

## <<5分钟集中力训练>>

### 图书基本信息

书名：<<5分钟集中力训练>>

13位ISBN编号：9787530952160

10位ISBN编号：7530952161

出版时间：2008-7

出版时间：天津教育出版社

作者：须崎恭彦

页数：115

译者：郑渠

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<5分钟集中力训练>>

### 内容概要

上课老走神、多动、交头接耳，老师提问却一问三不知；写作业三心二意、效率极低，家长不盯着就写不完；考试粗心大意，经常看错题，丢题……很聪明的孩子，为什么有这么多的“坏毛病”？都是因为孩子缺乏集中力！

集中力是记忆力、观察力、想象力、思维能力的准备状态。

缺乏集中力，各种智力因素：观察、记忆、想象和思维等将得不到一定的支持而失去控制。

通过集中力训练，能够改善脑神经的活动，加强大脑对信息的加工处理速度，使大脑和身体相互协调，从根本上提高集中力。

著名大脑潜能开发专家须崎恭彦，将脑力开发、记忆力、集中力的研究成果结合多年集中力培训的实践经验，针对影响集中力发挥的因素，专门设计了20种简单有效的训练方法，不仅能有效提高集中力、记忆力、观察力、想象力和思维力，还能帮助人消除焦虑情绪，提高自信，高效地完成任务。每天只需5分钟，轻松提高集中力。

右脑的记忆能力是左脑的100万倍！

天才们都拥有令人惊叹的右脑能力！

右脑的能力是每个人与生俱来的，所有人都能成为记忆天才！

人类上只利用了自己大脑能量的10%，这是因为人们在通常情况下，只对自己的左脑加以利用，但那被称为天才的人，却能熟练使用右脑。

那么，人们应该如何开启自己的右脑呢？

本书中的9种记忆训练方法——数字转码记忆训练、扑克牌记忆训练、数字记忆训练、词语记忆训练、默写记忆训练、背诵记忆训练、图像记忆训练、圆周率记忆训练、英语单词记忆训练，就可以开启你的右脑，大大提高你的记忆力。

## <<5分钟集中力训练>>

### 作者简介

须崎恭彦，速读和大脑潜能开发专家，国际公认的西瓦学习法（心智开发）指导教师，速读培训班教练，商务培训班讲师。

他经常举办关于如何提高集中力、记忆力、阅读能力的讲座，赢得了广大听众的支持。他的免费电子杂志《从今天开始——提高集中力的诀窍》也颇受读者好评。主要著作有《5分钟集中力训练》《集中力学习法》等。

## &lt;&lt;5分钟集中力训练&gt;&gt;

## 书籍目录

序言 不具备集中力是一种误解并不是不具备集中力，而是没能充分发挥什么事情是必须集中精力对待的只要排除了妨碍因素，就能集中起注意力造成注意力无法集中的4大因素每天5分钟，提高集中力

第1章 为什么不能集中注意力明白道理，实践起来却做不到不能发挥集中力的原因在于心脑之间有分歧持续紧张的生活让人产生“体力不支”的感觉体力不支包括忧虑、不安等精神疲劳的状态对于正在做的事情不感兴趣，该怎么办无法保持集中力是因为太拘泥于方法和手段很多人会因粗心而犯错误，其实这是可以避免的“反正我不行”——没有自信很难集中注意力

第2章 要集中注意力就要放松要集中注意力就必须学会控制大脑掌握放松的方法

分钟集中力训练1：迅速放松的方法

分钟集中力训练2：人眠式放松法打开意识和潜意识之间的隔层

分钟集中力训练3：在体内创建一个放松的开关

分钟集中力训练4：提高想象力，体会放松的感觉

分钟集中力训练5：在公车里也能进行的想象训练

第3章 清除头脑中的杂念和不安并不是要将杂念消灭得一干二净

分钟集中力训练6：把杂念扔进盖式垃圾箱

分钟集中力训练7：把大脑变成一张白纸转换情绪的手段

第4章 怎样保持注意力的集中不能保持注意力和畏惧心理相关

分钟集中力训练8：全程想象，提高自信

分钟集中力训练9：部分想象，提高自信

分钟集中力训练10：消除不安情绪，提高自信通过观察他人来提高自己通过自问自答来摆脱负面的想法摆脱事与愿违的阴影，削弱负面因素的影响

分钟集中力训练11：重置想象

9分钟集中力训练12：保持正面、积极的状态

第5章 集中精力完成不想做的事完成不想做的事情的诀窍

分钟集中力训练13：要对自己使用肯定式的话语以游戏的方式完成工作

第6章 确立目标，发挥集中力没有目标很难集中注意力

分钟集中力训练14：对眼前的事情提高干劲时刻想到长远目标怎样确立长远目标只有确定目标才能轻松开始

第7章 同时应对多件事情的方法并不是同时处理多件事情，而是逐个解决每件事情掌握电影式思考法，在头脑中安排多件事情

分钟集中力训练15：电影式思考法 想象一个银幕

分钟集中力训练16：电影式思考法 呈现多个画面

分钟集中力训练17：电影式思考法 切换银幕

分钟集中力训练18：电影式思考法 划分银幕用意志来改变自己同时处理多件事情的时候，场景也要随之转换

第8章 为提高集中力打下基础为了更好地发挥集中力，基础比技巧和方法更重要常吃加工食品会导致肝脏疲劳导致集中力低下的饮食习惯有助于提高集中力的营养成分睡眠时大脑是否进入休息状态

5分钟集中力训练19：倒数数字人眠法不运动的人集中力会降低避免疲劳累积的方法

5分钟集中力训练20：缓解疲劳的方法

第9章 提高集中力的小窍门提高集中力的音乐法边做事边听歌才能集中注意力——这是错误的泡澡20分钟就能集中注意力用香熏法来集中注意力后记 参集中注意力，你的人生将会改变

## &lt;&lt;5分钟集中力训练&gt;&gt;

## 章节摘录

第1章 为什么不能集中注意力 明白道理，实践起来却做不到 首先听听来参加“集中注意力，改善学习方法”演讲的同学们是怎么说的：“道理我明白，但是实践起来就不行啦！”

“我完全没有自信，感到非常不安。”

“我很难完成想做的事情！”

像这样的人有很多，这大概是那些认为自己无法集中注意力的人共同的烦恼吧。

和这些人倾心交谈，会听到他们吐露的心声：“我是不是本身就缺乏注意力啊？”

这就是他们的烦恼，十之八九的人都有这种疑问。

因此他们会认为“只要具备集中力就能做好任何事情”。

实际上，他们本身并不缺乏集中力，每个人都具备这种能力，这一点我们在序言中也提过。

再和这些人谈一下就会发现，导致注意力不集中的原因是他们难以发挥自身所具备的集中力。

尽管道理很明白，但这些人内心深处在想：“很难做到吧？”

很困难吧？”

也就是说，头脑所明白的道理和心中的所思所想是有分歧的，而这种分歧正是问题所在。

下面就来具体探讨一下这种分歧。

不能发挥集中力的原因在于心脑之间有分歧 大脑所想和心中所思有差异，导致集中力不能被发挥。

那么。

这种分歧又是如何产生的呢？

不能发挥出集中力的原因很多，主要以下面4点为代表： 1.对于所做的事没有兴趣，感觉不到愉悦。

2.总担心“会不会失败”，对于所做的事感到忧虑、不安。

3.在没有信心的情况下勉强为之。

4.体力不支，不能完成既定目标。

第一种情况是“没有目标意识”的状态。

第二种情况是忧虑和恐惧的状态。

第三种情况和缺乏自信相关。

第四种情况是体力上的原因。

弄清楚了这4点，让心和脑朝同一个方向思考，自然就会将注意力集中起来。

持续紧张的生活让人产生“体力不支”的感觉很多人并未意识到这是妨碍注意力集中的原因之一，下面我们就针对这一点进行具体的说明。

我不是要讨论身体衰弱与年龄增长的问题，而是关注体力与休息放松这一提高集中力的重要方法之间的关系。

学生在言谈中常常出现“身体疲劳”之类的话，这是有原因的。

就像运动中的“中场休息”一样，我要介绍的是一种充分休息、可以长时间放松的练习方法。

在工作学习中运用它，不时地放松一下，避免时刻处于“ON”的状态，对于集中注意力是很有帮助的。

最近常常被提及的“右脑的闪光”之类的灵感，是在放松的时候出现的，而在紧张的状态下则很难出现。

在紧张的状态下，大脑工作效率低下，如果持续下去，身体当然就会疲劳。

在白天，大多数人的生活都很紧张，很多人并不知道适度放松的方法。

但只要稍稍掌握一些放松的技巧，状态就会完全不同。

如果白天持续处于紧张状态，晚上当然会很疲倦，尽管回家后还想要继续学习，却心有余而力不足。

因此，许多人会由于过度紧张而难以集中注意力。

特别是那些认真做事的人常常出现这种状况。

## &lt;&lt;5分钟集中力训练&gt;&gt;

想想也确实如此，没有人能够在紧张的状态下发挥集中力，但在适度放松的状态下就能发挥得很出色。

不少人认为放松休息和睡觉是同一个意思，其实不然。

篮球运动员迈克尔乔丹在打篮球的时候嚼口香糖，并不是没有意义的行为。

他就是在放松，以便集中全身力量，对准一个目标，把劲儿全使出来，不分散到别处。

体力不支包括忧虑、不安等精神疲劳的状态。体力不支，还应该包括精神方面的疲劳。

一旦精神疲劳，就容易出现“那样做行不行”“这样做好不好”之类的不安情绪。

去动物医院的宠物主人，大多是情绪过度不安或者患有焦虑症的人。

几乎没有哪个主人能意识到，这些情绪会加速宠物病情的恶化。

但如果讳疾忌医，放任自己的不安和焦虑，宠物的病情就将愈加严重，到最后还得再进医院。

工作和学习也是同样的道理，长时间的忧虑和不安情绪不利于集中力的充分发挥。

但是，也有很多人从来没有不安情绪。

他们把心思都用在了风险预测上，让自己的“忧虑”有更积极的意义，这也说明他们拥有很高，的素质和能力。

那么，有不安情绪的话该怎么办呢？

怎样做，才能解决目前的问题呢？

怎样才能预防？

人们常常抱着诸如此类的想法，想化解对眼前亟待解决的问题所存在的不安和焦虑情绪。

但请注意，我们不是以解决问题为终极目的，而应试图去改变做事的方法。

对于正在做的事情不感兴趣，该怎么办。有的人如果对正在做的事情没有兴趣，就无法积极投入进去。

“不情愿”“没兴趣”实在是件令人苦恼的事。

因为这样一来，做事就没有劲头了。

反过来，如果能够掌握一定的方法，让自己积极对待目前正在做的事，情况就会完全不一样了。

对那些常常抱怨找不到理想工作的人，我的建议是：对当前所做的事，要尽量保持兴趣。

这当然很不容易，但肯定有前进和达成目标的方法。

大家知道吗，不管是向左行还是向右走都要跨越障碍，只要决定了向左还是向右，一鼓作气，就必然会有所成就。

你们肯定觉得这是理所当然的事。

做其他事也是一样。

并不是说只有做有意思的事情才会觉得有兴趣，只要改变思维方式，尽量让自己对正在做的事情产生兴趣，情况就会完全改观。

要对正在做的事产生兴趣，必须发挥聪明才智，积极开动脑筋。

只有对所做的事产生兴趣，生活才会变得积极而有目标。

那么，怎样才能拥有这种“目标意识”呢？

具体方法我将在第6章里进行详细的说明。

无法保持集中力是因为太拘泥于方法和手段。一些认为自己缺乏集中力的人，他们的情况是：短时间里倒是能够集中精力，但是连续数月保持注意力就坚持不下去了。

结果很多人一旦在前进途中不能完全投入，就会认为自己本身缺乏集中力。

实际上。

对于当前所做的事精力过于集中，反而会消耗精神和体力，并且会忽略周围情况的变化，由于无法对变化的情况作出积极的反应，就很难取得好的效果。

集中注意力很重要，但保持对全局（长远目标）的认识也是很重要的。

这样。

既能保持对长远目标的热情，又能摆脱无法实现目标的困境。

很多人会因粗心而犯错误，其实这是可以避免的。有人说：“我的很多错误都是不小心犯的

。

## &lt;&lt;5分钟集中力训练&gt;&gt;

” 这样的人实际上是可以集中注意力的。

这是怎么回事呢？

下面我将举例说明。

我在工作中接到收据的时候常被告知“请在签收人姓名处写上‘须崎动物医院’”。

有一些店员把“须崎动物”4个字写得太大了，“物”字写完后就着急地说：“完了，没地方写‘医院’啦。”

” 这些人注意力集中的范围很狭窄，也就是说他们虽然也能够集中注意力，但注意的范围非常有限。

做事鲁莽、追求速度的人一般有囫囵吞枣的倾向。

与之相反，有头脑的人在做事之前会将整件事的过程在脑海中大致想象一下，然后再付诸行动，所以他们做起事来很顺利。

我认为很多犯下无心过错的人，如果能事先在头脑中描绘出流程图，想一想“按照这样的程序会不会很顺利”，结果就会好很多。

“反正我不行”——没有自信很难集中注意力 最后，我来说明一下导致注意力不集中的另一点原因——没有自信。

首先要指出，这是一种低估自己的想法。

非常令人遗憾的是，很多勤恳认真的人也有这种倾向，或许是上进心使然。

如果你有这种想法。

就会觉得别人都比自己强。

由于陷入了对自己评价过低的误区，所以不管做什么事，都会觉得有缺憾，故而很难展现出自己的实力。

掌握一定的方法，适当提高对自己的评价，这会增强你的自信心，让你对自己有更清晰的认识。

还有人有很强烈的自卑感，这也是一种不正确的态度。

不能很好地把握自己，能力难以施展，不全都是你自己的原因造成的，很有可能是你的家庭、朋友、学校等环境因素造成的。

怎么改变这种状况呢？

在本书的第4章中介绍了“提高自信”的训练方法，按照这个方法去做，状况自然就会有所改善。

妨碍注意力集中的主要原因我们已经知道了，大家有必要把各种方法综合起来运用，不要认输，勇往直前，不达目的不罢休。

此外，坚持每天都做本书中的训练，自然就会消除“无法集中注意力”的顾虑。

集中注意力后，人生将会有怎样的改观 一旦有了集中力，就能明确地指向目标——我想做这件事！

并且能够做出成效。

以资格考试的学习为例。

某人想在从未涉足的领域内取得资格认证，以此为目标，他从公司下班后便回家学习，并且能很快地从疲劳中恢复过来，集中精力。

他身体中似乎有什么机关，只要打开就能集中起精力来（这种方法将在第2章中进行说明）。

附带说明一点，只有在不太疲劳的情况下进行训练才可能有效，才能让头脑迅速清醒起来。

我认为掌握了这些方法，就不会对在学习中无法集中注意力而感到不安了。

在工作学习中，为了实现目标、完成任务，每个人都会提高效率。

但许多人很容易就会考虑一些与目标和任务完全无关的事，也会被各种不安和担忧所困扰。

只要你掌握了化解这种情绪的方法，自然就会事半功倍。

赶快在第3章中寻找方法吧！

总之，聪明的人和糊涂的人差别并不是那么大，只是由于注意力集中的程度不同，故而做事情的结果也就不同。

集中注意力，就能更好地理解别人的话，可以改善人际关系，听演讲和参加讨论会的收益也会提高。

## &lt;&lt;5分钟集中力训练&gt;&gt;

做什么事情都能取得好成绩，自然就会找到自信。

这是一个忙碌的时代，也是一个急于求成的时代。

我们没有多余的时间用来浪费，因此，必须要提高效率。

在此基础之上，也有必要提高集中力。

并不是说只有特殊的人才具有集中力，任何人都具备集中力。

只要每天能坚持训练5分钟，你就能尽情发挥自己的集中力，我相信你的人生也会发生很大的改变，会更加充满乐趣。

影响注意力集中的因素有： 1.对于所做的事没有兴趣，感觉不到愉悦。

2.总担心“会不会失败”。

对于所做的事感到忧虑和不安。

3.在没有信心的情况下勉强为之。

4.体力不支，不能完成既定目标。

适度的放松对于提高注意力很有帮助！

不安情绪引起的精神疲劳会造成集中力无法发挥。

要把关注的焦点放在期待出现的结果上，而不要拘泥于方法和手段上。

很多人因粗心而犯错误，他们的问题在于集中注意力的范围很窄。

坚持每天训练就能打消“无法集中注意力”的错误念头。

集中注意力就能迅速从疲劳中恢复过来。

集中注意力就能更好地理解别人的话，改善人际关系。

集中注意力，做事就会更有成效，也会拥有自信。

要集中注意力就必须学会控制大脑 要提高集中力就必须做到凭借自己的力量自如地驾驭和控制自己的大脑。

那么，要达到这个目标，我们应该怎么做呢？

想知道问题的答案，就必须了解大脑的特性。

近来人们了解到“大脑是使想象向行动转化的器官”“大脑无法区分现实中的事情和与现实相似的形象”。

换言之，就是说“头脑中印象鲜明的事情容易变成现实”。

大脑会把现实和与现实一样生动鲜明的想象进行整合，通过神经系统等向全身发布指令，协调身体机能，使想象转化为实际行动。

意愿强烈时会不达目的绝不罢休，最终总能把愿望变成现实。

这里的关键在于不管你的情绪是好还是坏，一旦它们在头脑中形成了具体的图像，就都会向现实转化。

比如“会不会失败”“事情要是办砸了该怎么办”这一类不安和忧虑的情绪一旦形成图像，则现实也会随之变糟糕。

也就是说，我们只有在头脑中形成有利于集中注意力的图像才能比较容易地集中注意力。

但实际上，听我讲座的想要获得集中力的学生大多倾向于认为，“无意识状态下形成的妨碍注意力集中的想象，并不会真的影响注意力的集中”，对此我感到很遗憾。

在大脑中形成积极的图像的一种方法，就是控制注意力集中的状态，为此要进行建构图像的练习。

通过练习要达到这样一种程度——在无意识的状态下也能描摹出有助于取得良好效果的图像，而它的基础就是放松。

掌握放松的方法 大家都知道，放松的时候要比紧张的时候更能集中大脑思维的注意力。脑科学界对此进行了大量的实验，即对那些被誉为天才的人进行脑电波测定。

测定的共同结果是：人处于放松状态时，大脑涌现出大量a波，一些重要部位的机能被激活。

反之，如果感觉到紧张和恐慌，身体机能就会下降，相应地也就难以发挥出自己的能力。

为了让注意力集中起来，我们先看看让自己放松的方法。

放松的有效方法就是腹式呼吸。

## <<5分钟集中力训练>>

腹式呼吸能够抑制交感神经系统的活动，降低其敏感性。

此外，它还能使副交感神经活跃起来，提高放松的程度。

一旦身体放松下来，记忆力就会提高；身体机能变得协调，大脑的能力易于发挥；毛细血管得以扩张，血压下降，心率也会降低。

养成腹式呼吸的习惯，有助于我们自主地控制精神状态。

那些总感觉难以控制自己意识的人大多是呼吸很浅的人。

所以，遇到任何情况都不要着急，放松下来进行腹式呼吸，就能让自己恢复平静。

请大家务必将腹式呼吸变成日常生活中的一个习惯。

我在讲座中教授的“西瓦学习法”既是一种让大脑思维活跃起来的技巧，又是可以让脑波处于a波状态的放松方法。

脑波处于a波状态时有利于集中力和记忆力发挥，是一种适合大脑工作的状态。

人们在放松的时候都有这样的感觉：头脑清晰、思维敏捷，即使连续工作和学习也。

几乎感觉不到疲劳。

5分钟集中力训练1：迅速放松的方法      作用：放松、提高集中力、缓解疲劳、消除不安情绪

下面要介绍的是坐在椅子上的放松方法。

1. 调整姿势，达到放松的状态。

要进入放松的状态，调整姿势非常重要。

正确的坐姿：      坐在椅子靠后的位置。

脚后跟紧贴地面。

两膝放松，略微张开。

不要驼背，挺胸抬头，骨盆挺出。

背部不要向后靠，挺直上半身，要感觉好像有根绳子把头吊在天花板上一样。

头部略向前倾。

两手掌心朝上，轻轻平放在大腿上。

2. 进行腹式呼吸。

先调整姿势，再进行呼吸。

利用腹式呼吸进行放松的方法：      轻松地吸气，同时用力耸肩。

缓慢地呼气，同时放平双肩。

## <<5分钟集中力训练>>

### 编辑推荐

上课走神、考试粗心、写作业效率极低、经常忘东忘西……这些被老师、家长点了无数次的毛病，根源在于不能有效的发挥集中力！

只有具备优秀的集中力，孩子才能拥有出色的记忆力、观察力、想象力和思维能力，不用督促就专注地投入学习。

《5分钟集中力训练》作者是著名大脑潜能开发专家须崎恭彦，设计了20种简单有效的训练，让你每天只需5分钟，轻松提高集中力！

<<5分钟集中力训练>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>