

提升专注力，习得实现目标、抗拒诱惑的成功心理学。

为什么 精英都有超强 专注力



精神科医が教える集中力のレッスン

日本著名医学博士×斯坦福大学客座讲师×哈佛大学医学院研究员
从身体机能到心理技巧，教你全方位的专注力提升术

[日]西多昌规◎著 李汉庭◎译

大脑惯性 / 生理时钟 / 目标设定 / 网络社群
生活习惯 / 休息方法 / 心理控制

7大方面，46招实用技巧
从此不再恍神、拖延、忙中出错



科技成瘾的分心时代，专注力是掌控自我、带来高绩效的关键
日本亚马逊年度话题书

CS

湖南文艺出版社

精英天卷
CS BOOK 1

为什么精英都有超强 专注力

[日]西条昌顺 著 李汉南 译



图书在版编目 (CIP) 数据

为什么精英都有超强专注力 / (日) 西多昌规著; 李汉庭译. — 长沙: 湖南文艺出版社, 2018.5

ISBN 978-7-5404-8620-4

I. ①为… II. ①西… ②李… III. ①成功心理 - 通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 054277 号

© 中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

著作权合同登记号: 图字 18-2017-264

SEISHINKAI GA OSHIERU SHUCHURYOKU NO LESSON

© MASAKI NISHIDA 2014

Originally published in Japan in 2014 by DAIWA SHOBO PUBLISHING CO., LTD.

Chinese (Simplified Character only) translation rights arranged with

DAIWA SHOBO PUBLISHING CO., LTD. through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

本书中文译稿由城邦文化事业股份有限公司脸谱出版事业部授权使用, 非经书面同意不得任意翻印、转载或以任何形式重制。

上架建议: 商业·成功励志

WEISHENME JINGYING DOU YOU CHAO QIANG ZHUANZHULI

为什么精英都有超强专注力

作 者: [日] 西多昌规

译 者: 李汉庭

出 版 人: 曾赛丰

责任编辑: 薛 健 刘诗哲

监 制: 蔡明菲 邢越超

策划编辑: 李彩萍

特约编辑: 温雅卿

版权支持: 闫 雪 孙宇航

营销支持: 李 群 张锦涵

版式设计: 梁秋晨

封面设计: 刘红刚

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

印 刷: 三河市中晟雅豪印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1270mm 1/32

字 数: 160 千字

印 张: 6.5

版 次: 2018 年 5 月第 1 版

印 次: 2018 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-8620-4

定 价: 45.00 元

若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-59096394

团购电话: 010-59320018

前言

“要是更专注一点，就可以早点下班回家了。”

“如果念书能更专心，成绩就会更好了。”

“家里有太多事情得做，但是每件事情都做得虎头蛇尾，要是能专心做完就好了……”

人的一天只有二十四小时，大家当然希望能更有效率地运用时间，获得更优质的成果。

上班族当然希望能快点把工作做完，早点回家，好好享受人生。考生当然希望能专心念书，考出好成绩。

而每天忙个不停的家庭主妇，如果能专心做完家务，就有更多时间投入兴趣与爱好。

时代变了，日常生活中出现了越来越多的设备，来提高我们的工作效率。

互联网可以让我们快速取得信息，电子邮件与社群网络（SNS）可以让我们随时与他人联系，智能手机的普及更让

我们能够全天候享受网络的便利。

但讽刺的是，信息技术进步原本是为了让人类生活更方便、工作更专注，却反而降低了我们的精神集中程度。美国身为科技大国，科技成瘾问题十分严重，近年出现许多没有带手机就会心慌的人，称为“Nomophobia”，全名是“No-Mobile-phone Phobia”，意思是“无手机恐惧症”。其实我们多少都有这个症状，这让我们的专注力比之前低了一些。

当生活被网络占据，我们的休息时间就减少了，我们不仅二十四小时都在收发电子邮件，而且全年无休。以前工作可以放到隔天再处理，现在“多亏”了网络，当天就得完成。

我们工作的速度与质量远超上一个时代，所以对事情也需要投注不同程度、质量、速度的专注力。如果在紧张的环境中，还强迫自己长时间心无旁骛，反而是错误的专制做法，只会让自己过劳而身心受创。

我本身是神经科医生，常诊断一些缺乏“专注力”的病症，例如抑郁症、思觉失调症等。尤其在治疗抑郁症的过程中，我发现，食欲不振与失眠比较容易用药物治疗，但是集

中力低下却很难得到改善。本书之所以想要探讨“专注力”，也是因为我个人希望找出答案。

从脑功能方面来看，专注力的问题更是相当深奥，最近也有越来越多患者上门求诊缺乏专注力的问题，也就是知名的注意缺陷多动障碍（ADHD）。

其实不仅患者缺乏专注力，就连医学生、实习医生，甚至在讲座上碰到的同行，也经常问我“怎样才能有更强的专注力”。我本身也是一个只有三分钟热度、专注力很快就涣散的人，每次听课时都会不自觉胡思乱想，漏听了重要的部分。由于有这些经验，所以我非常在意自己的专注能力，试图寻找解决问题的方法。

本书所提到的知识与技巧，不仅可以帮助商务人士提升专注力、提高效率，还可以帮助学生、家庭主妇、小朋友，甚至银发族解决缺乏专注力的问题。希望本书能够帮助各位集中精神。

最后我要强调，提升专注力并不是为了成为顶尖的白领或书呆子，而是为了更快结束工作，获得更多空闲时间，打造更丰富的人生。与各位读者共勉之。



第一章 八堂课让你了解大脑习惯，提升专注力

1 学会“积极专注”与“消极专注”

“想做的事”与“勉强做的事”要使用不同的专注方式

“积极专注”就是以“开心”作为努力的诱因

如果必须专注处理不想做的事情，就要利用危机感与恐惧感

2 没效率的多任务会降低信息处理能力

人脑本来就无法执行高难度多任务

“圣德太子传说”是子虚乌有

3 奖励可以控制多巴胺，刺激专注的意愿

多巴胺怎样用才好

“奖励自己”是有效的，但请适可而止

利用“对未来的期望”提升专注力

4 “截止时限”与“休息”可以活化专注力激素

正肾上腺素让你能够“狗急跳墙”

三招提升正肾上腺素的功能

5 你如何抵抗破坏专注力的恶势力——“噪声”

专注的时候，大脑其实在偷懒？

好噪声与坏噪声

6 如何避免“粗心大意”（action slip）

缺乏专注力？避免粗心大意的方法

务必了解 action slip 的模式 024

7 如何避免衰老造成的专注力衰退 025

谁都躲不过“衰老” 026

大脑的“衰老”其实就是容易“左顾右盼” 027

保存幸福感或许可以帮助提升专注力 028

8 即使心无旁骛，人还是会出错 030

再怎么专注都会看错 031

鸡尾酒派对效应是大脑“分配工作”的礼物 032

第二章 调整生理时钟，强化专注力的七项技术

1 控制生理时钟，专注力就能持久 035

细胞的主频率决定你是“晨型人”还是“夜型人” 036

反推生理时钟就可以控制专注时段 037

仔细调整生理时钟的巅峰期 038

2 与其熬夜赶工睡不饱，不如睡饱维持专注力 040

睡不饱是专注力的大敌 041

睡不饱就无法运用“工作记忆” 042

3 控制光线强弱，调整生理时钟 044

现代社会光线太强，打乱了生理时钟 044

为什么白天不能躲在家，晚上不能开灯 045

如何控制光线强弱 046

4 早晨的光线可以活化血清素，缓和紧张情绪 048

抑制焦虑的血清素与褪黑激素 049

褪黑激素也与斗志、专注力有关 050

5 沟通有助于维持生理时钟 052

果蝇与人类的差异 052

修正生理时钟的秘诀，就是每天至少找人聊天一次 053

6 生理时钟三元素：饮食、运动、睡眠 054

“健康”是专注力的基础 056

养成运动习惯让你睡得好 058

7 “主要睡眠”与“强力小睡”可以恢复大脑活力 060

睡几个小时才能提升专注力 060

睡不饱反而头脑清醒？ 061

怎么睡才能让身体与大脑最清醒 062

第三章 设定目标、提升专注力的七个方法

1 细分目标，从小课题开始解决，就能专注处理 066

目标的难度应该是“困难但可以达成” 066

细分目标，获得成就感 067

2 地点、时间、内容……目标内容要尽量详细 069

想象“何时”“何地”“怎么做”“做多少” 069

把“起点”想清楚，比较容易启动 070

3 “待办清单”一张只写一件事 072

“待办清单”可以让目标更清楚 072

狠下心，每天只写一张“待办清单” 073

- 4 无论事情多小都要完成，才能品尝小小成就感
缺乏专注力的大脑需要什么“报酬”
成人需要什么“奖励”才能专注
夸奖别人，并多认识会夸奖自己的人，专注力就会提升
- 5 向职业运动员学习一星期、一个月、一年的节奏
职业运动员是学习专注的好典范
你需要三种时间轴来提升专注力
只要目标明确，甚至可以持续专注、持续努力一整年
- 6 决定适当的时间限制，创造高密度的专注力
只有“时限”还不够
决定“时限”的诀窍，就是预留“超时”时间
- 7 “作业亢奋”的效果，可以让你“再撑一下子”
利用“作业亢奋”的长处，让你“再撑一下子”
“积沙成塔”与专注力的复利效果

第四章 在网络时代维持专注力的五大诀窍

- 1 提升效率的行动工具，反而会大大降低专注力
高科技反而会降低专注力
联机烦恼，脱机也烦恼
- 2 当文件变成邮件……文书工作杂乱无章的陷阱
邮件会打断专注力
这种桌面逼你不断执行文书工作

3 “边做事边上网”容易让工作拖泥带水

网络上的多任务会降低思考能力

网络成瘾的陷阱

4 如何避免“电子邮件”“社群网站”打断专注力

决定检查邮件的时段

社群网站比邮件更容易上瘾

5 飞机、电影院、演唱会……珍惜可以长时间脱离网络的时光

不能上网的地方反而罕见

珍惜“脱机时光”

第五章 强化专注力的八个生活习惯

1 “每天吃早餐”是专注的第一步

早餐可以唤醒身体与大脑

安排简单方便又能每天吃的早餐

麦片、酸奶、水果是优良早餐

2 养成运动习惯就能提升专注力

运动的时候可以专心做其他事情？

运动习惯可以给你持续的专注力

专注需要强弱交替、节奏与体力

3 习惯周末睡到饱的人，平日请务必提早三十分钟就寝

经常性的“时差涣散”会降低动力

口诀是比前一天提早三十分钟

4 “小睡十五分钟”可以让疲惫的大脑复活 129

在想睡的时候小睡片刻，效果较好

如果希望提升专注力，最少需要“十五分钟”

5 深呼吸可以提升专注力

太紧张的时候，就需要“松口气”

“吐气”是提升专注力的关键

6 “说”与“笑”可以刺激大脑

若执行难度不高的工作，同时与他人聊天可以提升专注力

说与笑可以调节心情

7 “孤独”与“同侪压力”有什么优、缺点

独自一人埋头苦干，很难控制情绪

有时候“孤独”才能让人专注到浑然忘我

8 快乐的期望永远不嫌烦

有快乐计划的人，当下总是更专注

就是因为忙才要更早决定

如何让“三个月之后”的计划更有效率、更充实

第六章 六种休息好方法让你持续专注

1 工作中休息是不对的？

“偷闲片刻”可以提升专注力

上课时间六十分钟，是保持专注的极限

2 专注力有限，但不必自己决定极限

专注力可以持续多久？

决定极限的优、缺点

专注时间也可以通融

3 “腻了”就是“该休息”的信号

“作业亢奋”之后就是疲劳

想休息也不行的情况

4 不得不熬夜的情况

工作赶不及，只好熬夜？

如果不得不熬夜，该如何专注

熬夜时的小睡法

5 咖啡与绿茶……咖啡因的正确用法

过度依赖咖啡因的问题

喝超过几杯才算咖啡成瘾

咖啡因的正确用法

6 绿意可以使人恢复专注力

大自然的绿意令人感觉幸福与满足，有助于提升专注力

除了能令人放松，绿意还有什么效益

第七章 靠心灵控制来锻炼专注力的五个条件

1 心灵安稳是专注的门槛

抑郁是专注最大的敌人

“适应障碍”造成身心失调

什么程度才该看医生

2 如果你担心自己有 ADHD

没有压力却无法专心，是一种病吗

ADHD 不是儿童的专利

有 ADHD 也别紧张

3 替自己找借口，就是自我设限

为什么考试之前特别想大扫除

如何避免找借口（自我设限）

承认自己逃避现实，才能继续前进

4 下定决心扛起责任，才能产生专注力

专注的人不找借口

思考自己是不是只想着自保

努力不找借口，自然就会培育出专注力

5 不放弃令人专注，放弃也令人专注

放弃是专注力的杀手？

坚持与放弃，哪种比较好

不适合自己的目标就该“放弃”

学会“积极专注” 与“消极专注”

■ “想做的事”与“勉强做的事”
要使用不同的专注方式

“想要考证，但是没办法专心准备……”

“主管叫我做的报告有什么意义吗？很想专心早点做完，可是没动力……”

有两个人在自己的座位上喃喃自语，看起来都烦恼着无法专心做该做的事情。

你以为这两个人无法专心的原因相同，但如果我说其实不同，你会不会吃惊？实际上又有哪里不同？