

思维导图

番茄工作法

效率高峰期图谱

冥想

自我心理暗示

导致分散你注意力的终极干扰 | 引起拖延症焦虑症的罪魁祸首

# 你只是 看起来很专注

写给年轻人的  
专注力训练课

张笑恒 编著



The Power of  
oncentration

世界有多繁复，你就该有多专注

 煤炭工业出版社

# 你只是 看起来很专注

写给年轻人的  
专注力训练课

张笑恒 编著

煤炭工业出版社

· 北京 ·

### 图书在版编目 (CIP) 数据

你只是看起来很专注：写给年轻人的专注力训练课 /  
张笑恒编著. -- 北京：煤炭工业出版社，2016  
ISBN 978 - 7 - 5020 - 5281 - 2

I. ①你… II. ①张… III. ①注意—能力培养—青少年读物 IV. ①B842.3 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 081696 号

## 你只是看起来很专注

写给年轻人的专注力训练课

---

编 著 张笑恒  
责任编辑 马明仁  
特约编辑 郭浩亮 汪 婷  
特约监制 朱文平  
封面设计 刘红刚

出版发行 煤炭工业出版社 (北京市朝阳区芍药居 35 号 100029)  
电 话 010 - 84657898 (总编室)  
010 - 64018321 (发行部) 010 - 84657880 (读者服务部)

电子信箱 cciph612@126.com

网 址 www.cciph.com.cn

印 刷 北京市凯鑫彩色印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm × 1000mm<sup>1</sup>/<sub>16</sub> 印张 16 字数 220 千字

版 次 2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 次印刷

社内编号 8132 定价 35.00 元

---

版权所有 违者必究

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,本社负责调换,电话:010 - 84657880

## 前 言

生活中大多数人好像永远也忙不完似的！我们总是马不停蹄地忙完一件事又去忙另外一件，如同搭上了一列永不停歇的火车。这让人们常常困惑，为什么生活中会有如此大的压力。然而使你更加困惑的是，为什么你一直专注地过着自己的生活，却还是没有满意的成果？为什么你每天都很忙碌，却始终看不到停靠的终点？伫立在钢铁丛林间的你是否认真想过，你是真的在很专注地做事，或是，你只是看起来很专注？

这是一个让人无时无刻不在分心的时代，四通八达的互联网、各种智能手机APP、电子邮件、让人沉迷其中的游戏，每时每刻都在冲击着我们的大脑。不论你是企业家、商界人士、普通白领，抑或是求学阶段的学生，突然之间，你会感到，在这个互联网飞快发展的时代，你已经很难专注于做一件重要的事了。

如何从根本上改变自己？被誉为“情商之父”的心理学博士丹尼尔·戈尔曼曾说：“专注，它是驱使人们更加优秀的内在动力。”培养一种专注的习惯能够让你在忙碌的一天中偷得几时空闲，偶尔忘记压力。通过释放重压，放慢步调，你会变得更加高效、健康和快乐。

一个人取得成功背后的因素很多，有主观、客观等诸多方面的，可专注是必备的心态。专注是一种坚持不懈的精神，只要你做事专注，成功离你就不会远。人生有限，你无法在有限的时间中去做无限的事情，更不可能在每方面都取得成功。现实生活中，不乏聪明有才智之人，有



的甚至智力超群，但是他们总是在做一件事时却想着另一件事。他们有更多的兴趣、欲望和想法，却唯独缺少专注精神。一个人，若想有所成就，就应培养自己专注的习惯，不管身边多么喧闹，静下神来，心无旁骛，专心处理好自己正在做的事情，才能把事情做好。

本书将会带你一步一步地经历这个过程：决定你真正想要的，找出过去失败的原因，弄清你时间利用中的干扰性因素（以及如何处理这些干扰），从而学会如何克服这些阻碍绝大多数人取得成功的因素。最后，本书将教会你怎样综合这些信息来做规划，日后在你为自己设立新的目标时，你可以重复运用这个规划来实现目标。本书中所揭示的方法会自然而然地成为你的习惯，并引导你到达成功。

书中的很多技巧都是非常实用的，这些技巧是在以往老旧的方法已经不再有效的基础上诞生的，尤其是对于“右脑型”人群而言。传统时间管理技巧是在工业时代发展初期出现的，这一时期的技巧主要是为了帮助人们在进行重复性劳作时能够更加有效率。在现今这种信息无处不在的环境下，运用这些过时的技巧只会造成在多项任务中手忙脚乱、四下救火的情形，结果只会是事倍功半。

如果你曾经尝试过那些传统的时间管理方法，结果发现这些方法非常耗时，对工作的局限性非常大，并且根本没什么效果，那很有可能你就是一位“右脑型”人才。如果你喜欢多样性且直觉很准，你喜欢迎接新的挑战但又讨厌陷入旧路，那么本书完全就是为你专门定制的。

也许你在工作中遇到了一个你认为无法短期内突破的“瓶颈期”，并且曾经听说过“瓶颈效应”，但你却不知道怎样在你的工作和个人生活中去打破这种效应，那么你将在第一章中就接触到这些内容。

你“专注”地做过很多事情，为什么到头来没有一件成功？第四章揭示了阻止绝大多数人实现目标的那些潜在的障碍。正是这些“拦路虎”使人们无法坚持去图书馆充电，摧毁了人们学习新语言或新技能的

决心。你将会发现一个右脑适用策略，在困难每次出现时你都可以依靠这一策略克服困难。

很多时候，我们觉得很累，打不起精神去做一些事情；我们觉得很困，却在床上睡不着。其实，不是因为我们老了，而是因为我们没有合理地运用时间。我们的时间如此宝贵，为什么不去规划着用？很多所谓的休息时间，根本不该拿来蒙头大睡，而是应该拿去调整生活状态，让大脑放松。睡觉只是众多放松方式中的一种，它并不适用于所有的“疲劳”。在第八章“专注的快乐”中，你将接触到更多适合你的新鲜元素。

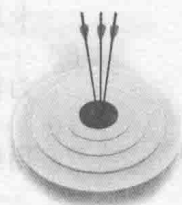
归根结底，专注力的类型可以划分为三种：内在专注，可以使你聆听内心发出的真实声音，做出更加明智的决策；对他人专注，则会让你与他人的关系更加和谐；外在专注，可以让你的心灵在星宇苍穹间展翼翱翔。一个人如果不关注内在就会与世浮沉，不关注他人就会进退维谷，不关注所处的大系统就会使自己画地为牢。现实中，我们只有同时掌握这三种专注力，生活才会更美好。

专注力的原理和我们的情商一样：使用不当就会退化，使用得当就会增强。在时代飞速发展的今天，要应对纷繁复杂的世界，甚至做到游刃有余，我们比任何时候都需要学会专注。

本书必将成为一部直击你心底、让你受到启发的作品。保持专注使得我们更关注当下，但这并非你想象中的那般复杂，那么现在，你准备好试试了吗？

# CONTENTS

## 目 录



## 上 篇

### 第一章 你表面上很专注，实际上是大脑在偷懒

- 瓦伦达效应：太把得失放在心上，易发挥失常 ..... 4
- 瓶颈效应：你的大脑为什么常常短路 ..... 7
- 懒蚂蚁效应：忙到没时间思考，你的生活相当危险 ..... 11
- 目标越是清晰，越容易专注 ..... 14
- 专注从克服拖延症开始 ..... 17
- 怎样克服心不在焉的习惯 ..... 20
- 运用思维导图拓展思维 ..... 24

### 第二章 你专注工作了十年，为什么还是没有升职

- 原地踏步者最先被淘汰 ..... 28
- 蘑菇定律：当你不被器重时，专注于给自己增值 ..... 31



卡贝定理：适当的理性放弃会帮助你专注于有效的工作 .....	34
为什么你卖力加班却完不成任务 .....	37
用结果思维做事 .....	40
跟随什么样的老板才能前程锦绣 .....	43
发现再多问题，不如专注于解决一个问题 .....	46

### 第三章 你以为你很专注，为什么结果南辕北辙

你隔一会儿就很认真地刷一次朋友圈 .....	50
你下班后很专注地在网上打游戏 .....	53
你每天都专注于向家人朋友抱怨 .....	56
你专注于改变自己的外貌，一遍遍进出整容机构 .....	59
你平均每天花费在电视机前达三个小时 .....	62
你工作的时候想着玩，玩的时候又惦记工作 .....	64

### 第四章 你专注地做了很多事，为什么一件也没成功

半途效应：不能坚持到底，只能前功尽弃 .....	68
布利丹毛驴效应：你在犹豫中浪费了多少时间 .....	71
不值得定律：只在值得做的事上付出专注 .....	74
羊群效应：盲目跟风会败得很惨 .....	77
巴纳姆效应：不要用别人的标准来衡量自己 .....	80
做事要用心，而不仅仅是努力 .....	83



第五章 你专注于一个方向，为什么没有做出成就	
“路径依赖”原理——正确的选择就等于成功了一半	88
漏掉的瓦片效应：别只关注自己的缺点	91
竞争优势效应：单打独斗的英雄已经不合时宜	94
你碰到职场的“天花板”了吗	96
告别完美主义	99
适时修正你的目标	102

第六章 你专注于听和说，为什么没有实现有效沟通	
“凹地效应”：如何增添你的职场魅力	106
牢骚效应：给别人开口的机会	109
投射效应：推己及人，但勿“一厢情愿”	113
南风法则：温暖是谁都不能拒绝的力量	116
超限效应：只讲有用的话，莫说多余的话	119
没有回应的听，被视为无效	122

## 下 篇

第七章 专注的智慧：克服焦虑和恐惧	
专注聊天的话题，会让你忘了社交恐惧	128



心烦意乱？专注是让你不再无聊至极的法宝 .....	131
只专注于你想要的，焦虑是因为你什么都想要 .....	134
专注于解决问题，战胜对困难的恐惧 .....	137
专注沟通内容，与领导交流就不那么紧张了 .....	140

## 第八章 专注的快乐：享受全情投入的乐趣

花上一下午的时间整理房间 .....	144
在某一个下午好好地泡一壶功夫茶 .....	147
读进去一本书才能享受阅读的乐趣 .....	150
花几分钟闭上眼睛，让自己置身于音乐的殿堂 .....	153
放下手机，专注于享受美食和人与人交流的温暖 .....	156
花点时间整理杂乱不堪的办公室 .....	159

## 第九章 专注的力量：告别穷忙和瞎忙

“穷忙”病因的自我诊断 .....	164
别被暂时的贫困蒙蔽大脑 .....	167
别把时间都花在抱怨上 .....	170
跳槽：如何避免越跳越糟 .....	173
做一份切实可行的职场规划 .....	177
随时考虑你想要什么结果 .....	180

**第十章 专注的效率：用时少也能做好工作**

- 番茄工作法：一次只做一件事 ..... 184
- 善于归纳总结，才能举一反三 ..... 188
- 将注意力投入到最重要的事情上 ..... 190
- 找到你的“效率高峰期” ..... 193
- 当工作 90 分钟后应适当休息 ..... 196
- 合理利用琐碎的时间 ..... 198
- 省时开会技巧——站着开会 ..... 200

**第十一章 专注的魅力：守住心灵的宁静**

- 专注于工作，你的样子最令人着迷 ..... 204
- 专注地爱一个人，你会发现结果更好 ..... 207
- 专注于提升自己，你将遇见最美的自己 ..... 210
- 专注于平凡生活，你会发现更多精彩 ..... 213
- 专注于等待，你的耐心是最美的 ..... 216

**第十二章 专注的训练：排除外界的一切干扰**

- 找到分散你注意力的祸首 ..... 220
- 学会控制自己的思想 ..... 223
- 专注冥想练习 ..... 226
- 积极的自我暗示 ..... 229



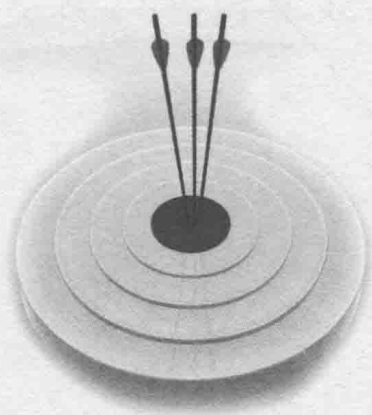
让思维的专注成为习惯 ..... 232

拒绝不必要的应酬，是在节省双方的时间 ..... 235

排除上级的干扰 ..... 239

减少下级的干扰 ..... 242

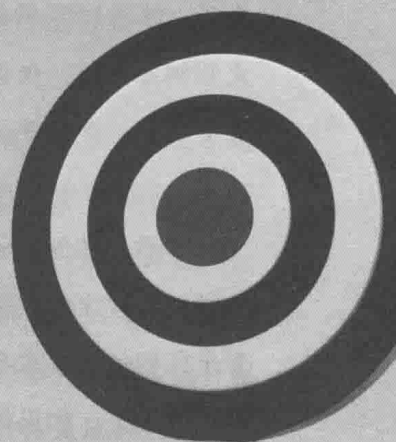
# 上 篇





# 第一章

你表面上很专注，实际上是大脑在偷懒





## 瓦伦达效应：太把得失放在心上，易发挥失常

瓦伦达是美国一个著名的钢索表演艺术家，以精彩而稳健的高超技巧闻名。他从来没有出过事故，因此，当演艺团这一次要为重要的客人献技时，决定派他上场。瓦伦达知道这一次表演的重要性：全场都是美国的知名人物，这一次若成功不仅仅将奠定自己在表演界的地位，还会给演艺团带来前所未有的支持和利益。因而他从前一天开始就一直在仔细琢磨，把每一个动作、每一个细节都想了无数次。

演出开始了，这一次他没有用保险绳。因为许多年里他从来没有出现过失误，他有100%的把握不会出错。但是，意想不到的事情发生了，当他刚刚走到钢索中间，仅仅做了两个难度并不大的动作之后，就从10米高的空中摔了下来，一命呜呼。

事后，他的妻子说：“我知道这次一定要出事。因为他在出场前就不断地说，‘这次太重要了，不能失败’。在以往每次成功的表演前，他只是想着走好钢丝这事本身，不去管这件事可能带来的一切。瓦伦达太想成功，太患得患失了。如果他不去想这么多走钢索之外的事情，以他的经验和技能是不会出事的。”心理学家把这种为了达到一种目的总是患得患失的心态命名为“瓦伦达心态”。

美国斯坦福大学的一项研究表明，人类大脑里的某一图像会像实际情况



那样刺激人的神经系统。比如当一个高尔夫球手击球前一再告诫自己“不要把球打进水里”时，他的大脑里就会出现“球掉进水里”的情景，而结果往往和他的想法一样，球大多会掉进水里。这项研究从另一个方面证实了瓦伦达心态带来的不利影响。

也许你在生活中会碰到这样一群人，做什么事情之前都要反复考虑，做完之后又放心不下，对于方方面面都考虑得尽量周到，如有不妥，就很担心把事情办砸，他们非常在意别人对自己的看法，而且特别看重个人的得失。

这样的人，主管给他3000元钱的工资，他会想主管肯定领到了30000元的工资；一到发工资时，他会把工资表翻个底朝天，生怕别人比自己拿得多；领导们开个日常的工作会，他会费尽心机打听，看谁又要被提拔了；同事们聚会如果少了他，他会猜想大家避开他又在搞什么鬼名堂。这些人整天神经兮兮，心中布满疑虑、惴惴不安，这样的人太患得患失了，他们的生活不会有太多的乐趣。

有些人在开始创业时很艰难，但是在下决心、做决定时很痛快，不会想那么多。但当他们有了一些成就之后，可能就变得犹豫不决、患得患失了。因为以前囊中无物，当然无所谓得失，现在有一些基础了，就害怕失去这个，担心错过那个。人在害怕失去的同时，又期望什么都得到，所以会感到痛苦。

在亚洲某地，有一种捉猴子的陷阱，人们把椰子挖空，固定在地上，椰子上留了一个小洞，椰子里放上一些水果，洞口大小恰好只能容猴子空着手伸进去，而无法握着拳头抽出来。猴子闻香而来，将它的手伸进去抓食物，理所当然的，紧握的拳头便伸不出洞口，当猎人来时，猴子惊慌失措，更是逃不掉。可见，猴子是被自己的贪心和执着所俘虏，它原本只需将手放开就能缩回来逃脱。因此，你在生活和工作中也会遇到要抓住还是放弃的选择，如果你想什么都要，最后你什么都得不到。而且你考虑的时间太多，过分犹豫不决，又会耽误许多机会，别人也会认为你缺乏决断力。有的人在取得一些成绩之后，原来挺足的自信心好像不够用了，开始怀疑自己的能力，担心