

# 超集中力

# 超集中力

为什么你总是想得很好却做不好？

meisaku (日) 大吾 (DaiGo) 著

000000 00



超集中力不是天赋，而是每个人都可以学会的一种技能  
这是多任务、碎片化、快节奏时代的必备能力

日本出版一个月就迅速突破 **10万**册！

北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

[超集中力\\_下载链接1](#)

著者:(日) 大吾 (DaiGo)

出版者:北京联合出版公司

出版时间:2018-6

装帧:精装

isbn:9787559618962

日本电视台引爆话题点的知名读心大师DaiGo非常受欢迎的一本书！日本出版1个月就迅速突破10万册！版权已热销多个国家和地区！

如果你总是很容易被分散注意力，无法持久地关注一件事情；

如果一到工作和学习的时候，就马上疲惫不堪；

如果你每次都是拖到最后一分钟才不得不动起来；

如果你总是恨自己有那么多的想法却经常无法实现，只能眼睁睁看着机会溜走；

那么这本书就是专门为你而写！

《超集中力》提到了18个方法，无论你是在吃饭、睡觉、运动……都没关系，随时都可以实行，而且效果显著。即使你在很疲劳的时候，用本书教给你的方法，依然会让你保持高度的集中力，继而转化为你的行动力，在短时间内，掌握自己的时间和生活。

作者介绍:

大吾 (DaiGo)

日本知名读心师，也是日本唯一一位懂得如何解读人心、操纵人心的读心师，多档电视节目常驻嘉宾。除此之外，他还为外资企业员工做培训、进行企业咨询，在基因解析企业担任顾问，在大学担任特任教授等。

已经出版多部作品，累计销售超过100万册。

在本书中，作者第一次将能够操控自己内心的“行动和集中力的绝对法则”公之于众。

目录: 第1章 自由地操控集中力的3个法则  
拥有超集中力的人共有的行动法则有这些 … 002

法则1 拥有超集中力的人都懂得应该如何培养集中力 … 004  
集中力的源头是前额叶的意志力 … 006  
被误解的集中力 … 008  
锻炼超集中力的两个方法 … 009  
为什么仅仅凭借关注身体的姿势，就能够使集中力得到提高 … 011  
潜伏在日常生活中掠夺集中力的陷阱 … 013  
使你感到疲劳的真正原因 … 015  
那么，我们应该将注意力用在哪里 … 021

法则2 拥有超集中力的人，  
实际上并没有长时间地集中注意力 … 024  
将一整段的时间划分成很多个短时间段，在觉得厌倦前就停止，  
让自己始终保持一种迫切的情绪 … 026  
为什么总是要用超出计划的时间才能做完事情 … 029  
尽可能地缩短做一项工作的限定时间 … 030  
就算仅仅是打开笔记本这么一个小小的动作，都会消耗集中力 … 033

法则3 拥有超集中力的人用大脑来控制“疲倦” … 036  
顶级运动员锻炼的是他们的“大脑” … 037  
为什么会将“膝盖”和“手肘”相混淆 … 039

凭借激发效应，让自己快速行动起来 … 041

第2章 操控超集中力的7把钥匙

让自己以最快的速度成为“能够马上全神贯注起来”的人 … 046

钥匙1 场所 … 047

智能手机在掠夺你的集中力 … 049

越是精简物品就越能增强自控能力的原因 … 051

用环境和条件来诱导自己 … 053

放在桌面上就能够帮助我们提高集中力的物品是什么 … 055

根据工作和学习的内容，来选择最适合的场所 … 057

能够帮助我们提高集中力和分析力的光线和声音 … 058

钥匙2 姿势 … 061

你是否经常采用这些不容易集中注意力的坐姿 … 064

每15分钟站起来一次，就足以使大脑恢复清醒 … 067

钥匙3 饮食 … 071

低GI食品和“点心”可以让集中力得以持续 … 073

配合血糖值的曲线来吃点心 … 076

正确饮用咖啡和能量饮料的方法 … 078

一杯水，就能够帮你提升集中力 … 080

钥匙4 情绪 … 083

投入到难度刚刚好的事情中 … 084

对于投入的对象有可控的感觉 … 085

有直接的反馈 … 085

去除所有影响超集中力的要素 … 086

喜怒哀乐是可以让我们的集中力更上一层楼的钥匙 … 086

“愤怒”会提高我们的行动力和解决问题的能力 … 088

“悲伤”有利于冷静且公平地做出决定 … 090

“愉悦”“快乐”可以提高创造力，加快决策速度 … 091

让我们在预测自己情绪变化的基础上再制订日程计划吧 … 093

钥匙5 习惯 … 097

用7个衣架创造集中力 … 101

即刻判断可以防止意志力的浪费 … 103

布置一个可以让集中力持续下去的房间 … 105

让自己彻底什么都不拥有 … 108

钥匙6 运动 … 111

用运动来唤醒睡眠的本能 … 113

仅仅需要5分钟就能够让你获得超集中力和健康 … 115

很轻松就能够做的3个小运动 … 117

钥匙7 冥想 … 120

方法很简单，那就是去关注自己的呼吸 … 122

第3章 消除疲劳的3个方法

经常感到疲劳的人，请从这里开始阅读 … 128

方法1 睡眠 … 130

越是能干的人，越是睡得好 … 132

我们每天究竟应睡几个小时 … 134

与睡几个小时相比，几点开始睡觉更加重要 … 136

促进入睡的习惯和妨碍入睡的习惯 … 137

不用声音做闹钟唤醒自己，而是用光线 … 139

慢慢入睡，慢慢醒来 … 142

15分钟的休整比得上3小时的睡眠 … 143

方法2 从感觉中治愈 … 146  
大脑的疲劳实际上是眼睛的疲劳 … 147  
疲劳首先是眼周肌肉的疲劳、僵硬 … 148  
热敷眼睛，做做眼部运动让眼睛休息 … 150  
刺激嗅觉来使意志力得到恢复 … 152

方法3 写出你的不安 … 156  
将真正的压力转化成集中力 … 158  
休息过后，迅速地恢复到注意力集中的状态 … 160  
第4章 自动产生超集中力的5个时间术  
仅仅改变工作的时间，就能够提高效率 … 164  
时间术1 超早起床 … 166  
早晨的黄金时间，请一定要只用在自己身上 … 168  
在时间段的使用上是有“正确答案”的 … 170  
早上应该做的7件事 … 173  
早上10分钟的行为就能够使一天都超有效率 … 175  
我的时间使用方法，每天坚持读20本书 … 176  
让我们通过早起找回掌控人生的感觉 … 179

时间术2 番茄工作法 … 181  
在25分钟的时间里，只集中于一件事 … 182  
5分钟是借助潜意识力量的时间 … 184  
我的番茄工作法 … 186

时间术3 昼夜节律 … 188  
记录自己能够集中的节奏 … 190  
运用积极的休息来使意志力得到恢复 … 193

时间术4 艾维·李法 … 195  
用6个步骤就能够让应该解决的事情明确化 … 196  
除了很重要的事，其他的事情“不要做” … 199  
把集中力的点燃剂放在“0号”位置 … 200

时间术5 在日程中留白 … 202  
每周用两天的时间来调整平衡日程 … 204  
给自己留出“懒散时间”，可以使集中力自动提高 … 206  
· · · · · (收起)

[超集中力\\_下载链接1](#)

## 标签

注意力

集中力

心理学

波旬

格局

日本

daigo

创意

## 评论

3.5星，里面的方法可以试试。

---

因为A团综艺认识DaiGo,更好奇他怎么读心233.  
很多小tips感觉还是挺有道理挺实用的！有些社畜挺难实施的.....保持积极就挺难的\_(:\_(:3  
∠)\_

---

随便看看...

---

还行，另外那本专注力就是你的超能力的书和这本的内容还一模一样的，只是那本是台湾版，那本内容排序真的是乱七八糟的，完全没有逻辑的感觉...这本重新排过一下，好很多。

---

没有特别新的提法，可能因为读过同类型的书，但作为随手翻的小品文，仍然不错

---

最后两章比较有用

-----  
作者的像锻炼肌肉一样提高注意力的能力我是没有理解的。总体来说写的简单易懂，如果看过类似的书就没有必要买了

-----  
105k，并不是鸡血文，从很科学的角度介绍了一些原理和方法。但追求效率的同时也要随时提醒自己，生活要有点趣味性，一味追求效率也未免活得太枯燥。翻译有些地方读着略费解，整体还是很棒。

-----  
看书名以为又是举例子讲故事千篇一律的同类书内容，结果读了发现作者好讲科学嘛。得到不少启发。

-----  
提高效率的好方法，颇有获益。部分技巧很实用，也有可操作性不强的。

-----  
一般般吧。不过番茄工作法还是可以去试试。

-----  
很实用的一本小册子，一口气读完，受益匪浅，对于崇尚生活至简的人来说非常受用，果断整理自己不需要的东西，开启超集中力的新生活，期待遇见更好的自己。

-----  
关于how类书籍，读过简单 践行不易，这也就是所谓"知易行难"

-----  
译者总结的16条很到位！其实重点是要将自己的习惯培养好。集中力不是先天的，靠后天改善的，通过一些简单的注意饮食，睡眠，体力锻炼，情绪调节等，提高集中力会变得很方便。

-----  
很干，解决了我当下的很多疑问，daigo赛高

-----  
得到了好些有用的建议，只不过第一part不想看。

-----  
作者用科学的角度阐述了超集中力的方法，个人感触就是执行力要强，不要拖延，只有当你自己想改变的时候你才会真正改变！

-----  
干货很多，也很实用。值得看

-----  
看似鸡汤的名字，但干货还不少

-----  
本年读完的第二本书，简直是刷新了认知，比如“仅仅是打开一本书就会消耗集中力”，里面干活满满，值得自己再读一遍，还需要做个笔记

-----  
[超集中力\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[超集中力\\_下载链接1](#)