

你是不是也这样？每天刷抖音，看到有趣的、好看的、搞笑的博主，手指一滑就点上了关注。没过多久，关注列表就躺满了成百上千个账号，但真正想看的、能记住的，却没几个。你的“关注”，正在悄悄毁掉你的抖音体验！**你以为的“关注”，其实是“信息牢笼”**我们本能地认为，关注越多，看到的内容就越丰富。但真相恰恰相反！抖音的算法就像一个“读心术大师”，它会根据你大量的关注行为，拼命分析你的“兴趣标签”。当你关注了太多杂乱无章的账号时，算法会陷入混乱，它无法精准判断你究竟爱看什么。结果就是，你的推荐流变得平庸而庞杂，真正优质、垂直的内容反而被淹没。你亲手用“关注”这把钥匙，把自己锁进了一个信息混杂的“牢笼”。

“无效关注”正在偷走你的时间和注意力每一个无效的、一时兴起的关注，都在未来持续向你推送内容。它们会分散你宝贵的注意力，让你在无意识中花费大量时间滑动屏幕，却感觉一无所获。这种“关注肥胖症”带来的不是营养，而是信息过载的疲惫感。你的时间被切割成碎片，深度思考和持续获取某一领域知识的能力，正在被这种随意关注的习惯悄悄侵蚀。

正确的“关注姿势”，让你刷出高价值

是时候给你的关注列表做一次“断舍离”了！请立刻打开你的关注列表，进行一次无情筛选：1.

定期清理：问自己，这个账号过去一个月，我主动看过几次？如果答案是没有或很少，果断取关。

2. **目的明确**：想清楚你刷抖音的核心需求。是学技能、看新闻、追热点，还是纯娱乐？根据目标，保留最顶尖、最对味的3-5个同类账号即可，质量远胜数量。3. **善用“不感兴趣”**：比起盲目关注，对不喜欢的视频长按点击“不感兴趣”，更能高效训练算法，让它更懂你。刷抖音，关注不是目的，而是工具。从今天起，停止做信息的“收藏家”，学会做内容的“策展人”。

www.505013.com

[简介](#) [相关文章](#) [优势](#)

反转！张子宇被传高原反应却并未退出集训女篮集训还剩16人

中国女篮从8月18日开始夏季集训，根据媒体人我爱女篮报道，张子宇与冉珂嘉退出国家集训队是假消息，而浙江女篮的王佳琦和山东女篮的周静则是暂时因伤退出集训。中国女篮今夏在本土的女篮亚洲杯，遗憾在半决赛输给日本女篮，虽然最终拿到季军，但无缘在主场卫冕夺冠，如此成绩还是无法令人满意。在结束女篮亚洲杯后，为做好洛杉矶奥运周期备战工作，以及不断强化后备人才培养，中国女篮制定了夏季集训计划，时间是8月18日-9月30日。中国女篮本次集训入选的球员均是出生于1998年后，平均年龄只有23岁，其中包括7名后卫、7名前锋和4名中锋，分别是：徐凤威、陈玉婕、翟若云、李缘、张茹、罗欣棫、王馨雨、吴梦婕、王佳琦、周静、杨舒予、陈明伶、韩旭、李一凡、张子宇、李雨汧、冉珂嘉、田媛媛。根据我爱女篮报道：“近两天网传的张子宇因严重高原反应，冉珂嘉因伤退出国家队集训为不实消息，二人目前均在队中正常训练，其中冉珂嘉的万次投篮完成情况排在全队前列。”此外，目前正在昆明海埂集训的中国女篮当中，浙江女篮的王佳琦和山东女篮的周静，均因伤暂时退出集训，因而还剩下16名球员在集训。

[前往下单](#)

hefei

beijing

haikou

shanghai

hefei

beijing

haikou

shanghai

相关文章

[《夜王》破亿！郑秀文喊话黄子华兑现承诺：来我演唱会跳舞加脱口秀](#)
[曼联放弃上诉争取联赛杯重赛，丢不起第二次脸！对手迟一分钟被罚](#)
[诺维茨基：为东契奇交易而震惊已2年没和独行侠高层联系过](#)
[12年屡败屡战，八马茶业泡不开上市这壶茶？](#)
[寻访抗战英烈左权将军后人：家书纸短家国情长](#)

hefei

beijing

[金价迭创新高，多家黄金企业半年净利润翻倍 | 伊朗称已开展“真实承诺-4”第78轮军事行动](#)