

銘傳大學「好書分享」徵文活動

基本資料			
級 別	<input checked="" type="checkbox"/> 大學部 <input type="checkbox"/> 碩士班研究生 <input type="checkbox"/> 博士班研究生		
學 院	教育暨應用語文學院	班 級	應用英語系一年級乙班
姓 名	崔博文	學 號	03422421
書籍資料			
書籍名稱	《集中力：高度的注意力》	作 者	多湖輝
類 型	其他 <u>提升自我潛力</u>		
出版者	成陽出版股份有限公司	是否為銘傳藏書?	<input checked="" type="checkbox"/> 是，條碼號： <u>176.32 7745(2)/2</u>
內容大綱			
<ul style="list-style-type: none"> ● 情緒低落時的精神集中法 <ul style="list-style-type: none"> ➢ 應用期限效果的集中法 ➢ 應用報酬效果的集中法 ➢ 使用「位置」與「目標」的集中法 ➢ 應用快樂體驗的集中法 ● 分心時的精神集中法 <ul style="list-style-type: none"> ➢ 選擇地點的集中法 ➢ 整頓身邊四周的集中法 ➢ 音、色、光的集中法 ➢ 時間管理的集中法 ● 困惑時的精神集中法 <ul style="list-style-type: none"> ➢ 建築心牆的集中法 ➢ 控制感覺的集中法 ➢ 利用助跑效果的集中法 ➢ 動腦筋的集中法 ● 厭倦時的精神集中法 <ul style="list-style-type: none"> ➢ 利用恢復緊張感的集中法 ➢ 恢復平衡的集中法 ➢ 消除焦躁不安的集中法 ➢ 巧用餘暇的集中法 ● 培養發揮集中力的方法 <ul style="list-style-type: none"> ➢ 以「感覺訓練」鍛煉集中力 ➢ 應用「時間感覺」鍛煉集中力 ➢ 利用與人相處來鍛煉集中力 			
閱讀心得分享內容			

集中力會產生瞬間的爆發力，它是股充沛的熱源。

-----題記

「快魚吃慢魚」，競爭日益激烈的時代中，即將步入社會這無硝煙戰場的大學生，倘若不能掌握集中力的智慧，想專注工作卻有心無力，雜念此起彼伏，恐怕只能任人宰割了。雖然每人都或多或少地涉獵過關於「注意力」的書籍，但是，我要分享的這本《集中力：高度的注意力》，與當今的暢銷書不同。它並不屬可讀性大於實用性的「速食文學」，而屬於真正的智慧結晶，其提出的結論都由嚴謹的科學實驗得出。掌握本書要義，自我潛力定能得以開發，這對功課及工作大有裨益。

注意力渙散真是讓人恨得咬牙切齒的事，一邊由衷渴望儘快完成功課，一邊不由自主地玩手機是當今很多人的真實寫照。追溯其原因，以大學生的見識，僅能支支吾吾地講出一知半解，講不出個所以然。這也是我們需要汲取學者智慧的原因。本書作者多湖輝，將我們模糊的想法清晰化，撥雲見日，系統地提出了妨礙精神集中的四種原因。第一，由於缺乏對功課、工作的動機，找不出任何興趣或意義，以致感到很厭煩而不專心。第二，環境因素。第三，心理因素。第四，「疲」或「倦」。

找到癥結所在，他隨即提出解決方法，這些巧妙的方法帶給我莫大的感觸。由於篇幅限制，無法一一羅列，所以這裡只分享令我感觸最深的兩點。

「目標是成功的動力」，目標對成功的激勵作用毋庸置疑。幾乎每人都設立過目標，然而作者細心地提出-----目標需具體化。「浮現在腦海裡的目標十分模糊，其實是我們對真正的目標或問題並未完全瞭解所致」作者如是說道。之前有所耳聞，哈佛大學做過一個關於目標與人生成功的關係的研究，其結論與作者所講如出一轍，有清晰目標的人，成為社會菁英的大有人在。對此，作者向讀者建議，以文字或圖表表示目標。具體化目標使成功的輪廓變得清晰，不再神秘。清晰的畫面使得成功仿佛觸手可得，不再可望而不可即，因此得以激勵人們聚精會神地為之拼搏，效率隨之提高。因此，提高集中力，具體化的目標是不可或缺的。

環境中的聲音對集中力的影響，被作者以通俗易懂的幾句話詮釋得淋漓盡致：「當我們準備專心工作時，自會築起一道心牆，形成一種自閉狀態，如此便能防禦外面各種可能妨礙集中力的物理性刺激，而保持心之安定，不再遊移。同理，我們處在某種程度的噪音環境中，也會形成自閉狀態，以保護自己，幫助集中精神。而在太安靜的地方之所以無法精神專注，是因為開始時就很難建造抵抗噪音的範圍牆，使得心神遊移。」讀完這番話，我感覺醍醐灌頂——單純追求「絕對安靜」無助於集中力的提高。要知道，為了集中精神，我曾一味尋覓寂靜無聲的場所，然而效果卻不盡如人意。作者指出，太過安靜反而妨礙集中力，倒是在有某種程度的噪音的環境中，能專心一致工作，因此不必太介意環境中的聲音。

此外，本書還提出了一些新穎的見解，發人深省。例如，邊聽音樂邊做功課並不一定會妨礙集中力，腦中浮現的雜念要加以利用，在同一時間進行兩件事不會妨礙集中力等等。

總之，本書提出了提高集中力的切實可行的方法，妙筆生花，時不時閃爍智慧的光芒。我在此，誠摯地向大家推薦此書-----《集中力：高度的注意力》。