



专注力

有效管理时间的关键

吴学刚 李小会◎编著

一本“碾压”拖延症、迷茫症、焦虑症、
空想症的修炼手册，助你卓有成效地过好每一天！



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>



专注力

有效管理时间的关键

吴学刚 李小会◎编著

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

专注力：有效管理时间的关键 / 吴学刚，李小会编著.

—北京：电子工业出版社，2019.8

ISBN 978-7-121-36916-2

I. ①专… II. ①吴… ②李… III. ①注意—能力的培养—通俗读物
IV. ①B842.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2019）第 122368 号

策划编辑：刘 晓

责任编辑：刘 晓

印 刷：三河市双峰印刷装订有限公司

装 订：三河市双峰印刷装订有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：720×1 000 1/16 印张：19 字数：243.2 千字

版 次：2019 年 8 月第 1 版

印 次：2019 年 8 月第 1 次印刷

定 价：69.90 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：307188243（QQ）。



前言

互联网时代最稀缺的能力是什么？是专注力！所谓专注力，是指人的心理指向和集中于某种事物或某一活动的能力。可以说，人们熟悉这个词就像熟悉自己的名字一样。然而，熟悉并不等于理解。从更深刻的意义上讲，专注是一种精神、一种境界。“把每一件事都做到最好”“咬定青山不放松，不达目的不罢休”，就是这种精神和境界的反映。一个有超强专注力的人，往往能够把自己的时间、精力和智慧凝聚到所要干的事情上，从而最大程度地发挥自身的积极性、主动性和创造性，努力实现自己的目标。特别是在遇到诱惑、遭受挫折的时候，他们能够不为所动、勇往直前，直到最后成功。

许多科学研究发现，超强的专注力能带来诸多好处，可以帮助人们有效管理生活，让人心境平和、对生活充满热情、内心充满成就感。比如，当某些事情给我们造成压力时，如果我们能在

处理时保持高度专注，就能使压力逐渐减弱，从中获得的乐趣和成就感也将持续增加。

当然，很多人知道应该提高专注力，但在现实生活中，想要全神贯注地做一件事却并不容易。在当今这个“花花世界”，到处都是吸引眼球的信息，再加上形形色色的干扰，分分钟就可以夺走我们的专注力。如果不加强专注力的“修行”，不会进行自我控制和自我提升，我们就很容易陷入手忙脚乱的境地，也就会离成功越来越远。

所以，从现在开始进行专注力的训练吧！本书将会在专注力“修行”方面为你提供最大的帮助。

本书是一本全方位提升专注力的实用手册，书中通过生动的案例和大家一起探讨专注力缺失的原因和后果，并一步一步教会大家如何克服那些阻碍我们保持专注的因素。

阅读本书后，你会把目标专一、思路集中、态度果决当成一种习惯，然后只集中于对你来说最重要的事情，排除一切干扰，不断发掘出埋藏在自己体内的强大专注力，而这将逐渐改变你的工作和生活，为你的人生带来质的飞跃！



目 录

「第一章」

瞄准目标：

目标越清晰，人越容易保持专注 | 1

找到正确的目标和方向，等于成功了一半 | 2

想清楚人生目标，更容易保持专注 | 7

从细分目标开始，学会专注处理 | 13

适合自己的目标更容易实现 | 18

放弃短见，把目光盯向远方 | 22

保持专心，人生才不会出岔儿 | 27

不能坚持到底，只能前功尽弃 | 31

第二章

整理思维：

在“超载”的时代保持清醒的头脑 | 37

在思绪神游的时候，学会快速“打住” | 38

换一个思路来思考问题 | 43

精心计划，让时间为你工作 | 48

快行动，慢思考，解放你的大脑 | 53

适当休息，更容易保持专注 | 58

学会用结果思维做事 | 63

“归零心态”，重启自己的“系统” | 69

第三章

立即行动：

拒绝空想，专注于要做的事情本身 | 73

别做规划上的巨人、行动上的矮子 | 74

一百个决定，不如一个行动 | 79

别计较能获得什么，先做起来再说 | 84

全力以赴去做一件事情，并努力把它做好 | 90

拒绝借口，借口越多就越无法专注 | 95

想做就马上行动，不要拖延 | 101

把握今天，别把希望寄托在明天 | 107

〔第四章〕

对抗干扰：

从喧嚣的外部环境中找回专注力 | 111

为什么你这么容易被干扰 | 112

别让电话夺走你的专注力 | 117

告别垃圾邮件，体验无干扰的世界 | 122

别再让应酬占据你所有的时间 | 126

有些文件，你可以不看 | 131

你真的需要那么多会议吗 | 134

避免在决策上浪费时间 | 138

琐碎事情，我的时间不属于你 | 142

积极地面对压力，走在寻找幸福的路上 | 147

〔第五章〕

控制自我：

躲开失控的陷阱，升级专注力“存量” | 153

专注，从战胜拖延开始 | 154

管好自己，发挥自律的力量 | 159

明确自我意识，不断修炼专注力 | 165

专注力来自坚韧的品质 | 170

摆脱懒惰，迎来美好明天 | 175

正视欲望，学会管理自己的欲望 | 180

利用“对未来的期望”提升专注力 | 185

专注，从战胜焦虑开始 | 189

〔第六章〕

调节情绪：

卸下心灵包袱，让专注力自由飞扬 | 193

乐观，点燃专注力的火把 | 194

别让消极心态毁了你的专注力 | 199

控制自己，你的命运你做主 | 204

神经质会让你屡屡分心 | 211

有时间生气，不如用专注力争口气 | 215

控制浮躁，才能掌控人生 | 220

打破心灵的枷锁，你会更专注 | 224

太把烦恼放在心上，容易影响心情 | 229

〔第七章〕

提升效率：

别让瞎忙耽误了你，做事要专注和有条理 | 233

分清主次，有条理、有秩序地做事 | 234

第一次就把事情做对 | 240

做到 100% 才算合格 | 243

你不是超人，别总想着事事亲力亲为 | 246

你不是机器，别总做多线程工作 | 252

先从最容易、最有把握的事情做起 | 257

切忌什么事都做，但都只做一点点 | 260

远离过劳，休息的时候也要专心致志 | 265

及时检查自己的工作，才能带来效率的提升 | 269

「(」
第八章
「)」

培养习惯：

学会“断舍离”，专注于至关重要的事情 | 273

不做工作狂，给思考留足时间 | 274

告别匆忙，提升专注力 | 277

准时和敏捷能帮助你提高效率 | 280

每天提高 1%，每天都前进一小步 | 283

用最简易的方式去做事情 | 287

只在值得做的事上投入你的专注力 | 290

第一章

瞄准目标：

目标越清晰，人越容易保持专注



在生活和工作中，清晰明确的目标是非常必要的。

只有在知道你的目标是什么、你到底想做什么之后，你才能够专注于这个目标，并努力实现它。

找到正确的目标和方向，等于成功了一半

与空气对于生命一样，目标对于成功来说也是非常必要的。没有目标的人是不会成功的。有明确目标的人生活更有激情，行动更有力量，成功的希望也更大。许多杰出人士都有自己明确的目标，他们投入了巨大的心血和努力朝着计划奋斗，也因此获得了令人羡慕的成功。

比塞尔是西撒哈拉地区的一颗明珠，每年有数以万计的旅游者来到这儿。可是在肯·莱文发现它之前，这里还是一个封闭落后的地方，这儿的人没有一个走出过沙漠。据说这不是因为他们不愿离开这片贫瘠的土地，而是因为他们尝试过很多次都没有成功。

肯·莱文当然不相信这种说法。于是他向这儿的

人问原因，结果每个人的回答都一样：从这儿无论向哪个方向走，最后都转回到了出发的地方。为了证实这种说法，他做了一次试验，他从比塞尔出发，一直向北走，结果只用了两天半的时间就走出了沙漠。

那么为什么比塞尔人走不出沙漠呢？肯·莱文百思不得其解，最后他只得雇一个比塞尔人来带路，就想看看到底是为什么。他们带了半个月的水，牵了两只骆驼，肯·莱文收起指南针等现代设备跟在后面。

十天过去了，他们走了大约 1300 公里的路，第十一天的早晨，果然又回到了比塞尔。这一次肯·莱文终于明白了，比塞尔人之所以走不出沙漠，是因为他们根本就不认识北极星。

在一望无际的沙漠里，一个人如果光凭感觉往前走，那么他会走出许多大小不一的“圆圈”，他的踪迹十有八九如同一把卷尺的形状。比塞尔处在浩瀚的沙漠中央，方圆上千公里没有一点参照物，若不认识北极星，又没有指南针，想走出沙漠，确实是不可能的。

肯·莱文在离开比塞尔时，选了一位叫阿古特尔的青年，也就是上次和他合作的人。他告诉这位青年，只要白天休息，夜晚朝着北极星走，就能走出沙漠。阿古特尔照着去做，三天之后果然来到了沙漠的边缘。

阿古特尔因此成为比塞尔的开拓者，他的铜像被竖立在小城的中央。铜像的底座上刻着一行字：新生活是从选定方向开始的。

这个故事告诉我们，在为实现目标努力的过程中，很多时候，除了顽强斗志和不懈奋进，还需要正确的方向。只低头拉车，不抬头看路，也许永远到不了自己的目的地。

所以，当准备“出发”的时候，我们就要有自己明确的目标和方向。明确的目标能使我们看清使命，产生动力。目标明确了，我们的脑海里和心里便有了一幅清晰的图画，我们也就会更加集中精力在自己所选定的方向和目标上。

目标能使人集中精力，把握现在。目标对目前的工作具有指导作用。也就是说，现在所做的，必须是实现未来目标的一部分。那么，我们该如何设定正确的目标呢？以下几点经验可供参考。

1. 设定目标时要全面衡量

设定目标，是走向成功的关键所在，必须配合行动计划做充分的思考。目标是行动的指南，若没有目标或者目标设定错误，我们会走错路，做无用功，浪费自己的宝贵时间和生命。

因此，无论如何，在设定目标时都不能草率行事。设定目标时，我们要在自己的阅历、性格与社会环境条件等方面反复琢磨、仔细推敲，一定要把它当成人生最重要的事情来做，切勿草率，否则会害了自己。

2. 中短期目标要有挑战性、可行性

心理学的相关实验证明，太难或太容易的事，都不容易激起人的兴趣和热情，只有具备一定挑战性的事情，才会使人产生冲动和激情。中短期目标是现实行动的指南，如果中短期目标设定过低，远远低于自己应该达到的水平，那么，实现的过程中，人就不可能产生足够的激情去，即使勉强地做，也不会有很好的成绩。但是反过来，如果中短期目标设定得太高，远远超过了自己的能力，即便非常努力也很难实现，那么不仅不能在一段时间内看到成效，更会大大打击自己的积极性。因此适度便是目标设定的一个关键，情况要因人而异，个人经验、素质水平和现实环境的许可是设定中短期目标的依据。

3. 中短期目标要有明确性、限时性

中短期，可以是三五年，也可以是一两年，甚至也可以短至几个月。这样的中短期目标，如果还不明确、具体，那就等于没有任何目标。只有具体、明确且有时限的目标才具有行动

指导的激励价值。只有强迫自己必须在一定的时限内完成一定的任务，我们才会集中精力，发掘潜能，充分调动自己和他人的积极性，为实现目标而奋斗。相反，如果整日只是懒懒散散地去做一些工作，将应该一个月完成的事拖到两个月甚至三个月才完成，或者认为只要完成就行，时间无所谓，那么我们的目标永远无法达到。

4. 目标需要做必要的调整

不管是长期目标，还是中短期目标，设定起来都是为了指导自己走向成功。所以，如果设定的目标已经不太符合实际情况了，就必须迅速做出调整和修改，千万不能将自己定出的目标作为一成不变的教条，以僵化保守的心态来对待。我建议大家对自己的目标每年至少要进行一次检查校正，根据实际情况的变化做出一些必要的调整修改。情况总在不断地变化，当时的目标是在当时的环境和条件下设定的，如果环境或者条件变了，难道我们还能死板地固守在同一个目标上吗？如果始终僵化保守，我们就很难发挥自己的潜能，很难走向成功。

你生活中的“北极星”在哪里呢？如果你还没确定，那就快点找寻吧。找到了人生、事业的正确目标，你就等于成功了一半。

想清楚人生目标，更容易保持专注

为自己设定一个有价值的人生目标，也就是为自己设计了命运。在实现这个人生目标的过程中，我们可以品味挑战和拼搏的喜悦，还可以因为发现了一个新的自我而感动。

1941 年，有位小男孩出生在日本大阪一个贫寒的家庭。他小时候曾与邻居木匠大叔合作，为自家的房子加盖了一间阁楼。看着自己的第一个“作品”，他非常骄傲，并由此确立了自己的人生目标——长大以后，当一名出色的建筑师。

高中毕业时，他想报考大学的建筑系，但由于家庭贫困，他不得不放弃自己的大学梦，干上了家具制作和室内装潢的工作。但这些工作不仅与他建筑师的