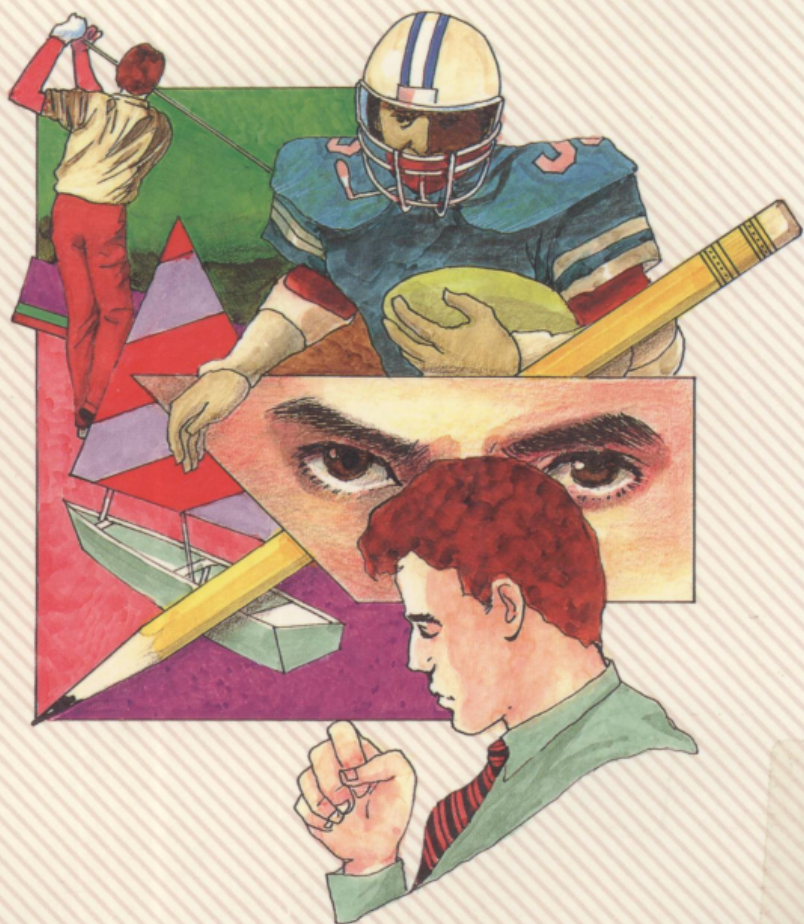


做個**集中力**滿分的高手

潛藏於人們內心深處的「能」，是靠日積月累的掘取和磨鍊，才得以散發成為高手。

多 湖輝●著



實用心理叢書52

做個**集中力**滿分的高手



ISBN 957-529-372-X



9 789575 293727

N.T.110 00917340

世茂出版社

做個集中力滿分的高手

著者／多湖輝

譯者／張 澄

編輯／黃素妮・羅煥耿・賴如雅

美編／沈 虹

出版者／世茂出版社

發行人／林正中

負責人／簡泰雄

地址／台北縣新店市民生路十九號五樓

電話／(〇二)二一八三二七七(代表)

傳真／(〇二)二一八三二三九

劃撥／〇七五〇三〇〇一七

登記證／新聞局登記版台業字第三二〇八號

電腦排版／龍虎電腦排版公司

印刷／三華彩色印刷公司

初版一刷／一九八九年四月

四刷／一九九三年九月

定價／一一〇元

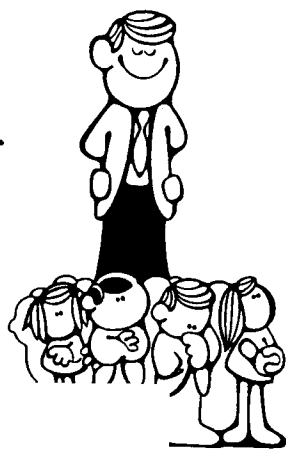
※版權所有・翻印必究

・本書如有破損、缺頁，敬請寄回本社更換

PRINTED IN TAIWAN

做個集中力滿分的高手

多湖輝／著◎張澄／譯



目 錄

序

第一章 意志低靡時的集中術

——賦予內在、外在動機，去除厭惡感

1. 應用期限效果的集中術 17
2. 應用報酬效果的集中術 22
3. 使用「位置」及「賦予意義」的集中術 27
4. 利用愉快的體驗提高集中力 35

第二章 防止「洩氣」的集中術

——以環境管理驅除物理上的負面因素

1. 選擇場所的集中術 48

2. 簡化周圍環境的集中術 58

3. 利用聲、光、色的集中術 65

4. 管理時間的集中術 71

第三章 「掛慮」時的精神集中術

——自我控制去除雜念

1. 建設心理堡壘意識的集中術 81

2. 控制意識的集中術 88

3. 助跑效果的集中術 94

4. 利用小道具的集中術 102

第四章 「厭煩」時的集中力

——轉移意識，脫離心靈飽和狀態

1. 恢復緊張感的集中術 113

2. 恢復平衡的集中術 123

3. 將不安、焦慮拋在一邊的集中術 130

4. 巧妙利用閒暇的集中術 137

第五章 培養隨時發揮集中力的方法

——以小訓練提高頭腦效果

1. 訓練感覺，以鍛鍊集中力 147

2. 應用「時間感覺」鍛鍊集中力 158

3. 利用交際鍛鍊集中力 167

序

▲牛頓的集中力已達熱鐵的忘我境界——

當我們的學習或工作進行的不如意時，往往會懷疑自己的能力。或由於自己的成績無法達到理想，而失去自信。同時，一旦看到工作能力較強的朋友，自己甚至感到心灰意冷。朋友，如果你也有著同樣的感慨，現在就該立刻糾正，因為學習與工作之所以無法進展，並非「才能」的問題。

人們稱譽與凡人相對者為天才，然而天才與凡人究竟有何差異？想必天才是具有卓越的獨創力、不易與其他人融洽相處的極端個性、不屈服於任何事物的強烈自我、其次是具有敏銳且纖細的感覺及感受性……等。天才之所以謂為天才，其原因複雜難解，筆者認為最根本的原因在於：天才能將集中力發揮到極限。

當牛頓醉心於工作時，將手錶誤以爲蛋，放入水中烹煮，是則相當有名的實例。事實上，只要翻閱有關天才的書籍，類此的故事不勝枚舉。例如米開蘭基羅將睡眠縮短爲二、三小時，並且和衣而眠，當他將長靴割開時，連腳也一起割破了。又如蘇格拉底在邊走路邊沉思時，總是等到問題得到答案之後才停止腳步。

潛藏於天才內心深處的，是像火焰般的創造熱情，就像他們本身如謎題般的令人驚異，當他們與現實中偉大事蹟結合時，無庸置疑地，也就是他們精神、能力均保持在極度的集中狀況下。因此，所謂「天才」似應改寫成「發揮集中力的高手」較爲合適。

▲改變人類的集中力透鏡

其實，集中力並非專屬天才，只要是人類都具有此一能力，問題在於如何加以發揮罷了。集中力可在瞬間激發個人的潛能，而爆發強大能量，誠如我們所沐浴的太陽光線，無法將紙張燒焦，但若使用凸透鏡固定於焦點，紙便會燃燒。人類的精神力量即有此類之處。即使人類本身沒有特殊之處，但如果像使用透鏡般，將力源聚集，不但能使天才做出偉大的工作，也能使平庸的人成爲有才能者。實際上，姑且不談天才，舉凡一般

常人，彼此看似有著相當差距，其實並無頭腦好、壞之分，差別就在於是否能將與生俱來的集中力發揮到某個程度。

讓筆者在此重申：人類均具有集中力，只要在相關條件完備之下，任何人都能作為高度的發揮。若能將集中力發揮到極致，則因學習或工作上的煩惱自必烟消雲散。此時，最重要的課題便在於如何發掘阻礙集中力的各種因素。

▲如何察覺阻礙集中力的因素

筆者發現，阻礙集中力的因素大致可分為四點。本書將逐一具體探討應付之道。

本書第一章首先探討有關妨礙集中力的要素，包括缺乏學習及工作動機的原因所在。須知缺乏學習興趣、懷疑學習意義的排斥心態往往正是止步不前的導因，也就是使人停留在「提不起勁」的狀態中。

由心理學的觀點來看，要想脫離此種狀態而變為積極，不妨用增強內在及外在動機的方法。所謂內在，是使學習及工作產生吸引力，亦即自然集中；外在則是以賞罰做為客觀的動力，而使目標朝向立即行動。

就後者而言，可能易流於「求賞逃罰」。本書第一章即探討有關利用賞罰的方法，使此種客觀的動力成爲個人內在的動機。

環境是左右集中力的要素之一。原則上，必須考核其內、外兩方面的影響力。此外在要素而言，我們周圍環境屬於物理環境。例如屋內的亮度、寬度、音量及氣味等；其次是坐的位置、椅子的材料、牆壁的顏色、甚至包括裝飾的小物品，對於集中力都有很大的影響。

內在環境也有所不同，其來源也受外界環境所影響。然而並非完全由外在條件左右，而是心理效果的問題。例如電視、收音機等，都是成爲物理刺激，而妨礙集中力的事實。但是問題在於人類往往慣於傾耳聆聽，致使成爲內在環境的俘虜。第二章即是針對如何不被外在環境所引誘，而能集中精神，並發揮集中力的精神建設。

第三個課題是探討阻礙集中力的心結。一般說來，人類都難免有不定爲外人道的煩惱及不安，並因此引起挫折感與焦慮。在此種情況下，除非自我控制，否則便無法發揮集中力。

精神狀態常因人而異，有時神經質、有時則心情開朗。因此，必須視個人的心理狀態對症下藥，去除不當的心態，並盡量結合有效的精神能量。本書第三章即是以自己的

精神狀態爲中心的能量增強法。

妨礙精神集中的第四個要素是因爲「厭煩」與「疲勞」，而無法持續集中力。

誠如前述，集中力乃是一種瞬發力，正因如此，方能發揮「集中」的威力。然而，無論是學習或工作都不是一蹴可及的，瞬發力若無法繼續保持到產生結果，便失去意義。無法持續的最大敵人無疑首推「厭煩」及「疲勞」，若能排除此種障礙，即可有效地產生集中力。

就心理學方面而言，對於心的飽和現象與「厭煩」的結構均曾加以研究，雖未臻完善，但目前已有了某種程度的心得。根據此一研究結果，筆者探討出防止厭煩的良策——改變氣氛，這將在第四章中加以討論。

本書第一章至第四章主要是說明集中力、以及如何產生集中力，並以防礙集中力的要素爲輔，做爲敘述的重點。第五章則以更積極的方法討論日常生活中有關訓練集中力及產生集中力的方法。

自古以來，有心人士爲了鍛鍊集中力，曾嘗試各種修行的方法——例如在寒冬裡以冷水淋浴、坐禪、調整呼吸、忍者的結手印（以手勢代表符號）等，由某個角度來看，都是鍛鍊集中力的一種方法。由科學的立場來看，有些鍛鍊法確實有效，但有些則缺乏

科學根據。

本書最後一章是將上述各點加以整理，綜合而成爲日常生活中每個人均可輕易實施的技巧。

本書各章均具有相當的獨立性。由於導致無法集中注意力的因素不一而足，讀者不妨視個人情況，從適合自己的部份開始研讀，相信必能使您如何脫胎換骨一般，盡除過去無法集中精神的煩惱！

第 *I* 章 意志低靡時的集中術

賦予內在、外在動機，去除厭惡感



