

“有意注意”与“有意忽略”

作者：刘根生 | 来源：人民日报 | 版面：第04版 | 日期：2025年11月18日

11月18日文章精读笔记

总论点：

“有意注意”与“有意忽略”皆是为行动而正确选择

分论点：

“有意注意”是一种心理现象，即事先有预定目的、需要一定意志努力的注意

- “定，目标锚定，心态稳定，步伐坚定”

- “恒，持之以恒，慎终如始，则无败事”

- “聚，聚精会神，将生命与追求完全交融”

“实现”有意注意”，必然要求“有意忽略”

- “主动排除干扰，坚持‘少就是多’”

- “主动摒弃短视，坚守长期主义”

“其要在于内核稳定”

- “内核”是理想信念，是价值追求”

- “最忌‘有意忽略’却十分在意，‘有意注意’却不大在意”

案例：

- 企业家决不在走廊上听取汇报

- 杜灵杰团队为引力子“画像”

“画”就是5年

- 游本昌“长期积累，偶然得之”的从艺智慧

- 研究人员将油菜和板蓝根结合获得“板蓝根青菜”

- 袁隆平、南仁东、张桂梅择一事终一生

- 王泽山院士搞科研奉行“三不原则”

- 屠呦呦坚持“只要国家需要，我就必须持之以恒”

- 五年规划史见证“一张蓝图绘到底”

一位企业家给自己定了一个规矩：决不在走廊上听取汇报。不管事情多么紧急，都要在办公室谈。问及为啥？他说，这种“顺便”的形式，不能全神贯注思考，决策就会轻率，有违“有意注意”的原则。案例：

“有意注意”是一种心理现象，即事先有预定目的、需要一定意志努力的注意。它是我们完成复杂任务的基础，就像意识的缰绳，让注意力始终奔向高地而非荒原，让每个努力都成为抵达终点的阶梯，其底层逻辑可用三个字来概括。

定，目标锚定，心态稳定，步伐坚定。

南京大学杜灵杰教授团队，是首次为引力子“画像”者。他们每天从数百个激发峰中一点点寻找新型准粒子的信号，如同大海捞针，最终能不能找到没人敢打包票。但杜灵杰团队“画”就是5年，终于发现具有引力子特征的准粒子，开辟了关联物态几何实验研究新方向。世间事全在用心，成于专注。

恒，持之以恒，慎终如始，则无败事。案例：

游本昌在接受采访时，被问到如何看待自己“一夜之间又红了”，他淡淡地回应道：“长期积累，偶然得之。”这个道理凝结着老先生的从艺智慧，同样也适用于其他领域。有研究人员将油菜和板蓝根结合，原本是为了攻克油菜病害，实验数年没有达到预期效果，不成想却获得了养生保健的功效，“板蓝根青菜”随之问世并走红。在不确定中坚守初心，即便“有心栽花花不开”，也可能“无心插柳柳成荫”。

聚，聚精会神，将生命与追求完全交融。案例：

将消除饥饿视为己任的袁隆平，为“中国天眼”呕心沥血的南仁东，点亮山区女孩梦想明灯的张桂梅……从他们身上，我们看到择一事终一生的传奇。“一生只做一件事”看似简单，实则要把“一件事”做到极致并不容易。若无理想烛照与报国热忱，就可能因为平淡枯燥或困难重重而失去耐心、半途而废。

实现“有意注意”，必然要求“有意忽略”。案例：

王泽山院士搞科研奉行“三不原则”：原理不通的不做，跟在人家后头、不是解决“卡脖子”问题的不做，没有工程应用价值、为了研究而研究的不做。他专攻克火炸药领域世界性难题，古老的中国火炸药因他而重焕荣光。“不为繁华易素心”，主动排除干扰，坚持“少就是多”，主动摒弃短视，坚守长期主义，“有意忽略”方能成全“有意注意”。

“有意注意”与“有意忽略”皆是为行动而正确选择。前者是主动让注意力进入“隧道”，把该做的事坚决做好；后者是以“道不欲杂”自警，不该做的事坚决不做。其要在于内核稳定。“内核”是理想信念，是价值追求。就如诺奖得主屠呦呦的坚持：“科学研究不是为了争名争利，只要国家需要，我就必须持之以恒。”最忌“有意忽略”却十分在意，“有意注意”却不大在意，结果要么患得患失，要么急于求成，最终难成大事。

人生要时时“有意注意”，国家发展何尝不是如此。一部五年规划史就是一部新中国的建设史、发展史，见证着“一张蓝图绘到底”的实践伟力。党的二十届四中全会擘画了“十五五”时期发展蓝图，让我们不懈努力、接续奋斗，推动中国式现代化稳扎稳打向前进。

“有意注意”与“有意忽略”

作者：刘根生 | 来源：人民日报 | 版面：第04版 | 日期：2025年11月18日

11月18日文章精读笔记

一位企业家给自己定了一个规矩：决不在走廊上听取汇报。不管事情多么紧急，都要在办公室谈。问及为啥？他说，这种“顺便”的形式，不能全神贯注思考，决策就会轻率，有违“有意注意”的原则。

“有意注意”是一种心理现象，即事先有预定目的、需要一定意志努力的注意。它是我们完成复杂任务的基础，就像意识的缰绳，让注意力始终奔向高地而非荒原，让每个努力都成为抵达终点的阶梯，其底层逻辑可用三个字来概括。

定，目标锚定，心态稳定，步伐坚定。

南京大学杜灵杰教授团队，是首次为引力子“画像”者。他们每天从数百个激发峰中一点点寻找新型准粒子的信号，如同大海捞针，最终能不能找到没人敢打包票。但杜灵杰团队一“画”就是5年，终于发现具有引力子特征的准粒子，开辟了关联物态几何实验研究新方向。世间事全在用心，成于专注。

恒，持之以恒，慎终如始，则无败事。

游本昌在接受采访时，被问到如何看待自己“一夜之间又红了”，他淡淡地回应道：“长期积累，偶然得之。”这个道理凝结着老先生的从艺智慧，同样也适用于其他领域。有研究人员将油菜和板蓝根结合，原本是为了攻克油菜病害，实验数年没有达到预期效果，不成想却获得了养生保健的功效，“板蓝根青菜”随之问世并走红。在不确定中坚守初心，即便“有心栽花花不开”，也可能“无心插柳柳成荫”。

聚，聚精会神，将生命与追求完全交融。

将消除饥饿视为己任的袁隆平，为“中国天眼”呕心沥血的南仁东，点亮山区女孩梦想明灯的张桂梅……从他们身上，我们看到择一事终一生的传奇。“一生只做一件事”看似简单，实则要把“一件事”做到极致并不容易。若无理想烛照与报国热忱，就可能因为平淡枯燥或困难重重而失去耐心、半途而废。

实现“有意注意”，必然要求“有意忽略”。

王泽山院士搞科研奉行“三不原则”：原理不通的不做，跟在人家后头、不是解决“卡脖子”问题的不做，没有工程应用价值、为了研究而研究的不做。他专注攻克火炸药领域世界性难题，古老的中国火炸药因他而重焕荣光。“不为繁华易素心”，主动排除干扰，坚持“少就是多”，主动摒弃短视，坚守长期主义，“有意忽略”方能成全“有意注意”。

“有意注意”与“有意忽略”皆是为行动而正确选择。前者是主动让注意力进入“隧道”，把该做的事坚决做好；后者是以“道不欲杂”自警，不该做的事坚决不做。其要在于内核稳定。“内核”是理想信念，是价值追求。就如诺奖得主屠呦呦的坚持：“科学研究不是为了争名争利，只要国家需要，我就必须持之以恒。”最忌“有意忽略”却十分在意，“有意注意”却不大在意，结果要么患得患失，要么急于求成，最终难成大事。

人生要时时“有意注意”，国家发展何尝不是如此。一部五年规划史就是一部新中国的建设史、发展史，见证着“一张蓝图绘到底”的实践伟力。党的二十届四中全会擘画了“十五五”时期发展蓝图，让我们不懈努力、接续奋斗，推动中国式现代化稳扎稳打向前进。

"有意注意"与"有意忽略"

