

生意人叢刊⑨〇

集中力的訓練與培養

玉河編著



生意人叢刊 90

玉河 編著

集中力的訓練與管理

國家出版社印行

行政院新聞局出版字號第陸叁貳號

有著作權
不准翻印

生意人叢刊90

集中力的訓練與培養

特價：新台幣壹佰貳拾元正

編著者：王

總策劃：林

總編輯：王

出版者：國

發行所：國

郵撥帳號：一〇四八〇一號

地址：臺北市新生南路一段二六之八號三樓

電話：三九一二四二五・三九一四二六一

三九二六七八・三九二六七四九

三五〇九一七・三九一七九一八

信

印

刷

廠

中華民國二十一年一月出版

「生意人叢刊」序

這是一個工商業大放異彩的時代，同時也是一個知識爆發的時代。

我們由農業社會，邁進了工業社會，經濟結構型態與社會組織樣貌，都發生了巨大的變化。不可否認的事實表明出來，今天工商界的從業人員，對國家、社會以及對整個世界而言，已成為舉足輕重的角色了。

古人曾說：「學而優則仕。」在從前古老時代，似乎祇有從政為官，才需要學問。如今則不盡然，學問的領域，遠較曩昔為大，而學術的分類，也比以往細密，政治固然是一門高深學問，其他各行各業，也同樣需要專門學識，要想在一行中出人頭地，除了成為這行的專家外，還得要具備種種常識，保持一副敏銳的探求新知的眼光，才不致和學術脫節，才配合得上這個飛躍時代的腳步，向前邁進。我們有鑒於此，爰有「生意人叢刊」之發行，期能對工商界人士提供一些有價值的讀物，俾在當前這個競爭劇烈的時代，掌握成功之鑰，創造出更輝煌的事業，是為至願。

一九七六年十月

國家出版社編輯委員會謹識

代序

天才與凡人的最大分野

每當我們面臨功課或工作上的困境時，難免會懷疑自己的能力不夠；尤其是盡了最大的努力，成績却不盡理想時，總難免會興起：自己是否能力不足？是否太缺乏才氣等等的疑惑，走進不信任自己的絕處。有機會看見朋友非常迅速俐落的處理難題時，艷羨之餘，鎮日自怨自艾，認為自己是不如人的平庸之輩，所以理當不具有彼等能力。如果你經常抱有此種心理，現在就得重新徹底檢討；事實上，功課和工作的進展不如人意，並非取決於才氣而已，還有其他的因素。

在這個世界上，有些人被稱為天才，天才和凡人究竟有什麼不同？我想卓越的創作力是必要的條件。除此之外，不受他人影響的獨特、強烈個性；不屈服於各種事物、障礙的意志力和強烈自我；敏銳、纖細的感覺；豐富的感受力……等。天才之所以為天才的因素非常多，而本質上最重要的一點是他們發揮了高度的集中力。天才大概就是專注的秉賦特別優異的某一類人。

牛頓做研究工作時，因為專心於他的實驗，竟然把手錶當做蛋，擺到鍋裡煮。打開天才們的

傳記，類似的故事，真是不可勝數呢！傑出的藝術家米蓋朗基羅一天只睡二、三小時，穿的衣服難得換洗，靴子從來不脫。有一天，剪開馬靴時，腿上的皮竟黏在靴上一起掉了下來。蘇格拉底常沈溺於思索中，有些時候，走在路上的蘇格拉底不知不覺走進了思想的王國，竟呆立路旁不動，直至問題解決為止。

隱藏在天才心中火焰般的熱情和強烈的創作欲望本身就是不可理解的謎。他們依靠著火焰般的熱情和鋼鐵般的意志力，完成了極偉大的績業。不容置疑的，他們對於所面對的工作，具有絕對的專注力。所謂天才，其實就是集中力的高手。

叫做集中力的這種透鏡，可以改變一個人

集中力絕非天才的專利，任何人都天生具有此種能力，差異只是在於是否完全發揮，及如何發揮罷了。集中力會產生「瞬發力」、「突發力」，那是種在一瞬間爆發開來的能源。集中力就好像照射於地球表面的太陽光，過長的距離使得本身極高的熱能威力盡失；甚至連一張紙都無法燃燒。可是只要利用凸透鏡將陽光集中於一個焦點，瞬息之間就能使紙張燃燒。人的精神狀況也有類似的情形，散漫時，任何事情都不能完成，可是一旦集中起精神，就能發揮極可怕的力量。使天才完成偉大工作的熱情，實則就是集中力這個透鏡，將精力、精神集中於一個焦點，而產生

的熊熊烈火。何止於天才而已！任何人只要擁有專注精神，有高度的集中力，也一樣可成就非凡的事業。暫且不討論特殊的天才，一般凡人之中，彼此之間也都或多或少有著某程度的距離。其實，與其說是頭腦好壞（智商高低）的差異，不如說是將本來就具有的集中力發揮到什麼程度的差異。

於此再一次重複強調：沒有一個人不具備集中力。只要是正常人，在條件狀況恰如其備的情形下，都會在不知不覺中發揮高度的集中力。一個人只要懂得如何發揮原來就具備的能力到最高限度，功課和工作上的苦惱都會煙消雲散。一個人想具備發揮集中力的能力，首先得了解是什麼因素阻礙了集中力的發揮，查明後，須努力去除這些障礙。

到底是什麼因素阻礙了集中力的發揮

是什麼因素阻礙我們的集中力，而使得我們不能集中精神呢？我所能想到的因素有四種，下面將針對此四種原因各闡一章，討論具體的應付法。

第一章裡指出妨礙集中力的要因在於動機的闕如。也就是對自己的工作興趣缺缺，對於工作和功課，雖明知該盡力去做，奈何既提不起興致，又想不出該如何著手進行，這就是所謂「提不起興趣」的狀況。

根據心理學，脫離此種困境的手段有兩種，這兩種方法皆著重如何引發動機，也就是所謂內發性動機和外發性動機兩種。內發性動機是讓工作或功課本身具吸引力，使人自然集中起精神的方法。而外發性動機則是透過獎勵或懲罰等外來的力量，使得一個人面對工作的態度更為理想、出色的方法。

採用後者激勵自己時，一不小心會爲了求賞避罰，把全副精神都貫注在外來因素上，而忽略了本來目的。但是第一章中所述賞罰之利用，並非由不相關的第三者所設定，而是憑自己的意志給賞或加罰的方法，在心理構造上而言，幾近於內發性動機。

第二種阻礙集中力的因素爲環境影響。原理上，這個因素也該由內外兩方面來觀察，較容易理解。所謂外來因素是包圍我們的物理環境，如房間的寬窄和明亮度、聲音、氣味、桌椅的材質、牆壁的顏色和裝飾用的小東西，對我們的集中力都有極大的影響。

內在因素也有許多種，不過這個時候，物理條件本身已不成爲問題，問題的關鍵在於心理上的反響。電視及收音機等，其物理性刺激會妨礙我們的集中力是毫無疑問的。但是，最重要的是，一個人可能喜愛甚至耽迷於其中，後者才是真正的問題所在。在第二章裡，將討論如何才不會受到外在環境的影響而分心，以及如何才能發揮集中力的心理裝備。

第三種阻礙集中力的因素爲心理因素。每個人都有隱私，以及不可告人的苦惱和不安；有些

時候還得忍受因低潮而起的焦慮之侵擾，一個人若不能好好控制這些心理因素，當然無法發揮高度的集中力。

很多時候，我們會變得很神經質，而有些時候，又挺開朗、愉快。由此可知，人的精神狀況實在是很多變的。情緒的低落和不穩都會影響一個人的工作能力。至此，我們可以了解，使精神保持良好狀況，實在是極重要的事。這樣說來，我們就必須具備心理裝備的處方，凡是不利於我們的東西都將其去除，而對於所有益於我們發揮更大工作效率，更高度集中力的精神能源，都應盡量想出法子把它集結起來。第三章就是以精神狀態的自我控制法為主的一章。

阻礙精神集中的第四要因是「厭倦」和「疲勞」。在這個問題中，我們將討論有關集中力的持續。瞬息的集中力是無濟於事的，一件事的成敗端看其持續的集中力如何。

當然，我並不健忘。開頭的確說過集中力是一種瞬發力，因為是種瞬發的，才能具有威力，這是不容置辯的事實。可是，不管是功課或是工作，很少事情是可以一蹴而幾的。所以，縱然是瞬發力，也要求必須能夠持續某一段時間，否則任何意義都談不上。「持續」的最大敵人是「厭倦」和「疲勞」，唯有排除這兩種因素，否則集中力絕不可能有美好的果實產生。

在心理學的範疇中，很早以前就有關於「精神飽和狀況」方面的研究。所謂「精神飽和狀況」也就是「厭倦的結構」。這個研究雖然並不徹底，但也已經開發到某種程度。筆者就依據這個

集中力的訓練與培養

六

研究結果，想出了防止厭倦之策略——轉變心情的技法——將在第四章中慎重討論。

第一章到第四章主要討論何謂集中力及如何才能產生集中力。並且從阻礙集中力的要因着手，考慮去除那些要因的各種方法。

至於第五章則與第四章略為不同，第五章着重於側面的深入觀察，並且討論日常生活中需亟有何種訓練才能培養集中力。

自古以來，很多的苦修者爲了鍛鍊他們的集中力，嘗試多種型態的修行。有人在嚴寒中沐浴冷水，有人以坐禪調整呼吸，有人修習瑜珈術。從某個角度來說，這些也都是鍛鍊集中力的方法。這些鍛鍊法中，有一些是根據科學的見地，另外某些則不但缺乏科學根據且顯得非常神秘、不可理解。

在最後一章中，筆者依據自古傳留下來的各種鍛鍊法，整理出來，選了幾種日常生活中任何人都可以隨時實行的鍛鍊法介紹給讀者。

本書各章具有相當的獨立性。雖然很多人都缺乏集中力，可是每個人的原因和客觀條件都有很大的差異，讀者可以參照自己的需要閱讀。

目 錄

代序

I 提不起勁時所用的集中術

——引用內外動機驅除厭煩

1 應用期限效果的集中術.....六

2 應用報酬效果的集中術.....一三

3 利用目標之明確化的集中術.....二〇

4 應用愉快經驗的集中術.....三〇

II 注意力分散時的集中術

——如何驅逐環境中不利的因素

1 選擇適當場所的集中術.....四三

2 安排四周環境的集中術.....五二

目 錄

集中力的訓練與培養

八

3 利用音・色・光的集中術……………六〇

4 利用時間管理的集中術……………六六

III 心有所慮時的集中術

——用自我控制來排除雜念

1 善用心理因素的集中術……………七五

2 以形象控制的集中術……………八二

3 利用代換效果的集中術……………九〇

4 以動作配合的集中術……………九八

IV 心煩時的集中術

——意識轉換以消除心理飽和狀態

1 由緊張感再生的集中術……………一一〇

2 身心平衡的集中術……………一一九

3 消除不安、焦慮的集中術……………一二六

4 巧妙利用餘暇的集中術……………一三一

V 隨時隨地均可發揮的集中術

——多加訓練，即可提高集中力

- | | |
|---------------------|-----|
| 1 以感覺來訓練的集中術····· | 一四一 |
| 2 以時間觀念來訓練的集中術····· | 一五二 |
| 3 利用人際關係的集中術····· | 一六五 |

I 提不起勁時所用的集中術

——引用內外動機驅除厭煩

△進入此章之前▽

集中精神的最大障礙在於缺乏工作動機。一個人倘若對功課或工作，既沒興趣，也無法找出任何意義，這時要發揮集中力是很不可能的。

筆者在別的書中曾介紹過某種處罰罪犯的方法，那是一種最典型毫無目的和意義的工作。

在這個處罰中，管理員要求罪犯們搬運泥土。罪犯們把成堆的泥土搬到另一處，幾個月後，泥土全運到彼處後，再全數搬運回原來的地方。罪犯們每天就為這種毫無目的和意義的工作，竟日勞苦不堪！如果在這種狀況下，仍

要求罪犯發揮高度集中力，無異是最殘酷、無理的要求了。事實上，他們之所以能使罪犯就範，從事這種無意義的作業，完全是藉着嚴厲的鞭笞、監視的力量才能完成的。

仔細的想一想，我們日常生活中，並非完全沒有類似的例子。考前的準備、公司的工作都非做不可，可是却很難提起精神來，而且我們往往想不出這些事有什麼意義，值得我們去賣命的做。此時的處境就有若於罪犯運土。

如何才能克服這些令人厭煩的工作？如何才能發揮集中力？

方法有三。第一種法子是根据「重賞之下必有勇夫」而設置的。設置一個足以抵償作業痛苦的「獎」，藉這個「獎」的吸引力，促使

精神集中，很多父母很懂得利用這種方法。譬如：答應孩子考第一名就買輛腳踏車給他。這就是提高集中力的方法之一。

大多數的考生在準備應考時，對於升學並無多大興趣，也不以為有多大意義。之所以硬着頭皮用功，完全在於對落榜所生的恐懼。落榜時家人的失望和嘲諷，在同學中扮演失敗者的挫敗感覺，這一切的一切無疑有如可怕的深淵，一旦陷入，難免要付極大的代價。這種種處罰的確比努力用功要來的可怕，所以考生們就只得認命K書了。

我們稱這種賞罰的應用為「外發性動機的引起」，簡言之，就是由外頭貫注精神，用強迫的方法使之產生鬥志的方法。