

治

愈

系

FIND YOUR FOCUS ZONE

注意力曲线

打败分心与焦虑

露西·乔·帕拉迪诺  
(Lucy Jo Palladino)

苗娜  
译

著



# 注意力曲线

打败分心与焦虑

**Find Your Focus Zone**

露西·乔·帕拉迪诺 (Lucy Jo Palladino) 著

苗娜 译

中国人民大学出版社

· 北京 ·

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

注意力曲线：打败分心与焦虑 / (美) 露西·乔·帕拉迪诺 (Lucy Jo Palladino) 著；苗娜译. —北京：中国人民大学出版社，2016.11

书名原文：Find Your Focus Zone: An Effective New Plan to Defeat Distraction and Overload

ISBN 978-7-300-23573-8

I. ①注… II. ①露… ②苗… III. ①注意-通俗读物 IV. ①B842.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 270382 号

## 注意力曲线

打败分心与焦虑

露西·乔·帕拉迪诺 著

苗娜 译

Zhuyili Quxian

---

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511770 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京联兴盛业印刷股份有限公司

规 格 145 mm × 210 mm 32 开本

版 次 2016 年 11 月第 1 版

印 张 9.25 插页 2

印 次 2016 年 11 月第 1 次印刷

字 数 215 000

定 价 36.00 元

---

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

## 测一测：你是否需要这本书？

### 你的注意力是不是难以专注？

大部分人每天都在无所事事和焦虑紧张中摇摆。检查一下，你是不是做过如下事情：

- 在书店买完新书后，到家翻几页就放下了，永远读不完。
- 最近买到的时尚玩意儿，趁新鲜的时候玩玩，然后就把它束之高阁了，跟那些没有读完的书一个下场。
- 中断手头上的事情去回复一封电子邮件，但是在你的草稿箱里还有好几份写到一半的邮件。
- 已经同意去一个有意思的地方赴约，但到时候又找借口推脱爽约，只是因为没能完成手头上的事情。
- 雄心勃勃地想尝试一下新的菜肴，但是准备好的食材总是放在冰箱里直到变质。

### 你是不是迷糊得难以决策？

有的人觉得他们更倾向于迷糊的类型。他们很容易变化，总是不能坚持自己的目标。他们花费了大量的时间研究调查，到头来还是犹豫不决。你是不是会这样：

● 去书店，翻看了几本书后，难以决定到底买哪本，回到家后又对一本书念念不忘，返回书店后，却发现心仪的书已经被买走了。

● 总是对于购买最新的高科技产品犹豫不决，最终购买后却将它束之高阁直到别人把它调试安装好。

● 草稿箱里有六封以上没有写完的邮件。

● 已经同意去一个有意思的地方赴约，而且很期待，但不管什么时候开始准备，结果总是迟到。

● 几周前就开始考虑新的菜肴，去书店找寻（但没有购买）菜谱，阅读杂志上有关减肥的文章，然后把菜谱贴到冰箱上，但过了很久还是没有任何行动。

## 你是不是属于能迅速转移注意力的类型？

有的人总是追求速度和强度。他们总是喜欢瞬息万变的情况。你是不是会这样：

● 只去有无线网络的书店，以便能随时上网。

● 总是最早拥有最新潮的产品，毫不犹豫地购买下一代新产品，而且每种新玩意儿都有不同的用途。

● 总是不断地检查你的邮件，并总是立即用最简短的方式回复邮件。

● 同意去一个听起来很有意思的地方赴约，但是随后发现还有更好的地方，于是就推掉先前的约会。

● 即使需要减肥，你还是会急急忙忙地吞下早点，并且不忘记多加点调料，一个绝好的理由就是迅速地吃完这些东西就能减肥。

不管你或你的孩子是以上哪种类型的人，你都应该把这本书带回家，细细地读一读。

## 编辑手记

在著名的电影《兵临城下》中，苏联狙击手瓦西里·扎伊采夫与德国王牌枪手科斯宁在几天几夜的对峙中，两人都屏息凝视，高度注意着周围任何一个微小的动静。最后，科斯宁率先沉不住气，打出失误的一枪，暴露了自己。高度专注的瓦西里打出了对峙4天以来的第一枪，这颗子弹击中德国头号枪手的前额，穿过后脑勺和头盔飞出……在战争这种特殊的场景下，注意力的任何一点涣散付出的将是生命的代价。

当然，普通人也许从来不会遇到这样的注意力挑战。不过，注意力对我们的重要性仍然不言而喻。注意力是记忆和思考的基础，我们把注意力投放在哪里，哪里才会有收获。我们关注什么，表明了我们是怎样的人。

然而，现代社会有太多“注意力杀手”。远古的猎人凭借树林中的沙沙声就能发现危险，凭借一串脚印或者某种气味就能找到猎物。但是看看我们周围：大街上车来人往，汽车发动机的声音和此起彼伏的喇叭声几乎要盖过其他任何声音；行色匆匆的人们被各种电子设备包围着：手机、MP3、MP4、笔记本电脑、数码相机、电子书……人们忙不迭地切换着、应对着；打开电脑，信息更是像潮水一样能将人淹没，如果你想搜索信息，世界上犄角旮旯里的新闻也能呈现在你面

前，如果你想娱乐，网络小说、游戏、电影能让你应接不暇，如果你想和朋友交流，电子邮件、MSN、QQ可以把你和熟悉的、不熟悉的甚至陌生的朋友联系在一起。

在这些喧嚣声和闪烁的光标与霓虹背后，你是否能集中注意力做你想做的事情？你是否常常流连在网络上，最后发现自己该做的事情一样没做？你是否在电视机前坐了一晚上，频道换来换去，关上电视的时候却感觉还是那么累？在工作需要你限期完成的时候，你是否会焦虑不安，觉得反应反而比平时慢了？你是否常常同时进行好几件事情，却往往忙中出错，一件事儿都没干好？是啊，这些都是过度刺激或者无聊的情形，在这些情形下，注意力都不是处于最佳状态，我们因此感到慌乱、焦虑、疲劳和无所事事。

怎样才能让自己的注意力保持在最佳状态，从而游刃有余地掌控自己的工作和生活呢？作者露西·乔·帕拉迪诺用自己多年以来帮助人们提高注意力的经验，在书中提供了八付叮当作响的钥匙串，每个钥匙串上有几把神奇的钥匙。你只要针对自己的问题，纯熟地运用其中一把或者几把钥匙，就能掌控自己的注意力，进而掌控自己的工作和生活。

如果你是孩子的父母或者长辈，你是否发现现在的孩子再也不会为一颗糖果或者一件新衣服、一个新玩具而兴奋了？吸引他们注意力的东西如此之多，以至于他们很难静下心来长时间专注地学习——他们的记忆和思考因此都会受到影响。怎样才能帮助孩子们改善注意力，养成良好的学习习惯？本书中有专门的章节对此加以指导。

在繁忙紧张的现代生活中，高效地工作并且巧妙地在工作和生活中寻找平衡是很多人的追求，相信本书能让你更加游刃有余。

曹沁颖

# 目 录

## 引 言 /1

### 第一部分 理解你的注意力专区 /13

第一章 什么是你的注意力专区? /15

第二章 无聊, 兴奋, 还是两者都是? /31

第三章 数字时代的注意力 /43

第四章 我们将如何运用自己的大脑? /57

### 第二部分 八付钥匙串 /65

第五章 情绪调节技巧 /67

第六章 面对恐惧 /99

第七章 心理调节技巧 /133

第八章 无压力的安排 /153

第九章 行为技巧 /179

### 第三部分 数字时代的成功策略 /199

第十章 智胜干扰和信息过载 /201

第十一章 在 21 世纪战胜干扰 /223

第十二章 患了注意力缺乏障碍怎么办? /233



第四部分 注意力是你的生活方式 /249

第十三章 教导孩子提高注意力 /251

第十四章 注意力的力量 /275

致 谢 /283

# 引言

你和我拥有的时间都是一周 7 天，每天 24 小时，但是有的人总是想加快节奏。新科技提高了生产力，但是随之而来，快节奏的生活也让我们备感压力。你一定有手机吧？可不是，你的老板在你下班的时候也能很快找到你。你的 PDA 有上网功能吗？真不错，你一定有不少邮件要处理吧。你还有微型电脑，那可就更方便了。你可以随时更新文件了……无论你是在家办公还是在外工作，你总会受到接连不断的命令和随时在线的电子设备的困扰。同时接受多个任务似乎是现在的趋势。难以辨别这是更好还是更坏的事情，但我们总是不断地给大脑输入大量的信息，这种现象被称为“持续性部分注意”（continuous partial attention）。

之所以在数字时代注意力会不集中，是因为现在人类的刺激和焦虑已经达到了一个新的水平。互联网上的信息每天像井喷一样，对于这些信息我们需要快速吸收。惊人的信息量使我们根本没有时间来处理它们。周日并不仅仅是可以休息的日子，还是我们用来整理信息、赶上进度的好时光。在信息井喷的今天，原有的保持注意力的方法已经完全失效了。我们需要新的工具。

## 注意力集中让你与众不同

能够控制自己的注意力是一个重要的技巧。我们每个人都需要拥有引导自身注意力的能力，否则将很难实现我们的目标。我的专业是研究人类的注意力，在长达三十年的精神科临床实验中，我曾经诊断过成百上千位患有注意力不集中问题的病人。我曾经帮助过很多人，通过提高他们的注意力来解决他们遇到的问题。实践表明，学习注意力的管理技巧可以让每个人生活得更好。

以今天早上的案例来说，我的第一个预约者是一位心脏病刚被治愈的企业家。他来到我这里学习压力管理，以便让自己免遭病魔的再次侵袭。他最大的问题是，即便是在回家休息的时候，也难以摆脱高度紧张的工作环境带来的压力。此外，我还见到一位三十多岁的女子与抑郁症做抗争。“每个人都会告诉你要积极，”她说，“但是没有人告诉你应该怎样做。”我已经准备帮助她从担忧、责怪和自我批评等负面想法中解脱出来，转而专注于希望、信任和自我欣赏。

还有一个大学生，患有社交恐惧症，我帮助他注意力从被拒绝的回忆中转移出来，多从其他朋友身上学习与交流的技巧，最终他可以在社交活动中游刃有余。还有一位生于美国“婴儿潮”时期的人，拼命想要减肥，整天强迫自己把满脑子的香肠和点心换成水果和蔬菜。一对年轻的夫妻每周都会来我的诊所，就是为了找到一种方法来发现对方的优点而不是总互相指责。这些事例都说明，控制注意力是我们每个人健康、幸福、成功生活不可缺少的元素。

## 在数字时代，注意力不集中如何给你带来麻烦？

在数字时代保持注意力集中，每个人都有不同的优势和劣势。你的习惯是什么？你是不是总感觉无所事事和焦虑紧张？抑或在两者之间徘徊？或者你总是走向极端，把自己的时间安排得满满的，没有休闲的时间？你要花点时间问问自己，什么才是你的习惯。

### 你的注意力是不是难以专注？

大部分人每天都在无所事事和焦虑紧张中摇摆。检查一下，你是不是做过如下事情：

- 在书店买完新书后，到家翻几页就放下了，永远读不完。
- 最近买到的时尚玩意儿，趁新鲜的时候玩玩，然后就把它束之高阁了，跟那些没有读完的书一个下场。
- 中断手头上的事情去回复一封电子邮件，但是在你的草稿箱里还有好几份写到一半的邮件。
- 已经同意去一个有意思的地方赴约，但到时候又找借口推脱爽约，只是因为没能完成手头上的事情。
- 雄心勃勃地想尝试一下新的菜肴，但是准备好的食材总是放在冰箱里直到变质。

### 你是不是迷糊得难以决策？

有的人觉得他们更倾向于迷糊的类型。他们很容易变化，总是不能坚持自己的目标。他们花费了大量的时间研究调查，到头来还是犹豫不决。你是不是会这样：

- 去书店，翻看了几本书后，难以决定到底买哪本，回到家后又

对一本书念念不忘，返回书店后，却发现心仪的书已经被买走了。

- 总是对于购买最新的高科技产品犹豫不决，最终购买后却将它束之高阁直到别人把它调试安装好。

- 草稿箱里有六封以上没有写完的邮件。

- 已经同意去一个有意思的地方赴约，而且很期待，但不管什么时候开始准备，结果总是迟到。

- 几周前就开始考虑新的菜肴，去书店找寻（但没有购买）菜谱，阅读杂志上有关减肥的文章，然后把菜谱贴到冰箱上，但过了很久还是没有任何行动。

## 你是不是属于能迅速转移注意力的类型？

有的人总是追求速度和强度。他们总是喜欢瞬息万变的情况。你是不是会这样：

- 只去有无线网络的书店，以便能随时上网。

- 总是最早拥有最新潮的产品，毫不犹豫地购买下一代新产品，而且每种新玩意儿都有不同的用途。

- 总是不断地检查你的邮件，并总是立即用最简短的方式回复邮件。

- 同意去一个听起来很有意思的地方赴约，但是随后发现还有更好的地方，于是就推掉先前的约会。

- 即使需要减肥，你还是会急急忙忙地吞下早点，并且不忘记多加点调料，一个绝好的理由就是迅速地吃完这些东西就能减肥。

不管你是以上哪种类型的人，你都会从本书中受益匪浅。

## 必须要学习控制注意力

我对注意力方面的兴趣开始于 20 世纪 70 年代中期从学校毕业的

时候，那时我正在准备博士论文，要知道完成博士论文可不是一件轻松的事情。当我的邻居在隔壁欢声笑语聚会的时候，我不得不坐在桌前，读着干巴巴的专业刊物，还得认真仔细地找寻论题，撰写论文。我记得拿着第一份草稿让导师检查的时候，他说：“露西·乔，你写得很有激情。”当我正扬扬得意的时候，他接着说，“不过这是科学论文，需要的是冷静。”

为了克服这个困难，我仔细思考如何让自己专心应对那些烦琐的工作。这件事情给了我一个启发：为什么不写一篇有关如何提高注意力、抑制走神的论文呢？

那个时期，心理学家刚刚开始使用认知疗法来帮助人们化解负面情绪，使人们敢于直面挫折、减少焦虑、控制愤怒，进而改善生活习惯。认知疗法是一种通过转变人的思想来改变其感觉和行为的方法。我当时就在想：认知疗法是否适用于培养一个人的注意力？于是我选择这个题目作为我的研究方向——将认知策略用于自我控制，使用自我教导对抗分心。

我录制了一盘具有易导致人分散注意力的声效的磁带，里面包括闲聊声、摇滚乐、小品类喜剧、滑稽喜剧的声音。我首先要测试一下，这些声音是不是会分散其他人的注意力。做测试的消息传出后，大学生们在我的办公室外排起了长队，志愿参加这个测试。

为了搞好实验，我逐一测试了 60 位同学。我要求每个人在听带有分神效果的磁带时做些检查错字的工作。通过镜子，我观察着每一个测试者的动作，看着他们在书本上标记其中的错误。镜子后，三个拿着秒表的计数员记录着被测试者“偏离任务”的次数，包括测试者左顾右盼、停下手里的工作太长时间或者拿着笔却没有动笔的次数。

在测试前，同学们被随机分成 5 组，我分别告诉其中的 4 组采用 4 种不同的认知策略来做测试：（1）走神的时候默默地对自己说

“不，我不应该听”，或者就是简单地对自己说“不”。(2) 注射形式——同样是在练习期间采用思想停止的方法，只不过是采取由小到大的声音来提醒自己。(3) 有目标性的自我引导——默默地对自己说“我会做自己的工作”，或者干脆就是简短地对自己说“工作”。(4) 阻止策略——默默地喃喃自语。至于第五组被测试者，我没有采取任何培训方式，任由他们自行控制。

接受过任意的认知训练的四组被测试者，其测试结果都比没有接受过训练的组好很多。他们在检查错字的工作中投入了更多的时间，仅仅偶尔偏离工作。尽管这看上去和他们被教授何种认知策略没有关系，但是他们总比没有任何策略的人要好很多。如果没有采用自我认知策略，可能到现在我还在写那个论文的引言部分呢。

## 你的注意力专区

从那时起，我开始了有关注意力方面的研究和理论实践。我发现绝大多数提高人类注意力的进步缘于运动心理，所以我决定通过结交一个奥林匹克运动心理学家来提高我的相关知识和技巧。

从运动心理学家那里我了解到，当提到保持注意力，优秀的运动员总是会面临两方面的挑战：一是长时间枯燥的训练；二是高危险性、高压力的赛事。为了制定应对上述两种挑战的策略，运动员往往会采用倒U形曲线（参见第一章）。在曲线的一端，他们总是不够活跃，换句话说，他们总是没有达到训练要求的注意力集中程度，这通常发生在比赛前集训的几个月中。于是，他们需要通过认知策略使自己兴奋起来。这种情况通常发生在比赛时，特别是当他们焦急地在起跑线上等待的时候。同时，他们也需要通过认知策略让自己平静下来。在曲线的中部，运动员则达到了最好的可以控制自己

注意力的状态。这时，他们运用策略来检查自己，以确保自己保持在“放松戒备”状态。

倒U形曲线与我的博士研究结果很吻合。我向我的实验者灌输的所有策略都是有效的，因为他们预防了过度刺激。实验者的注意力得以提高，因为他们过滤掉了让他们分心的干扰音效。通过限制干扰音效对他们自身的刺激强度，实验者持续停留在他们的注意力专区。

倒U形曲线同样解释了现在人们每天遇到的分神的问题。我们的文化变得更加灵活、高速，科技的压力、信息爆炸和媒体饱和使我们正毫无察觉地渐渐远离自己的注意力专区。我们已经把以下现象视为司空见惯：阶段性的行动消沉和过度的行动兴奋。我们常常处于仅有部分注意力集中的状态，我们的抉择从身边溜走，我们的生活质量则深受其害。

近些年，我帮助了不同年龄段的人们重新找到他们的注意力专区，本书中对这些原则和技巧做了相应介绍。我很高兴在这里与大家分享这些办法和工具。

## 生活在短暂注意力的时代

如果时至今日我还在致力于我的博士研究，我想我一定会增加令人分神的视频而不仅仅是一些声效了。我们每个人在自己的头脑中都有一个永恒的回路放着自己内部的干扰磁带。比如你正阅读此书，也许同时你在想，我今天应该回复谁的电话？我查收邮件了吗？我的手机充电了吗？现在几点了？今天应该轮到谁做饭了？你可能刚刚还瞥了一眼你的手机看看有没有收到新消息。你有没有上述想法和行动？

数字时代的短暂注意力可谓比比皆是。1971年，平均每个美国



人每天接触到约 560 条广告信息。不算垃圾广告和弹出广告的话，这个数字到 1997 年已经增加到每人每天 3 000 条，而且还在不断上涨。加州大学伯克利分校的研究显示：

- 每年，世界上制造出的打印材料足以充满 100 000 个国会图书馆。

- 表面网站，也就是每个人可以随时看见的那种，正在以每天 730 万的速度增加。

- 世界上共有 33 071 个电视台，制作出 4 800 万个小时的节目，每年一共制作约 1.93 亿小时的节目。

从没有哪个时代像现在一样需要我们控制自身的注意力。每个人都有太多的事情要做，但时间却少得可怜。停工期几乎已经消失了。电话铃声或者从屏幕发出的噪音吸引着你的注意力，让你将注意力更快地转移到其他地方。我们需要更多的睡眠时间，但是能用来睡眠的时间却在减少。于是我们用咖啡和糖来保持清醒，但是这把双刃剑却毁掉了我们的注意力。

## 良好注意力的益处

本书的方法和策略能帮助你在电话响起、传真机启动和收到邮件时保持注意力。你将学到马上可以应用的技巧。你也可以给你的孩子们传授经验。

你的同事可能打扰你的工作，你的电脑屏幕上弹出广告，有冲动跳入你的大脑，但是你仍旧保持原有的注意力并按时完成工作。设想一下这个情景，肯定让你感到信心倍增。

在本书中你学到的技巧将帮助你：

- 不再拖延并且有能力面对无趣的工作。