

这样学习 效率高

学会集中注意力

[德] 比约恩·格默 ◎ 著

谢芳兰 ◎ 译



四川人民出版社



GABAL

学会集中注意力

[德] 比约恩·格默 著

谢芳兰 译



图书在版编目 (CIP) 数据

这样学习效率 high / (德) 迪尔克·康纳茨等著; 谢
芳兰译. -- 成都: 四川人民出版社, 2017.8

(儿童自我成长小百科)

ISBN 978-7-220-10044-4

I . ①这… II . ①迪… ②谢… III . ①学习方法—研
究 IV . ① G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 040273 号

著作权合同登记号 图进字: 21-2017-445

Published in its Original Edition with the title
Konzentration - fit in 30 Minuten

Author: Björn Gemmer

By GABAL Verlag GmbH

Copyright © GABAL Verlag GmbH, Offenbach

This edition arranged by Beijing ZonesBridge Culture and Media Co., Ltd.

Simplified Chinese edition copyright © 2017 by Beijing Reader's Cultural & Arts
Co., Ltd.

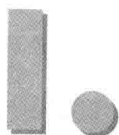
All Rights Reserved.

本书中文简体字版由北京中世汇桥文化传媒有限公司独家授予北京读书人文化
艺术有限公司, 全书文、图局部或全部, 未经该公司同意不得转载或翻印。



开篇语 4

Chapter



你的专注水平如何

7

什么是专注

10

注意力缺陷综合征

13

注意力检测

16

评估测试

21

Chapter



全速前进

23

愉快地专注于一件事情

26

动起来

32

为你的大脑注入营养

36

Chapter 3 保持头脑清醒，一切会进展得更好 41

- 合适的工作环境 44
- 学会休息 48
- 管理需求 53
- 克服分散注意力的元凶 57

Chapter 4 掌控一切 61

- 掌握时间 64
- 休息获得新的能量 67
- 10步纲要 70
- 9（加1）个提高专注水平的超强方法 78



儿童自我成长

之 快速学习法

通过阅读这本书，你能够掌握到如何快速集中自己的注意力。

- 每个章节围绕着3个中心问题展开，这些问题在每个章节中都会得到解答。
- 在每个章节结束的时候，会再次总结归纳一遍最重要的内容。
- 在本书结束的时候，我们为你提供了9（加1）个快速集中注意力的方法。

这本书结构清晰，你可以随时拿在手中，快速浏览你感兴趣的内容。





开篇语 4

Chapter



你的专注水平如何

7

什么是专注

10

注意力缺陷综合征

13

注意力检测

16

评估测试

21

Chapter



全速前进

23

愉快地专注于一件事情

26

动起来

32

为你的大脑注入营养

36

Chapter 3 保持头脑清醒，一切会进展得更好 41

合适的工作环境 44

学会休息 48

管理需求 53

克服分散注意力的元凶 57

Chapter 4 掌控一切 61

掌握时间 64

休息获得新的能量 67

10步纲要 70

9（加1）个提高专注水平的超强方法 78





开篇语

你经常心不在焉、无法专注于所做的事情吗？同样的事，你总需要非常多的时间来完成，你是否为此而感到苦恼？尽管你知道单词如何拼写、如何做加减运算，但是你还是因为粗心大意，课堂作业充满了计算以及书写错误？如果是这样的话，那么你就犯了很多知名人士曾犯过的错误。

注意力不集中是学生最常见的行为问题。现在，超过1/3的儿童都有注意力不集中的问题，而其中男孩的比例大于女孩。

你能做什么

调查显示，人们通常都意识到了注意力不集中这个问题的

存在。青少年也知道他们缺乏专注力，在这一点上，老师应该帮助解决这个问题。但是对此我们自己又能够做些什么呢？

人们呼吁，老师应该把课堂组织得更有趣，但是如果孩子们的注意力又转移到其他更有趣的事情上又该怎么办呢？也许人们会建议喝巴赫花疗茶^①并相信你自己。

我们并不是对巴赫花疗或者自我暗示有异议，但是这两种方法就是好的建议吗？实际上，关于注意力的话题对学生基本上没有起到帮助。如何解决你的专注问题取决于你自己。当然，父母与老师可以给予你必要的帮助。

专注力的三大支柱

如果你关注以下3个领域的话，你就能够获得或者维持良好的专注力：

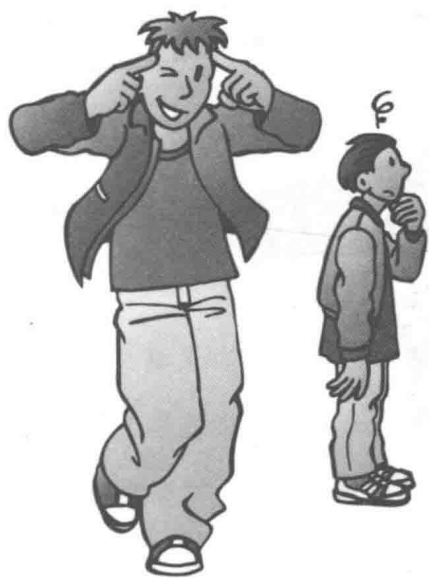
- 精神与身体上的良好状态；
- 清醒的头脑；
- 安排你的工作。

① 20世纪早期，英国医生爱德华·巴赫用药用花来治疗疾病。——编者注

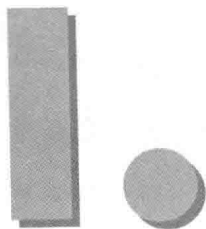
阅读完本书之后，你就会知道这三大支柱的确切作用是什么。这本针对青少年儿童的书能够帮助你解决注意力不集中的问题。

祝你阅读愉快！

比约恩·格默



Chapter



你的专注水平 如何

- 专注到底是什么意思？
- 什么是注意力缺陷综合征？
- 你的专注情况如何？



专注是生活幸福与成功的一个基本条件。如果你专注于学习，这样你不仅能够获得优异的成绩，而且会有更多的业余时间。

玩的时候就尽情地玩，不管你是在进行体育运动还是在玩网络游戏，你都能够获得更多的快乐。比如，当你在玩网络游戏的时候，如果你能忘记电脑屏幕周围的世界，完全沉浸于游戏之中，创造出新的纪录，你会很有成就感。

与别人聊天时，如果你能够聚精会神地参与讨论，也就是说，如果你善于倾听、理解别人所说的并激发讨论，别人会更乐意与你聊天，你也能够交到更多的朋友。

每个人都能够做到专注

如果你学会了激励自己去完成任务，为自己创造了舒适的学习环境，让自己能身心愉悦地投入任何事情中，这样你就做到专注了。而具体如何做到这些，本书将给你一一解答。


如果你有注意力缺陷综合征，那么仅仅依靠本书是不能够帮助你克服的。更多相关问题我们会在之后的内容中为你解答。





什么是专注

“专注”这个词汇起源于拉丁语“concentrare”，意思是集中于一点。在百科全书与心理学书籍中，这个单词的翻译经常有各种变化。

 “专注”的意思是：

- 把注意力集中在一件事情上；
- 不被任何事情干扰。

但是怎样才能做到专注呢？



你可以通过以下方法做到“专注”

- 兴趣。在派对上，即使声音很嘈杂，你也会有意识地倾听对方的话，因为你对此感兴趣。
- 为了能够把你的注意力集中到一件事情上，你的身心都要保持健康的状态。想想一个田径运动员，他马上就要参加一场重要的比赛，为了保证比赛顺利，他必须完全控制自己的身体。
- 为了不被干扰，你必须保持头脑清醒。空中领航员在工作时不可以被干扰，否则会导致飞机坠毁。
- 为了克服缺乏动力的状态，你要有坚强的意志。你可以拿科学家做榜样。他们在实验失败的时候，不会丢下一切不管，而是从失败中吸取经验教训，为了在下一步实验中取得更多的成功。
- 为了把预期的任务付诸实施，你要有组织有计划。利用正确的方法与一个详细的规划，你能够成功地把你的思路引向正确的轨道，就像邮局的工作人员处理邮件一样，他们每天都要为成千上百万封邮件中的每一封找到最快、最安全的路线。

 你的情况如何呢

你什么时候注意力集中呢？在什么情况下，你能够长久地只专注于一件事情？

Three horizontal grey bars for writing answers to the first question.

为什么你能够专注于这件事呢？

Three horizontal grey bars for writing answers to the second question.