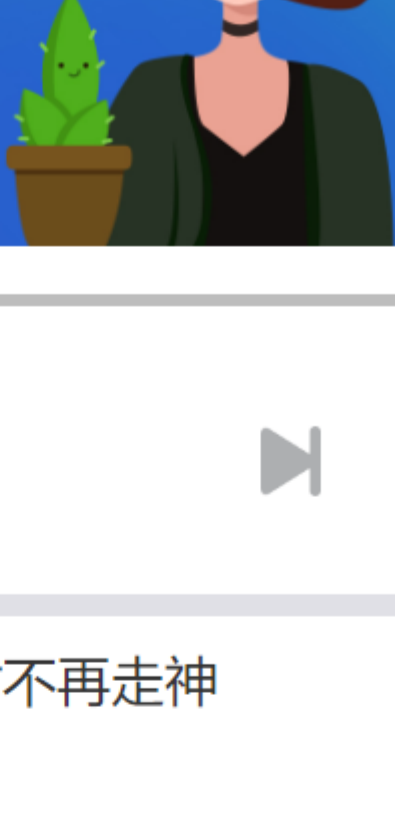


240万人次成功实践的 学霸养成攻略

• 高冷冷

哈工大化学本科
北大中文系硕士
知乎36万关注



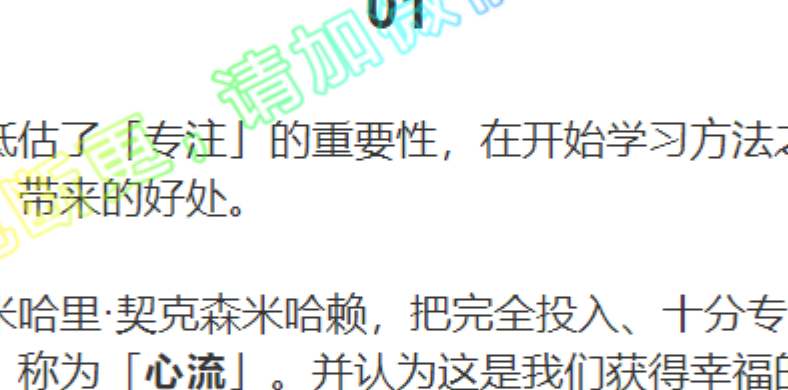
00:01 14:07



05 教你全面提升专注力，学习时不再走神

0

2019-09-17 16:19:41



你扑到今天的课程上，就像饥饿的人扑到面包上，祝吃饱。



学习是有方法的，按照正确的方法练习，每个人都可以成为学霸。

大家好，我是冷冷。

今天要跟大家分享的是，学习和工作的时候，如何提升专注力。

01

绝大多数人都低估了「专注」的重要性，在开始学习方法之前，你需要先意识到「专注」带来的好处。

积极心理学家米哈里·契克森米哈赖，把完全投入、十分专注于眼前行为时的心理状态，称为「心流」。并认为这是我们获得幸福的一种途径。

换个耳熟能详的词儿，「忘我」。处在心流之中，我们忘记了时间、忘记了自己，更重要的是，「心流」会让我们从忧虑感和压力中解脱出来。

而且，Treisman的研究显示，只有在「注意状态」下，我们才能做到对知识、概念、事物的透彻理解和学习。

02

那么，如何做到专注呢？先说两个原则。

其一，规定某个时间段内做哪件事，就一定勤勤恳恳只做这件事，过程中想起其它更应该做，或者更想做的事情，也不要换。不然谈什么专注呢？

一会儿做做这个，觉得做不进去，又去做其他事情；或者想起来另一件事情，觉得先做做那件也行。

这些行为状态，非常浪费时间和摧毁专注力。你每转换一次任务，都需要花很多时间才能重新进入状态。

其二，如果是琐事呢？学习和工作的过程中，想到需要打某个电话、需要买某种东西、需要问谁个问题...这个时候，大多数人想着，反正两分钟就好了，不如现在就去解决。

不对。

看似是两分钟，但你的专注力被打断了，其实受影响的不止两分钟，是你连贯的做事思路。而且，在你去处理这些琐事的时候，你大概率会被其它延伸出来的信息和事情，占用更多的时间。

风险很大。特别大。

另外，如果你习惯了这种处理方式，一小时内这种事情能发生四五次。毕竟做事还是挺枯燥辛苦的，我们很愿意习惯性找个什么由头，暂时放松几分钟。

专注，足够专注的话，做事的效率起码能提升2~3倍。这真的绝不夸张。

琐事，更好的处理方式是把它们集中记下来，然后花整块时间集中处理。

打颗栗子啊，我以前买东西，是突然想起来了就打开手机浏览、选购、下单，觉得「想到就去做」好像效率很高；后面意识到了琐事对注意力的切割，平时偶然想到需要买啥，就暂时记在备忘录里，每周固定时间，集中购物。

03

好，接下来我们继续说，做到专注的3种具体方法。

3.1

提升专注力的第一个要点：互动非常重要。我们主要讲听课、记东西、看书做题三种场景下的互动。道理是相通的。

注意力讲究的是聚精会神。可「精」、「神」两个字太虚飘，需要依托在身体上，才能做到全神贯注。

如果是听课，单单依靠所谓的专注力，追随老师讲解的内容，是很容易走神的。

这是老师单方面发送信息，而你被动灌输。

那么，什么叫「互动」呢？

一个有效的建议是，默默重复老师某句话中的关键词；做笔记也有用，但是不能直接誊抄，直接誊抄是被动、机械的做法，要有所取舍、有所整合地做笔记，这依然是形成了一个「互动」行为。

3.2

再说记东西，我背书的时候，喜欢出声。不出声的时候，我就会走神，有时脑袋里面一片空白，不知自己身在何方所为何事。

只有出声，并且时大时小，我才深切感觉到与眼前的知识点，发生了互动，大概类似有感情地对话。

3.3

再就是看书的时候。很多同学，都是直接阅读，机械划线。如果是故事情节吸引人的小说，那当然不会走神。

但既然谈到专注力，我们所读的，肯定是枯燥的、不感兴趣的专业书籍，或者认知成长类书籍。这些书读起来那样无趣，甚至难懂，走神简直太正常了。

如何专注地读下去呢？

首先是，如果很枯燥，甚至读不懂，建议你做笔记的时候，别直接全部划线，而是有选择地划线关键词。诗词中有「词眼」，找到你所读的那句话的「句眼」。

「有选择」，意味着你在主动参与，与书有了「互动」，你就可以做到专注。

另外，有选择地划线关键词，也非常有助于理解。

以上几个场景和具体方法，主旨在「互动」二字：听课时默念重复老师的关键词；主动地有选择地记笔记；记忆东西时抑扬顿挫地出声记忆；看书时寻找「句眼」进行划线。

做事的时候，不要让自己停留于「旁观者」的角色，去「互动」，成为一个「参与者」。这是集中注意力学习的第一方法。

04

我们接着说提升专注力的第二个方法：问题使人专注。

4.1

之前有学弟问我：「我每次进行抄写还有看网课的时候都会跑神，有时候一跑思想就基本不在线。有什么办法可以改善啊？」

我回答说：「可能是因为，你只是机械地抄写或者单纯地听课。一个建议，带着问题去抄写和听课。问题让人专注。」

为什么说问题让人专注呢？先打颗八竿子打不着的栗子。

我超喜欢看悬疑推理片，大家如果也有这种观影体验，会明白这类电影特别扣人心弦，与其他类电影相比，更容易全神贯注。

为什么呢？

一个原因在于，看的过程中，我们的内心是有「问题」存在的。比如《看不见的客人》，事情的真相到底是什么？越看越觉得困惑，越想继续看下去；《天才枪手》，这个作弊方案会成功吗？啊会不会被抓到呢？

对不对？问题真的让人超级专注，带着困惑的大脑，总是会把认知资源（或者说注意力）留给寻求答案。

在听课、做笔记、学习、读书和工作中，「问题」是同样重要的。

4.2

如果只是机械地抄写，手速跟不上大脑腾挪转移的速度，大脑的认知资源（或者说注意力）没被占满，很容易就会想别的，而且其实，想别的也不太影响抄写任务的顺利进行。

大脑一定会想一些事情的，如果没有想学习的问题，就会想别的问题。

学习的时候，边学边思考为什么这么说，可以用在哪里。

这样大脑就不是闲置状态，带着问题去学习，你自然就会变得专注。

05

最后，我们再说一下，考试的时候如何集中注意力。

5.1

考试的时候，我们常常会感到紧张，容易被周围人的声音、做题的进度等影响，再就是遇到有难度的题目时，会很焦虑，难以静下心来做题。

我提供一个简单有效的方法，叫做「默念」。不夸张地说，「默念」可以让你在一定程度上，做到「超常发挥」。

我参加考研英语的考试时，刚做到阅读题，就觉得自己完了，那么多不认识的单词。当时特别绝望，甚至想交白卷，这念头特别强烈，持续了好几分钟。

当时我就决定用默念的形式，让自己的注意力集中在试卷本身，而不去注意我要不要放弃这件事。

5.2

我解释一下怎么默念。不仅仅是默念试卷，还要不出声地问自己：

诶，这道题该选什么呢？

嗯.....选这个应该没错。边不出声地默念边微微点头。

诶这个好像有点难？我再看看，好像可以从这句话当中找到答案...

大概如此。

注意，都是不出声的。但要有口型，因为仅仅是在心里这么想，还是很容易走神，很容易胡思乱想。

默念会把你全部的注意力，或者说全部的「工作记忆」，集中在做题上。我就这么做完了英语试卷，而且是提前45分钟做完的。

虽然过程中很多单词觉得不认识、觉得题目难度太大，但中途几乎没有感到焦虑和恐惧，注意力一直很集中。

5.3

这里我要骄傲一下了，我的很多很多很多读者，数以万计，用了这个方法，在令自己恐惧的考试中坚持了下来。他们对我说：冷冷你这个默念的方法真的特别特别好用！如果没有它，我真的就要放弃了，不可能考这么好。

大家真的可以试一试。

我建议做题做不进去、看书看不进去，以及考试的时候，觉得紧张恐慌、思路很乱的朋友，都可以试试这种方法：自己跟自己默默对话，在不断提问和回答中，把书看完、把题做完。

06

但是，没有人会做到一直不走神的。走神了怎么办呢？

这不是一个问题。不走神才不正常好吗？

走神了，你发现了，这是好事，值得庆贺，重新回到学习这件事情上就好了。

不要对此进行检讨，继续学习。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。

总结

这节课我们学了啥？语文课代表冷冷的例行总结：

专注力是做好所有事情的最关键所在。学习时候集中注意力，有两个原则：

1、规定某个时间段内做哪件事，就一定勤勤恳恳只做这件事，过程中想起其它更应该做，或者更想做的事情，也不要换。

2、琐事，更好的处理方式是把它们集中记下来，然后花整块时间集中处理。

三个方法：

1、第一是「互动」，听课时默念重复老师的关键词；主动地有选择地记笔记；记忆东西的时候，抑扬顿挫地出声记忆；看书时寻找「句眼」进行划线。做事的时候，不要让自己停留于「旁观者」的角色，去「互动」，成为一个「参与者」。

2、第二是「问题」，带着问题去学习，让大脑的认知资源（或者说注意力）集中在寻求答案上面。

3、第三是「默念」，默念是自己跟自己不出声地对话，能够把注意力全部集中在眼前的题目上面。「默念」可以让你在一定程度上，做到「超常发挥」。

好了，今天的内容就到这里。我是冷冷，祝你今天吃饱，我们下节课再见。

收起描述

0条评论

回到首页
最新

已加载全部

发评论