

大師開講專注力的訣竅

威斯康辛大學亞洲語言文化系博士 | 釋日安

近年由於「智慧型手機」、「社群網路」暢行，致使「缺乏專注力」的身心疾病爆增，而坊間各類討論「專注力」的書籍，也如雨後春筍一般，紛紛湧現。本文精選其中四本，分別由日本、美國和本土大師級學者專家所撰述的專注力訣竅書籍，依最新出版時間排列加以評介，以饗讀者，作為選書、閱讀的參考。

東大醫師教你如何提高專注力／臺灣東販

《東大醫師教你如何提高專注力》翻譯自日本東大醫院心臟科醫師、專注力諮詢顧問森田敏宏，在 2013 年出版的《東大ドクターが教える集中術》一書，內容共有 6 章，208 頁。本書公開森田運用多年的獨家專注法，主張：經由思考的可視化、淨空工作記憶為大腦減壓、將目標拆解成任務和待辦清單、執行「一人作戰會議」、釐清待辦事的輕重緩急、分割困難、加強時間密度……等技巧，人們不但可以創造出擁有高專注力的天才腦，如果再加上熱烈的心、堅強的意志，長期的實踐，則交出亮麗的工作成績、完成期待的人生目標，都將指日可待。

本書章節圍繞兩大課題「什麼才是該專注的目標」、「該如何專注」，展開獨特、精闢而又具有高可行性的論述。關於「什麼才是該專注的目標」課題，森田提出「選擇性」和「本質性」兩種專注法，在本書的前 3 章中詳加解析。「選擇性專注」教導讀者，運用大腦「可視化」、「斷捨離」等技巧，整理暴露於龐大資訊而變得高度恐慌、高壓、混亂的大腦，再經由排除「可由他人代辦」、「不做也沒關係」的事來淨空工作記憶、為大腦減壓，最終能專注於「非自辦不可」的重要事上。「本質性專注」則是進一步指導讀者，釐清自我人生價值觀、擬定目標圖表，並藉助「目的手段化」、「目標反向推算」和清晨的「一人作戰會議」等技巧，步步落實出在每天生活中，最該專注心力，全力以赴的一到三件事情。森田認為：找出明確而應該專注的目標很重要，就像攀爬富士山，因為「看得到山頂」而不讓人迷路一般，攻頂剩下的方法就只有一個：找出抵達目標的途徑，然後一步步前進。

關於「該如何專注」課題，森田提出「階段性」和「持續性」等兩種專注法，是本書最後 3 章的主要內容所在。「階段性專注」指導面對困難、麻煩事時的專注法：一方面以「分割困難」的技巧，將作業工程「可視化」。這樣可以先免除大腦因抗拒壓力而失去專注、最終停擺，才能找出作業的問題點、解決方案與改善方法等等；另一方面，則是運用「時間測量」技巧，縮短「心理時鐘」和「物理時鐘」的距離，以便更有效的來管理時間、提高「時間密度」，讓大腦更容易專注眼前的作業，創造出更好的結果。「持續性專注」教導的是延長專注力的方法，讓人們縮短學習和工作的時間。「持續性專注」的範圍很廣泛，包括：攝取低升糖指數（GI）



及營養素比例適當的而健康的食物、採用適合自己的飲食法、飲用充足的純水、採用「睡得深沈、起得清爽」的休息法、保持適當、有恆心的晨間運動等等。在結語中，森田不忘指出：具有「高專注力天才腦」的秘訣，不在於「IQ 超凡」，也不在於「無所不能」，而在於抱持堅強的意志，理所當然地、長時間（一萬小時或以上）地勤奮練習。這樣的練習能強化腦內電流迴路，令處於高速運轉狀態，最終才能堅若磐石！

整體而言，本書是把「提昇專注力」的重要課題，轉化為具體可以思考、有步驟可以操作的一本好書。在編排上，本書運用了色彩在行文間標出重點，還安插了生動有趣的漫畫輔助說明，種種貼心的安排，更加提高了本書閱讀的趣味性與可讀性，實屬難得。

我也不想恍神分心呀！精神科醫生教你集中力：46 個工作不出包，讀書不神遊，做事不拖延的專注技術／臉譜

《精神科醫師教你集中力》翻譯自日本精神神經學會專業醫師、自治醫科大學講師西多昌規，在 2015 年出版的《精神科医が教える「集中力」のレッスン》一書，內容共有 7 章，216 頁。在書中，西多昌規指出：現代網路瀰漫、科技成癮、休息時間驟減，人們的精神健康已經備受工作質量速度爆增、「無手機恐懼症」（Nomophobia, No-Mobile-phone Phobia）等問題的侵襲，因此若要再強迫自己長時間心無旁騖，只會讓身心因過勞而嚴重創傷。因此，本書主旨不在提出深奧的精神理論，或艱苦的自我克制法，而在提供可行的生活小技巧，幫助人們可以輕鬆提升專注力，快快結束工作，擁有更多空閒，創造美麗而豐富的人生。

本書七個章節內容十分廣泛，分佈於人們的「生理」、「心理」、「生活習慣」和「生活環境」等四個面向。

一、「生理」面向

講解專注力的必備基礎條件，包含第 1 章「大腦習慣」和第 2 章「生理時鐘」。本書建議的「大腦習慣」技巧有：善用誘因，開發積極或消極專注力；減少同時多工，為大腦減壓；設定「時限」、「休息」、「未來期望」等，活化專注力荷爾蒙（多巴胺）；創造幸福感，延緩專注力衰老；接受「粗心大意」、「大腦錯覺」等實況，做好防範措施等。此外，本書主張穩定的「生理時鐘」是專注力的要素，而這可以從調理飲食、運動（曬陽光、提昇血清素）、睡飽（主睡眠、午休），以及與人輕鬆聊天來達成。

二、「心理」面向

強調「勇於面對自己」是「心靈安穩」的重要關鍵，也是專注力的基石。這是第 7 章從「心靈控制」鍛鍊專注力的主要重點所在。除此之外，也鼓勵 ADHD（注意力不足過動症）患者及時就醫獲得改善，激勵讀者勇於「承認自己逃避現實」、「不找藉口」、「適時放棄不合適的目標」等，鍛鍊、提昇專注力的訣竅。

三、「生活習慣」面向

主張善待自己、親切健康的生活和休息習慣，才能提昇專注力，內容包含了第 5 章「生活習慣」和第 6 章「休息方法」。其中，「生活習慣」包括：每天吃優良早餐；養成運動習慣；提早就寢、不賴床；累時小睡片刻；深呼吸；與人聊天說說笑；轉換群眾和孤獨環境等等。而「休息方法」則包括：短作業時間提前專心，長作業時間加入休息；轉換不同作業，達到休息效果；不熬夜，必要熬夜時採用有效小睡法（下午 1-3 點；凌晨 2-4 點）；正確使用咖啡因；享受大自然的綠意等等。

四、「生活環境」面向

主張有助專注力的優良環境，是可以加以創造的，內容包含第 3 章「設定目標」和第 4 章「網路時代」。「設定目標」指經由創造成就感來獎勵大腦，以達到提昇專注力的效果。實作技巧則有：「細分目標」、「從小課題著手」、「運用和限縮待辦清單」、「誇讚獎勵」、「從易啟動的起點開始工作」、「依作業內容與份量，設定時限」、「稍微提高挑戰，讓自己再撐一下子」等等。此外縱使面臨「網路時代」的來臨，下列小技巧仍可幫助人們開創優質環境：設定時段，統一處理郵件；使用電腦作業，一次只開一文件，或一工作程式；創造和珍惜「離線時光」等等。

綜觀而言，本書深入人們生活的各個面向，來探討影響專注力的因素，提供可行的技巧，是一本實用的好書。在編排上，本書以粗體字在行文間標出重點、安插「醫師的話」畫龍點睛，貼心的安排更加提高了本書的可讀性。

找回專注力：成人 ADHD 全方位自助手冊／心靈工坊文化

《找回專注力》的主旨在提供 ADHD（注意力不足過動症，Attention Deficit/Hyperactivity Disorder）的成人患者與其家屬親朋，一本全方位的精神健康醫學自助手冊；內容共有 6 章、210 頁。本書作者是一名精神科醫師，集合了臺大醫院精神醫學部主治醫師，臨床醫學研究所、腦與心智科學研究所教授等等，豐富臨床與教學經驗於一身。《找回專注力》是作者所倡導、國內醫師首度聯合主筆的精神科專業書——「臺大醫師到我家·精神健康系列」當中的第 17 冊，也是最後一冊。在本書中，作者不但將其長期豐富的本土醫學研究成果、精神醫學臨床經驗和實例傾囊相授，行文則是輕鬆幽默、溫暖易懂，編輯上還適時使用漫畫插圖，用以提高閱讀趣味性與活潑性，因此是一本益於讀者大眾與親朋好友精神健康醫學的好書。而最難能可貴的是，本書採用了患者與家屬的視角，來看待問題、探討問題、提供生活化而可行的解決方案，使得本書有如視病如親的仁醫，讓讀者在感到安全溫馨之餘，建立起一定的精神醫療保健知識與方向感。這也使得本書迥異於坊間眾多翻譯而來、生硬又缺乏本國國情需求的精神科專業書籍，而更顯彌足珍貴。

本書開宗明義說明：「ADHD」是一種與生俱來、原因不明，而且具遺傳性的大腦異常，



所引發的輕度精神疾病，臨床上治癒率非常高。輔以臨床案例，本書將「成人 ADHD」明確定義為：「十八歲以上的成年人，持續有注意力不足和過動的症狀，因而造成生活功能障礙」，因而主張：「成人 ADHD」大多延續自兒童時期，因為缺乏即時、適當的治療，而衍生出生活更多層面的困擾。因此，在歐美日漸重視「成人 ADHD」問題的此時，作者呼籲臺灣的讀者、醫界和研究者們也要重視與討論。本書主張：「成人 ADHD」患者智商並不差，相反地，他們的創造力、科研、表演藝術等等，都可能更為突出。因此，只要及時治療，改善症狀與障礙，患者們有很多的機會可以找回專注力和執行力，充分發揮天賦，過幸福快樂的人生。本書六個章節的課題，分別是：1. 認識「成人 ADHD」的症狀、行為特徵與考驗；2. 診斷：準則、流程、困難，常見的共病、病因；3. 治療：計畫與目標、藥物治療；4. 改善症狀的策略：認知治療、行為治療；5. 改善情緒的方法：轉變負面思考、減輕焦慮等身心症狀之法（呼吸訓練、漸進式肌肉放鬆、冥想放鬆）、化解情緒之步驟、壓力處理、時間管控；6. 家屬親友的心靈處方：多讚美少指責、多鼓勵少爭吵、多陪伴少威脅、善用行為訓練小技巧等等。

專注力的力量：改變人生最神奇的 20 堂課／種籽文化

《專注力的力量》翻譯自 20 世紀前半葉美國「新思想運動」（New Thought Movement）重要思想家西倫·Q·杜蒙在 1918 年首次出版的《The Power of Concentration》一書，內容有 20 堂課，237 頁。杜蒙的《The Power of Concentration》在英語世界膾炙人口，百年來再版熱銷不斷，近十年甚至還以「有聲書」、各類「電子書」等等多種形式持續暢行，其廣泛而深遠的影響力，真可謂歷久而不衰。然而，《專注力的力量》給予華語讀者的印象，卻是有如「一道難以逾越的鴻溝」一般，不但閱讀困難、閱讀價值備受挑戰，還時時充斥著「道德教說」遠勝「務實實用」的空洞感。綜合本書不易閱讀的因素，有三：

一、時代背景的落差

思想是時代的產物，而圖書出版則反映、回應時代的人心需求。《The Power of Concentration》成書於 1920 年代的第一次世界大戰（1914/7-1918/6）後期。書中，作者以愛與寬容、重新審視人的存在價值與意義、重建建設性思考等主題，來討論專注力的本質、功能與實踐，這反映出了當時人心渴求之所在。然而時至 2020 年代的今天，人們期待專注力課題能回應的，是因資訊科技發達、智慧型手機暢行，所引發的人類專注力心智資源急遽衰退而有的種種身心問題。當今的問題，並非百年前的思想家杜蒙所能預見與討論。因此，閱讀杜蒙的專注力一書時，讀者可以清楚地感受到「被勵志卻不實用」的空洞感。

二、文化背景的落差

杜蒙不但是「新思想運動」的重要思想家，一度也是印度教靈修的修行者和推動者，一生中著作豐富而充滿傳奇。然而，杜蒙討論專注力時，字裡行間卻也因此無可避免地瀰漫著「新思想」與「印度靈修」的神秘氣息。例如：「與人握手時，想像手中握著千百個獨立的心靈」、

「我的靈魂不可征服、我代表無限的力量、隱藏於內心的神（God）是我的一切力量與克服困難的救星」、「如果你的理由絕對的公正，那麼神無所不在的內依法則，加上有機存在的你，就可以征服全世界」等等。這對於接受現代教育體系「學科與宗教分離」，而又不熟悉「新思想」、「印度教」等神學文化的讀者們來說，實在是很難理解。因此，導致本書閱讀的價值性與客觀性，從一開始就備受挑戰。

三、編譯實務的落差

《專注力的力量》因編譯而帶來的閱讀困難，主要有三：

1. 「課題」譯文偏離原文，致使主旨、內容變得模糊。

例如：將第六課「課題」「The Training of The Will To Do」（「意志力」的鍛鍊）譯為「專注力讓你達成不可能任務：決定去做就一切都有可能」。

2. 「課題」、「副標題」、「小標題」各行其是，困惑重重。

本書編譯在譯出的「課題」之後，增添「副標題」；內文之中則加以「斷章」，再增添「小標題」。增添的「副標題」和「小標題」，若能發揮畫龍點睛功效，提高閱讀的準確性與有效度，則也未嘗不是編譯者們一項貢獻。然而，由於「副標題」的指陳多與內文的文旨無關，又異於原文「課題」的方向，徒增閱讀時的困惑。而內文中增添的「小標題」，也因為時時不當地截斷文脈、模糊文旨，而導致困惑產生。

3. 內文翻譯偏離原文等等。

本書不易閱讀的種種問題，為出版社慎選翻譯書籍，或是編譯外文書的實務作業，乃至讀者的選書與閱讀等等，都提供了寶貴的借鑒，因此值得我們珍惜。

小結

以上所評介的，是近二年關於「專注力」的四本圖書，它們分別由日本、美國和本土大師級學者專家所撰述。無論是從「教導提高專注力」、「ADHD 自助手冊」、乃至到「專注力 20 堂課」等等，書籍的內容都偏向以實務的操作為主，介紹立即可行的專注力技巧與訣竅。說明了「實質提升專注力」，在臺灣目前的社會確實是刻不容緩的課題。而這四本書當中，兩本譯自日語、一本譯自英語、一本則為本土著作，本土著作的量和質上相對都顯得偏少。準此，臺灣地區若要普遍推廣專注力課題，仍需要有更多的、更優良的本土著作產出，才能形成堅實的助力。

延伸閱讀

1. 森田敏宏著，丁冠宏譯。《東大醫師教你如何提高專注力》（臺北：臺灣東販，2017）ISBN 9789864752560
2. 西多昌規著，李漢庭譯。《我也不想恍神分心呀！精神科醫生教你集中力：46個工作不出包，讀書不神遊，做事不拖延的專注技術》（臺北：臉譜，2016）ISBN 9789862355305
3. 高淑芬著。《找回專注力：成人ADHD全方位自助手冊》（臺北：心靈工坊文化，2016）ISBN 9789863570592
4. 西倫·Q·杜蒙著，胡彥譯。《專注力的力量：改變人生最神奇的20堂課》（臺北：種籽文化，2016）ISBN 9789866546396