

专注力很强的人和容易精神涣散（开小差）的人，其本质差别在哪里？

差在是否具备沉浸能力。

专注力强的人能够主动屏蔽干扰，选择需要的信息并沉浸其中，为此他们甚至会主动练习，这使他拥有了随时随地进入深度阅读和思考状态的能力。而能力弱者极易分心，任何风吹草动都会让他们心神不宁。

正因沉浸能力的不同，人类最终处在了不同的层次。从大范围看，沉浸能力强的人时常处于支配层，沉浸能力弱的人时常处于被支配层。

第一节 情绪专注：一招提振你的注意力

用元认知来观察自己的注意力是一件很有意思的事情，相信你可以轻易观察到这种现象：身体做着 A，脑子却想着 B。

- 跑步的时候，手脚在动，脑子却在考虑明后天的安排；
- 吃饭的时候，嘴巴在动，心里却在担忧与他人的关系；

- 睡觉的时候，身体不动，思绪却像瀑布一样倾泻而出……

这些场景司空见惯，俗称分心、开小差，不过你可能根本不觉
得这是个问题，甚至还对自己能一心二用而沾沾自喜。然而这
种「做 A 想 B」的行为模式却实实在在地影响着我们，使我们
在不知不觉中徒生烦恼、渐生愚钝。从某种意义上说，它正是
我们烦恼和无能的来源。

「行动」如躯体，「感受」如灵魂

为了看清这一点，我们可以试着分解注意力。回顾任何一件
事，我们的注意力其实都可以分为「集中在行动上的」和「集
中在感受上的」两部分，比如：

- 跑步时，跑是行动，剩下的是感受；
- 吃饭时，吃是行动，剩下的是感受；
- 睡觉时，睡是行动，剩下的是感受……

起初，行动和感受二者是统一的。

我们会在做一件事情时全身心地感受这件事情，将注意力全部
放在和当前事物相关的事情上，所以跑就是跑，吃就是吃，睡
就是睡……我们刚开始学习某项技能，或还只是孩童的时候通
常都是这样的，那时的我们善于投入，敏于接受，平和无忧，
灵性十足。

随着行动越来越熟练，我们在行动上集中的注意力越来越少，
分散在其他地方的注意力越来越多，于是我们不再去耐心感受

行动。从此，分心代替专注，身心开始分离（见图 4-1）。



图 4-1 身心合一与身心分离

缺少感受的行动，就像失去灵魂的躯壳；缺少感受的人对凡事都心不在焉、视而不见、听而不闻。更准确地说，我们在躯壳内装了一个混乱的灵魂，这个灵魂总是「做 A 想 B」：刷牙的时候走神，走路的时候走神，洗澡的时候走神……无时无刻不在走神。

走神时，行动失去了感知，注意力也因为缺少了感受而无法形成反馈闭环，因此身体和动作开始不自觉地变得麻木或走形。不信的话，你现在就可以感受一下：走神时是不是身体有一部分始终是僵硬的，神情有一部分始终是紧绷的？

不过就身心分离模式来说，身体上的影响实属小事，真正严重的是它会对我们的情绪状态和能力提升产生持续的负面影响。

分心走神的原因与危害

分心走神的原因无非两个：一是觉得当下太无聊，所以追求更有意思的事情；二是觉得当下太痛苦，于是追求更舒适的事情。因为身体受困于现实，只好让思想天马行空。

无论我们身在何处、经历着什么，只要现实中稍不如意，我们就可以让思绪上天入地，瞬间逃离困境，享受想象中的舒适和快感。换句话说，就是分心走神的成本太低，而人的天性又是急于求成和避难趋易的，所以在默认情况下，我们都会不自觉地待在精神舒适区内。

可惜「走神一时爽」，事后我们就得承担走神带来的各种损失，其中最大的损失莫过于生命质量变差。因为走神时，我们要么沉浸过去，要么担忧将来，要么幻想不可能实现的情况，走神可以让我们活在任何时候，唯独不能让我们活在当下。

而生命是由当下的一个个片段组成的，身心合一的片段组成的就是幸福专注的高质量人生，身心分离的片段组成的就是分心走神的低质量人生。分心走神还会造成拖延和低效，因为情绪总是滞后于行为，所以人们做事时进入状态往往很慢，需要情绪过渡。

可见，分心走神的本质是逃避，所以，面对困难时，身心分离的人总会不自觉地退回舒适区，而身心合一的人则更容易跳出舒适区，直面困难。

从长远看，一个人专注力的高低可能预示了他今后成就的大小。比尔·盖茨与沃伦·巴菲特第一次相识的时候，盖茨的父亲就分别给他们一人一张卡片，让他们在上面各写一个词，描

述究竟是什么成就了自己。结果两个人的答案竟然一模一样，都是专注。

当然，我们也无须为自己的分心走神过于自责，因为从微观来看，分心走神原本就是我们的天性之一。不仅是你，所有人都一样。这背后的原因与我们大脑的记忆机制有关。

论记忆能力，人类肯定比不上计算机，无论在容量上还是在精确度上，我们都不具优势，但这并不影响我们提取记忆的速度，因为人类的大脑使用背景关联记忆的方法，即借助事情的背景或线索等提示信息来让我们想起特定内容，比如我们只根据名字、声音、时间或场景等任意要素就能瞬间想起某人、某事，而计算机则会平等地处理所有信息，每次提取信息都要从数据库中挨个搜索一遍。背景关联记忆的方式可以极大地降低大脑能耗，弥补大脑神经元处理速度的不足。

然而进化是把双刃剑，背景关联记忆的一个副作用就是：我们感观所听到、看到、摸到、尝到、嗅到的任何信息，都会引出一些其他记忆内容，又因为感观受潜意识控制，而潜意识永不消失，所以只要我们醒着，这种分心走神随时都可能发生。这也是我们需要锻炼元认知的原因，因为成长就是克服天性的过程，我们必须用觉知力和自控力去约束天性，否则就会被潜意识左右而不自知。

收回感受，回归当下

如果一个人从小就养成了全情投入和界限清晰的专注习惯，那他不仅能获得智力上的聪慧，也能获得情绪上的平和。经过长期的强化，他就能与普通入形成巨大差距，毕竟绝大多数人意

识不到注意力分为行动和感受两个部分。如果我们能早点知道这个原理并主动运用、修正，或许命运轨迹和生活质量都会有所不同。不过现在知道也为时不晚，因为只要一招即可扭转局面：让感受回归行动。

跑步时，把感受收回来，悉心体会抬腿摆臂、呼吸吐纳和迎面的微风；睡觉时，把感受收回来，悉心感受身体的紧张与松弛；吃饭时，把感受收回来，感受每一口饭菜的香甜，体会味觉从有到无的整个过程，不要第一口还没吃完就急着往嘴里塞第二口饭菜。

身体感受永远是进入当下状态的最好媒介，而感受事物消失的过程更是一种很好的专注力训练。它提示我们，身心合一的要领不仅是专注于当下，更是享受当下，而这种享受必将使我们更从容，不慌张。

慢慢练习收回感受，让注意力回到当下，我们的烦恼就会慢慢减少，精力就会更加旺盛，情绪就会更加平和，身体就会更加柔软，感知就会更加灵敏，思考就会更加深入……这个习惯涉及生活的方方面面，改变它就相当于改变了自己的底层行为模式，其力量不可小觑。

最后再讲一个故事，你可能早就听过，不过有了今天的思考，相信你能很快明白其中的深意。

一位行者问老和尚：「您得道前在做什么？」

老和尚说：「砍柴、担水、做饭。」

行者问：「那得道后呢？」

老和尚说：「砍柴、担水、做饭。」

行者又问：「那何谓得道？」

老和尚说：「得道前，砍柴时惦记着挑水，挑水时惦记着做饭；得道后，砍柴即砍柴，担水即担水，做饭即做饭。」

第二节 学习专注：深度沉浸是进化双刃剑的安全剑柄

200 万年前，人类与黑猩猩、大猩猩还属于同一物种，此后，人类开始脱离猩猩族群，疯狂地向智人进化。进化赋予人类高度发达的神经系统，使我们拥有了极强的感知和思考能力，并借此创建了文明。

然而进化是一把双刃剑，它给人类带来能力的同时也带来了痛苦。人们因能感知太多信息而感到心神不宁，或因产生过多欲望而痛苦不堪，又或因担忧能力不足而滋生焦虑，无论顺境或是逆境都不得安生。就像今天的我们，虽衣食无忧，却总是苦于无法摆脱手机的干扰，无法获取让人羡慕的技能，无法拥有想要的生活，等等。低层次的动物是没有这种烦恼的，它们的心灵只容纳环境中确实存在的、与它们切身相关的、靠直觉判断的信息——饥饿的狮子只注意能帮助它猎到羚羊的信息，吃饱的狮子的注意力则集中在温暖的阳光上……

如此看来，享受进化的好处也要承受进化带来的痛苦，不过也无须担心，因为部分智者早已有意无意地跳出了这种限制，他们采用一种极为有效的行为模式，让自己的情绪和能力经常处

于平和与高效的状态。如果进化是一把双刃剑，那这些人就相当于找到并抓住了双刃剑的安全剑柄。当众人还在懵懂中拿着刀刃劈物伤己时，他们已经学会手握剑柄披荆斩棘了。

人类情绪和能力优劣的根本差异

为了更好地理解，我们还是先从「主动选择信息的能力」开始谈起吧，因为人类情绪和能力的优劣差异来自于对自身注意力关注方式的差异。比如冥想者相比其他注意力不集中的人，更能够主动将注意力集中在自己的呼吸和感受上，屏蔽其他杂念。

在情绪上如此，在能力上也如此。能力弱者极易分心，他们必须在一个理想的环境中才能学习，任何风吹草动都会让他们心神不宁；他们总是忍不住想做点更有趣的事情，一条热点新闻、一段有趣的闲聊都能把他们的注意力从重要的事情上移开。能力强者则正好相反，他们的优势就在于能够主动屏蔽干扰，选择需要的信息并沉浸其中，为此他们甚至会主动练习，比如有人会故意在声音嘈杂的地方锻炼专注力，这使他拥有了随时随地进入深度阅读和思考状态的能力。

因沉浸能力的不同，人类最终处在了不同的层次。从大范围看，沉浸能力强的人时常处于支配层，沉浸能力弱的人时常处于被支配层。如果我们希望从人群中脱颖而出，就一定要刻意磨练这种品质，或许这正是改变你我命运的金钥匙。

深度沉浸的方法

在上文中，我介绍了「主动选择信息」和「深度沉浸」两个概念，但前者只是入口，后者才是关键。因为能主动选择信息的人不一定能沉浸其中，所以很多人虽然能放下手机、拿起书本，能放弃娱乐、磨炼技能，甚至能大量练习，努力到感动自己，但他们就是无法让自己变得卓越。这感觉就像是明明找到了双刃剑的安全剑柄，却不知道如何抓取，让人无比揪心。

这世上能聚焦的人很多，但卓越的人很少，其原因之一就是大多数人都缺乏深度沉浸的能力。然而获取深度沉浸的能力不能仅靠热情，它更是一项技术，是有方法论的。可惜很多成就斐然的前辈虽然拥有深度沉浸的能力，却很少有人能说清楚这能力到底是什么、应该怎么获取。幸运的是，《刻意练习》这本书给了我们大致答案。

心理学家安德斯·艾利克森和科学家罗伯特·普尔经过大量的研究后指出：所谓天才，其实并不神秘，其本质是「正确的方法」加上「大量的练习」。换言之，我们没有变得像天才般卓越是因为方法不对或练习不够。

就方法而言，绝大多数人缺乏指导下的努力都属于「天真的练习」，即反复做某件事情，并指望只靠那种反复改善表现、提高水平。这种只靠重复的「埋头干」和「正确的方法」相去甚远。「正确的方法」通常具有以下四个特征。

第一，有定义明确的目标。比如你要练琴，那就告诉自己：「连续三次不犯任何错误、以适当的速度弹奏完曲子。」而不是「我要练琴半小时」这样宽泛的目标。目标定义越明确，注意力的感知精度就会越高，精力越集中，技能越精进。如果目

标太大，那就将它分解成小目标，这样做也是为了使目标更具体、精细。

第二，练习时极度专注。谁都知道专注的重要性，但沉浸的关键是要做到「极度」专注，也就是说，在短时间内投入 100% 的精力比长时间投入 70% 的精力好，因为专注的真正动力并不是毅力和耐心，而是不断发现技巧上的微妙差异和持续存在的关注点，精力越集中则感知越细微。

极度专注不仅是学习的关键，也是灵感的来源。如图 4-2 所示，作者芭芭拉·奥克利曾在《学习之道》这本书中这样介绍：大脑在学习的时候有两种模式，一种是「意识」的专注模式，另一种是「潜意识」的发散模式。

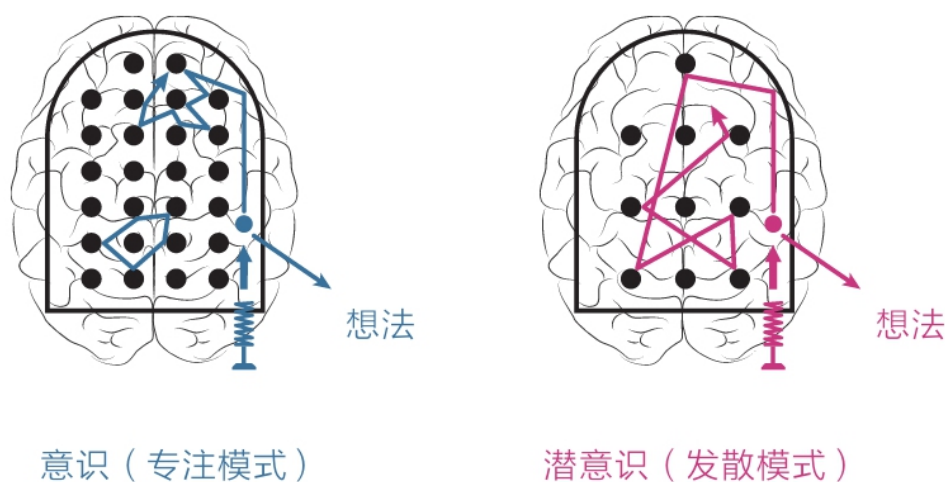


图 4-2 意识和潜意识的工作模式

所谓专注模式，就是当我们专注于某件事的时候，前额叶皮层就会自动沿着神经通路传递信号，这些信息会奔向与我们思考内容相关的各个脑区，将它们连起来。在这种模式下，我们可能找到答案，也可能找不到答案，因为真正的答案不一定在我们意识关注的脑区。此时就需要潜意识的发散模式来帮助我

们，它能够让大脑跳出原来的工作区域，让神经元随机地和不相关的区域进行连接，从而得到也许能解决问题的答案。

不过，想让潜意识工作必须满足一个条件，就是彻底关闭清醒的「意识」，即彻底忘掉原来那件事。两种模式好比手电筒里打出来的光：专注模式下光束紧密，穿透力强，径直打在一小块区域上；如果拨到发散模式，光柱就会散开，虽然光的强度会降低，但照亮的范围更广。要注意的是，一个手电筒不能同时照出两种光。

所以变聪明的秘诀就是：先保持极度专注，想不出答案时再将注意力转换到另一件与此毫不相干的事情上。即事前聚精会神，让意识极度投入；事后完全忘记，让意识彻底撒手。这样，灵感和答案就会大概率地出现。

阿基米德就是因为绞尽脑汁也没有想出鉴定皇冠真假的办法，所以准备去公共浴室彻底放松一下，但在他的身体进入澡盘的那一瞬间，溢出的水就给他带来了灵感。很多例子都表明，科学发现或其他智力上的突破都是在当事人毫无期待、正在想别的事情的时候出现的。

可见，好的学习模式是，在做 A 的时候彻底关注 A，在做 B 的时候彻底关注 B，A 和 B 两件事情之间有非常清晰的界线。如果在做 A 的时候想着 B，在做 B 的时候又想着 A，那么意识工作的深度不够，潜意识也无法顺利开启，这种边界不清的习惯对能力提升伤害很大。李大钊也说过：「要学就学个踏实，要玩就玩个痛快！」说明界线分明的习惯对人性情和能力的培养都很有好处。

第三，能获得有效的反馈。一般而言，不论做什么事情我们都需要反馈来准确识别自己在哪些方面还存在不足，以及为什么会存在不足。缺少反馈，我们既容易出错，又容易走神，而且很难快速提升个人能力。因此，有教练指导是极好的事，有老师批评也是好的，闭门造车式的练习不仅容易让人分心走神，也会让自己长期在低水平层面徘徊。所以，想方设法得到及时、有效的指导和反馈是不断精进的重要条件。如果条件有限，反馈也可以通过书籍影像、与他人交流或者自我反思来获取。

第四，始终在拉伸区练习。一味重复已经掌握的事情是没有意义的，但挑战太难的任务也会让自己感到挫败，二者都无法使人进入沉浸状态，好的状态应该介于二者之间。

著名心理学家米哈里·契克森米哈赖在《心流》一书中提出这样一个模型（见图 4-3）：当人们对当前的活动感到厌倦时，说明应该提高难度；当人们对当前的活动感到焦虑时，说明应该保持这个水平专注练习，如此反复交替就可以让自己进入心流通道，沉浸其中。

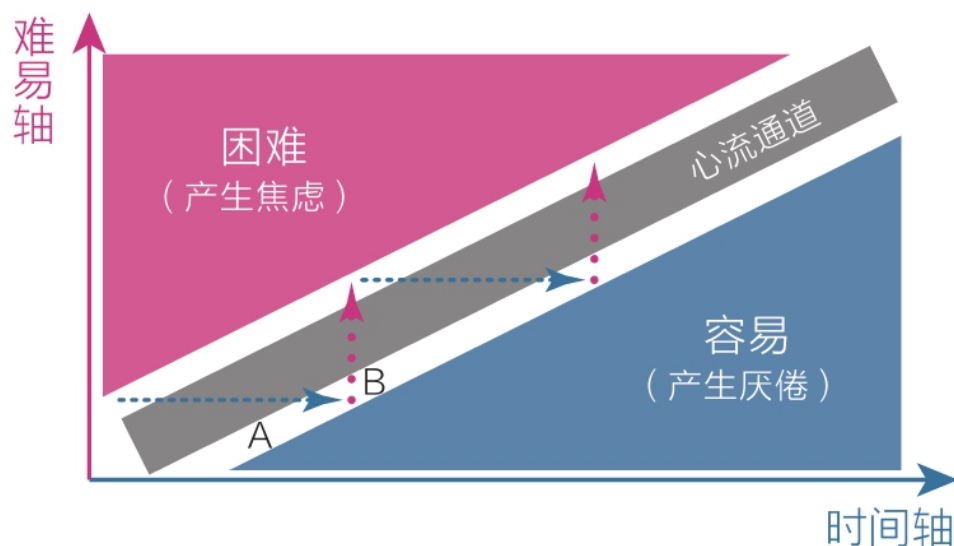


图 4-3 心流通道

我们每个人都必定有过这样的经历：因喜欢一件事而沉醉其中，忘记时间，不知疲倦，不管这件事是娱乐消遣还是学习研究，这种沉浸都是可遇不可求的自发状态。但若想在某方面有所成就，就不能依赖这种不稳定的自发状态，必须建立稳固可靠的行为模式。因为我们面对的不仅仅是兴趣，还有让人心生畏惧的核心困难。

也就是说，我们每天都要做那些让自己感到有些困难但又可以通过努力来完成的事情，即跳出舒适区，避开困难区，处在拉伸区。

好在我们可以依据上述四点建立主动沉浸的行为模式（见图 4-4），时常练习则能将其固化为深度沉浸的底层能力，从而辐射生活的方方面面。

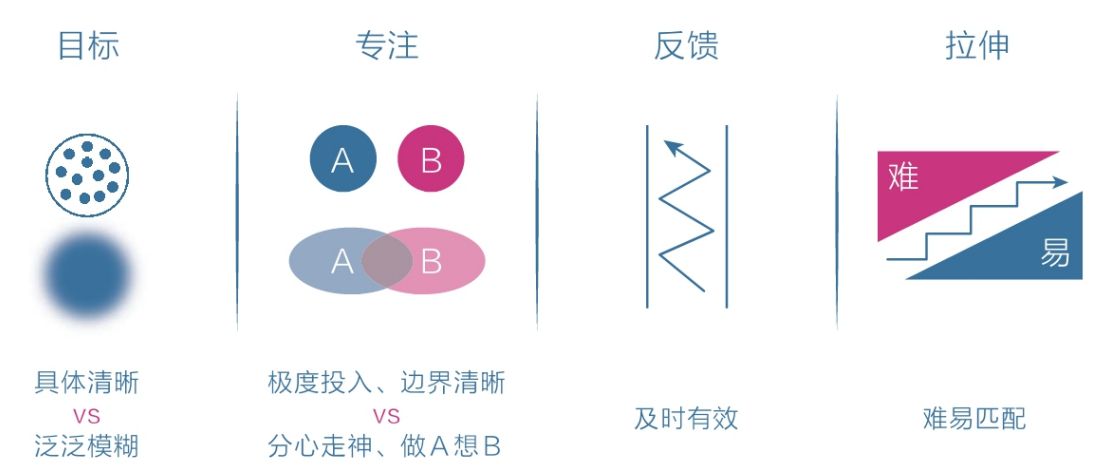


图 4-4 刻意练习四要素

学完刻意练习这个理论的当天，我就开始了实践。

以前女儿练钢琴时，她妈妈会要求她把新学的曲子弹 10 遍，只要次数够了，任务就完成了，现在我用刻意练习的原则改变

了练琴方法。

我先听她弹一遍，发现有很多不熟练、易出错的地方，于是我要求她今天只练第一节，后面的先不练（把大目标拆分成小目标），然后只练刚才弹错的地方（在拉伸区练习），只要能连续流畅地弹 3 遍不出错就算完成（目标具体清晰）。练习过程中，我会及时纠正她的指法和按键错误（及时有效的反馈），这样，她很快进入了专注状态（沉浸其中），不一会儿就把第一节弹得很好了。

虽然结束时女儿直呼好累，但明显成就感满满，因为她已经不畏惧最难的地方了。如果不这样要求，她就会一遍一遍地弹自己熟悉的地方，难的地方就一带而过，中途还经常会漫不经心地停下来，这样的练习非常低效。

细心体会上述四个要素，我们就可以进入深度沉浸状态，从「聚焦」走向「卓越」，当然，要做到真正的卓越离不开另一个要素：大量的练习。

这种大量练习需要到什么程度呢？小钢琴家陈安可或许可以为我们提供一个参考答案。她三岁半开始练琴，一年半后就上节目演奏 8 级难度的钢琴曲。在一次节目采访中，她坦言自己每天要练 4 小时琴，而在更早的采访中她说：「我每天都练，没有一天不练。」

可见，天才也需要大量的练习，或者说正是「正确的方法」加「大量的练习」造就了天才。无论是谁，拥有深度沉浸的能力后，就一定能走向某一领域的高处。

所以，从现在开始，好好地审视自己吧。

- 审视自己的注意力——是被动吸引还是主动选择？
- 审视自己的沉浸度——是分心走神还是极度专注？
- 审视自己的练习量——是浅尝辄止还是大量投入？

前人的智慧足以使我们走向卓越，只要用心拾取，我们一定能在进化的大潮中成就自己，造福他人。

浏览器扩展 Circle 阅读模式排版，版权归 www.zhihu.com 所有