

有没有什么办法解锁超常的专注力？（非广告）

原创 九边 九边 2021-04-16 08:40



戳蓝字“九边”关注我们哦。

后台日常有不少小伙伴咨询博主怎么做到一边上班一边写这么多的。

其实之前已经回答过好多次了，主要是看得多、写得多，再加上这些年溜达的地方也多，写得比较快，写这玩意没大家想象得那么耗时。而且我打字快，状态好一分钟能打两百字，大家有时候看我发微博多，其实一条微博只用一分钟，十条微博也就不到十分钟。

不过这不是关键，关键是今天说的这玩意，你们看完不一定立刻get到它的好处，说不定和我一样，过了好多年，才发现这玩意是真不错。

先问下，大家是不是和我一样，有类似的问题：

- 1、从学生开始，注意力集中一段时间就开始涣散；
- 2、脑子里似乎有无数的想法，但是想倒出来的时候却抓不到头绪；
- 3、精神上总是觉得很疲惫，缺乏动机去做复杂而且需要大量投入的事。

事实上上边的这几样，大家都差不多，只是或多或少的问题，正常人能持续集中四五十分钟，过了这段时间就开始乱想。

少数人能集中好几个小时，这类人往往干啥都不难，毕竟这个世界上大部分事情的本质都是“投入时间数”，如果同时参加工作，别人三年里投入了四五倍正常人的注意力，做得比其他人都好也正常。

我们刚才用“投入时间”来简化这个问题，其实时间不重要，重要的是专注力，有人坐在桌子面前看书一分钟发呆三分钟，一天下来可能效果都没法跟别人一个小时比，可以理解为“核心投入”。

也有少数人注意力连五分钟都集中不了，可能有ADHD（注意力缺陷），也就是有些人脑子里搭错线了，注意力根本没法长时间集中，用了很多年自责自己是不是不够刻苦？为啥

一事无成？其实可能问题不在自己主观能动性上，这类人越使劲集中，越是集中不了，也是没办法的事。

而且大家可能没注意到，“疲劳”这种事很多时候并不是真疲劳，而是“乏味”，这一点我自己非常有感触，往往干活一整天非常疲劳了，但是打起游戏来又觉得生龙活虎一个顶俩。

更极端的，海豹突击队训练的时候，以惨绝人寰而著称，比如48小时高强度训练并且不眠不休等等，想想就崩溃了，不过他们的教官不断地强调，身体是不会疲劳的，疲劳的是你的大脑，你觉得你实在是跑不下去了，如果逼一下，还能跑十公里，各国训练特种部队都是这么练的。

有个英国皇家空勤团的上校退役后写了一本书，他说他一生中最痛苦的经历就发生在入选空勤团的时候，当时经过两天两夜的高负重急行军，绝大部分人熬不住在中途退出，他们几个熬过来的人也精疲力尽，每一步都是挪着往前走。

好在已经看见了停在终点的吉普车，车上就是将来的领导，这辆车要把挺过这轮考验的所有士兵拉走，他们也就是真正的SAS成员了。

等他接近这辆车的时候，这辆车又沿路往前边开了一段，这一段不是两百米，而是十英里（差不多16公里），身心极度崩溃和力竭的状态下，这哥们又往前走了十英里。

这段经历让他永远也没法彻底原谅这个领导，每次想起来，当时的痛苦就不断地涌出，不过发现身体的极限确实非常非常高，这个认识后来救了他好几次。

也就是说，大脑是有“阈值”的，跑一会儿步，大脑觉得不能再跑了，太累；看一会儿书，大脑说别看了，已经塞得很满了。你如果不听，它就分泌大量的压力相关激素，让你痛苦，看谁能抗得过谁。所以很多时候，我们所理解的自己的“极限”，其实是大脑自己给划了一条线，是它不想努力了。

说到这里，大家明白了吧，人体的“痛苦”有两种：

一种是身体的告警，警告你不要弄死你自己，比如你去摸电门，被电了一下，非常痛苦，这种痛苦的本质就是告警，防止你反复摸；

还有一种，就是大脑单纯捣乱，你的脑子不想让你干正经事，没啥原因，就是不想，嫌麻烦，希望维持低功耗，不愿意改变，改变对大脑来说非常抗拒。它一旦开始抗拒就要释放压力相关激素，让你难受寂寞孤独冷，你又拿它没办法。

此外还有很多毛病，想早点睡，脑子里乱七八糟各种念头翻来覆去；
要上台讲几句，反复跟自己说别紧张，越提醒越紧张；
总想用各种刺激性信息把脑子塞满，刷起某音某手就停不下来；

从这几年的研究来看，人并不能很好地控制自己的大脑，大脑里杂乱无序地念头跑来跑去，就跟一个混乱的集市似的。

我们负责理性的区域只是大脑这栋楼里的一个租户，还有一堆烂人也住在这栋楼里，这也是为啥我们脑子一会儿理性，一会儿又有病，一会儿冷静，一会儿狂躁，往往干完一件傻事，开始纳闷自己为啥那么做，问题是下次还犯蠢。

再加上这些年各种信息跟洪流似的往脑子里灌，而大脑又喜欢这种短促的欢乐内容，问题是吸收太多这类问题又容易导致注意力进一步涣散。

不少人变得跟吸毒似的，短促欢乐的短视频提高了兴奋阈值，正常的内容已经没法满足自己，这也就形成了一种恶性循环。


而且有些人的脑子明显比正常人敏感得多，相同的环境，有人可以专心做事，但是有些人死活没法入定，可见大脑的差距，不仅是智商，更多的是“专注力”，“稳定性”，“抗干扰性”。

那有啥办法，能让大脑更加健康更加不容易烦躁延长注意力呢？

还真有，就是冥想。

这玩意我很早就听说了，印象很不好，感觉不是正经人干的事，干这事的都不是正经人。

不过后来是从达利欧那里看到他聊这事，就是桥水那个，他的有些文章写得特别好，他说他和乔布斯是同龄人，他们的共同爱好就是搞冥想，冥想让人更加容易集中注意力，拥有更加平静、有创造力的思维方式，他的文章我没少看（那本《原则》其实写的一般，在他的文章里算中等偏下水平），从那以后才开始关注这事。



再后来，看文章说，哈佛大学那边研究结果显示，冥想八周就可以让大脑产生明显变化，负责情绪和记忆的区域肉眼可见地变厚。

而且冥想可以有效降低皮质醇。

皮质醇这玩意我之前讲过，那个《贫穷的本质》作者自己去抽血测试过，穷人的血液里这玩意水平很高，这东西主要的作用就是让人暴躁，抑郁，情绪低落，如果大家还不理解，想想自己听说别人在你背后说你会话，丢钱了，别人涨工资你没涨，家里漏水了，这几种情况下的情绪，一部分就是皮质醇在作怪。

有些人平时血液里这种激素浓度就很高，日常情绪低落，啥也不想干，干啥都消极，啥都没心思，反而食欲特别好，所以胖子普遍皮质醇也高。消极的人往往也干不成啥事，更消极，恶性循环。

这几年已经有严格的对比实验证实冥想训练可以降低皮质醇的水平，可以改善人的情绪状态。

而且也有充足的证据证明，大脑的很多机能跟肌肉差不多，也存在消耗之后“力竭”和“疲劳”的问题，比如你今天为了减肥付出了巨大的决心和意志，可能其他事都干不动了。

好消息是既然大脑跟肌肉一样，就可以跟肌肉一样通过强化训练，肌肉可以越练劲越大，大脑也可以越练越专注。

而且人体是两套系统，慢系统和快系统。

快系统说的是大家日常的一些动作，或者说例行的一些事物，不需要消耗注意力和意志力，比如吃饭时候你甚至可以刷某音也不用担心不会用筷子。这种状态类似你步行向前溜达，能耗低，也不需要刻意使劲。

但是如果你需要减肥或者学习新东西，这就要“慢系统”了，需要付出格外的精力，需要意志力和专注力，这两种力类似游戏里的魔法条，短时间维持一下还行，时间长了基本维持不住，而且有冷却时间。有点接近那种竭力的百米跑，累得够呛，持续不了多久，完事还得歇半天。

如果一个技能冷却太长，那基本没法用了，有些人逼自己一把之后好长时间自暴自弃，也是这个原因，意志力和专注力耗尽后进入冷却阶段，技能暂时释放，整个人也就废了。

这些年的研究发现，长期冥想明显有助于提升专注力，加快技能冷却，技能冷却快，能用的次数就多，玩过王者荣耀的小伙伴都知道。

既然发现这玩意这么严肃，我也就慢慢开始搞上了。

操作特别简单，就是你随便找个姿势（最好是坐直，防止入睡），闭上眼，别睡着，最好啥也别想，但是啥都不想容易走神，你就得用别的什么东西填满脑子，喜马拉雅山上的和尚们最早开始研究自己的呼吸，也就是用心盯着自己嘴唇往上到鼻子的三角区域，如果走神就拉回来继续盯着，等到了高阶状态，开始慢慢盯全身各个部分。

这个过程中关键如果是思绪溜走，就拉回来，反复这么训练，慢慢集中注意力的时间会越来越长。

我敢说刘慈欣没少研究这玩意，他的《三体》里好多地方都有这玩意的痕迹，比如那个数学家去庙里待着，老和尚让他用别的东西把脑子填满，明显就有冥想痕迹，最明显的还是“面壁者”，这玩意说的就是达摩坐在一面石墙下冥想了九年。

我一开始练这玩意是为了午睡时间快速入睡，过了一段时间慢慢发现有点变化，以前长时间集中注意力很难超过一个小时，开始冥想后集中注意力时间越来越长。

而且冥想的关键是排除杂念，控制思绪，这样来训练大脑，一开始冥想时间比较短，慢慢地可以越来越长，顶级高手可以做到跟死了似的。

我以前入定持续不了多久，现在二十分钟没啥问题，直接的效果就是，经常做起事来四五个小时就好像一瞬间就过去了，完全无视外界的干扰，干啥事都快，而且睡眠时间也变短了，现在每天睡五六个小时就够了，每天林林总总冥想加起来也能有一个小时，冥想本来就可以代替一部分睡眠。

最关键的是，你不可能随时随地睡一觉，但是却可以随时随地冥想一会儿，哪怕一分钟呢，都有效果。

去年有段时间改变了饮食习惯，中午不咋睡觉了，也就不冥想了，过了一段时间发现明显出了问题，很难长时间集中注意力，容易烦躁。

然后重新开始拾起这个习惯，每天十分钟到半个小时，状态又开始恢复了，每次冥想完，一睁眼，感觉整个世界都变清亮了。

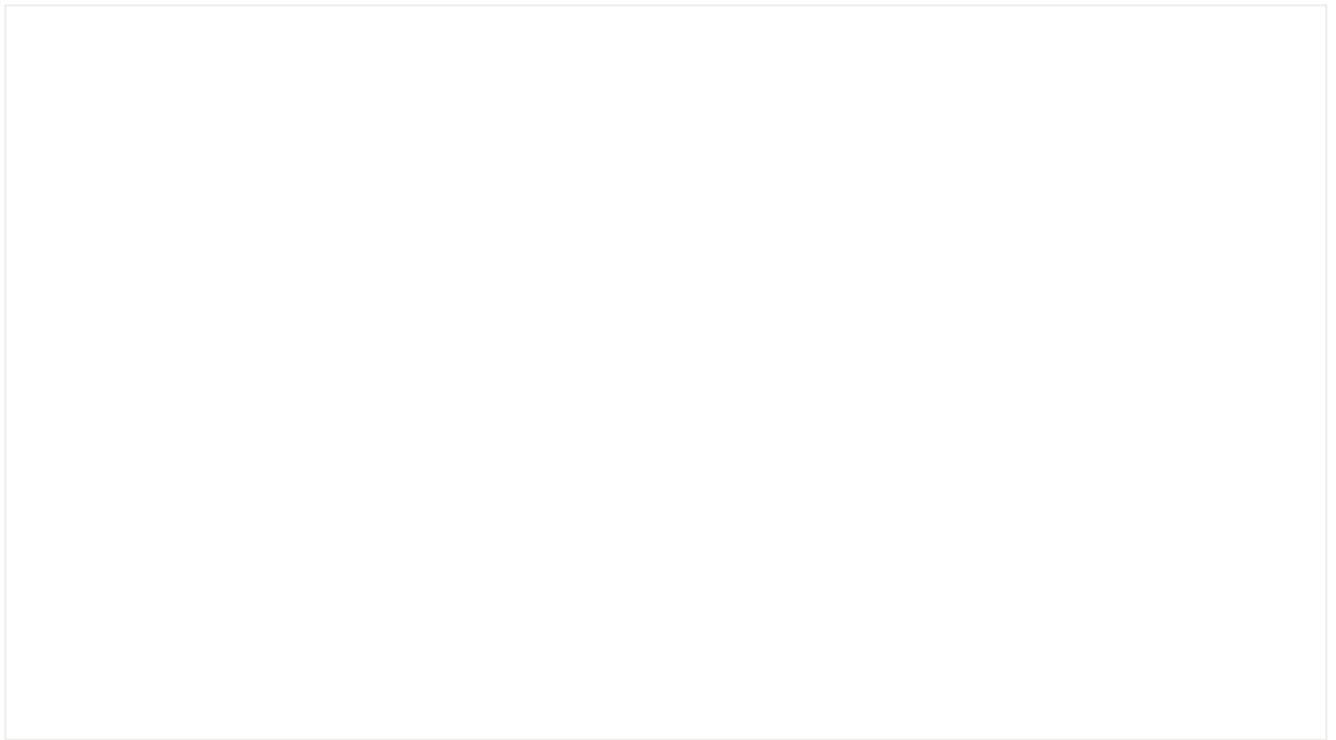
尾声

今天说的这些东西吧，大家倒也不一定立刻有感触，我从第一次听说这玩意到实践中间也隔了好些年，现在整体受益很深。大家如果要是之前并没有了解过这玩意，今天听我说完，再留意下，就能发现这是绝大部分大佬们的习惯，迟早有一天也会你也会尝试几次，然后就停不下来。

而且这玩意也是个学习的过程，我今天聊的，连个入门都谈不上，我只能是说点自己感受深的东西，如果大家谁要是想试试，就可以一边试一边学，慢慢感受，类似重新认识你自己。

全文完，如果喜欢，可以点个赞或者“在看”。

如果转载本文，文末务必注明：“转自微信公众号：九边”。



文章已于2021/04/16修改

喜欢此内容的人还喜欢

印度因为支持俄国要被美国制裁？ 因为印度才是俄国真正好基友
九边