

5分钟 集中力训练

〔日〕须崎恭彦 著

上课走神、考试粗心、写作业效率极低、经常忘东忘西……这些被老师、家长点了无数次的毛病，根源在于不能有效地发挥集中力！

只有具备优秀的集中力，孩子才能拥有出色的记忆力、观察力、想象力和思维能力，不用督促就专注地投入学习。

著名大脑潜能开发专家须崎恭彦，设计了 20 种简单有效的训练，让你每天只需 5 分钟，轻松提高集中力！



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

5分钟 集中力训练

〔日〕须崎恭彦 著



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

5 分钟集中力训练 / [日] 须崎恭彦著; 郑渠译. — 天津: 天津教育出版社, 2008.4

ISBN 978-7-5309-5216-0

I .5… II .①须… ②郑… III .注意—训练 IV .B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 054044 号

著作权合同登记号 图字: 02-2008-27

GOFUNKAN SHUUCHUURYOKU TRAINING

© YASUHIKO SUSAKI 2005

Originally published in Japan in 2005 by DIAMOND., INC.

Chinese translation rights arranged with DIAMOND., INC., through DAIKOUSHA INC.,

KAWAGOE.

All Rights Reserved.

5 分钟集中力训练

出 版 人	肖占鹏
选题策划	新经典文化 (www.readinglife.com)
作 者	[日] 须崎恭彦
译 者	郑 渠
责任编辑	张 洁
特邀编辑	李玉珍
内文制作	粘志同

出版发行 天津教育出版社
天津市和平区西康路 35 号
邮政编码 300051

经 销	新华书店
印 刷	三河市三佳印刷装订有限公司
版 次	2008 年 7 月第 1 版
印 次	2008 年 7 月第 1 次印刷
规 格	16 开 (710 × 930 毫米)
字 数	100 千
印 张	7.5

书 号	ISBN 978-7-5309-5216-0
定 价	18.00 元

目 录

序 言 不具备集中力是一种误解

并不是不具备集中力，而是没能充分发挥 / 6

什么事情是必须集中精力对待的 / 7

只要排除了妨碍因素，就能集中起注意力 / 8

造成注意力无法集中的 4 大因素 / 9

每天 5 分钟，提高集中力 / 9

第 1 章 为什么不能集中注意力

明白道理，实践起来却做不到 / 12

不能发挥集中力的原因在于心脑之间有分歧 / 12

持续紧张的生活让人产生“体力不支”的感觉 / 13

体力不支包括忧虑、不安等精神疲劳的状态 / 14

对于正在做的事情不感兴趣，该怎么办 / 15

无法保持集中力是因为太拘泥于方法和手段 / 16

很多人会因粗心而犯错误，其实这是可以避免的 / 16

“反正我不行”——没有自信很难集中注意力 / 17

集中注意力后，人生将会有怎样的改观 / 18

第2章 要集中注意力就要放松

要集中注意力就必须学会控制大脑 / 22

掌握放松的方法 / 23

5分钟集中力训练1：迅速放松的方法 / 24

5分钟集中力训练2：入眠式放松法 / 28

打开意识和潜意识之间的隔层 / 30

5分钟集中力训练3：在体内创建一个放松的开关 / 32

5分钟集中力训练4：提高想象力，体会放松的感觉 / 34

5分钟集中力训练5：在公车里也能进行的想象训练 / 37

第3章 清除头脑中的杂念和不安

并不是要将杂念消灭得一干二净 / 42

5分钟集中力训练6：把杂念扔进盖式垃圾箱 / 43

5分钟集中力训练7：把大脑变成一张白纸 / 45

转换情绪的手段 / 45

第4章 怎样保持注意力的集中

不能保持注意力和畏惧心理相关 / 50

5分钟集中力训练8：全程想象，提高自信 / 51

5分钟集中力训练9：部分想象，提高自信 / 52

5分钟集中力训练10：消除不安情绪，提高自信 / 54

通过观察他人来提升自己 / 56

通过自问自答来摆脱负面的想法 / 56

摆脱事与愿违的阴影，削弱负面因素的影响 / 58

5 分钟集中力训练 11：重置想象 / 59

5 分钟集中力训练 12：保持正面、积极的状态 / 60

第 5 章 集中精力完成不想做的事

完成不想做的事情的诀窍 / 64

5 分钟集中力训练 13：要对自己使用肯定式的话语 / 65

以游戏的方式完成工作 / 67

第 6 章 确立目标，发挥集中力

没有目标很难集中注意力 / 70

5 分钟集中力训练 14：对眼前的事情提高干劲 / 71

时刻想到长远目标 / 74

怎样确立长远目标 / 76

只有确定目标才能轻松开始 / 78

第 7 章 同时应对多件事情的方法

并不是同时处理多件事情，而是逐个解决每件事情 / 82

掌握电影式思考法，在头脑中安排多件事情 / 83

5 分钟集中力训练 15：电影式思考法①想象一个银幕 / 85

5 分钟集中力训练 16：电影式思考法②呈现多个画面 / 87

5 分钟集中力训练 17：电影式思考法③切换银幕 / 89

5 分钟集中力训练 18：电影式思考法④划分银幕 / 92

用意志来改变自己 / 93

同时处理多件事情的时候，场景也要随之转换 / 94

第8章 为提高集中力打下基础

为了更好地发挥集中力，基础比技巧和方法更重要 / 98

常吃加工食品会导致肝脏疲劳 / 98

导致集中力低下的饮食习惯 / 99

有助于提高集中力的营养成分 / 100

睡眠时大脑是否进入休息状态 / 101

5分钟集中力训练 19：倒数数字入眠法 / 102

不运动的人集中力会降低 / 104

避免疲劳累积的方法 / 105

5分钟集中力训练 20：缓解疲劳的方法 / 106

第9章 提高集中力的小窍门

提高集中力的音乐法 / 110

边做事边听歌才能集中注意力——这是错误的 / 110

泡澡 20 分钟就能集中注意力 / 111

用香熏法来集中注意力 / 112

后记 集中注意力，你的人生将会改变

序 言

不具备集中力是一种误解



● 并不是不具备集中力，而是没能充分发挥

学生：须崎老师，我今年要参加一个很难通过的资格考试，我希望我的人生能有所改变！但是一下班回到家我就感觉疲惫不堪，怎么也提不起学习的劲头。即使打开书，眼睛看着书上的文字，脑子却在想着明天的工作、补习班里的女生，全是些和考试学习无关的事情。我最大的问题就是觉得自己缺乏集中力。像我这样的情况，怎么才能集中注意力好好学习呢？

须崎：我有个疑问，在看书的时候，你头脑中“书”和“其他杂念”的比率各占多少呢？

学生：大约是 1 : 9。有时我完全不能把注意力放在书上，比率就变成 0 : 10。

须崎：这并不是因为你缺乏集中力，只要改变方法，比率就会变成 10 : 0，就能完全抛开杂念，集中注意力看书。也就是说，你不是不能集中注意力，而是在面对想要发挥注意力的对象时无法集中起注意力。

学生：啊，原来是这样。

须崎：举个例子，如果我跟你说“请花 5 分钟时间想一想女生”，你能够集中起注意力吗？

学生：是的，绝对能够集中注意力！（笑）

须崎：所以说，你并不是没有集中力嘛！（笑）

● 什么事情是必须集中精力对待的

我认为，具有热情、干劲、想要发挥出集中力并且也能付诸行动的人为数众多。可这些人挂在嘴边的话却大多是“我缺乏集中力”“我想要发挥出集中力”等。集中注意力的目的各有不同，有的人为了工作，有的人为了考试，有的人为了恋爱，也有的人是为了运动。对象不同则具体操作方式不同，但要求是一致的——必须发挥集中力。

但是，大家真的都不具备集中力吗？

当然不是。

即使认为自己不具备集中力的人，对于喜欢的事情也能集中注意力。前面已经提到了，大部分情况是面对着想要发挥出集中力的对象却无法集中起注意力。

这到底是什么原因造成的呢？

须崎：我们换个话题，你在通过这个高难度的资格考试以后想要迎来怎样的人生呢？

学生：我现在只盼望能通过考试。

须崎：但是你有没有想过即使没有这些资格什么的，你也可以过得很好？

学生：嗯，这个……

须崎：也许只是因为你认为有了这个资格人生会有所变化，所以无论如何也要获得它，是这样吗？

学生：不是吧，这个……

须崎：如果这个资格真的非常必要，那你就应该考虑到取得这个



资格以后的事情。而眼下，你仅仅把焦点放在了通过考试这件事情上。来听我讲座的学生中很多人有类似的烦恼，他们大部分都认为“眼下的生活没有多大意思，想要摆脱现状。如果通过资格考试，周围的人对我的评价就会发生改变。但要选择高难度的而不是简单的考试，这样失败的时候也好自我开脱……”你的情况是这样吗？

学生：这个……不是……（一下子被老师击中要害，无言以对。）

读了以上的对话，很多人都大吃一惊。其实在这些学生的言辞之间就隐藏了他们不能集中注意力的原因。

● 只要排除了妨碍因素，就能集中起注意力

须崎：我不想对你的想法妄加指责。我要说的是，你对于考试和学习还没有坚定的决心，我觉得你很难认真投入，也就很难集中注意力。这一点你也明白。

学生：嗯，要说起来呢……

须崎：每个人都有兴趣爱好，对那些自己感兴趣、喜欢做的事情就能集中注意力。就你的情况而言，我认为你应该重新考虑和认识资格考试和学习对于你的意义和作用。

学生：就是说，不能集中注意力不是因为我缺乏集中力，而是因为我没有发挥出来，如果能够排除一些因素，我就可以集中注意力了，对吗？

须崎：是的。附带说一下，除了通过资格考试这个目标之外，或许你也应该寻找其他符合自己兴趣的事情。

学生：要找到阻碍集中力发挥的原因，应该怎么做呢？

须崎：首先要具备坦诚剖析自己的勇气，在此基础上如果能排除妨碍集中力的4大因素，就能逐步提高集中力。

学生：4大因素？

须崎：嗯。此外，只要每天坚持5分钟，不，每天坚持1分钟的简单训练，就能随时发挥和保持集中力。

学生：简单的训练？一定要教给我啊！

须崎：好，我们一起来看看吧！

● 造成注意力无法集中的4大因素

影响集中力发挥的因素有很多，以下4点最有代表性：

1. 对于所做的事不感兴趣，不能从中获得乐趣。
2. 在做事的同时担心失败，有忧虑和不安情绪。
3. 在没有自信的情况下勉强为之。
4. 缺乏完成工作的体力。

大体上所有的情况都能对号入座。

有些人或许想把不想干的事留待明天完成，或者没有连日熬夜工作的劲头，也有人兼有以上4个原因。

● 每天5分钟，提高集中力

我是兽医学博士，本职工作是兽医，因此，我很喜欢学习关于医



学的知识，能够集中精力、专心致志，但是对于法律和经济学，翻开书读两三行就会睡着。

我曾有机会参加了一个可以进行私人资产管理的“个人理财师”资格考试，有了“在没有准备的情况下集中注意力通过考试”的经验。

与不能集中注意力的人相比，我在集中注意力方面是有经验的。

我还取得了速读教室的督导资格，对智力训练进行监督指导。实际上，做这些事情所花费的时间比我当兽医的时间还要长一些。现在我在星期六举办的“强化智力训练讲座”上向广大学生讲授提高集中力的方法。在讲座时，我常常能听到大家倾诉心中的烦恼。

人们之所觉得无法集中注意力，肯定是遗漏和忽略了一些问题，要改善这种状况，必须采取相应的措施！

本书介绍的5分钟训练法能够切实地提高集中力。5分钟就能有效果，甚至只花1分钟也可以。我希望这种简单的方法能让你行动起来，提高自己的集中力。

即使你没有自信，我也希望你能明白这样一个道理：这不是能力的问题，只要改变一下方法，结果就会大不相同。只要迈出了第一步，后面的就容易了，肯定会有惊喜出现。

好，让我们一起开始吧！

小 结

- ◆ 人人都具备集中力！
- ◆ 问题在于对于眼前的事情无法发挥出集中力。
- ◆ 排除4大妨碍因素，提高集中力。
- ◆ 只要每天花5分钟进行训练，坚持下来，就会提高集中力。
- ◆ 20种简单的方法提高你的集中力。

第 **1** 章

为什么不能集中注意力



● 明白道理，实践起来却做不到

首先听听来参加“集中注意力，改善学习方法”演讲的同学们是怎么说的：

“道理我明白，但是实践起来就不行啦！”

“我完全没有自信，感到非常不安。”

“我很难完成想做的事情！”

像这样的人有很多，这大概是那些认为自己无法集中注意力的人共同的烦恼吧。和这些人倾心交谈，会听到他们吐露的心声：“我是不是本身就缺乏注意力啊？”这就是他们的烦恼，十之八九的人都有这种疑问。因此他们会认为“只要具备集中力就能做好任何事情”。

实际上，他们本身并不缺乏集中力，每个人都具备这种能力，这一点我们在序言中也提过。

再和这些人谈一下就会发现，导致注意力不集中的原因是他们难以发挥自身所具备的集中力。

尽管道理很明白，但这些人内心深处在想：“很难做到吧？很困难吧？”也就是说，头脑所明白的道理和心中的所思所想是有分歧的，而这种分歧正是问题所在。

下面就来具体探讨一下这种分歧。

● 不能发挥集中力的原因在于心脑之间有分歧

大脑所想和心中所思有差异，导致集中力不能被发挥。那么，这

种分歧又是如何产生的呢？

不能发挥出集中力的原因很多，主要以下面4点为代表：

1. 对于所做的事没有兴趣，感觉不到愉悦。
2. 总担心“会不会失败”，对于所做的事感到忧虑、不安。
3. 在没有信心的情况下勉强为之。
4. 体力不支，不能完成既定目标。

第一种情况是“没有目标意识”的状态。

第二种情况是忧虑和恐惧的状态。

第三种情况和缺乏自信相关。

第四种情况是体力上的原因。

弄清楚了这4点，让心和脑朝同一个方向思考，自然就会将注意力集中起来。

● 持续紧张的生活让人产生“体力不支”的感觉

很多人并未意识到这是妨碍注意力集中的原因之一，下面我们就针对这一点进行具体的说明。我不是要讨论身体衰弱与年龄增长的问题，而是关注体力与休息放松这一提高集中力的重要方法之间的关系。

学生在言谈中常常出现“身体疲劳”之类的话，这是有原因的。就像运动中的“中场休息”一样，我要介绍的是一种充分休息、可以长时间放松的练习方法。在工作学习中运用它，不时地放松一下，避免时刻处于“ON”的状态，对于集中注意力是很有帮助的。

最近常常被提及的“右脑的闪光”之类的灵感，是在放松的时候



出现的，而在紧张的状态下则很难出现。在紧张的状态下，大脑工作效率低下，如果持续下去，身体当然就会疲劳。在白天，大多数人的生活都很紧张，很多人并不知道适度放松的方法。但只要稍稍掌握一些放松的技巧，状态就会完全不同。

如果白天持续处于紧张状态，晚上当然会很疲倦，尽管回家后还想要继续学习，却心有余而力不足。因此，许多人会由于过度紧张而难以集中注意力。特别是那些认真做事的人常常出现这种状况。想想也确实如此，没有人能够在紧张的状态下发挥集中力，但在适度放松的状态下就能发挥得很出色。

不少人认为放松休息和睡觉是同一个意思，其实不然。篮球运动员迈克尔·乔丹在打篮球的时候嚼口香糖，并不是没有意义的行为，他就是在放松，以便集中全身力量，对准一个目标，把劲儿全使出来，不分散到别处。

● 体力不支包括忧虑、不安等精神疲劳的状态

体力不支，还应该包括精神方面的疲劳。

一旦精神疲劳，就容易出现“那样做行不行”“这样做好不好”之类的不安情绪。

去动物医院的宠物主人，大多是情绪过度不安或者患有焦虑症的人。几乎没有哪个主人能意识到，这些情绪会加速宠物病情的恶化。但如果讳疾忌医，放任自己的不安和焦虑，宠物的病情就将愈加严重，到最后还得再进医院。

工作和学习也是同样的道理，长时间的忧虑和不安情绪不利于集中力的充分发挥。