超專注力對策

SUPER CONCENTRATION HACK

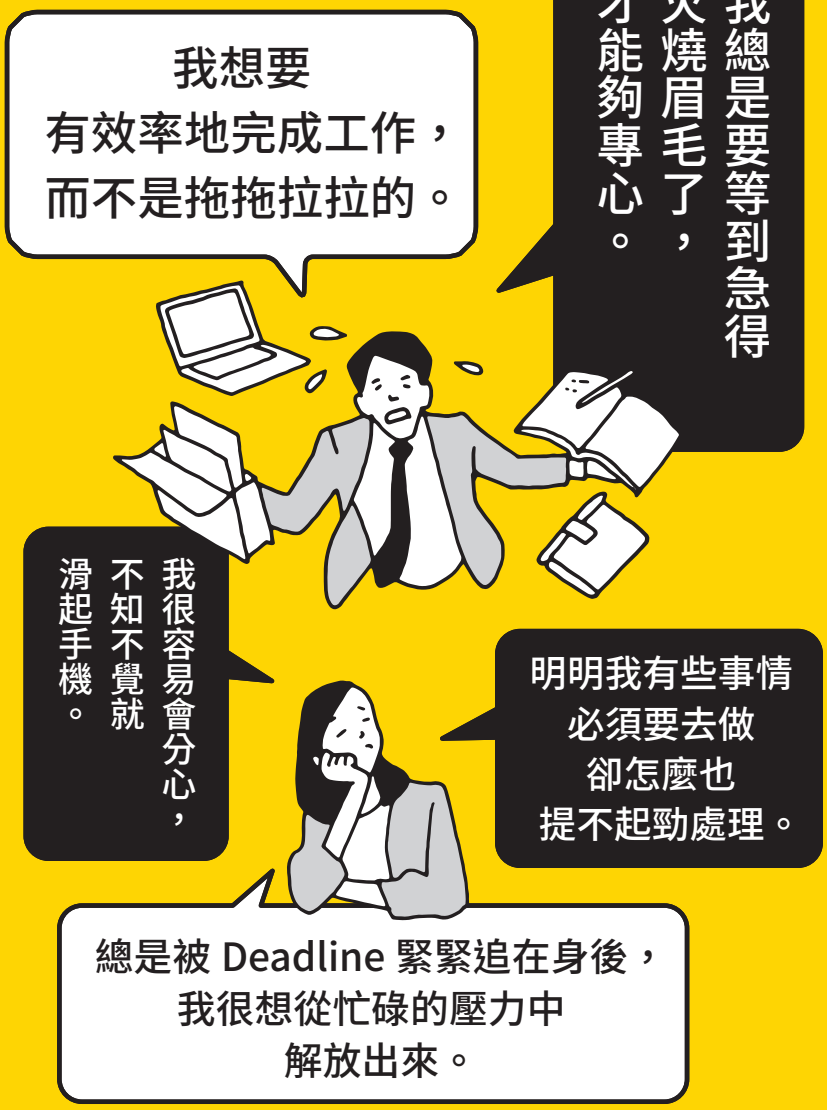


伊庭正康—著

鍾嘉惠—譯

這本書是
專為內心之中
有著這類煩惱的朋友
而著書成冊的。





前言 為何現在特別需要「專注力」？

■難以維持專注力

專注力是為了使人更有效率地完成工作，讓你的人生更加豐富多彩所不可或缺的技能之一。

不過，要保持專注力集中並不是件容易的事。

首先，周遭的環境、聲音、人的行動等等都會對你造成干擾。

每天不斷收到一堆自動發送的SNS、電子郵件通知，有時還會為噪音所苦。工作中被人搭話而打斷的情況也不算少見。

不僅如此。

還有來自自己內在的干擾。

焦慮、壓力、疲勞之類的因素也會妨礙你的專注力。

因此，在這本書中將為各位介紹以下這幾點：

- 為什麼需要提高專注力？
- 為什麼難以保持專注力？
- 怎麼做才能保持專注力？

抱歉，到現在才做自我介紹。

我叫伊庭正康，經營一家人才培訓公司，專為各大企業提供增加商務人士生產力的訓練。

每天在工作中會接觸到許多商務人士，從他們那聽到「想讓工作更有效率」、「想提高專注力」這類真實心聲。

以前，我也是被忙碌的生活牽著鼻子走，覺得自己也是在「專注力」方面有待加強的人之一，所以非常能夠感同身受。

實際上，過去的我即使處於火燒眉毛的情況中，卻不知怎麼地心裡一直掛記著電子郵件，或焦慮地頻頻查看日程安排而中斷手上十萬火急的作業。

每次發生這種情況我都很氣自己：「啊、啊！又搞砸了。」

必須提高專注力的理由

那麼，讓我們來思考一下為什麼需要提高專注力。

第1個理由，是為了「**有效率地完成工作**」。

在你的職場上，是否有像是「減少加班」等提高生產力的訴求呢？

但實際上呢？工作量別說是有減少了，更多時候其實是有增無減的。

當在這種情況下若要求生產力，勢必得想辦法提高「每小時的任務處理率」。

第2個理由，是為了「**充實私人的時間**」。

如果學會有效率地推進工作，時間上便有餘裕，得以享受更充實的私人時間。

除了工作之外，肯定還有許多值得我們珍惜的事物，例如：預留時間從事自己的興趣嗜好、養育下一代、投資自己，甚至是結識各種各樣的人。

第3個理由，是為了「**減輕壓力**」。

當你提高了專注力，就能按照自己的步調作業和工作。

由於可以先處理掉比較麻煩的事，並在適當的時間點休息，因此能擺脫被時間追著跑的壓力。

另外，正如本書中所介紹的，當你處於專注狀態時會達到專心致志的「忘我」境界，等回過神來才發現自己甚至能做到所謂的「心流」狀態，讓工作一件接一件地順利進行。

提高專注力只需要唯一條件

然而，正如我之前所說，保持專注並沒有這麼容易。

要持續專注在一件事情上1個小時、甚至30分鐘都很困難。

你是否能夠專注於眼前的作業而不受智慧型手機的干擾？

你是否能夠專注於工作而不會冒出一些不相干的念頭呢？

如果只是一如既往地過生活，那幾乎是不可能的事。

那麼要怎麼做才能提高專注力並保持下去呢？

事實上，重要的不是意志力或努力。

而是「知其所以」。

本書中會為各位介紹如何充分發揮全腦的能力、有助於提高專注力的理論。

而且，這並非只是紙上談兵。**這些理論都是根據各種研究成果和心理學，介紹在實際商務應用中有所成效的理論。**

事實上，我自己也已經親身實踐過這些理論，並且實際感它們所帶來的效果。

當然，**不必將書中所說的全都做過一遍。**

請從中挑選幾項你認為需要的技巧實踐看看。與其囫圇吞棗地亂槍打鳥，將範圍縮小到所需要做的，才是最快掌握技巧的捷徑。

請務必將本書的內容付諸實踐，至少嘗試1項看看。

明天起，請找出要加以實踐的事項。

相信你的專注力肯定會有所提升，並且在未來會有一個更加豐富的人生等著你。

RASISA LAB股份有限公司代表董事、人才培訓講師

伊庭正康

《超專注力對策》目次

前言 004

第1章 提高專注力，就能用4倍速完成工作

1 你的專注力只能維持20分鐘 020
2 阻礙現代人集中專注力的「新敵人」 024
3 鍛煉專注力，即可用2小時做完8小時的工作 028
4 「多工效率高」是騙人的 032
5 為什麼會發生「忘記放到哪裡」的情況？ 036
6 提高專注力的「3個技巧」 040

COLUMN 1 專注有「4種模式」 044

第2章 IQ變高！有助於提升腦部專注力的「習慣」

7 將「目標」具體化到列出個別行動 048

8 不論任何時候都要貫徹只做單工作業 052
9 要抵擋「任務切換」的誘惑 056
10 若有事讓人分心，就把它寫在紙上 060
11 類似的作業要集中一起做 064
12 實在想多工作業就要夠「熟練」或利用「檢核表」 068
13 愛惜能量的話，比起夜晚趕工，不如留待早晨處理 072
14 在自己的「最佳時段」工作 076
15 首先目標是睡眠7小時 080
16 稍微改變呼吸的「吐氣方式」 084
17 「一成不變」會帶來高度專注力 088
18 將一撮「糖」放入口中 092

第3章 任何時候都能加快速度的「工作技巧」

19 如果做事拖拖拉拉，就先設定最後期限 100
20 想要全神貫注時，就來計時吧 104
21 若想持續專注5小時，請利用「番茄鐘工作法」 108
22 假使常常忙中出錯，請設置「緩衝區」 112

COLUMN 2 對於自己看過的書籍內容「會忘記」和「不會忘記」的人之差異（銘印專注） 096

23 即使是簡單的作業，分成2個級別就能全神貫注 116
24 若單獨一人無法專注，就跟「同程度」的同伴一起做 120
25 當你感到氣餒時，不妨依靠想像 124
26 如果感到不安、焦躁，就用「GTD」消除它 128
27 不必立刻回覆電子郵件 132
28 如果有「電子郵件疲勞」，請建立處理範本 136
29 因疲累而「心不在焉」時，可以搖晃一下身體 140
30 若常常容易感到沮喪，請養成「再5分鐘」的習慣 144

COLUMN 3 有種方法可以1秒瞬間做出「判斷」！（俯瞰專注） 148

第4章 如何製造意興闌珊時的「幹勁開關」

31 當提不起勁時，試著做1分鐘看看 152
32 麻煩的事可以先稍微做一點 156
33 精疲力盡時，請制定「If-Then計畫」 160
34 建立「個人儀式」，專注力就會提高 164
35 想提振精神時，請做「心理暖身」 168
36 「待辦清單」要講究順序 172
37 如果會受幹勁影響，就多多安排「預定」的計畫 176
38 能讓無趣任務變得莫名有趣的「TKK法則」 180

COLUMN 4
當保有發呆的時間，「靈感」就會降臨？（自在專注） 184

第5章
打造維持專注力的專注空間之「環境技巧」

39 擺放「植物」要左右對稱 188
40 要想瞬間進入專注狀態，請利用「香氣」 192
41 即使是「不含咖啡因」的咖啡也能集中專注力 196
42 刻意改用「環境音」當背景音樂 200
43 用「坐骨」坐，提高專注力 204
44 無法集中專注力時，就換個地方 208
45 如果想保持專注力，也要特別留意室溫 212
46 如果會心繫智慧型手機，就改變放置處 216
47 如果無論如何都會被智慧型手機分散專注力，請調成「灰階」 220

結語 224

參考資料和文獻 228

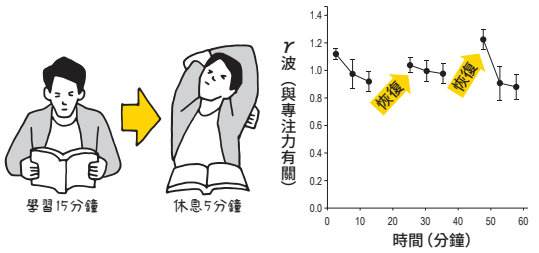
第1章

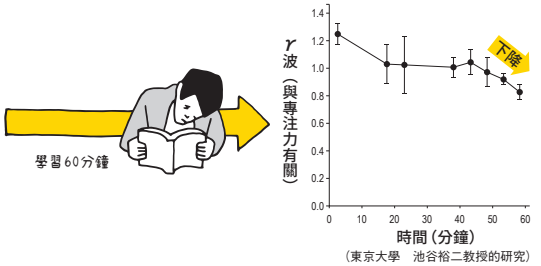
提高專注力，就能用4倍速完成工作

01
CONCENTRATION HACKS

你的專注力只能維持20分鐘

每15分鐘休息一下即可恢復專注力





（東京大學　池谷裕二教授的研究）

「γ（Gamma）波」

即與專注力有關的腦波。

20分鐘過後便開始降低，40分鐘後急遽下降。

了解專注力的「極限」

回過神來，作業花費的時間居然已超出預期……。

仔細一看，居然還有錯字……。

我真是缺乏專注力呀……。

誰都會不禁發出這樣的感嘆，此時請不要急著責備自己。

會這麼說是因為，人類的腦部很遺憾地被設計成只能專注於一件事上約20分鐘的時間而已。

明明起初都很專注，但隨著時間過去，「花費太多時間」、「發生錯誤」等狀況會變得愈來愈理所當然。

因此為了保持專注力，**首先應當思考的是，該如何控制腦部這種只能專注20分鐘的習性。**