

找回專注、 掌握生活的節奏

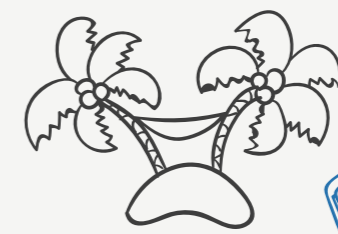


我們對手機的依賴與日俱增，早晨被手機鬧鐘叫醒，睡眠惺忪之際打開IG、LINE等APP看看是否有新消息；滑一下手機15分鐘便悄悄逝去；匆忙趕到教室上課，邊吃東西邊看影片已成習慣；上課時一遇新訊息跳出就立即分心回應……整個上午像隻無頭蒼蠅，哪邊發出信號就往哪邊飛去，無法專注在任何一件事上，這樣的日復一日，你是否曾因做事效率低而懊惱呢？你有多久沒有專注投入於完成一件任務呢？

我們能專心的範圍其實很有限，這是扒手總能成功偷走遊客錢包的原因，街頭藝人表演成功吸引你的注意力，此時扒手便能輕易取出你的錢包；當不同人同時跟你說話，你無法同時說出兩邊的訊息，必須左右來回捕捉信息，才能大致明白其中含意。專注力的培養策略之一即是**節省注意力用量**，當你專注投入任務前，盡量保持桌面整潔，移除任何會讓自己分心的物品，甚至藉由習慣來節省注意力用量，如固定作息。

人類專注力的來源究竟在哪？源於能控制思考和情緒能力的大腦前額葉，也與意志力有極大相關，因此藉由訓練意志力是可以培養我們的專注度。從強化意志力訓練的實驗中發現，日常生活中為了改變無意識的行為，需要大量的專注力，當自己一覺察到姿勢不對，才發現自己在駝背或蹺腳等，便趕緊重新坐正。所謂刻意地「發現」就顯得格外重要，覺察後才有機會調整，意識到這些無意識的行為後，不斷重複修正這些動作，便越能鍛鍊自己的意志力，這過程也被稱為「**自我監控**」，客觀觀察自己的行為，評估是否順利進行，並藉由評價後產生的成就感來修正或增強該行為，自我監控的練習能有效提升專注度，在信息爆炸的時代，邀請你試試下面幾個提升專注度與效率的小技巧：

f 勤益諮輔 🔍



避免雜亂無章

雜亂易令人緊張，每當桌上大亂，就抽出時間來整理，把各項文件依緩急先後分次，然後逐一處理。每天收工時，應把桌面清淨一下，以使次日有個好的開始。

臨事要集中精神

為一件事花了多少時間並不重要，重要的是花了多少不受打擾的時間。集中精力，通盤計畫，任何問題都能解決。

工作之中要有休息

忙中偷閒不是浪費時間，站起來活動或按摩眼睛可以恢復精神，不但能提高工作效率，還能消除疲勞，有益健康。

平時留點心觀察自己的言行，祝福你能嚐到專注帶來的自信與喜悅，有效掌握生活的節奏。



諮商輔導中心本學期提供～
身心科諮詢駐點服務

時間:隔週二下午14:00~17:00
(三月份:已預約額滿;四月份:4/13、4/27)

地點:青永館六樓諮商輔導中心會談室

電話預約04-23921932(若臨時有需求也可先來電為您安排)