

不是只有孩子才需要培养专注力！



专注力

FOCUS

一个专注的人，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，从而最大限度地发挥积极性、主动性和创造性。始终“全神贯注”的人可免于一切的困窘。

——尼采 专注，能让你发现一个不一样的自己。

丁一 编著



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

不是只有孩子才需要培养专注力！



专注力

丁一 编著

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

你了解专注力吗？专注力是现代人最应该具有的基本的智力素质，但事实上，目前专注力缺乏已不是个别人的问题，而是上升到现代社会中备受关注的一个新的严峻的社会问题，在成人心理疾病中“独占鳌头”，更在儿童心理问题中“唱主角”。本书将从四个部分——剖析缺乏专注力的表现及后果，解析专注力的具体内涵，枚举专注力的各种培养途径及专注力的魅力所在，来引领你打开你的另一扇窗。

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/丁一编著. —北京：电子工业出版社，2012.4

ISBN 978-7-121-15539-0

I. ①专… II. ①丁… III. ①注意—能力培养—通俗读物 IV. ①B842.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第264909号

策划编辑：胡 南

责任编辑：刘真平 文字编辑：张 京

印 刷：三河市鑫金马印装有限公司

装 订：

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：720×1000 1/16 印张：15 字数：165.6千字

印 次：2012年4月第1次印刷

定 价：32.00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。

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

服务热线：(010) 88258888。

序言

亲爱的读者们，请允许我在这里以一种比较“随意的”写法表达我对于专注力的一些更进一步的个人见解，我确实感到有一些观点需要比较随意地表达。本书以一种不同的方式论述了深奥的在心理学领域有更为深广意义的一个词——“专注力”，这种“不同”主要还不在于我对一些事情有不同的看法，更主要的是在行文围绕的基本问题和思维层次上的构思不同。一些读者比较感兴趣的问题都有涉及，但也有一些没有展开，因为觉得越是具体的问题就越说不清，但现在我认为把那些不太充分的观念表达出来是有必要的，因为它们可能更生动地甚至更深入地暴露各种问题。

正如你们将看到的，我在本书中讨论的关于专注力各方面的问题首先基于大家在生活中的诚实感觉，即注意到我们的世界和生活事实上是很“糙”的，在这样的生活环境里，我们如何另辟蹊径地处理那些琐事，更深层次地挖掘潜意识，更有创意地学习工作，让我们生活的世界更加丰富多彩，最终将会使我们变得更健康、更快乐。

实际上，在生活中我们难免碰到许多问题，或大或小，或难或易，一旦你觉得自己的生活 and 成就不那么尽如人意，你需要的仅仅

是知道如何提高自己的专注力。我想当你感觉无所适从时不妨读一读本书，说不定那些你遇到的所谓的“无法解决”的问题都能在本书中找到切入点，帮你轻轻松松搞定一切。

目录

Contents

第一部分	你缺乏专注力吗	001
	第一章 现代人缺乏专注力的几种表现.....	001
	第二章 由于缺乏专注力而产生的后果.....	022
第二部分	你了解专注力吗	039
	第一章 什么是专注力.....	039
	第二章 专注力的重要性.....	059
	第三章 为什么会缺乏专注力.....	070
第三部分	怎样培养专注力	089
	第一章 五分钟自我调节专注力.....	089
	第二章 培养专注力的十种方法.....	110
	第三章 有利于提高专注力的几种食物.....	154
第四部分	专注力的魅力所在.....	185
	第一章 专注力能够提高创造力.....	185

第二章	专注力能够使“潜意识能量”发挥出来.....	201
第三章	专注力能够提高记忆力.....	211
第四章	专注力能够使身心更健康.....	217
第五章	专注力能够使人更勇敢.....	227

第一部分 你缺乏专注力吗

第一章 现代人缺乏专注力的几种表现

生活中你是否发觉自己健忘？是否在工作时渴望休假，在休假时又担心工作？在学习中你是否有过学习精力不集中、学习效率低的情况？是否发觉看书比别人慢，而且老记不住？在工作中你渴望成功，但是否总在众多的目标中迷失？你是否与重要人物相处时心慌气短，在重大机会来临时手足无措？

如今，我们处在一个高效率、快节奏的信息时代，高强度的工作使我们缺乏一个成年人应该具有的基本智力素质——专注力。实际上，缺乏专注力已经成为当今社会一个非常严重的社会问题。在生活中，我们往往不会注意自己的行为，直到出了乱子。例如，拿着茶杯接的是自来水而不是白开水，拿着臭袜子扔到垃圾筒而不是收纳桶，挤着牙膏不是刷牙而是当成洗面奶抹到脸上，这时我们才猛然惊醒。

缺乏专注力这一现象无处不在，我们常习惯于自己的生活套路

而不自知。一个缺乏专注力的人在工作中时常表现出畏惧、临阵脱逃、无法镇定地面对所遇到的问题；在生活中瞻前顾后、患得患失、无法轻松地享受当下的乐趣。缺乏专注力通常表现在以下几个方面：其一是三分钟热度，目标经常转移，很容易半途而废；其二是心不在焉，常沉浸于白日梦中，企图以虚构的方式应付挫折、获得满足；其三是习惯成自然，往往会不加思考地选择按照惯例办事；其四是丢三落四，都是健忘惹的祸；其五是“免疫力”差，抗干扰能力低下。

三分钟热度

新装修的房子还没住进去，就开始迫不及待地想要换另一种装修风格；刚进一家新公司干了没几个月，就觉得无聊，想换新环境；新买的跑步机还没用过几次，就丢弃在一边不再“光顾”了；新订的减肥计划还没坚持一天，面对诱人的大餐时就放弃了……为什么新鲜劲儿这么容易过去？为什么想要干的事总坚持不下去？这难道是天性？

众所周知，三分钟热度主要用来形容做事情没有恒心、没有毅力！刚开始时很热情，情绪高涨，但是坚持不了多久，就转至关注其他事情！小孩子在这方面表现得尤为突出。经常听到父母亲抱怨：我家孩子在幼儿园老是不能集中注意力听讲，东张西望，搞小动作；玩具也搞得满地都是，但一会儿就没兴趣了；每一个游戏开

始时都很有兴趣，但一会儿就不玩了；兴趣班也常换，每一个都是上一段时间就不去了……

一线案例：8岁孩子“事事无成”

小明（化名），8岁，每次上课都不能像别的小孩一样好好听课。他上课注意力不集中，喜欢东张西望，趁老师不注意就搞小动作，甚至有时会影响到其他小朋友，使他们不能好好学习，家长成了老师三天两头儿谈话的对象。这一切都让家长和老师头疼不已。

小明从小就是一个活泼好动的孩子，思维也很活跃，比同龄人要强得多。他事事关心，但“事事无成”。起初小明的父母只是认为他是个小孩子，并没有把这些放在心上。如今，小明都上小学了，但状况并没有得到多大改善，周围稍微有点风吹草动，就能引起他的注意。目前，他对任何事情都是三分钟热度，很难独立完成一件事情。

跳槽跳上瘾

我有一个朋友，一年换了五份工作。当谈及他频频跳槽的缘由时，他说：“第一份工作我只做了一个月，主要是工资太少，工种的技术含量太低。第二份工作时间更短，我只做了一个星期。这次是由于我上次面试的另一家公司给我发来了聘请函，邀请我到他们那里工作。我考虑到另一家公司开出的工资比目前这家高，且公司规模大一些，权衡利弊后我就跳槽了。当我在这家公司工作了两个月后的一天早晨，由于买早点迟到而被老板克扣工资的问题引发了我第三次辞职。我找到的第四份工作是报社编辑，工作三个月后又辞

了职，主要是因为报社工作制度有问题，工作氛围也不融洽。”

这都是专注力差所致。以上两例不是个案，很多父母都碰到了类似的孩子专注力差的问题，如果没有得到及时训练，孩子长大之后可能会做事三心二意、有头无尾，严重的还会影响一生。专家建议，专注力培养要从小开始，7岁以前是培养小孩专注力的黄金时期，一旦错过，后天培养将需要更系统、更长的时间。

成功是一种习惯，放弃也是一种习惯。日常生活中，很多人习惯于放弃，遇到瓶颈放弃，遇到困难放弃，遇到挫折放弃，遇到新的目标也放弃。他们每一次都有理由，老怪别人，不是觉得领导有问题、产品有问题、制度有问题、工作环境有问题，就是公司没发展前景、升职空间太小、工资待遇太低、顾客太多抱怨……

总怪别人有用吗？没有用。问题出在谁身上？自己身上。

领带大王曾宪梓——风行世界的领带名牌“金利来”创始人，当年去香港创业时已34岁。为了生计，他甚至当过男保姆。后来在哥哥的影响下，拿着全家所有的家当——6 000元港币，开始了他的领带产业。

当时，曾宪梓因陋就简，买来缝纫机、剪刀、尺子，就在自己的居室开干。从买料、设计、裁剪到缝制、印烫，全是一手完成的。当曾宪梓拿着他精心制作的第一批领带四处推销时，却遭到市场的无情嘲弄，他跑遍全港所有的领带销售店也没能推销出一条领带。失败的痛苦折磨着曾宪梓，但他没有放弃。他改变策略，决定走高端化路线来打开局面。曾宪梓花高价买来最适合做领带的法

国面料，吸取进口领带之长，加入自己的新颖设计，研发出第一条高端领带样品。当他拿着样品给领带专家鉴赏后，专家给出这样的结论：这肯定是外国货。这一结论给曾宪梓带来无比的信心，马上借来一笔款子，精心加工了一批新的高级领带。

很快传来喜讯，生产的第一批高级领带一销而空，许多商店的订货单纷至沓来，供不应求。于是，曾宪梓招募工人扩大生产，给自己的领带命名为“金狮”，后改为“金利来”，领带王国就这样成立了。

无论你想成为大企业家，还是只想每天按时起床；无论你在任何行业，无论你怎么定义成功，所有成功者都有很多共同之处，只有具备良好的素质，才能不畏艰险，最终走向成功。高度的专注力是成功的最重要的决定性因素。花花世界，碌碌苍生，有几个人能真正做到心如止水、持之以恒？每个人都有掌舵的时候，但一定要做好万全的准备，就像蜘蛛一样，一旦时机成熟，就要立即采取行动，毫不迟疑。在没有理想时机的情况下，必须学会耐心等待，克制自己的情绪；远大、明确的目标是你努力的方向。一个成功的人首先要敢想，有远大的梦想才可能走得更远，有远大的目标才会使你加倍努力。如果你的最高目标只是树上的果实，那就绝没有不断磨炼翅膀，以飞上蓝天的动力；坚定的信心是你坚持不懈的保证，这种信念近乎顽固不化、不可理喻，它支撑着你忍受一次又一次的挫折（这种失败造成的痛苦是一般人无法想象的，除非你亲身经历过。任何意志薄弱的人，最后都会崩溃、绝望、沦为失败者）；炽热

的兴趣是你不断为之奋斗的催化剂。可以说他们的狂热不仅能够给他们带来巨额的财富，更重要的是他们对自己事业的迷恋，那种渴望出类拔萃的愿望和对随之而来的挑战的爱恋，只有自己真正感兴趣的东西才有激情为之去拼搏、去奋斗。

成功都是长期积累而取得的。百分之九十九的人失败，都是因为离成功还有一步之遥时放弃了。我们时常看到一些成功的创业家、杂志周刊的封面人物，他们在创业的最初几年都是赔钱的，但他们贵在坚持。一年不成，两年；两年不成，三年；或许他在第五年或第十年时就成功了。成功的关键在于坚持。一般人可能坚持一个月、两个月，也有可能坚持一年、两年，但他们没有长期坚持的毅力，没能等到他们的第五年或第十年，所以没有成功。一个成功者可以实现梦想，最重要的法则是坚持不懈、永不放弃。

“白日梦”的诱惑

当我们遇到挫折或难以解决的问题时，习惯脱离实际，想入非非，把自己置身于想象的世界中，企图以虚构的方式应付挫折，获得满足。“白日梦”是心理学名词，比喻不切实际的幻想。它是在非睡眠状态下产生的、高度自我的、超越现实的、打破时空界限的一种幻想活动，借幻想满足自己的某些愿望或欲望。白日梦最大的特点是天马行空，而且不切实际。白日梦者往往为满足某种需要，幻想着另一个超能的自己，打破时间空间的界限，超越现实，达成自

己的梦想，享受其间的快感。在白日梦里，女人有时幻想自己突然发了大财，可以买下平时自己特别想买但买不起的东西，可以去平时自己很想去但是去不了的地方；有时幻想自己变得无比美丽，被所有人倾慕和宠爱，或者与正在暗恋的白马王子携手共白头。男人则幻想自己当上了将军，正在战场上驰骋；有时幻想自己变得异常富有，正邀请自己心仪的女友去国外度假……

人们常说，想象力有多远，梦想就能走多远。在梦里，不管是晚上的还是白天的，人们都尽情发挥着自己的想象力。纵观古今，“白日梦”都不是一个褒义词，它常常让人想到花痴、不切实际、不着调、不着边际等负面评语。从心理学上说，无论是睡眠中的梦还是清醒时的“白日梦”，在某种程度上都是一种愿望的映射。只要是就会有梦想和欲望，不管是高尚的还是卑微的，在人们内心深处，都埋藏着许多没有实现的愿望或无法满足抑或根本不可能满足的欲望。它们就会以梦的形式展现出来，有时在晚上的梦里，有时在白天的梦里。

李洋洋（化名）是一名足球爱好者。一天中午，他去购物，路过彩票网点，顺便买了一张第二天出号的足彩彩票，他揣到兜里就回了办公室。可整个下午，李洋洋却无法像往常一样正常工作。他的眼睛盯在文件上，脑子里却是另一番景象：我真的中了千万元大奖，正与好友在国外某著名酒店度假……

36岁的高级工程师周明浩（化名）说：“我经常幻想着自己是一名将军，率领部队南征北战……”这个白日梦反映出他的英雄情结。

在生活中，这种情景司空见惯：清醒，却又心不在焉，因为你正沉醉在白日梦里。做白日梦的时候，我们通常会偏离当下所处的环境，更容易接受来自潜意识层面的信息。当我们在面对压力、挫败和单调时，更容易做逃避式的白日梦，它能让我们转向另一个世界、一个理想化的情境。

千个白日梦千个不同，有的让人赏心悦目，也有的令人沮丧、愧疚或恐惧，这取决于我们的情绪和环境，任何细节、场景都可能引发白日梦。白日梦总是让人神魂颠倒，例如，你坐在计算机前，却想象着意外收获了一大笔钱，当众跟老板叫板，炒了他的鱿鱼，在他和同事惊愕的眼神中昂首而出；或者，你刚发表了一篇论文，正陶醉在拿到奖金的喜悦中，接踵而至的升职聘书让你欣喜若狂；又或者，你的下属邀请你与他共进晚餐，去年他还是你的上司，对你颐指气使，百般刁难，现在却失魂落魄，祈求你的原谅与帮助……

与成年人相比，儿童和青少年做的白日梦更多。在青春期，做“白日梦”的现象是非常普遍的。人们常常以“多梦的季节”来形容这一时期的人。对他们而言，白日梦是一种在安全的环境中寻找自我认同和探索生命可能性的重要渠道。随着年龄的增长，知识和阅历逐渐增多，人们的生活目标会越来越清晰，越来越固定，也越来越趋于现实，就不会再花很多时间沉溺于此，尽管仍然会做白日梦。

因做白日梦而心不在焉所导致的专注力缺乏现象几乎出现在任何领域中。

情景再现

海成（化名）在客厅的地板上玩着堆积木游戏。在他灵巧的双手下，一艘远洋游轮就要“出炉”了。瞬间，他的脑海里出现了电视里看到过的场景：游轮出海啦，翻滚的浪花向后跳跃着，船上的彩旗迎风飘扬……海成太开心了，以至于挥动小手打散了他的游轮，也打散了他的梦。

政桓（化名）是一名高三学生，在模拟测试中取得了全年级第二名的好成绩。今天，老师在台上分析昨天的试卷，政桓同学却思绪乱飞：一身轻便的休闲服，漫步在清华大学的林荫小道上，不时地与同学高谈阔论……老师敲打他的桌子他也浑然不知。

一位公司小职员正埋头在一大堆文件里唉声叹气：为什么我每天总有那么多做不完的工作？上帝啊，救救我吧。突然间灵光一闪，自己正对着老总指手画脚，低头颌首的老总一脸惊慌……

通过做白日梦，我们可以发现自己内心真正的需求或梦想，并获得心理上的满足。从这个角度来说，适当地做白日梦可以调节心理平衡，只要不是沉溺其中，也不必刻意地去克制或压抑自己。据《大公报》报道，美国《亚特兰大宪法报》称，科学家发现偶尔做“白日梦”有益于身心健康。美国达特茅斯学院的一项研究显示，当研究对象做白日梦时，他们的脑部看似“正在休息”，实际上却相当活跃。亚特兰大松河心理治疗协会的心理医生魏斯也表示，导向正确的白日梦有益于身心健康，因此他有时会用这一方法诱导

心理疾病患者走出眼前的困境。

但梦毕竟是梦，幻想终究不是现实，如果过度沉溺其中，而在现实生活中又无法满足自己的欲望，就会使心灵受到不良的刺激，从而影响自己正常的生活和工作。所以，不能以此作为逃避现实的手段，白日梦只能作为一种辅助方式来缓解我们的压力或焦虑。平时，我们应从提高生活的丰富性、离开单调枯燥的流程着手，改善爱做白日梦的处境。

“惯性”使然

有人问我：“一根小小的柱子、一截细细的链子，拴得住一头千斤重的大象吗？”我不假思索地回答：“你在说笑吗？哪有那么荒谬的事情！”可这荒谬的场景在印度和泰国随处可见。他们是怎么做到的？原来，驯象人在象还很小的时候，就用一条铁链将它拴在坚固的柱子上，无论小象怎么挣扎都无法挣脱。渐渐地，小象内心深处就树立了一个牢固的信念：眼前的柱子是不可能被扳倒的，它也就习惯了不挣扎，直到长成大象。

大象可以轻而易举地挣脱链子，却为什么不挣扎？小象是被链子拴住的，而大象则是被习惯拴住的。

《四川农业报》上刊登了这样一个真实的事例。

王尧富想办一个奶牛场，苦于资金不足，经同学介绍，张老板答应同他合作。正月初五张老板来到王尧富家共商合作之事。