

有什么办法能快速集中精力

有什么办法能较快地集中注意力进入状态？我来讲几个简单实用的吧。极易操作，不妨一试。



一、5 分钟起步

开始做一件事时，先给自己 5 分钟的起步时间：比如先开始读一页书，开始背 10 个单词，别计较效率。

心里可能会百般抗拒，甚至完全投入不进去。

这很正常。这是人的本性。接受它就好了，不用责怪自己，不用痛苦地想：我完了，怎么一点都看不进去；算了，先去玩会游戏吧/上会网吧/吃点巧克力吧。

我敢说，几乎 80% 的人，都曾死在这个阶段，直接放弃治疗去浪了。

是因为做的是不喜欢的事情么？并不是。

即使是做自己喜欢的事情，也会出现这种情况。比如我当初化学跨考中文时，看文学书，也是如此。

大家想一想，电脑开机、汽车发动、你开始骑自行车，都是一样，一开始都是需要多花费力气，但启动之后，就很顺畅了。

接受自己刚开始那 5 分钟的烦躁和抗拒，别对这焦虑情绪进行评价，坚持住，之后就好了。

早在晋朝，陶渊明就曾对这一现象进行过描述：初极狭，才通人，复行数十步，豁然开朗……

二、全身投入

注意力讲究的是聚精会神。“精”“神”二字太虚飘，需要依托在身体上，才能做到全神贯注。

①以学习、看书为例：边学边用手写或电脑打字做笔记（我跨考中文时候，是用电脑做笔记，即使是特别讨厌的古代文献、语言学等，我也都无暇顾及厌恶和分神，因为我一直没停止做笔记，让身体参与到学习中。

②以听课为例：与老师有眼神交流、声音回答的时候，你更加专注、更加高效

你的手、脚、眼睛、嘴巴、头发，随便你使用。别让他们闲着，免得胡思乱想。都是闲的！

我一直很敬畏身体在学习中的作用，身体才是大 BOSS！“精”和“神”是跟着身体走的！

三、中途总是走神怎么办？

走神就走神，没事。

不走神才不正常好吗？？？你是人。

走神了，你发现了，这是好事，值得庆贺，重新回到学习这件事上就好了。不用想其他任何事情。如果走神的事情是重要的事情，可以暂且记下，之后解决。

走神之后，不停地责怪自己，追究走神的原因，想象走神的后果，这才会让你陷入万丈深渊。

一定要记住，走神很正常，和你肚子会饿一样正常。人的思维就是这样随风飘散乱七八糟风流倜傥的。

不要对此进行检讨。继续学习就好。长此以往，你走神的次数会越来越少，而且发现走神、迅速回到学习的能力会越来越强。

四、担忧自己所做的事情的结果

这种担忧，是无法安心做事的最大根源吧。以我考研为例，看两页书，就想着：哦漏，这么慢，怎么办，是不是看不完了、考不上了。

很不幸。这种恐惧和焦虑，是永远都会存在的。我们是人啊，当然会害怕了。只好学会与它共处，别试图说服自己不去焦虑和恐惧。

恐惧和焦虑的时候，就想：哦，你们来了啊。

然后继续做自己的事情，虽然心中还是焦虑，但千万别去理会它。越去想，越严重。

作者简介：高冷冷

文章来源：今日头条