

提 高 效 率      减 少 失 误      隔 离 诱 惑      精 进 人 生

# 专 注 力

实 现 自 控 与 自 律 的 惊 人 力 量

CONCENTRATION

刘 镇 强 著

立 刻 行 动 ， 将 你 的 能 量 倾 注 于 最 想 达 成 的 目 标  
有 效 努 力 ， 不 辜 负 每 一 段 改 变 人 生 的 奋 斗 过 程

SELF-CONTROL  
SELF-DISCIPLINE

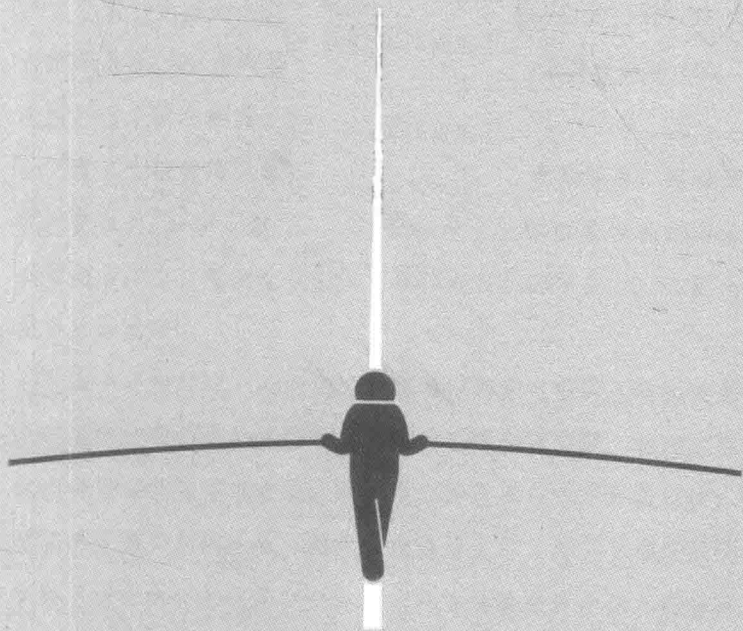


中 国 法 制 出 版 社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

# 专注力

实现自控与自律的惊人力量

刘镇强 著



中国法制出版社  
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 (CIP) 数据

专注力：实现自控与自律的惊人力量 / 刘镇强著. —北京：中国法制出版社，2019.6

ISBN 978-7-5216-0171-8

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 073464 号

策划编辑 / 责任编辑：孙璐璐 (cindysun321@126.com)

封面设计：汪要军

---

## 专注力：实现自控与自律的惊人力量

ZHUANZHULI: SHIXIAN ZIKONG YU ZILÜ DE JINGREN LILIANG

著者 / 刘镇强

经销 / 新华书店

印刷 / 三河市国英印务有限公司

开本 / 880 毫米 × 1230 毫米 32 开

印张 / 9 字数 / 192 千

版次 / 2019 年 6 月第 1 版

2019 年 6 月第 1 次印刷

---

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5216-0171-8

定价：39.80 元

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

传真：010-66031119

网址：<http://www.zgfzs.com>

编辑部电话：010-66038703

市场营销部电话：010-66033393

邮购部电话：010-66033288

(如有印装质量问题，请与本社印务部联系调换。电话：010-66032926)

相信你一定听说过这句话：“专注力已经成为这个时代非常稀缺的心理资源之一。”这种说法并不是危言耸听，在当今这个浮华、喧嚣的社会，人们专注力减弱的问题日益严重。据2017年来自盖洛普公司（全球知名的民意测验和商业调查/咨询公司）的一项调查结果显示，中国职场人士中能够全心投入工作的仅有6%。而在美国，这个数字要高一些，但也没有超过30%。

专注力缺失的问题在青少年身上表现得更为显著，随着智能手机的普及，“新新人类”更容易被五光十色的信息和花样百出的游戏带走专注力，想要让他们集中精神在自己的学业上，已经比过去变得更加困难。

缺少了专注力，人们便无法在工作和学习中进入专心致志、浑然忘我的状态，更加体验不到其中的乐趣和充实感。相反，由于意识被纷繁芜杂的信息占满，他们会变得效率低下、容易出错，并且更容易受到外界的干扰，陷入焦虑情绪之中，以至于难以持续专注于当下的任何任务。不仅如此，专注力的缺失还会让人们变得十分浮躁，做事急于求成，“三分钟热度”，不能专注于一个目标；遇到

一点点挫折就轻言放弃，以致让自己距离成功越来越远。

人们需要找回自己的专注力。当巴菲特和比尔·盖茨第一次见面并被问到“人一生中最重要的”是什么”的问题时，他们不约而同地在纸上写下了一个单词：“Focus”，也就是专注。只有足够专注，才能进行有深度的思考；只有足够专注，才能最终实现自己的目标；只有足够专注，才能对抗来自外界环境和自身情绪的各种干扰；只有足够专注，才能让平凡的工作和生活变成一个又一个无可取代的“当下”，并让人们从中品尝到快乐和满足的滋味。

值得庆幸的是，就像进行科学的锻炼能够强化肌肉一样，专注力也可以通过适当锻炼来得到增强，而本书就是一部致力于全面提升专注力的实用方法全集。在翻阅本书的过程中，你不仅能够了解到专注力的奥秘，还将学到很多非常简单又十分有效的提升专注力的技巧。你将了解到树立目标与专注力之间的关系，还将学会如何整理纷繁芜杂的思维，如何说服自己专注于眼前的行动。本书更主张通过提升专注力来实现自律与自控，这无疑能够帮助读者充分挖掘自我潜能，突破自我设限的牢笼，依靠自身拥有的惊人力量取得更为卓越的成就。

本书在写作过程中，力求科学性与生动性、趣味性并重，作者吸收了当今众多专家、学者的最新研究成果，将其以通俗易懂的方式讲述给读者，同时加入了很多富有代表性的真实案例，不仅能够降低读者的理解难度，还能够让读者获得感同身受的阅读体验，形成更为深刻的思想认识。

衷心祝愿每一位读者都能够在阅读本书后获得观念的转变和思维的启发，并能够成功地找回自己的专注力，自信地掌控人生。

## 第一章 瞄准目标：目标越是清晰，越容易保持专注

树立正确的目标，等于成功了一半 / 003

从最感兴趣的事入手会更容易 / 007

时间、内容、质量……目标要尽量详细 / 012

从细分目标开始，学会专注处理 / 016

保持不分心，专注于你的目标 / 019

不要急功近利，心急吃不了热豆腐 / 024

别怕失败，坚持到底才不会前功尽弃 / 029

## 第二章 整理思维：在思想超载的时代保持清晰的头脑

解放过载的大脑，只专注于“当下” / 035

在思维神游的时候要学会快速“打住” / 039

运用思维导图训练专注力 / 044

使用框架，效果更显著，思考更专注 / 048

简化信息，更容易让你保持专注 / 053

### 第三章 **立即行动：拒绝空想，专注于要做的事情本身**

别做计划时的巨人，行动上的矮子 / 061

迈出第一步，你会更加专注 / 064

拒绝借口，借口越多就越不会专注 / 068

创造一种能让你进入“状态”的仪式 / 071

给你的行动设定一个 Deadline / 074

### 第四章 **对抗干扰：从喧嚣的外部环境中找回你的专注力**

为什么你这么容易被干扰 / 081

告别手机 5 分钟，体验一下无干扰的世界 / 086

别再让短视频占据你所有的视线 / 090

你真的那么需要社交媒体吗 / 093

试试看，用耳机切断噪声干扰源 / 099

发现调节光线后的神奇效果了吗 / 102

别让他人打断你的专注力 / 105

### 第五章 **控制自我：躲开失控的陷阱，升级专注力“存量”**

专注来自意志力的坚持 / 111

正视欲望，学会控制好自己的欲望 / 116

驾驭好你的潜意识，不断修炼专注力 / 121

适当给自己一点奖励，激发专注的意愿 / 126

专注，从战胜拖延开始 / 130

粗心大意？其实还是不够专注 / 134

## 第六章 调节情绪：卸下心灵包袱，让专注力自由飞扬

别让消极情绪毁了你的专注力 / 141

戒掉完美主义，你才不会那么焦虑 / 146

停止抱怨，不做情绪的奴隶 / 150

学会放下，不要为过去的事情懊悔自责 / 155

乐观，点燃专注力的火种 / 159

用专注力从平凡的任务中寻找快乐 / 163

## 第七章 提升效率：别让瞎忙耽误了你，做事要有条理

专注才能带来效率的飞跃 / 171

你不是机器，别总做多线程工作 / 178

你也不是超人，别总想着事事亲力亲为 / 183

找到你在一天之中的效率高峰期 / 187

远离过劳，休息的时候也要专心致志 / 191

## 第八章 管理时间：卓有成效地专注于每一分每一秒

神奇的数字“1440” / 199

做一份时间清单，帮你专注于要事 / 202

找出让你头疼的“三只青蛙” / 207

用一个个“番茄钟”发挥专注的力量 / 211



别看不起琐碎时间，专注力会让它们成为财富 / 215

## 第九章 培养习惯：学会“断舍离”，专注于至关重要的事情

学会“断舍离”，你会更加专注 / 223

终止混乱，建立高效的文件系统 / 228

以最快的速度消灭堆积如山的邮件 / 232

可开可不开的会议，宁可省去 / 236

整洁的办公桌能帮助你提升专注力 / 240

抽屉的整理十分重要 / 244

## 第十章 强化训练：不断挖掘自我潜能，用专注力助你跨越平庸

专注力是可以训练出来的 / 251

进行积极的自我暗示，给专注以动力 / 257

调适呼吸，让你的念头更加集中 / 261

冥想，让你躁动的内心快速恢复平静 / 264

做做脑力游戏，专注没有你想象的那么困难 / 268

从事体育运动，专注力将飞跃提升 / 274

第一章



**瞄准目标：  
目标越是清晰，  
越容易保持专注**



## 树立正确的目标，等于成功了一半

在专注力缺失的背后，固然有很多原因，但目标及目标意义的缺乏绝对是重中之重。试想，若你还没有想明白自己做一件事的根本目的和想要达到的理想境界，你在做这件事的时候，就难免会瞻前顾后、犹豫忐忑，在这种情况下，你又怎么能够投入自己全部的专注力呢？

所以，你必须首先树立正确的目标，这一步非常关键。那些能够专注于某个领域并有所建树的人，无一不是拥有明确的目标，并为了目标一心一意地努力奋斗。而你也应当先问问自己：“我为什么要这么做？我想要得到什么样的结果？”如果你心中有不止一个目标，你还需要对这些目标的重要性进行衡量，从中找出对你来说最为重要的目标，并用它来激发自己的专注力。

在下面这个故事中，一名年轻的毕业生就通过寻找目标，找到了自己专注力的落脚点：

2017年的秋天，一名大学毕业生小冯来到北京，在一家私营企业的客服部门找到了一份工作。由于经验尚浅，小冯只能从事一些基础性的工作，月薪只有3500元，勉强能够维持自己在北京的生活消费。小冯对这份工作也没有太大的热情，他觉得自己每天就是

接电话、回答一些问题，然后下班回家睡觉。至于自己的目标是什么，这份工作要做到什么时候，做到哪一步，这些问题他一个都没有想过，只是抱着“做一天和尚撞一天钟”的心态在应付工作和生活。

2018年年初，小冯的公司组织了一次员工培训，负责培训的老师在第一堂课上就让大家思考一个问题：“我的目标是什么？”同事们争先恐后地说出了自己的答案，而小冯却还处于懵懂的状态。在老师的启发和指导下，小冯终于树立起了自己的第一个目标：成为优秀的客服代表。

有了这个目标之后，小冯在工作中的表现马上不一样了，他全心全意地投入工作中，不断学习沟通技巧，尝试各种服务话术，争取每一次服务都能赢得客户的好评……半年过去了，小冯通过自己的努力，终于达到了目标，被评为“明星客服”，成了同事们学习的榜样。

没有人不渴望成功，但通往成功的道路是由一个又一个目标连缀而成的。没有明确的目标，你就会失去方向，你的专注力也会无从着落，自然也就不会取得成功。相反，树立正确的目标之后，你就会拥有向一个目标专注地走下去的力量。在这个目标达成之后，你会获得一种成就感，这会激励你向更高的目标努力奋斗。

因此，从现在开始树立起正确的目标吧，将它作为寻找专注力的第一条途径。你应当注意，目标与梦想、理想是不同的，梦想、理想是对未来的美好想象和期望，是比较虚幻的，而目标则更加具

体，它更强调实践的力量，需要你目标放在心中，耐得住诱惑，经得起考验，发挥你的专注力，把你正在从事的事情做到极致，才能接近并实现你的目标。

而在树立目标的时候，你必须遵循“三步走”的原则：

## 1. 第一步：理性地分析现实情况

你首先应当对自己当前所处的现实状况做一个综合的分析，以免在制定目标的时候犯了好高骛远的毛病。比如，一名汽车4S店销售员最近几个月的销售业绩在团队中都处于垫底的水平，那么树立目标时就要考虑实际，不要盲目地制定“我要马上成为销售冠军”这样的目标，这显然是强人所难。所以这名销售员应当根据现有的资源修正目标，将它改为“用一个月的时间在业绩榜上升一名”，这样的目标才是比较合理的，也能够成为专注力的来源。

## 2. 第二步：客观地评估自身能力

在分析现实情况的同时，你也不要忽略了对自身能力的评估，这种评估必须尊重客观事实，不能过分夸大自己的能力，也不要妄自尊大。同样以销售员为例，如果平均月销售业绩为3万元，最好的时候达到过5万元，那么你在树立目标的时候就可以以此为基础，尝试让业绩上升到6万元。这个目标比现有的能力稍微高出了一些，但又没有超出太多，是经过努力之后有可能实现的，对激发你的专注力和潜力都是有好处的。

### 3. 第三步：规划你的目标

经过了上述两步分析工作后，你就可以开始规划你的奋斗目标了。你的目标可以包括长期目标、中期目标和短期目标。长期目标非常宏伟，可以包括你对未来5年至10年的规划和设计，能够为你指明今后奋斗的方向；中期目标则应更加切合实际，可以包括你对未来2年至5年内的目标和任务安排，能够让你更加清楚自己的奋斗路径；短期目标则要十分具体，是你马上就可以执行并很快就能看到成效的目标，这些短期目标既符合你所处的现实情况，又与你目前的能力相匹配，实现的可能性很大。

有了目标后，你就可以脚踏实地地开始行动了。你要根据自己的目标集中精力、专注奋斗，这样你就会知道在此刻自己正在做什么，也会知道怎样做才能做到更好。像这样坚持下去，在目标实现的每一个步骤中，你都能够保持清醒的头脑和专注的意志，这会让你以坚定的步伐一步一步迈向成功。

## 从最感兴趣的事入手会更容易

兴趣是一种强烈的推动力，它会让你在追逐目标的过程中更容易沉浸其中，你会更加愿意付出自己的精力和时间，而且会乐此不疲。兴趣会让你变得更加专注，哪怕有时暂时得不到回报，但因为是自己喜欢的事情，你就会有足够的耐心坚持下去。在兴趣的作用下，你会一刻不停地专注努力，直到迎来辉煌的成功。因此，你在确立目标时，如果能够将兴趣和自身能力、外部实际条件相结合，就能够达到事半功倍的效果。

有“京城第一收藏家”之称的马未都就是凭着个人的兴趣找到了自己的目标，之后他专注其上，经过多年努力，终于成了蜚声国内外的大收藏家。

马未都没有读完小学，四年级的时候就离开了学校。后来，他成了一名机床铣工，在工作之余他最大的兴趣就是到古董市场上去淘一些老玩意儿，瓶瓶罐罐、鼻烟壶、玉牌……每一样都让他爱不释手。为了收藏自己喜欢的古董，马未都把所有的积蓄都花完了，每个月都过得入不敷出，但只要一摸到那些心爱的古董，他的心里就觉得既高兴又满足。

十几年过去了，马未都已经拥有了超过一千件各种各样的收藏



品，他对古董的研究也越来越专业和深入，曾经出版过多部有关收藏的著作。这期间，他创作的一些小说作品也获得了读者的欢迎，他还曾经担任过《青年杂志》的编辑。大家都认为他会在文学这条路上走下去，可他还是毅然地重新回到了自己最感兴趣的古董收藏领域，并且还为自己制定了一个远大的目标：建立一所私人博物馆，和更多的人分享自己的收藏。

当时，国内博物馆经营状况很不景气，而建博物馆又需要大量的投资，很多人都劝马未都不要冒险，可他硬是顶着压力咬牙坚持了下来。他花费了几年心血，在北京建成了观复博物馆。这座博物馆拥有大量精美的展品，展览设计十分独特，吸引了国内外游客前来参观，很多游客都给予了博物馆高度的评价。

此后，马未都又在杭州、厦门、上海等城市也建成了地方展馆，给公众带来了美的享受和艺术的熏陶。而马未都本人的名气也越来越大，还获得了央视《百家讲坛》栏目的邀请，面对亿万电视观众深入浅出地讲起了收藏知识，他的博学和自信让观众们深深折服，也使他成了引人瞩目的“学术明星”。2016年11月，马未都还获得了“大国非遗工匠文化大使”的称号，而这些成就都来源于他对收藏矢志不渝的热爱。

马未都在年轻的时候，也尝试过一些其他方面的工作，如做编辑、做工厂工人、做影视……但最终他还是选择了自己最感兴趣的古董收藏行业，并由此制定了奋斗目标。他的人生经历体现了这样的道理：成功固然离不开专注力，但选择从兴趣入手去制定目标，