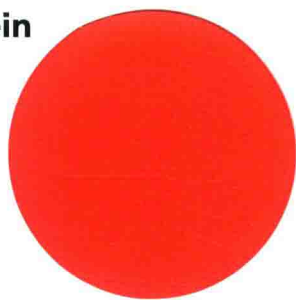


心理成长系列

专注力 如何高效做事

Konzentration

Wie wir lernen,
wieder ganz bei der Sache zu sein



在专注力越来越缺失的世界里排除一切干扰，
学会专心致志地做事与生活

壹心理创始人 黄伟强

知名时评人

清南师兄

微博签约自媒体

传统文化研究者 雾满拦江

联合
推荐

[德]马尔科·冯·明希豪森 (Marco von Münchhausen) 著

张涵 原祯 译

顾牧 审译

 中国人民大学出版社

专注力 如何高效做事

Konzentration

Wie wir lernen,
wieder ganz bei der Sache zu sein

[德]马尔科·冯·明希豪森 (Marco von Münchhausen)

著

张涵 原译

译

顾牧

审译



中国人民大学出版社

• 北京 •

图书在版编目 (CIP) 数据

专注力: 如何高效做事 / (德) 马尔科·冯·明希豪森著; 张涵, 原桢译.
—北京: 中国人民大学出版社, 2018.5

ISBN 978-7-300-25618-4

I . ①专… II . ①马… ②张… ③原… III . ①注意—心理学 IV . ① B842.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 045039 号

专注力: 如何高效做事

[德] 马尔科·冯·明希豪森 著
张涵 原桢 译

Zhuanzhuli: Ruhe Gaoxiao Zuoshi

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511770 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京中印联印务有限公司

规 格 148mm × 210mm 32 开本

版 次 2018 年 5 月第 1 版

印 张 6 插页 1

印 次 2018 年 5 月第 1 次印刷

字 数 100 000

定 价 55.00 元

版权所有

侵权必究

印装差错

负责调换



Konzentration

推荐序

新媒体时代下的“多动症患者”

有几次关于新媒体的演讲，我分享过一个观点：新媒体正将每一个人变成“多动症患者”。也就是说，在新媒体时代，我们的注意力越来越容易涣散，很难沉浸式地阅读文字。我们的阅读方式在发生改变，我们在“扫视”资讯，在一目十行地浏览出现在我们视野的信息；同时，我们也越来越难以集中注意力去阅读一篇文章，稍微篇幅过长就直接放弃，或者自欺欺人点击收藏，美其名曰“有空再看”，可事实是，大部分被我们注意力所抛弃的文章，你可能一辈子都不会再回头去看了。

我们身处一个信息超载的时代。一个人每天接收到的信息，要远远超过大脑每天处理信息的能力。南加利福尼亚大学的马丁·希尔伯特博士（Dr.Martin Hilbert）曾做过一项研究，结果显示：我们每天接受的信息量相当于174份报纸。

而在 1986 年，当时的人类每天接收的信息量不过是两页半的报纸。你能想象吗？我们的大脑每天要在这么海量的信息里沉浮，是一件多么艰辛的事情。而且，马丁·希尔伯特博士这项研究结果发表于 2011 年，如今，我们大脑面对的又将是一个更庞大的数字了吧？信息爆炸也就是发生在过去 30 年之间的事情，显然，人类大脑来不及在这么短的时间内进化出一套“信息净化系统”，帮助我们在一堆噪音中快速过滤出有效信息。

更糟糕的是，一方面我们的大脑没有能力处理如此庞大的信息；另外一方面，我们害怕错过庞大信息里的其中一条。我身边很多的朋友都有点错失恐惧症（Fear of Missing Out, FOMO），他们被爆炸式的信息所包围，却无法抽身而出。他们害怕错过一封重要的邮件，害怕错过重要的新闻或者社会话题，害怕错过朋友圈里朋友发布的最新动态。生活中到底有多少人，为了消除 App 和通信工具出现的新信息提示，在新媒体上颠沛流离，辗转难安？

也许，还会有人侥幸地认为，还好，我们可以一心二用，甚至可以开启“多任务”模式，同时处理几件事情。就如同金庸先生笔下的老顽童周伯通一般，他左右手可以同时做不一样的事情，比如左手画方，右手画圆。这个事情到底有多难，你不妨拿出纸笔来体验一下。但是老顽童可以做到，并自创左右手互搏拳术，一个人同时左右手打出不同的拳法，那应该是

一件非常美妙的事情。可是，小说毕竟是小说，现实却是如《专注力》所说，其实我们没有办法实现真正意义上的分心，去同时做两件事情。我们所谓的一心二用往往是指，一件事情是需要注意力的，另外一件是潜意识可以自动完成的。如果你不能同时画出方和圆，不用沮丧，我们大脑的设置本就是如此。

我们该如何消解信息爆炸给我们带来的慌乱？

大多数人没有办法逃离时代的喧嚣，跑到人迹罕至的地方深居简出，以此重获内心的宁静。但，《专注力》这本书给了一条出路。我们需要的不是逃离，而是一套可以幸免于信息洪流的方法，掌握专注的能力。它可以让我们在纷繁复杂的信息环境里不被打断，安然自处，集中注意力去完成我们的一个工作、一个任务、或者是一个作品。

在壹心理初创时期，我们办公室一直挂着一句来自《诗经》的句子：如切如磋，如琢如磨。即使这个时代容易让每个人变得浮躁，但是我们也要拥有让自己内心宁静的办法，能安静地坐在工作台前，心细如发，去打磨我们的作品，不急不缓。

愿你能享受信息时代的便利，也能获得“古典式”的专注和安宁！

黄伟强
壹心理创始人



Konzentration

译者序

现代社会，随着计算机、各种通信设备和消费类电子产品的普及，数字媒体已经越来越成为我们生活和工作中不可或缺的固定组成部分。数字化深入生活的方方面面，深刻地改变着我们的生活方式，为人们带来各种便利的同时，也极大地加快了人们生活的节奏，提高了工作效率，并为人们的日常生活提供了多种多样的可能性。

但是，在这些令人眼花缭乱的好处背后，新的数字媒体也在不断制造着各种困惑与苦恼。在办公室里，正在工作的人会不断被电话和邮件打断，在表面的快节奏之下，实际的工作效率因为无法专注于一项工作而总是不尽如人意；走在路上的“低头族”越来越多，甚至开车的人也会见缝插针地看看手机，因此引发的事故越来越频繁；回到家中，电视、手机和平板电脑提供了丰富多样的娱乐可能，但是人们却无法再专注于其中的某一项，取而代之的是常常在各种娱乐设备之间不断调换；和朋友、家人在一起的时候，我们的眼睛似乎依然离不开自己手里的手机和平板电脑，永远心不在焉……缺乏专注力俨然已成为数字化时代的顽疾。

《专注力：如何高效做事》针对的正是“专注力缺失”这个越来越困扰现代人的问题。其作者马尔科·冯·明希豪森博士与他的团队常年从事心理咨询及培训工作，他将自己多年的经验撰写成书，创作了一系列深受读者欢迎的包括本书在内的心理咨询类图书。他在书中提出了一个令人担忧的现象：现代人正在逐渐丧失专注这项极为重要的技能，而自己却没有意识到。这就好像“温水煮青蛙”一样，当我们已经习惯了被打断，习惯了一心二用，就会把心不在焉当成一件非常正常的事。明希豪森博士认为没有人能够同时完成多项任务，并且持续被打断而造成的专注力下降已经成为阻碍经济和社会良性发展的重要因素，其破坏性远超过我们的想象，因而必须得到重视。

不过，只要掌握了正确的方法，专注力就像人体上的肌肉一样，是可以训练的。掌握了适宜的方法，我们也可以重新找回专注力。

这部著作既非普通“鸡汤”类的书籍，也没有艰涩的专业内容。作者用清晰平实的语言，深入浅出地从专注力形成的生理与心理机制，造成专注力缺失的原因以及由此造成的后果等方面展示并分析了这个数字化时代特有的问题，并在书中重点介绍了重新找回专注力的一些简便易行的方法。相信面临着专注力缺失这个数字化社会通病的读者，将会从书中找到许多问题的答案。



Konzentration

前言

专注力：遗失的财富

想象一下，你正坐在乡下一家温泉酒店的阳台上，想要安安静静地写封信。但是每隔几分钟就有人过来向你问好，询问你一些事情，或者拍拍你的肩膀，请你帮个忙，盯着你看，分散你的注意力。这就像著名的洛里奥滑稽短剧中的一个场景：餐厅的客人无法享用牛肉，因为他不断地被问到食物是否合他的胃口。

就像那位客人没办法用餐一样，你也无法写信——而且现如今大多数人在工作时的情况也大抵如此。因为不停地被打断，他们再也无法集中注意力。更严重的是，因为已经习惯如此，他们已经意识不到这一点了。

注意力的缺失以及工作时不停地被打断在过去的十年中已经成为职场中的一个主要问题，可能也是现代生活中的一

个主要问题。盖洛普咨询公司的调查结果显示，由此产生的经济损失是巨大的。仅仅是美国经济每年因为工作时被打断而造成的损失就超过 5000 亿美元。除此之外，英国的一项研究也让人们非常担忧。根据这项研究，一家大企业中有 85% 的员工会在两分钟之内回复邮件，70% 的人甚至 6 秒之内就回复！由此可见，用来思考的时间变得非常少。

对每一个新的信号立即做出反应并且甘愿打断另一项工作的确会产生不良的后果。如果算上重新找回原本思路的时间——可能需要 30 分钟，那么由打断注意力所导致的不良后果就更加严重了。

专注力已经成为现代职场生活中的一项重要核心技能，是决定成功与否和效率高低的重要因素。但是，要怎么做才能集中注意力呢？

“专心点！”你的老师或是家长以前是不是经常对你说这句话？这句话的问题在于，它只是提出了一个善意的要求，却并没有教我们该怎么做，我们在学校里以及后来的职业培训当中通常不会学到应当如何集中注意力。

从本书中，你将会了解到：

1. 为何现在专心做一件事情如此之难；
2. 注意力在大脑中是如何产生的；

3. 如何在日常生活中重新集中注意力。

本书会告诉你如何摆脱那些人们经常意识不到但却无处不在的新媒体（我们并非要对新媒体的各种便利功能提出质疑），向你展示获得新的精神自由的途径，以及如何更高效地工作与娱乐。这样你不仅能更好地把握自己的生活，减少外界干扰，还能完成并实现更多计划。

愿你能专注地、不受干扰地读完这本书。

Konzentration

目录

测试：测测你的注意力集中程度如何 / 1

第 1 章 为什么专注力如此重要 / 3

专注是 21 世纪具有决定意义的成功要素。

专注力杀手 / 10

不停被打断 / 14

异想天开的多任务处理 / 21

心不在焉的人 / 33

第 2 章 专注力是可创造的 / 39

人们常常会听到这样一句话：“现在，专心点！”
但并没有人教我们该怎么做到专心。

现在，专心点 / 42

集中注意力三步法 / 43

第3章

练就伟大的本领：避免干扰 / 49

注意力会被两类干扰破坏：外部的和内部的。

是什么在吸引我们注意 / 51

外部和内部干扰 / 53

第4章

如何在压力下集中注意力 / 61

压力越大，肾上腺素分泌越多，集中注意力就越困难。

肾上腺素及其效果 / 64

错误的波长 / 67

缓解压力 / 68

第5章

如何获得持久的专注力 / 73

让专注的状态一直陪伴着我们，集中注意力的积极作用才能真正得以发挥。

棉花糖和胡萝卜 / 76

心流与多巴胺 / 80

被低估的成绩曲线 / 85

停止内心的呼喊 / 89

放松的益处 / 90

第6章 训练你的专注力 / 97

专注力可以像肌肉一样通过训练得到提高。

冥想：为什么？怎样做 / 100

学会感知 / 105

禅的奥秘 / 109

第7章 专注于积极的事物 / 113

关注积极的事物会拓宽我们的视野，释放积极的情绪，并提高我们的行动力。

令人惊讶的问卷调查 / 115

焦点起着决定作用 / 118

第8章 沟通中的专注力 / 125

在与其他人沟通时，专注于沟通本身。

一心二用就是没有用心 / 128

糟糕的部分注意力 / 131

我在哪儿？你又在哪儿 / 134

专注地争吵 / 137

第9章

摆脱新媒体对专注力的伤害 / 141

如今，数字媒体似乎掌控着我们的生活，令很多人陷入了“数字疲劳”。

新媒体——福兮祸兮 / 145

玩游戏的人 / 147

聪明地运用媒体 / 149

第10章

专注力的灵丹妙药 / 157

哌醋甲酯和莫达非尼或许可以用来改善专注力。

合法的大脑兴奋剂 / 160

选择与结果 / 160

第11章

专注力对于企业的意义 / 165

企业需要专注于创新和员工。

已有的还是新鲜的 / 168

以人为本 / 172



Konzentration

测试

测测你的注意力集中程度如何

请你阅读以下 25 句话，并判断它们是否符合你的实际情况。最后将每题的得分数相加。

	经常	有时	从不
1. 我醒来后会立即查看手机上的最新消息	0	1	2
2. 吃早饭的时候我会回复邮件、上网、用手机或平板电脑看新闻	0	1	2
3. 开车时我会打电话	0	1	2
4. 工作时，我总是会被邮件或者电话打断	0	1	2
5. 开会时，我同时用手机或平板电脑工作	0	1	2
6. 同事会打断我的工作	0	1	2
7. 我在工作时有不被打扰的时间段	2	1	0
8. 别人总是能联系到我	0	1	2

续前表

	经常	有时	从不
9. 我能较长时间集中精力做一件事	2	1	0
10. 我很容易就能集中注意力	2	1	0
11. 我同时处理多个任务	0	1	2
12. 在谈话中我始终倾听谈话对象说的话	2	1	0
13. 在工作中我会休息片刻以恢复活力	2	1	0
14. 我经常 would 走神	0	1	2
15. 吃饭时我会关闭手机或者将手机调成静音	2	1	0
16. 看电视时我会频繁更换电视频道	0	1	2
17. 有压力时我很难集中注意力	2	1	0
18. 集中精力做一件事的时候，我的注意力很难被分散	2	1	0
19. 坚持以及集中精力做一件事对我来说毫无困难	2	1	0
20. 我定期做脑力练习	2	1	0
21. 我会静坐冥想	2	1	0
22. 我在工作时总会感受到心流	2	1	0
23. 我感觉心慌意乱，思想不集中	0	1	2
24. 数字媒体掌控了我的日常生活	0	1	2
25. 我很享受没有手机或网络的周末	2	1	0

微信搜索“阅想心界”公众号，点击关注，回复关键词“专注力”，获取测试答案。