

寧園傳播 100

創刊 86年11月25日

出版 111年6月30日

發行人：蔡枳松

策劃：陳武男

主編：陳武男、郭玲玲

發行單位：國立嘉義女中
圖書館

如何增進專注力

簡妙娟老師



《楔子》

民國81年4月間，某日寫完論文後到師大書苑看書閒逛，沒想到居然巧遇赴台師大研習的朱國平老師(朱老師是我的高一導師，時任校長室秘書)，因緣合和，在取得碩士學位之後，就很順利地回到母校任教三民主義與公民。時至今日(民國111年)，剛好整整三十年，雖不能說我的青春歲月都奉獻給嘉女，但截至目前為止，我大半的人生確確實實都在嘉女度過了。三十年來歷經結婚、生子，赴美進修、伴讀，取得博士學位等人生大事；如今外子退休、子女皆已就業，家人希望我移居台北一家團圓，就決定退休了，期待能過上平安健康、隨心所欲的日子！

圖書館陳主任得知我要退休，來電邀稿，希望能跟大家分享一下我的心得，作為退休紀念！三十年說長不長，說短不短，問我對嘉女有何貢獻？捫心自問，我應該是位表現不錯的老師！若問有何具體事蹟，我也說不出來，但掛在校史室的小木匾應該可以證明，同時也說明了曾經的光榮戰績。那年的數理資優班同時有三位畢業生考上台大醫學系(雖是空前但非絕後，後來一屆資優班刷新紀錄，應屆同時有四位考上台大醫)，而我這個只教了一年的三民主義老師也沾光，獲得家長贈送的一份感謝紀念。那個年代，資優班的師資都是教務處安排；與今日講求平等的民主時代，每位老師都有機會任教資優班，情況實大不相同！

雖然三十年來，有很多往事可以跟大家分享，但大部分同學可能沒有興趣聽老師講古，想了想，寫什麼好？最後決定，將我花了很多心力，卻只開了一個學期的選修課——「專注力發展」的上課內容，跟大家分享！期待對同學有所幫助，也算是送給同學的臨別贈禮。



一、專注力是成功的關鍵

現代科技的進步，改變了人們的生活方式。《情緒智商》一書暢銷作家丹尼爾·高曼（Daniel Goleman）曾感嘆：傳簡訊、滑手機、上臉書、打電玩、逛網路、大量的資訊、二十四小時的媒體……，現代人幾乎無時無刻不分心。「注意力不足，已經成為我們社會的『新常態』」（吳怡靜，2014）。專注力不足將導致學習效果差、成績不理想；甚至將來就業後，工作效率也不佳，影響職場發展。科學家發現保持專注的能力是個人未來成功的重要指標。因此，培養專注力是現代人的重要課題。

(一)專注力是什麼

專注是一種專一的「醒覺」狀態，個體將外界的某些部分帶入意識中，並調整自己的行為（鍾聖校，1990）。專注力(又稱注意力)則是一種心理歷程，個體從環境中的眾多刺激，選取一個或多個刺激加以反應，並獲得知覺經驗(張春興，1991)。簡單地說，專注力是指一個人專心於某一事物或者活動時的一種心理狀態。就是全神貫注地專心思考一個目標，同時排除心中任何不相關的想法、意見、情感和知覺。

(二)專注力的重要性

卡內基訓練創辦人戴爾·卡內基（Dale Carnegie）曾說：「好習慣是最忠實的僕人，但壞習慣是最惡毒的主人。」而最重要的好習慣，就是專注力！專注的習慣會幫助我們事半功倍，花很少的力氣卻能創造卓越的成果(黑立言，2015)。其實，訓練專注力還有諸多好處，包括：

- 1、提高學習力，學習最重要的就是要有專注意識，只有認真學習，才能真正吸收知識。專注度提高了，錯誤減少了，自然就學習就進步了。
- 2、激發好奇心。強烈的專注力，才能對「正在做的事」擁有高度好奇，在集中精神的同時，也能激發去思考為什麼這樣做?這樣做效果會「比較好」嗎？
- 3、提高自信心。專注力提高了，在學習和生活中表現良好，自然使人更加自信去面對各種競爭。
- 4、提高對某事物的興趣。通常人在做感興趣的事情時，專注力的持續性會是最高的；所以在興趣中能鍛鍊更大程度的專注力，而愈專注的時候，也更能長時間的對該事務或活動感到興趣。
- 5、有助於鍛鍊毅力。專注力提升了，自然能專心於某事物；在訓練過程中，無形中也加強了毅力訓練。

以上資料除了說明專注力的重要性，也強化了培養專注力的必要性。



二、專注力測驗

同學的求學經驗中，可能接受過學校施測的「興趣測驗」和「性向測驗」等正式狀況測驗，或是在報章雜誌、網路上做過各式各樣心理測驗，但你曾嘗試了解自己的專注力嗎？網路上也有一些免費的專注力測驗，在老師比較內容後，介紹一則專注力測驗供同學參考。同學可以上網施測，可立即獲知結果；若採用紙本(附錄一)，還要自行計算各題得分，才能獲知結果。

同學現在可以立即上網搜尋「掃描你的怪物搗蛋指數—專注力測驗」，就會出現以下畫面，即可開始進行線上測驗。或是準備好紙和筆，翻到本文最後附錄一，開始進行紙筆測驗。測驗結果，可參考下文說明：



資料來源：
<https://old.walei.tw/program/route.php?path=action&path2=test&path3=401>





測驗結果分為以下三類：

(一)超集中型(15-24)：

這一型的你，有超乎常人的專注力，使你在讀書、人際各方面都有相當不錯的表現，對於自己要做的事能專心完成，很少受外界影響，相信你一定可以有傑出的表現。

(二)遊刃有餘型(15-34)：

這一型的你，擁有良好的專注力，雖然有時外在環境會對你造成些許的影響，但你仍可以很好的完成自己的事情，繼續培養專注力，你的未來會有更好的表現喔！

(三)分心多用型(35-45)：

這一型的你，對外在環境的敏感高，有時會影響到你正在做的事。你一定常有類似的經驗：在圖書館讀書時，突然有個人走過你旁邊，你看了他一眼，腦中開始閃過很多不同的念頭，不知不覺就想得出神了。你擁有很優秀的潛能，學習如何專注是你很重要的功課，當專注力跟敏感兩項特質平衡時，你在各方面都會有很棒的表現！

其實專注力受後天環境的影響很大，就像我們身體的肌肉，越鍛鍊就會越強壯有力，專注力也是可以被訓練變強的喔！人的專注力是由大腦的前額葉掌管，青少年時期是大腦發育的重要階段鼓勵你持續鍛鍊它，加油！

根據老師上課施測(前測)結果發現，多數學生都屬於「分心多用型」；但經過一個學期的自我練習，於期末的後測或上課心得、課程回饋中，同學們紛紛表示:部分增進專注力的方法，確實對個人有所幫助；而且不同方法對每個人的影響、效果也不同。建議同學們，可以找時間試試以下不同的專注力訓練方法，然後找出一個對自己對有幫助的方法，多加練習以提升專注力，進而提升學習成效。



三、增進專注力的方法

人在一生各階段，都可以藉由各種方法來增進自身的專注力。例如：兒童可透過「遊戲」刺激感官，來達到專注力的練習；而閱讀是所有認知行為中最能促進專注力的方式。以下是閱讀完「專注力發展」相關文獻，所整理出來的有效方法，供同學參考。

(一)遊戲

雖然同學已是高中生，但是為了增進課程的趣味性，所以還是先介紹一些提升專注力的遊戲，將來當了媽媽也可以利用這些遊戲來培養孩子的專注力。

1、排序訓練

首先介紹舒爾特方格 (Schulte Grid)法，這是國際認證的專注力訓練方法，簡單易上手。準備一張5x5的方格紙，在上面打亂順序任意寫上1-25的數字(如下圖)，可準備數張卡片，輪流練習。練習時，需從1-25依序指出其位置，並大聲讀出數字。活動進行時必須計時，數完1-25所用時間愈短，表示專注力水準愈高。尋找目標數字時，注意力是需要極度集中的，把這短暫的高強度的集中精力過程反覆練習，大腦的集中注意力功能就會不斷的提高。當專注力提升就可以逐漸提高難度，練習36格、49格、64格或81格的舒爾特表。每天練習10分鐘，就能看出效果。

17	15	18	22	19
4	24	23	6	5
20	16	2	7	3
12	1	13	8	11
25	14	9	21	10

除了數字外，卡片製作內容也可有所變化，以增加趣味性，例如:採用大寫英文字母、小寫英文字母或是五言絕句都可以的。

此外，同學小時候玩過的走迷宮、連連看、找不同圖案以及拼圖也都是提升專注力的方法。

(二)閱讀、朗讀、背誦

國立中央大學認知神經科學研究所洪蘭教授認為，教養孩子應該首重閱讀，讓孩子從小養成閱讀的習慣，才能在各方面都有所表現；而且培養孩子的閱讀力，就是培養專注力、記憶力和觀察力(洪蘭，2019)。因為閱讀本身是一種主動的歷程，在接觸到文字、圖案等符號的同時，透過理解、思考、分析、判斷、組織等，可以享受閱讀所帶來的美好經驗，並且產生了愉悅的好心情；這有助於提升學習的內在動機，對培養專注力而言，是非常關鍵的推動力量。最簡單的要求是定時、定量的訓練，採取適度的時間(至少每天15分鐘)，分段進行閱讀，將有助於提升孩子專注力的持續性。

同學小時候可能錯過培養閱讀習慣的黃金時間，但學若能現在能養成每天閱讀的習慣，還是有諸多好處。除了閱讀，透過朗讀與背誦仍以助於專注力的提。學準備開始讀書的時候，可以先進行朗讀課文、或背誦，來集中精神。因此，朗讀與背誦語文科目實有其必要性。回想我就讀嘉女那個年代，每週二、四升旗後，教務處組長會當場抽取各年級一名同學，到司令台上背誦國文或英文的指定教材，真是緊張又刺激的經驗。

(三)凝視訓練

德國哲學家根特，在思考問題時，常常凝視窗外遠方屋頂上的風向標，當風向標隨風轉動時，他的目光也隨之轉動；無意間發現卻發現：此一習慣能幫助他逐漸集中精神，且思維變得清晰敏捷。所以，在他在思考時，都特意先凝視遠方的風向標，感到注意力集中後再投入到工作中，使得效率大大提升。此一方法被現代科學家稱為《凝視訓練法》。當人的眼睛長時間凝視一點，視野就會逐漸變窄，眼睛看到的事物也會變少，攝入的資訊量少，大腦所需要處理的資訊少，人的意識範圍也就變窄，所以注意力就不容易分散。

《成功就是如此簡單》的作者認為：凝視訓練是專注力訓練最重要的方法(史蒂芬·史考(2000)。若能善加訓練，當大腦興起一個集中注意力的念頭時，眼睛會自動在環境中搜索任何可作為凝視點的東西，就能迅速提升注意力；這可以做日常生活的基本訓練，隨時隨地都可以進行。其訓練方法如下：

1、選取標的物：

要練習目不轉睛地注視一個小東西，標的物可以是筆尖、或是紙上的黑點。可以自行準備一張「一點凝視訓練卡片」，取一張正方形白色卡紙，中央畫上直徑3.5公分的黑色圓形。

2、練習姿勢：

可以坐著或站著，保持腹式呼吸。眼睛離標的物約1公尺，若採用上述「一點凝視訓練卡片」則可以掛在牆上，或放在書桌、櫃子上看。凝視時，眼睛要自然睜大，不要瞪眼，不要眯眼。眼珠自然的放在兩眼的中間，不要鬥雞眼，且儘量不要眨眼睛。

3、練習時間：

剛開始時，練習在一分鐘內凝視標的物，盡量不去想別的事，然後多次練習，目標是可以持續凝視兩分鐘。

4、練習目標：

當長時間凝視，會看到黑色圓形的位置出現比原來大得多的圓形，逐漸地黑圓的邊緣區域，會出現一圈淡淡的灰色印跡持續訓練(如圖2)，灰色的會逐漸變黑，最後就可以看到變大的黑圓啦(如圖3)。堅持每天練習，直到能看到這樣的大的圓形為止。

當定睛凝視一個特定點，就會使心智穩定集中，雜念會變得越來越少，不安的心智也會受到控制；這個訓練能培養集中力，同學若有興趣，可以進一步閱讀《進行一點凝視訓練，精神能自然地集中》一文(原文網址：<https://read01.com/oLGyK8e.html>，循序漸進練習，一定能有收穫。



圖 1



圖 2



(四)放鬆訓練

壓力會導致人無法清晰思考，所以減輕壓力源，有助於專注力的提升。若能持續練習深呼吸(腹式呼吸)與靜坐，透過放鬆訓練將有助於改善血液循環與安定神經，舒緩緊張，進一步提升專注力。以下說明靜坐呼吸與深呼吸的練習方法：

1、靜坐呼吸

高曼（Daniel Goleman）在其著作《專注力》（Focus）一書裡，提及：注意力愈集中，做任何事情的表現都會更好；而且專注力是可以鍛鍊的，它是一種心智肌肉，就像你到健身房練臂肌一樣，不斷地重複訓練，就能練出強壯的三頭肌；而靜坐呼吸，就是最基本的練習。練習方法如下(吳怡靜，2014)：

(1)、練系姿勢：

坐在椅子上，背部挺直坐好，雙手輕鬆置於大腿上，雙腳併攏輕鬆置於地上，然後閉上雙眼。

(2)、專注呼吸：

將注意力放在自己的呼吸上面，不必試圖去控制它，只要「看著」你的呼吸，感覺空氣從鼻孔進出。緩慢地充分吸氣，然後充分呼氣。然後再來一次，一直重複。讓自己意識這些呼吸。假如你發覺自己的注意力開始飄移，就要把它拉回來，重新回到呼吸上。

(3)、練習時間：

只要兩分鐘就好，兩分鐘後就可以張開眼睛了。練習過程要看看自己有沒有分心？察覺分心後，有沒有把它拉回來？

(4)、練習重點：

這個練習的重點，不在於要你專心，而是要練習讓你在分心時，把注意力找回來。這樣的練習，簡單卻很有效，會強化腦部注意力迴路的連結，有助於培養認知控制能力；也就是練習專心於一個目標，不受其他刺激或誘因影響而分心。

(5)、其他好處：

類似的練習，對情緒管理也很有幫助。腦神經學研究發現，當我們陷入焦慮和壓力等負面情緒時，右腦的活動會增加。反之，當我們快樂而積極時，左腦就會變得活躍。科學家做過實驗，讓公司員工每天練習三十分鐘的正念靜坐(類似上述的練習)；這些員工原本都很焦慮，壓力很大，但在練習八週以後，他們的左腦活躍了起來，情緒變得正面樂觀，不再那麼沮喪。所以，近來許多企業都開始導入這方面的訓練。

2、深呼吸

規律的呼吸可以讓我們保持沉靜，有效降低焦慮，大幅提升專注力。以下說明呼吸練習3步驟(林萃芬，2021)，可先採用習慣的胸式呼吸方式練習：

- (1)、慢慢地深呼吸，讓空氣進入身體，首先，讓空氣來到頭部，感覺一下，頭部有什麼感覺？(例如：緊緊的、脹脹的、痛痛的.....)然後，慢慢地吐氣。
- (2)、再慢慢地深呼吸，讓空氣進入身體，讓空氣來到眼睛(鼻子、嘴巴，一次一個部位)，感覺一下，眼睛有什麼感覺？(例如：酸酸的、癢癢的.....)接著，慢慢地吐氣。
- (3)、再慢慢地深呼吸，讓空氣進入身體，讓空氣來到脖子(胸部、手部、腹部、臀部、腿部，一次一個部位)感覺一下，脖子有什麼感覺？(例如：緊緊的、酸酸的.....)同時配合正確的呼吸，呼吸可以幫助我們覺察體的狀態。

我們每個人都需要呼吸，吸入氧氣，吐出二氧化碳，才能維持生命。可是，當身體承受壓力，呼吸會不自覺變淺變短。因此，我們有必要多練習深呼吸，達到放鬆的效果。相比上述的胸式呼吸，腹式呼吸效果更好，練習步驟如下：

步驟 1： 舒服準備姿勢

可以採取坐姿或平躺，剛開始練習時建議先平躺練習，熟悉之後再採取坐姿鍊等；等到非常熟悉之後，站著也可以進行腹式呼吸，就不受場地限制了，隨時可以進行練習。剛練習時可以平躺在床上，將膝蓋彎曲，把雙腳分開約20公分，腳指舒適地向外伸展；並將眼睛閉上，準備好開始放鬆！練習坐姿時，先採取一個很舒服的坐姿，輕輕動一動身體，感覺身體是輕鬆的坐著；

步驟 2：關注呼氣吸氣

緩緩地將雙手交疊放在腹部上面，感受雙手溫暖的碰觸著，關注在你的雙手上、腹部上、呼吸上，還可以試著關注在雙手下方肚子裡面的「無形氣球」(呼吸時，腹部下降或隆起，如氣球般收縮)。





步驟 3：腹式呼吸循環

初學者可以試著用嘴巴來呼氣，再用鼻子慢慢的吸氣，利用「鼻吸嘴吐」的方式來進行腹式呼吸，較容易上手。首先，用嘴巴吐氣，設法將空氣吐盡，注意腹部如何下降；再慢慢地用鼻子吸氣至腹部，當吸氣時，也要也要你的腹部是如何隆起的。採用腹式呼吸，當吸氣時胸部起伏的很小，會隨著腹部隆起而些微地上升。如果熟練後，若要使用「鼻吸鼻吐」的方式也是可以的。

步驟 4：持續感受放鬆

當你對步驟3感到自在，請持續、重覆進行腹式呼吸；由鼻子慢慢的吸氣，並在由嘴吐氣時發出一個安靜、放鬆的嘶嘶聲，如同一陣微風緩緩的經過嘴巴，你的嘴、舌頭、下巴都將會放鬆。專注在你吐氣時發出的聲音，並感受你的呼吸，你變得越來越放鬆。

若是需要有人引導練習腹式呼吸，可參看高雄長庚兒童醫院所錄製的《腹式呼吸練習引導》影片(<https://www.youtube.com/watch?v=qP50AqN0Ibk>)。

練習腹式呼吸除可舒緩緊張，進一步還可提升專注力，盼同學多加練習，必有收穫。

(五)、運動

國立台灣師範大學體育學系特聘教授張育愷在2012年所做的國際整合分析研究發現，「急性健身運動無論在運動當中、立即結束後、及結束後一小段時間，皆有正面效益，其中之效益不僅能提升專注力、記憶力等，甚至還包括能增進高階的認知功能。」「急性運動就是一次性的運動，」張育愷指出，相較於慢性運動（chronic exercise），即經常性，或較為長期性的運動，急性運動是指一次性或是僅做單次的運動。有趣的是，不僅是長期運動，即便是單次運動也有效益。至於運動強度及該運動多久，如果是一次性的急性運動，研究發現中等運動強度運動最好。對年輕人而言，每次20-30分鐘即能改善大腦認知功能，且效益能持續60至120分鐘(陳蔚承，2019)。

此外，在其整合研究中，發現三項有趣的研究結果：(一)、小學生課間實施的15分鐘健身操，有助於提升專注力；(二)丹麥以20000位5-19歲學生為對象的研究發現:自己走路或騎腳踏車上學的孩子其專注力較佳；(三)增加體育課的時間一樣能提升學生的專注力及學業成就。



1、有氧運動

規律的運動能激發腦部釋放關鍵物質改善記憶、專注及心理敏銳度，改善腦部健康，預防或緩減認知的退化，建議同學保持規律中等強度的運動。透過運動來刺激正腎上腺素與多巴胺的分泌，增加大腦專注的能力；而有氧運動是不錯的選擇，只要能達到你最大心跳率65~75%的運動，持續進行20~30分鐘，都會有不錯的提高正腎上腺素、多巴胺的效果，例如游泳、跑步、快走、騎腳踏車，甚至太極、瑜珈也都可嘗試。

對於透過運動來提升專注力，來自西藏的身心靈預防醫學專家洛桑加參醫師也提出三項建議：(一)早晨先運動，再去上學或上班，專注力立馬提升。白天屬陽、夜晚屬陰，人身小宇宙，配合自然界陽氣生發，比較激烈、屬鍛煉性質、增強肌力的運動，最好在白天進行。夜晚則適合飯後散步、陰瑜伽、伸展放鬆性質的活動。(二)至於記憶力的改善，除了別讓腦過勞、睡飽睡好之外，經常散步、勤快走路，對大腦也有很好的活化效果。(三)至於如何增加創造力，令靈感源源不絕？那就要藉由跑步，跑出愉悅感、跑出腦內啡。看看多少藝術家、文學家、科技新貴有慢跑的習慣，再看看他們作品的豐富程度，就知道大家為何都如此腳勤（洛桑加參，2020）。所以，養成運動的習慣，真的有諸多好處；同學們，趕快動起來！

2、步行禪

「步行禪」是什麼？是融合走路、冥想與靜坐的一種健走運動。科學研究顯示，健走等有氧運動、冥想分別對憂鬱症患者來說都有療效。走路可以促進大腦的血液循環，有助於活化大腦功能，也能促進腦內提升幸福感的荷爾蒙分泌，對身心皆有助益；冥想則被認為有讓大腦回春、預防失智、提升記憶力與專注力、減輕焦慮等效果。後來醫學上更進一步證實，兩者搭配實行，能得到更好的效果。

(1)基本姿勢

首先，要遵守「身息心」原則——調身、調息、調心。調整好姿勢，肩膀放鬆、背脊打直、下巴微收。腹肌稍微用力、收小腹、左右肩胛骨自然收攏，挺起胸膛。想像耳朵、肩膀和腳踝在同一直線上筆直站好。將重心均勻分布再左右兩腳(站立時，避免重心歪一邊；坐下時不要翹腳)。



(2) 步行禪的三個步驟

步驟一：「懺悔之行」，邊走邊默念「對不起」

步驟二：「感謝之行」，邊走邊默念「謝謝」

步驟三：「坐禪之行」，冥想，面對現在的自我。

(3) 注意事項

首先，不要與人聊天。比如已經習慣每天一起健走運動的夫妻，若想要開始步行禪的話，走路的時候千萬不要彼此交談，而是應該各自專注在懺悔上，以免因身邊的人造成分心。

其次，走路不要拖拖拉拉，而是有節奏的、以略快的步伐行走。速度可以配合自己的身體狀況，不過若能俐落的快步行走，更能維持姿勢與呼吸。走路的時間則沒有規定，只要能夠專心、養成習慣，即使走五分鐘也有效果，最重要的是持之以恆。

步行禪是風行日本的新心靈運動，就是生活中簡單的小修行，每天五分鐘，用走路靜心、紓壓，持之以恆地進行能提升專注力，讓心態變得積極，也能讓身心變得更健康。同學們可以嘗試練習，就可以體會到效益！

(六)、音樂

研究指出，孩子邊聽音樂邊讀書，其實可以更專心，為什麼？英國暢銷書作家狄恩·伯納特（Dean Burnett）於《衛報》撰文指出，根據臨床醫學研究顯示，儘管人類大腦已經相當發達，但卻還沒演化足以充分理解抽象資訊，或長期專注思考同一件事情的能力，因為人們常會受外界干擾而分心；掌管人類大腦注意力的系統分別為「認知」與「非認知」兩大系統，當我們在處理既不討喜又冗長單調的作業時，則需要更多力氣控制『認知注意力系統』，但同時間在一旁的『非認知注意力系統』也會相對增強，就容易導致我們因為身旁的小事而分心，在這樣的情況下，『音樂』就成了讓我們保持專注的最佳幫手」（田育瑄，2016）。研究顯示，音樂可以提升專注力，那各式各樣的音樂，何者最有效果呢？

音樂會影響個人心情，讓人感到舒適的音樂可以幫助人們保持專注。在需要專注時，純演奏的歌曲是適當的選擇，而古典音樂沒有歌詞，且高流暢性的譜曲更是個好選擇。一項研究還指出，巴洛克時期的古典樂特別能夠提高生產力。

過去研究亦發現，莫扎特效應（Mozart Effect）證明，聆聽「古典樂」能增強大腦活動、促進大腦的康復和生長，還能增加人們操縱形狀和解決空間難題的能力。當試圖集中注意力時，有歌詞的音樂會分散你的注意力，這也是為什麼推薦你聽古典樂的原因之一。研究指出，讓學生聽古典樂學習，能幫助考試成績提高 12%，其中貝多芬的《給愛麗絲》能幫助學生學習更長的時間、記住更多的資訊。

此外，美國倫斯勒理工學院（Rensselaer Polytechnic Institute，RPI）研究發現，聆聽「自然音樂」，工能幫助人們提高注意力，作效率也會更高；但要注意的是，以撫慰的、舒服的自然音樂，像是流水聲、下雨聲的效果最好；而鳥叫聲、動物叫聲的自然音樂則可能過度刺耳，反而會讓人分心(林柏源，2020)。這兩類音樂在youtub網站上，只要搜尋「專注力音樂」，就有許多音樂可供選擇，同學們可以試試！以下介紹幾個上過課學姊所推薦的音樂：

1、閱讀和學習音樂，集中的音樂，學習專注力讀書音樂，舒壓放鬆鋼琴音樂,放鬆音樂

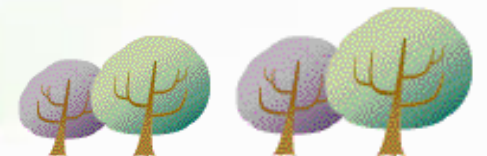
【作業用，勉強用BGM】Relaxing Relax Music,Study music <https://www.youtube.com/watch?v=MgphHyGgeQU&t=3455s>

2、「無廣告版」超專心! 學習專注力讀書音樂 <https://www.youtube.com/watch?v=COGXH8sZZ2k&t=719s>

3、「無廣告版」100首專注力讀書音樂！超專心學習 TOP 100 STUDYING MUSIC FOR CONCENTRATION。 <https://www.youtube.com/watch?v=b0cybhfNXI4>

此外，Esor Huangy在《工作學習聽什麼音樂？七個提升專注力的特殊音樂 App 與網站》

(<https://www.playpcesor.com/2016/09/work-productivity-focus-music-app-web.html>)，也介紹了提升專注力的音樂App，下載到手機，應該更方便使用。



(七)、藝術

研究發現，透過視覺藝術創作的過程，能讓個人的情緒得以釋放並得到支持，在投入藝術創作的同時，能將內在的感受具象化，呈現出非語言的溝通，同時達到促進專注力發展。可運用的方法，例如：彩繪圖案、剪紙或纏繞畫，這些活動都需要全神貫注，在進行的過程，也同時提升了專注力。在學生的回饋中，曾有人分享，在國中的美術課，美術老師曾經教授過「纏繞畫」，而且對增進專注力，確實有所助益；故以下將簡要介紹「纏繞畫」：

1、緣起

禪繞畫(Zentangle)發源於美國，由芮克·羅伯茲（Rick Roberts）與瑪莉亞·湯瑪斯（Maria Thomas）夫婦所創立，來自於身為藝術家的瑪麗亞發現，繪製插圖時常常有專注、愉悅、放鬆的感覺，而芮克在禪修時也有類似的經驗；於是兩人著手研究，最後歸納出一套簡單的繪畫方式。他們將繪畫形式加以精緻化和規格化，由於工具簡單又容易上手，很快蔚為風潮。

2、特色與功用

禪繞畫的重點在於有規律的透過一筆一畫勾勒圖樣的過程中，讓自己達到既放鬆又專注的狀態，並從中得到平靜。禪繞畫以簡單易學、輕鬆有趣的方式把圖案解構出繪畫步驟，組合創作出各種美麗的作品。除減緩壓力、提升專注力、增進腦部功能外，亦有助眠之效！在教學、心理輔導方面，廣泛被使用。

3、工具

所需工具非常簡單，只要：(1)白色紙磚(尺寸8.9x8.9公分)，或是以白紙自行裁製代替亦可；(2)黑色01代針筆；(3)2B鉛筆可畫邊界和暗線或構圖。

4、5個基本元素

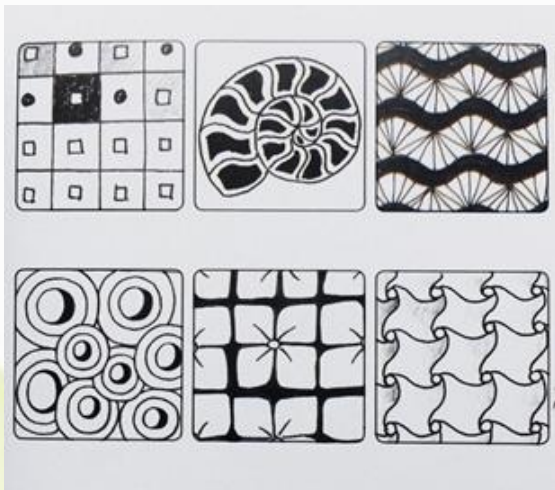
纏繞化所有線條，只利用5個元素自行組合創作，包括(1)點 ·，(2)直線 |—，(3)弧線 (，(4)曲線 ~，(5)圓圈 ○。



5、繪圖5步驟

專注→點上四個點→畫出邊界→畫出線條→畫上圖樣、完成紙磚。

6、範例



資料來源:簡單就是終極的複雜——禪繞畫 基本圖樣（一） <https://kknews.cc/culture/e345gg4.html>

7、教學影片

(1)禪繞入門分享01：第一次畫禪繞就上手！Zentangle for Beginners (18:06) <https://www.youtube.com/watch?v=bKmCSJ72ap8&t=19s>

(2)30 Patterns for Doodling / Filling gaps(6:19) <https://www.youtube.com/watch?v=gldYsoTlun8>

(3)15 Zentangle Patterns | Part 2 | Tutorial(10:53) <https://www.youtube.com/watch?v=s8PpYI3cPbE>



(八)、食物

提升專注力，除了上述方法外，其實正確的飲食習慣也很重要。營養師特別提出三項祕訣(駱慧雯，2018)：

1、均衡飲食

大腦的運作與碳水化合物、胺基酸、維生素及礦物質都具有相關性，缺一不可。因此飲食需攝取足夠的碳水化合物（如：白飯、粥、麵包）搭配蛋白質食物（豆、魚、蛋、肉類），再利用青菜及水果來補充維生素及礦物質；當人飲食均衡，全方位地補充到腦部運作所需物質，就能提升專注力。

2、一定要吃早餐

若是沒有吃早餐就開始上課，此時大腦缺乏營養，容易出現注意力越來越不集中的情況；而沒有進食可能造成低血糖，更容易發生注意力不集中的症狀。

3、補充足夠的維生素B6

血清素為腦中的神經傳遞物質，合成的過程中需要維生素B6；因此，適度攝取富含維生素B6的食物，如：肉類、全穀類、蔬菜及堅果類，都有助腦部的正常運作，進而提升專注力。

此外，想要有好的專注力，一定要避開以下2種食物：(一)高糖食物：吃太多糖過可能導致嗜睡，間接造成注意力不集中，因此應盡量避免高糖食物，例如：糖果和含糖飲料。(二)食品添加物：有研究指出，當兒童攝取較多的添加物，如：防腐劑、色素，較容易會有注意力分散的問題，因此建議吃東西時盡量多選擇天然、健康的食材，少選用富含添加物的食材。

吃對食物，有助於提升專注力!所以，同學們應多關注自己的飲食，飲食要均衡，同時要多吃天然食材，避免含糖飲料及食品添加物，除有益健康，還能提升專注力，一舉數得。

四、結論

科技進步帶來了便利的生活，卻也帶來更多刺激和誘惑。拿起手機就不斷有新的訊息或影片，吸引人的注意；因此，在學習或工作中，要完全不分心真的有些困難。時間常常就這樣流逝了，卻好像什麼都沒做。如果同學希望課業有更好的表現，就應善用專注力的黃金時間來訓練自己，讓學習的成效達到最佳效果。以上提供的若干方法，希望在提升專注力方面，對學生能有所助益。

《後記》

人生在不同階段會有不同的追求。半百之後，開始學習“減法”人生，實踐「斷、捨、離」新生活，但唯獨學習例外。活到老學到老的終身學習理念，更激勵了我的學習欲望，並更能體會到學習的樂趣。準備退休的這些年，除了曾在香光寺安慧學苑學習佛法、擔任志工外；也在嘉市社區大學學習過編織、書法、色鉛筆畫、瑜珈、太極拳等課程。這兩年則在易經、五行、卜卦方面略有涉獵，深覺多做善事，才能累積福報。

記得有一年帶班，跟學生分享星雲法師提倡的「三好運動」一說好話、做好事、存好心；沒想到學生對三好非常相應，自封為「三好班」，自我期許能做到三好，果然各項表現傑出，讓我印象深刻。同學若閱讀過武男主任在畢業典禮影片中，所推薦的《了凡四訓》一書，就更能理解命運是可以過「行善」來改運的！

除了多做好事，我們也可以透過五行來改善個人運氣，下次有機會再跟大家分享如何運用五行顏色來添好運，或如何利用簡易卜卦來幫助自己解決猶豫不決之事。其實，決定今年退休的真正原因是，根據研究命盤及卜卦的結果而做出的決定。目前正在學習透過人生經驗來理解中國古老的智慧結晶。日後若有更多學習心得，很樂意跟大家繼續分享。最後，祝福大家平安健康、順利如意！



參考資料:

- 1、中學生社群平台--哇咧星樂園 (2019)。掃描你的怪物搗蛋指數—專注力測驗，取自 <https://old.walei.tw/program/route.php?path=action&path2=test&path3=401>
- 2、田育瑄(2016)。學習容易分心？用「音樂」拉回專注力。親子天下，2016年8月號。 <https://www.parenting.com.tw/article/5071906>
- 3、吳怡靜(2014)。丹尼爾·高曼：從靜坐呼吸開始，鍛鍊你的專注力。天下雜誌，2014年1月號。 <https://www.cw.com.tw/article/5055468>
- 4、林柏源(2020)。特別適合工作聽！推薦17首曲目，讓你心情好、表現棒。經理人八分生活，2020年7月。 <https://www.managertoday.com.tw/eightylife/article/view/425>
- 5、林萃芬(2021)。洞察鬼滅之刃暗藏的心理現象：解析角色人格特質，探索天賦潛能，培養穿越險境的內在勇氣。台北:時報。
- 6、洛桑加參(2020)。走路增強記憶力、早上運動提高專注力！藏醫的3個活腦秘方大公開。早安健康，2020年，12月。 <https://www.edh.tw/article/25684>
- 7、洪蘭(2019)。培養孩子的閱讀力，就是培養專注力、記憶力和觀察力。關鍵評論，2019年1月21日。 <https://www.thenewslens.com/article/112060>
- 8、黑立言(2015)。最重要的好習慣：專注力。經理人【黑立言專欄】，2015年7月8號。 <https://www.managertoday.com.tw/columns/view/50927>
- 9、張春興 (1991)。現代心理學。臺北：東華。
- 10、駱慧雯(2018)。吃出專注力！營養師：掌握3秘訣+遠離2豬隊友。華人健康網。 <https://www.top1health.com/Article/57488#>
- 11、陳蔚承(2019)。想增加專注力和記憶力 運動20分鐘就有效。康健雜誌，2019年3月號。 <https://www.commonhealth.com.tw/article/79086>
- 12、鐘聖校 (1990)。認知心理學。臺北：心理。
- 13、塩沼亮潤 (2018)。步行禪：用走路靜心、紓壓，5分鐘心靈·生活整理術(王華懋譯)。台北:三采文化。
- 14、Daniel Goleman(2014)。專注的力量：不再分心的自我鍛鍊，讓你掌握APP世代的卓越關鍵(附「鍛鍊你的專注力」別冊)(周曉琪譯)。台北:時報。(原著出版於2013年)。
- 15、Esor Huang(2016)。工作學習聽什麼音樂？七個提升專注力的特殊音樂 App 與網站。 <https://www.playpcesor.com/2016/09/work-productivity-focus-music-app-web.html>
- 16、Steven K.Scott (2000)。成功就是這麼簡單：輕鬆圓夢的15道階梯(元歆譯)。台北商周。(原著出版於1999年)。

附錄一: 掃描你的怪物搗蛋指數—專注力測驗

1.當我必須做我覺得無趣或困難的事情時...

- A.雖然覺得很煩，不過我通常都可以集中精神。
- B.我會試著專心處理，但常常分心。
- C.哈哈，非常難專心喔！

2.關於閱讀一本書或必須拿筆寫字時...

- A.輕鬆簡單，這對我來說是小case。
- B.我覺得有點困難，除非是圖片為主或文字少的書。
- C.會有點無聊，通常都要找點方法來輔助（例:邊聽音樂...）。

3.一群好朋友在討論某個話題時...

- A.完全投入，因為我是發言最熱烈的。
- B.跟得上大家講的話，不過比較少發言。
- C.我常會不自覺開始想其他事情。

4.我的情緒起伏狀況：

- A.沒有太大變化，除非發生重大的事。
- B.有時候心情容易悶，但只要調整一下就會好一些。
- C.我的情緒常變化，不過來的快去得也快。

5.我會因為什麼事情困擾？

- A.大事情，或是我很在意的事情。
- B.通常是大事情，不過很多小事要處理也很煩。
- C.一點點小事都容易讓我很煩。

6.我在發言的時候...

- A.都會想清楚再說，免得別人誤會我的意思。
- B.大部分會想清楚再說，但有時候一急話就衝出口。
- C.有時候沒想太多就說了，常不小心得罪人。

7.我通常完成要做的事的順序是：

- A.先把重要的事做完，再做自己想做的事。
- B.通常會先做重要的事，但有時候會分心做自己想做的事情。
- C.會先做自己想做的事情，最後再完成該做的事。

8.當我在做某件事情...

- A.我可以不受打擾，專心完成。
- B.偶爾會受到旁邊的聲音干擾，但還是能順利做完。
- C.旁邊只要有一點點聲音，我就會想去看發生什麼事情。

9.我平常忙碌嗎？

- A.該忙的時候我會忙，該放鬆時我就會好好放鬆。
- B.滿忙的，不過我能夠抽出時間讓自己放鬆。
- C.很忙喔！因為我是一個閒不下來的人，一定要找點事情來做。

10.當我必須安靜坐下來時候（譬如上課或聽演講時）

- A.我可以靜靜的待著，再久都行。
- B.還算可以接受，不過太久就撐不住了。
- C.天哪！要我安靜坐下根本是要了我的命。

附錄一: 掃描你的怪物搗蛋指數—專注力測驗

11.我在跟別人聊天的時候...

- A.我會專心聽對方說完才表達。
- B.偶爾會不小心打斷對方，但還是可以繼續聊。
- C.常忍不住插嘴。

12.我在讀書或做事的習慣：

- A.我通常一次做件事，做完再去想其他的事。
- B.有時候會分心去做有趣的事(像看電視、滑手機)，回來再繼續努力囉！
- C.我常邊讀書、做事，一邊玩電腦、看電視。

13.我在想事情的時候...

- A.我能夠掌握自己的思考脈絡，不會脫軌演出的啦！
- B.有時候會想到一半，想到別的事情，不過通常很快就回來了。
- C.想法常常跳來跳去，思路亂亂的會有點失控。

14.當團體活動大家輪流進行時...

- A.我會觀察先輪到的人怎麼做，以免換我的時候不會做。
- B.會觀察大家進行的狀況，但等太久就會覺得很不耐煩。
- C.我沒有辦法等待耶！都會跟旁邊的人聊天或做自己的事情。

15.我跟朋友約好出去時...

- A.我會提早抵達約好的地方，不然也會準時到。
- B.通常會準時抵達，偶爾因為不小心而遲到五到十分鐘。
- C.我很少準時到，通常都是朋友在等我。

計分方式：

選 A 得 1 分

選 B 得 2 分

選 C 得 3 分

總分得 15-24 分者屬於「超集中型」；

總分得 25-34 分者屬於「游刃有餘型」；

總分得 35-45 分者屬於「分心多用型」。

資料來源:哇咧星樂園 www.walei.tw



心得分享

讀他的文字

書發你的想法



心得作者：202 方彥謙

標 題：月夜唯光，是我

書籍ISBN：978986510175

中文書名：月亮是夜晚唯一的光芒

書籍作者：不朽

出版單位：知悅文化

出版年月：2021年9月27日



我很喜歡夜晚。漫長且幽靜的時光，能讓我好好沉澱自己，也更能感受他人的創作，用一首歌，或者是一本書，來充實我的身心靈。因此，我選擇了這本散文集，也選擇在夜晚閱讀本書。

在第一部分〈陰晴圓缺〉中，作者使用月亮來比喻人一生的經歷，有缺口，也有收穫。在我看來，人們似乎常常後悔，生活中總是充滿著許多「如果那時……」或是「早知道……」的話語，我也不例外。然而作者提出，所謂的後悔，只是未能實現的自己，反過來說，現在的自己，也是那個自己眼中未能實現的自己，這個邏輯乍看之下雖然有些複雜，但在細細咀嚼後，卻深深說服了我。人人都說選擇是科學、是一種取捨，未來的道路不可知，被捨棄的道路也是，與其在原地不斷想著虛幻的另一種可能，不如堅信自己的選擇，奮力向前行。「人生如果沒有一點遺憾，那也太無聊了。」當我得不到理想的結果時，總是會想起這句話，而它的後半句是「但如果人生滿是遺憾，那也太悲慘了。」誰都不喜歡後悔，我也是，所以在面對每個人生的交叉路口時，都希望自己能慎重地做出遵從自我意識的決定，即使我還不夠成熟，偶爾仍會困在毫無意義的「早知道」當中，我還是要帶著遺憾一起，相信自己的選擇堅定向前。

第二部分〈終聚有時〉，紀念那些相遇與分離。我是一個對離別很看不開的人，國小老師的退休、畢業後的各奔東西、外公的離開，都會讓我難過好久好久，即使明白「天下沒有不散的筵席」，我依舊無法像作者一樣，平靜的送別、毫無猶豫的斷捨離，當然離別造就相遇，且有相遇就會有離別，我無法、也不該阻擋，我想還是祝福吧！每個人都有自己的道路要走，而我也，但我認為一時看不開沒關係，難過很久也沒關係，因為這就是我，重要的是，要把握當下，珍惜眼前的緣分及每一份相遇。現在，我也依然想念過去分別的人。



在講述生與死時，我很喜歡其中的一個問答：「討厭世界什麼？喜歡世界什麼？」「討厭世界，總是讓善良的人受委屈；喜歡世界，即使是受了委屈也依然很多人選擇善良。」。小學的我，接觸到的世界從家裡和學校，慢慢擴及到社會、國際，第一次意識到生與死，第一次意識到我們的存在，當時的我覺得人類好可怕，明明都是人，有些人卻恣意操控別的人生，甚至奪取別人的性命；人類好可怕，動物遭人類虐待、濫殺、非法販賣，甚至因此瀕臨絕種；人類好可怕，地球明明本來是如此的美麗，卻因過度開發等人為因素漸漸衰落。感受到人類好可怕，我也好可怕，還一度認為如果地球沒有人類，應該會更好吧？但是，除了這些負面外，我卻又看到了許多人性的美好，並為此深深吸引與感動，後來便決定，即使影響不大，但我要當一個我心中定義的「好」人，一個能對人們溫柔，能對地球善良的人，這樣的話，世界便能越來越好吧。

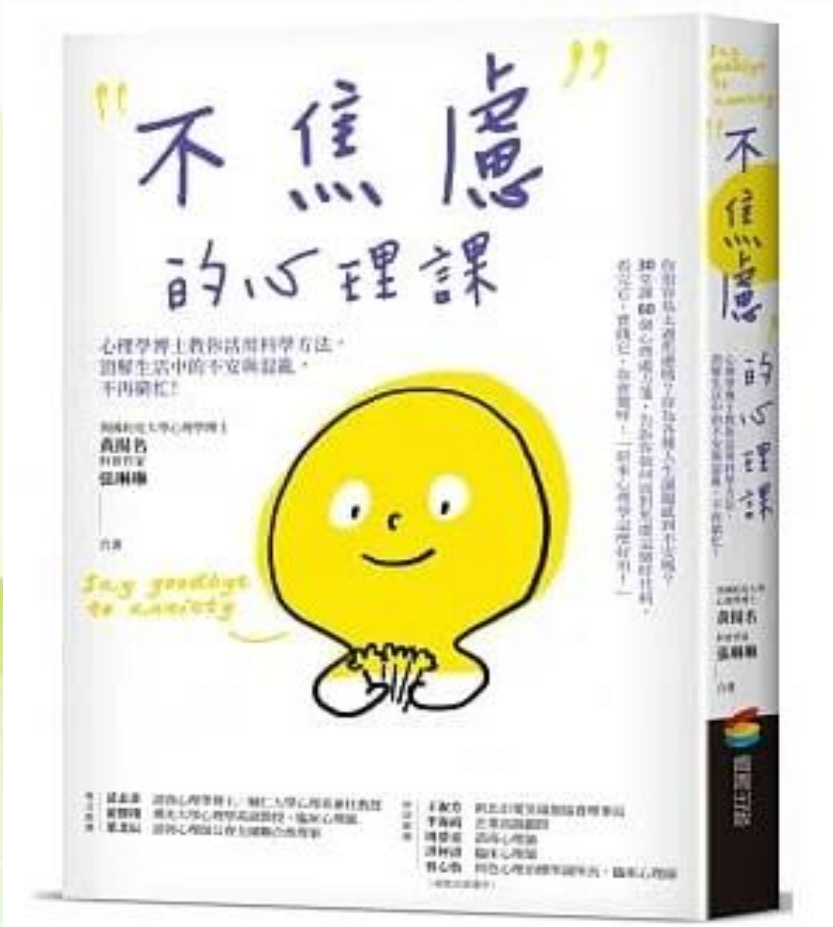
在〈悲喜自渡〉中講述作者無人知曉的悲傷與喜悅。我不擅於跟別人分享自己的情緒，因為有時連自己都不清楚這樣的情緒為何而生，或是不知道怎麼表達，所以認為別人應該是無法理解的，但不論如何，我認為重視並整理自己的情緒是很重要的，擁有健康的心靈，才能讓自己繼續走下去。

最後的〈四季更迭〉記錄作者的所見的四季。台灣的四季並不明顯，即使如此，我依然欣賞著不同季節的美好，其中，我最欣賞的便是春天了。除了它使萬物生氣盎然的溫暖環境，更大的原因是，即使冬天是如此的冰冷，春天總會不厭其煩的一次次去溫暖它、包容它，這種精神總是令人尊敬又嚮往。

這本書涉及許多心靈層面的抒發與理念，大量的譬喻與描述讓我需要花時間不斷的閱讀，再停下來反思體會，一路看下來後使心靈得到了很大的滿足，我認為人們是需要和自己溝通的，肯定了自己，才有能力繼續前進，更能明白自己是個什麼樣的人，未來又想成為什麼樣的人。在閱讀的過程中，得到了很好的心靈之旅。

讀他的文字

書發你的想法



心得作者：208 羅郁晴

標 題：我的人生課題——焦慮

書籍ISBN：9789860734393

中文書名：不焦慮的心理課：心理學博士教你活用科學方法消解生活中的不安與慌亂，不再窮忙！

書籍作者：黃揚名／張琳琳

出版單位：商周出版

出版年月：2021年07月09日

本書對我來說是一本工具書，一本專門對抗焦慮的工具書。當我在學校的書架上看到它大大的標題「不焦慮的心理課」的時候，我就被它深深的吸引住了，一直以來，我的生活中充滿各式各樣大大小小的焦慮，而又加上我是個重度拖延症患者和想太多代表，因此我長年以來就常被它們搞得相當困擾，不過終於在這本書裡找到了也許能夠幫助我對抗焦慮的方法。在書中的第二課裡，作者提到了一個簡單好用又適合我的方法——「五秒原則」。

「五秒原則」其實不是由作者自己創的而是由美國一位暢銷書作家梅爾·羅賓斯提出的。「當你感到懷疑、恐懼、有壓力，或者有拖延的衝動時，倒數『五、四、三、二、一』，可以讓你立即行動起來」看到這行像被黃色螢光筆畫起來的重點時，我猛然想起，這不就是我們小時候不聽爸爸、媽媽的話時，他們會用的招數嗎？原來以前我們早就在父母身上接觸到了這個方法。但，知道這個方法的我，卻一直都只是有樣學樣，只把這個「五秒原則」運用在了別人身上，完完全全沒想過可以自己對自己使用。

在學到了一個新方法之後想要記的長久，最重要的一點就是要不斷的使用它。在看到這個「五秒原則」後，我隨即遇到了一件我需要去做，但又沒什麼動力去實際執行的事——煮午餐。我的心裡有著兩個聲音，一個說著「快去煮菜，好餓」，另一個又說著「如果一煮下去的話，將會花費太多時間在填飽肚子這件事上」，你一言我一語，這時，我想到了不久前才在書中學到的「五秒原則」並馬上停下在腦袋裡的辯論會，並開始讀秒「五、四、三……」還沒等到數字二的語音落下，我就已站起身去做我剛剛糾結的事了。突然，我感到好開心，不僅僅是出自於對這個原則，也對我來說有用而感到欣喜，也是因我終於對這種類似情況，有了相對應的應對方式而感到快樂。



「為甚麼我們總是被情緒所左右？心理學家艾里斯認為，這是我們的錯誤信念造成的，並為此提出了A B C療法」A是誘發事件，B是我對這件事的看法，而C就是我做出相對應的反應後所產生的結果，而在這就可看到人的情緒C是因為B而產生的，而不是直接的因為A，由此可知對於這件事的思維方式就變得至關重要。

本節裡提到一句讓我感觸很深的話，「當你不是被動且用一個過於負面的態度來面對事情時，你基本上已經解決一半的問題了。」我看到這句的時候愣了三秒，腦中浮現了我曾經切身感受過的種種。我曾有三段長短不一的低潮期，當我陷在那種做甚麼都無力，怎麼想都很負面的狀態時，做甚麼都好像什麼都沒做，每天遇到的每件事無論是開心還是難過，都是霧茫茫的灰色。但當我走出低潮之後，就好像一切的事物都加上了色彩般，變得有趣且有意義。由此可知活用「思維轉個彎」是個多麼重要的事。

我和許多人一樣，對於生活中發生的許多事情都會感到焦慮且不知所措，就比如說：若和未來會對我影響很大的重要人物一起出遊，想當然爾，無論如何我都將必須要小心應對、答覆他的每一字每一句，否則未來可能會多了更多的變數，一想到這些的自己，壓力在轉瞬之間就快到達臨界點，害怕說錯話的焦慮感也撲天蓋地而來，使我心裡相當的難受，同時在面對突發事件時更加感到手足無措，若是以前的自己肯定會如此。但在「上」完這堂不焦慮的心理課之後，我相較於以前來說又對於「焦慮」這兩個字有了更深的體悟，它教會了我許多方法來面對焦慮、解決焦慮，甚至是減少焦慮的發生，也使我不再這麼害怕和討厭它的存在。



111年01月~111年06月館藏借閱排行榜



圖書借閱排行榜

第1名	拖延心理
第2名	臺灣都市傳說百科
第3名	召喚師的馴獸日常-2
第4名	原子習慣
第5名	天橋上的魔術師
第6名	召喚師的馴獸日常-1
第7名	普通心理學
第8名	陽光如此明媚
第9名	魔道祖師第1冊
第10名	詩詞曲選注

個人借閱排行榜

第1名	313	陳妘溱
第2名	201	蔡昀倩
第3名	302	郭芷言
第4名	304	蕭昀希
第5名	輔導室	游鈞淳
第6名	退休老師	吳佳容
第7名	206	謝沛吟
第8名	308	賴怡涵
第9名	101	陳昕妤
第10名	303	洪鳳茹