

如何保持长期、持续、稳定的努力？

说一个，比较有意思的现象。

我发现，所有学习和工作效率低的人，都有一个困惑：为什么一到要做事的时候，就会感觉全世界的风吹草动都是诱惑。

长期？持续？稳定？努力？做不到，做不到。

当你无法集中注意力的时候，绝大多数的勤奋和努力都是在浪费时间，成效低下而又疲惫不堪。

勤奋能决定的只是下限，真正决定人与人上限差距的，是你能否长时间将注意力集中到你正在做的事情上，全神贯注。

而这才是那些优秀的人身上真正拥有的特质。

他们在集中注意力学习和工作的时候，几乎可以忽略全世界，保持全身心投入、高度集中注意力。

更可怕的是，只要需要，他们往往可以一天十多个小时持续这样，经年累月、从不懈怠。

这才是隐藏在勤奋表象背后的真正特质，一种更本元的能力：**专注。**

十个小时的勤奋，也比不上一个小时的专注。

但很多人没有意识到的是，相对于勤奋之类的东西，专注更像是一种天赋，一种自发行为。

同样的家庭环境，同样的父母，两个孩子一起学习，也可能一个专心致志，一个三心二意。

我前面提到的那些清北学霸们，则几乎从小学起就总是比同龄人注意力更集中，更能够抗拒外在诱惑，保持高效率学习的时间更长。

现代的神经科学研究发现，这种能忽略干扰和抑制冲动的注意力系统，一般在小孩儿 3 岁时开始发展，8 岁时达致成熟。

这意味着，绝大多数人的专注能力在很小的时候就已经被决定了，而有些人（大约 10%）甚至天生患有注意力缺陷障碍。

他们甚至连一两个小时的专注都做不到。

现代社会里专注是一种极其稀缺的天赋能力。

而稀缺，意味着具备这种能力的人更容易脱颖而出。

我在初高中时候，就开始懵懵懂懂地意识到，专注很有可能是天生的能力。

有的人就是整天学习看书，也不觉得累，更不觉得痛苦，所以能够保持长期、持续、稳定的努力。

而我一旦学习超过两个小时，就会感到痛不欲生。

上课时经常走神，自习时喜欢干别的，教室里门被风吹开，我也通常是第一个转过头去看的人。

但在高三的时候，因为强烈地想要通过高考改变命运的意愿，我终于爆发出了强大斗志。

寒假里，我把自己关在房间里，就着一盏昏暗的白炽灯，从早到晚看书学习。

没有暖气的南方，我双手生满冻疮，冷到实在受不了的时候就在院子里跑两圈，累了就趴着睡，睡醒了接着学。

那时候我就知道，虽然天生专注力不强，但通过意志力，我仍然可以强迫自己保持注意力集中。

后来我看心理学才知道，原来专注包括了「**自下而上**」和「**自上而下**」两套神经系统，分别对应着「**本能驱动**」和「**动机驱动**」。

自下而上，比如你跑步、打游戏的时候，不需要做什么也能集中注意力，也不用多努力，这是本能和天赋的领域。

而自上而下，就像考试前临时抱佛脚，需要克服内心的懈怠、克服外在的诱惑，时刻提醒自己。如果没有极强的动机，是很难做到的。

说实话，大家都到这个年龄了，早过了天赋的积累和开发期，如果还想依靠本能就可以做到专注，几乎是不可能的。

你拥有多强烈的动机，你才能在多大程度上掌控自己的注意力。

心理学甚至研究发现，如果人们的动机足够强烈，即使连续三个晚上或更长时间不睡觉，也可以保持敏锐的专注力，但假如他们根本无所谓，那么很快就会开始打磕睡。

我之所以强调专注。

第一是因为如果长期缺乏专注，我们很可能在生活里变得心不在焉，并最终错过太多的机会、美好和可能。

我们一定不能过行尸走肉般、得过且过的生活。

就像心理学家普拉托诺夫曾说的，**要想使自己成为一个专注力很强的人，最好的办法是，无论干什么事，都不能漫不经心。**

第二是因为，当我们通过「自上而下」系统有意识地去锻炼专注力的时候，这种能力最终会影响「自下而上」系统。

也就是说，专注是可以通过后天训练达到或加强的。

最后来点干货吧。

这些年，我把自己关于如何通过主动意识增强专注能力的方法总结成了三重境界。

第一重境界：打造有利于专注的环境。

我一个朋友在腾讯做游戏，那是腾讯最庞大的部门，他们这群天资聪颖、每天晚上加班到 12 小时的人，主要工作就是为了让游戏更好玩，让你的注意力更集中到游戏之上。

另外一个在今日头条的朋友，做信息流，压力非常大，他以前在广告公司，做的广告超过 10 秒钟不能吸引到人，人们就会换台。但现在做信息流，如果一个页面 5 秒钟不能让人看进去，人们可能就会去点开别的 APP，所以他们需要不断研究出最能吸引人注意力的算法、制造更多噱头十足的内容。

结果他最近告诉我，他居然沉迷进了抖音，有时候就是不小心顺着链接点进去，不感兴趣就立马刷下一个，一不小心一两个小时就过去了。

从商业上看，腾讯、头条乃至抖音，它们都是成功的。

但对我而言，则是敲响巨大的警钟。

生活中的每一分每一秒都被这样的东西所占据，怎么可能集中注意力来做别的东西。

过量的信息消费的是人们的专注力，信息越多，人们越不专注，我们越是分心，就越难去深入地思考，思考时间越短，就越容易流于肤浅。

所以，对于像我这种天生专注力不强的人而言，最好的方法就是不要给自己的脆弱的专注力制造「敌人」，不看、不关注、

不安装这些炫人耳目的东西，让自己处在一种更有利于专注的环境中。空出的时间，多去看纸质书籍，做深入思考。

这一重境界之所以最低，是因为完全依赖于和外界对抗，太被动。

第二重境界：训练进入专注的模式

集中注意力和收缩肌肉一样会产生疲劳。这意味着如果天生注意力不强，就不要去做什么看 5 个小时电影或者玩 6 个小时游戏后再学习工作的挑战了。

要学会用 80% 的精力去做 20% 的重要工作，更要学会通过有意识地锻炼，做到当需要专注的时候能很快收心，只要想投入注意力，就能投入。

比如有意识地把自己专注能力特别强的时候和某些声音、气味进行关联，当你需要专注的时候，就播放这种音乐、燃起某种香，提醒自己要进入专注模式了。

还比如，在需要专注的时候，用 5 分钟进行一下冥想，去平复大脑里纷繁复杂的思维，一旦察觉到自己走神，就提醒自己拉回来，如果再次走神，重复相同步骤，循环往复。经过练习之后，停止胡思乱想、保持专一思想会变得越来越简单。长期冥想者的大脑神经联结增多，与有实力的举重运动员拥有完美的胸肌是一样的道理。

还有一种极端方式，就是定期将自己置于某种「危险境地」，这就是很多人热爱登山等危险运动的原因之一，危险运动让本

能接手对你大脑的控制，让你不得不投入全部专注力。通过这种方式去感受专注力的产生过程，去体会专注力强大的能量，有助于训练自己在日常生活中进入这种模式。

（时间管理的番茄工作法也是一种不错的训练方法，大脑会逐渐习惯这个时间周期，当你需要专注的时候，大脑会将专注力集中起来，感兴趣的可以后台回复「时间」查看相关文章。）

到了这一重，专注更依赖于自己内心的训练和法则，已经可以有意识地控制注意力了。

第三重境界：努力激发专注的心流

当我们用意志力支撑专注力、有意识地抑制各种干扰，通过长期训练后，专注力就可能从主动行动变为被动形态，本能的专注力就能得到恢复和提升。

甚至有可能因为太过于专注，而进入到一种物我两忘、无喜无悲的状态，甚至连时间的流逝都感知不到。

这种强烈的专注力所引发的平和、喜悦的感觉，叫做心流。

可惜的是，绝大多数人只有在玩游戏时候才能有这种体验。

当然，心理学上还不带任何倾向地推荐了另外一种所有人都可以轻易就体验到心流的事情——做爱。

但除此外，所有那种需要通过主动意识去确保全身心投入的事情，比如看书、学习、工作、写代码之类的，大部分人都无法

进入心流，大脑无时无刻不在提醒自己：累了累了，休息一会儿。

在生活中产生更多心流的一个秘诀是把我们的注意力和兴趣结合起来，能做到这一点的人无疑是幸运的，无论在哪个领域，凡是取得巨大成就的人都找到了这个结合点。

另外还有一些产生心流的途径，比如我们在全身心处理一件事的时候，把能力发挥到了极致，达到了「力所能及」的范围，心流也可能出现。

把大脑当成是一支军队，心流就是整支军队战斗力最强的时候，每一个单位都动员起来，冲锋的冲锋、射箭的射箭、运粮的运粮，数以亿计的神经信号川流不息而又井井有条。

那一刻，不同大脑区域之间的神经联结既频繁又精确，在这种状态下，不管我们做什么都能发挥出最佳水平。

一些著名作家年轻时经常徜徉其间，文思泉涌，倚马千言，但随着精力衰退，无法进入这种状态后，甚至会尝试服用兴奋类药物。

侦探小说里的福尔摩斯也好、柯南也好，之所以看似随便走过一个地方，就能关注到常人所无法理解的惊人细节，也是因为他们能够长期保持心流的状态。

只可惜，对常人而言，心流永远都是一种可遇而不可求的理想状态，我自己偶尔才能在工作或写作中进入，所以无法准确描述那种美妙的感觉。

用乔布斯说的一句话来收尾吧：

专注和简单是我的梵咒，你必须更努力工作来使你的思想干净、简单，因为一旦你做到了，你就可以移山了。

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