

如何集中自己的注意力 PDF转换可能丢失图片或格式，建议
阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/448/2021_2022__E5_A6_82_E4_BD_95_E9_9B_86_E4_c80_448906.htm 如何注意力集中，是提高工作学习效率的关键。英国Kent大学最近有一篇文章对注意力做出了详尽的分析。注意力不集中 我们很多时候都不能集中注意力，但往往只有当注意力分散导致不能有效率的完成工作甚至发生错误的时候，我们才会意识到问题的存在。容易让人分心的环境，胡思乱想和情绪因素都会导致注意力不集中。你的思路就象一只跳来跳去的猴子，训练自己集中注意力就是要驯服这只大猴子。知道为什么会注意力不集中，就容易对症下药了。导致注意力不集中的一些因素 注意力不集中的原因主要分内因和外因两类：外部干扰 噪音，对话。不舒服的椅子和桌子，不合适的灯光。电视，工作，家务，网络，电子邮件。内部因素 饿了，累了，病了，没有动力，感到厌烦，没有兴趣，焦虑，压力和烦恼，消极的想法，白日梦，自己管不住自己，有阅读困难症。注意力和你的身体 你身体的好坏对注意力很关键，你需要充足的营养、休息和睡眠来保证注意力：健康平衡的饮食最关键。学习前不要吃大餐。一饱百不思。突然摄取很多糖份让你的血糖突然增高，然后陡然下降会让你感到困乏。高糖份食品适合于体育锻炼，不适合脑力活动。贪嘴的话可以考虑水果和干果。脑力活动期间喝大量的水，尤其是你昏昏欲睡的时候。咖啡可以让你清醒，但同时会增加你的焦虑感，请适量饮用。选择你喜欢的体育运动。适量运动有助于提高注意力。每天按时休息。有规律的休息对恢复注意力和记忆力很关键。有规

律的睡眠可以防止失眠。打个盹有助于注意力和记忆力。不要养成在床上工作学习的习惯。你的身体会搞不清楚什么时候该放松什么时候该工作。调整你的身体来提高注意力：坐有靠背的椅子。让你自己舒服，但别太舒服了。只保留工作需要的东西在手边。别让别的东西分你的心。保证充足自然的光线。按照生物钟来活动。如果你是夜猫子，就把要求最高的工作安排在晚上吧。了解并服从于注意力保持期。注意力保持期每天也许不完全一致。如何保持专心 养成好习惯。养成在固定时间、固定地点专心学习工作好习惯。如果可能，在进入学习或者工作状态前做一些小仪式，比如摆个姿势，戴上学习帽什么的。就好像在运动前做准备活动一样，给身体一个提示。让头脑做好准备 避免在学习前做什么让你兴奋的事情。在学习前，花几分钟平定思绪。积极点，相信自己可以克服一切困难。循序渐进 花一点时间计划一下准备做什么。把工作划分成可控制的小块，每次专心做好一块。保持活跃 采用多种形式，保持大脑活跃。学习的时候可以记笔记、划重点、自问自答、组织讨论、融会贯通、形象化概念等等。隔一段时间就换个主题做做，保持新鲜感。干一会儿歇一会儿 工作间隙休息一会儿对恢复脑力很有帮助。特别是在对付比较难比较枯燥的问题时，可以缩短工作周期，比如干二十分钟就小歇一会儿，如此循环。充电 长时间坐着会导致大脑缺血。休息的时候走一走，做做伸展运动，深呼吸，让大脑得到充足的氧气。如果你是靠电脑吃饭的，别忘了休息眼睛。看看远处，放松眼部肌肉。学而时习之 好记性的秘诀就是多复习。重复是学习的不二法门。奖励自己 做完了就奖励一下自己，轻松一下。不过，如果你是电脑工作者，用

看电视奖励自己可起不到什么好作用。让自己不走神的方法如果你容易走神，用下面的几个方法训练自己，几周内就会有效果。回到这来 每次发现自己走神的时候，对自己说：回到这来 然后慢慢的把注意力转移回你正在做的事情上。如果又走神了，就再说回到这来。然后把注意力拉回来。不要对自己说“要专心”。如果你在想“要专心”，你的脑子就没有专心在你要做的事情上。也不要强迫自己不去想别的事情，如果你在想不要去想某事，脑子就被占据了，无法专心。告诉自己“回到这来”，让其它的事情自然而然的消失。也许你发现自己每天要把这话重复几百次，没关系，坚持住，一段时间后就会发现越来越专心了。随它去吧 如果受外界环境干扰，让你无法集中注意力，就对自己说：随它去吧 尝试让不受环境的干扰。不要指望它改变。顺其自然。做一个深呼吸，让焦躁的情绪随着呼气呼出去。然后再说：回到这来 让你转移回注意力。专注呼吸 这是一个基本的注意力训练。也可以作为一个放松练习。休息的时候可以做。长吸一口气，然后以舒服的方式慢慢呼出。再长吸一口，慢慢呼出。回到你平常的呼吸频率。用一段时间集中注意力呼吸，感受呼气和吸气的动作。呼气的时候，把身体力的紧张一起呼出。如果发现自己走神想别的了，把思路带回来，继续呼吸。尽量集中注意力呼吸，能做多久做多久。更多关于集中注意力的对策 焦虑/白日梦时间 如果常常被焦虑或者白日梦打断，试试专门设定一个时间用来发愁和发梦。研究表明，如果专门用一段时间来发愁，发愁的时间会在四周内减少35%。设定一个专门的时间，比如早上六点到六点半，但不要在刚刚起床的时候。如果被焦虑和胡思乱想分心，告诉自己到那个

专门的时间再去想这些事。运用‘回到这里’的方法让思路回来。保证设定的时间，在那段时间尽情的发愁和发梦，时间一到就停止，明天再来。做自己的好导师 赞扬你的成果，哪怕只有很小一点。提醒你不要杞人忧天。帮助你培养洞察力。鼓励你面对困难。告诉你是人就会犯错误。一心不二用 每次做好一件事。给你手头的事情排好优先级，一件一件来。请求帮助 如果你一个人搞不定，向家人、朋友、同事请求帮助。找医生 一些药物可以帮助你集中注意力和提高记忆力。问过医生后再决定是否需要用药。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com