我这样,工作生活非常忙碌。说起来,我们受到年龄、教育层次以及职业特性的影响,不算容易被浅层文化产品强烈吸引的人群,然而我们仍然被卷入其中。

有越来越多的社会学、心理学研究发现,社交网络的普及虽然缩减了人与人之间的物理距离,但同时也促成了人的“原子化”,让人失去了在现实生活中的归属感,从而让孤独变得更加真实和强烈。频繁刷手机,内心却空空荡荡,成为许多人的通病。

我看到不少年轻人在社交网络上有自己的做法,比如豆瓣上的“数字极简小组”,他们提出“数字极简主义”,不要被手机过多裹挟,不要被平台过多束缚,主动地与数字信息暂时断联,培养专注力。极简者从个体出发努力经营自己的生活,以善用数字平台与内容、发展线下社会关系和弹性断连划定虚拟与现实生活的边界。

年轻人通过数字极简、数字断连的方式,在日常生活行动中践行对于网络依赖的断舍离,这是作为人的文化主体性的表现。只要主体性能发挥作用,每个人都可以在其中完成一些事情。“文化体力”下降已经成为一种大趋势,但是我们仍然可以

息富裕导致了注意力贫困”。

这就是我要提到的第二个原因,注意力的争夺。纷繁的网络世界分散了我们的注意力,因为我们的注意力和时间都可以商品化。

在“追求流量”这个现象没有出现之前,我们的生活没有与平台社会如此紧密捆绑,个体活动想要转化为粉丝经济或者文化经济是隐性的——现在则是显性的。我们的数字痕迹、数字足迹、受众的转赞评,都可以转变为流量。

它带来的结果之一是受众的权力上升了,另一方面是受众的每个在线行为被精心组织成以流量为逻辑的平台经济之中。因此我们既是信息接收者,也是“数字劳工”。

传统的专注力下降,超级注意力被强化,我们处在被算法、被流量经济精心组织的注意力争夺战中。我们的注意力资源和时间资源很容易被商品化,时刻被争夺,我认为这是“文化体力”下降非常重要的成因。

从自己的角度做一些努力。我们可以通过反向驯化算法的方式,比如点击一些推送去表达自己的喜好或厌恶,平台就会增加或减少向自己推送相应内容,从而可以改变自己的一部分信息环境。

我比较认可人类学家项飙的建议,人们可以通过发现“附近”来构建自己的现实感。

“附近”不仅仅指物理上的距离,它还包含了很多细密的、复杂的、容易被忽视但实际上非常重要的社会关系。“附近”能够帮助人们重新树立一种理解世界和生活的方式,更好地欣赏、读懂社会的差异性;同时,还可以帮助人们从“流量捆绑”中解放出来,重构自己的生活。

除此之外,我还想强调一点,当一个现象背后的不合理或者偏差引起社会各个层面的反应时,我认为这背后需要进行反思和调整。社会、媒体、教育界、平台应共同促进公众对媒介素养的感知,培养基础的媒介素养。媒介素养体现在人们的公共生活中,社会各方都需要承担责任,包括平台——优秀的媒介平台具有把关人的作用,虽然我们无法阻止大多数品位不高的产品流传,但是平台推送的引导奖励机制可以决定公众看到相对优质的产品。

跨越人生的困难和悲伤。

购买书籍不等于阅读,收藏艺术品不等于审美。我认为,除了自控之外,首先,我们需要营造一个全社会关注注意力危机的现实语境,在全社会强化对注意力危机的认知和关注。其次,推广必要的“断舍离”,创造一些信息屏蔽的时间。一方面,关闭智能设备的“弹窗干扰”,为每次文化体验设置专属时空。另一方面可以尝试回到“儿童状态”,带着好奇心重新观察和思考世界,沉浸在个体的创造力和想象力中。在充盈的精神空间里,人们汲取养分,热爱生活和世界。