

假努力 vs. 专注力集中力

我们会经常听人说、或是这样想，“为什么明明我已经很努力了，做了那么多，可是还没有得到好的结果”？“为什么某某某平时也不是怎么努力学习，反而成绩更好，还玩得比我开心”。最关键的问题是很多人只是假装很努力罢了。这里边举一个例子，什么是假努力？是怎么个假法？

有一次我跟一个男孩儿闲聊，他一心想做一名作家，看起来也很有上进心，总是喜欢找我推荐一些好的图书，我很欣赏努力的人，所以每次都会认真的给他挑选，并告诉他哪些内容最好摘录下来。他每天在朋友圈晒自己看书的图片，实时经常显示是深夜一两点，周末还泡在图书馆，看起来他真的很努力。有一次我跟他闲聊问他，你的写作水平提高了吗？他慢腾腾的回答我，看了那么多书，还是没有一点长进。我又问他，你摘录的内容有多少了？他回答，我的目标是两天读完一本书，每次都是匆匆忙忙的读完，哪有时间摘录？至此我明白了，他只是假装很努力，他明知道摘抄文章对写作很有效，但他却不愿意去摘抄，理由是自己没时间。看书是比较轻松的事，而读书则是一件比较辛苦的事，我一边发呆，一样照样可能看完一本书，但摘抄不一样，需要分辨哪些内容对自己有用，需要深入理解作者的思路，调动全部的精神。一目十行，走马观花，这样看过的内容很难在记忆中存留，也不能把他人的思维逻辑、写作技巧等变通出来之后为己所用。这个就是假努力。

你是不是也这样？每天身子坐得直直的，假装很认真工作的样子，每天加班加点辛苦工作，但是你明知道有些功夫对工作更好，却懒得花费心思去实践。你敢说你是真正的努力吗？这种为了勤奋而勤奋的勤奋很伤人。真正的努力是很累的，它需要我们将思考与行动有效的结合起来。否则，“尽力”这个词就变成了一个很“无力”的词。

上面这个讲的是努力的质量，从努力的能量上看，努力其实是一种天赋、是一种内功，这是很多人弄不明白的，他们不太理解努力的真正含义，常常认为，“我要是认真努力，也能学的好。”事实上努力看似简单，其实很难，努力的真正含义至少需要三点保证：

集中力
精力
耐力

多数人所认为的天赋多半指的就是学习东西上手的快慢。说实话，学东西上手的快慢其实大部分人都差不多，但是想要精通某事，那么比拼的就是**集中力、精力还有耐力**了。

1) 集中力

所谓集中力，就是前面所谓的专心，我们看到两个人同时在做一件事情，但是我们看不到他们专心的程度，就像老和尚给小和尚的回答，他在开悟了之后，看上去同样也是在砍柴挑水做饭，可是他的砍柴挑水做饭非常专心，他砍柴的时候就是砍柴、做饭的时候就是做饭，在没有开悟之前达不到专心的程度，砍柴的时候心里想的是做饭，做饭的时候心里想的是砍柴，这就是专心程度上的区别。

专心是一种修行。什么是专心呢，专心是一种修行。这里讲一个小和尚和老和尚的禅机故事：

小和尚问老和尚：“您得道前，做什么？”

老和尚：“砍柴，担水，做饭。”

小和尚：“那得道后呢？”

老和尚：“砍柴，担水，做饭。”

小和尚：“那何谓得道？”

老和尚：“得道前，砍柴时惦着挑水，挑水时惦着做饭；得道后，砍柴即砍柴，担水即担水，做饭即做饭。”

我们大多数人在做一件事的时候，心在另一件事上。我们坐公车，手里在玩手机；我们在吃饭，眼睛在看电视.....。我们成年了之后心里的杂念很多，很多牵挂放不下，时时放在心上而不能转移，所以我们做事情才觉得累。我们看到小孩子玩了一天都不累，因为小孩子玩的时候是非常专心的。其实我们的日常工作、家务劳动本身不一定有那么累，是因为我们心太散乱，没有用心在

做，所以我们会累。老和尚讲的，就是这个道理。所以我们看两个人外表在做同一件事，里面的内容可能是不同的。

是什么影响了我们的专注能力？我们该如何保持专注？为什么有些人可以做到专注，而另一些人就时常分心呢？事实上，我们自身个体的因素与外界环境的因素都会影响到我们的专注能力：

✓ 缺乏内在动机会让你无法专注。比如，平时面对数学书，你一个字都看不进，你也不急着去弄懂它；然而临近考试时，出于考一个好成绩的动机，你可能一整晚都能坐在桌前看数学。

✓ 信息时代的产品让我们更容易分心。因为这些产品的设计目的，就是要抢夺我们的注意力。可能的解决方案是：给自己规定时间，在专心的期间内，关闭社交网络的“通知”、不要一直开着邮箱接收页面。

✓ 任务形式影响人的专注：越是笼统的任务要求，越容易让人分心。如果一份工作的目标越是明确、充满细节，人们越是能容易集中注意力。因为细节化的目标，给大脑明确的“靶子”，让人知道应该往哪些方面集中注意力。相反，目标越是设定得模糊，越是容易分心。

✓ 因为我们这个社会物质类的诱惑太多。尽力营造一个让你不分心的环境，方法是：去图书馆，在公交车上或者高铁上读书（有座位时，从一个终点坐到另一个终点）。在家里放上书架、书桌、笔、书、纸张、本本等，眼睛里都是这些，就自然会和它们为伍。

专心杂说。我们也有一个发现，在坐公交、坐高铁的时候，在排队等着付账的时候，我们可能会更有精力集中去读一本书，去写一个课题。效率往往很高。我们常常会问，这种嘈杂的环境下会不会影响自己的注意力和专心程度。这让人想起“年轻时的毛泽东专心”的故事，他有时选择在最嘈杂热闹的城门洞里聚精会神地看书¹，那个时候他最容易集中。大多数人都会觉得他这样做是为了锻炼自己的意志，实际上，毛泽东可能在这些环境下更容易集中。这个道理其实是：虽然市场上非常嘈杂，不过这些嘈杂的内容实际上和他无关，只是听到而已，思想上对他没有任何的干扰。如果你在台上面对学生、面对观

¹ 权延赤，《伟人的足迹-毛泽东的故事》，中国少年儿童出版社，1991

众，这个时候他们的思想和你是有关联的，这个时候集中起来可能会比较难。高铁上没有冰箱，没有手可及的诱惑，手机也没有信号，虽然边上有一些噪音，没有那么安静，但是却可以容易集中你的注意力专注完成一项工作。

三则专心的故事

这三则故事讲的是专心的特点。专心的时候专注力集中在某一点，而对其他是完全忽略的，集中注意力就像聚光镜可以聚焦太阳光一样，对于学习与解决问题会起到非常好的效果。

【故事一】伯乐相马

秦穆公请伯乐找一匹千里马，伯乐回答：“有一个同我一起挑担子拾柴草的朋友，名叫九方皋（g ā o，音同高），他相马的本领不在我之下。请让我引他来见您。”穆公召见了九方皋，派他外出找马。过了三个月他回来报告说：“已经得到一匹好马啦，在沙丘那边。”穆公问：“是什么样的马？”他回答：“是一匹黄色的母马。”

穆公派人去沙丘取马，却是一匹黑色的公马。穆公很不高兴，把伯乐召来，对他说：“你介绍的那位找马人，连马的黄黑、雌雄都分辨不清，又怎能鉴别马的好坏呢？”伯乐大声叹了一口气，说：“竟到了这种地步了啊！这正是他比我高明不止千万倍的地方呵！像九方皋所看到的是马的内在神机，观察到它内在的精粹而忽略它的表面现象，洞察它的实质而忘记它的外表；只看他所应看的东西，不看他所不必看的东西；只注意他所应注意的内容，而忽略他所不必注意的形式。”后来马送到了，果然是一匹天下少有的骏马。

在这个故事当中，其实九方皋忽略了它的表面现象不是故意的，是他太专心了：专心千里马的内在，忘掉了其他。下面还有两个故事也是类似的，一个是爱因斯坦的故事，一个是王羲之的。

【故事二】爱因斯坦和女儿

爱因斯坦一天出门办事。在公共汽车上，人很多，一不小心他的眼镜挤掉了。他赶紧弯腰去找，由于他是高度近视，加上人多，他找了半天也没找到。他急得满头大汗。这时，坐在他对面的一个女孩子把眼镜拣起来，递到他手中。

爱因斯坦感激以极，边接边忙问：“小姑娘，你真可爱，太谢谢你了！告诉我你叫什么名字？”

“克拉拉·爱因斯坦，爸爸。”女儿回答。

【故事三】王羲之吃墨水

有一天，王羲之聚精会神地在书房练字，连吃饭都忘了。丫环送来了他最爱吃的蒜泥和馍馍，催着他吃，他好像没有听见一样还是埋头写字。丫环没有办法，只好去告诉他的夫人。夫人和丫环来到书房的时候，看见王羲之正拿着一个沾满墨汁的馍馍往嘴里送，弄得满嘴乌黑。她们忍不住笑出了声。

原来，王羲之边吃边练字，眼睛还看着字的时候，错把墨汁当成蒜泥蘸了。

提升专心的能力-冥想

每天保证 20 分钟“安静的时间”，通过冥想（meditation）可以提高我们的专注力²，那些能够连续创造出价值的成功人士，大多拥有冥想的习惯。据说苹果公司的创始人史蒂夫·乔布斯，都一定会在周六的早晨用坐禅来进行冥想。如果觉得冥想太难或者太麻烦，那可以尝试什么也不做，让自己的身体和心灵都安静下来。哪怕一天只有 10~15 分钟，也应该给自己创造一个“安静的时间”。在这个时间里请关掉手机，如果可能的话最好在一个什么都没有的地方安安静静地待着，或者闭目养神。只是这样简单的一个行动，就可以调整你的心理状态，使五感变得更加敏锐，身体和心灵十分放松，能够自然而然地使自己保持高度集中。

2) 精力

第二就是精力。精力是一种持久集中的能力，比如一堂课的时间设定在 45 分钟，一个能够保持最佳集中力的视频长短在六分钟左右，就是指人的大脑能

² 大岛祥誉, and 朱悦玮. 麦肯锡工作法:麦肯锡精英的 39 个工作习惯. 北京时代华文书局, 2015.

够集中的程度。精力的大小当然是因人而异的，有些人的好一点，持续集中的时间会长一些。精力的驱动是激情，是对一个人、对一种事物天生的喜欢和热情，是孔子所说的“好知者不如乐之者”的“乐”字。

更多的内容请参见坚持、毅力、激情章节，

3) 耐力

耐力则隐含了忍受、承受和坚持的毅力，可以通过训练与体育来获得，比如爬山对耐力与极限的训练作用。在爬山的时候，尤其是快要爬到顶的时候，已经达到了你的体力极限，那个时候脑中一片空空，只想尽快把任务完成，那个时候你也没有退路，因为下山的路更长，那个时候你只能往上爬。姚明在《开讲了》节目中³有一篇很好的演讲，他提到了体育对意志力、耐力以及持之以恒的积极作用，体育不仅使身体强壮、健康，体育还使身体升华为精神、素质、意志力等内功。

耐力的训练就是孟子所说的这段话，“……苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为……”，它是一种身心的磨练，好的耐力是实实在在的磨练出来的。坚持的过程往往会碰到石头，尤其是快要成功的时候，所以才讲行百里者半九十。在这个快要放弃的时候，往往最大的敌人不是在外边，而是在我们的自心。坚持不为了名利意义上的成功，坚持是为了成功的自我。坚持真的太难了，诱惑太猛烈了，有时真的受不了，咋整？但是雨过天晴了，那感觉真好！值得一试！

《哈佛女孩刘亦婷》里面讲过通过握冰实验训练耐力，这个例子当然有点极端，仅是用它来解释一下耐力是怎么回事。

“捏冰一刻钟，锻炼“忍耐力”……为了提高婷儿的心理和生理承受能力，给婷儿设计了一次奇特的“忍耐力训练”：捏冰一刻钟。在设计这个忍耐力之前，是做过充分的调研的，也就是这种方式，不会造成健康和人

³《开讲啦》 20140614 姚明：体育可以改变世界
<http://tv.cntv.cn/video/C38955/4c13025afe854cb1a11fe196d133646e>

体上的伤害，还仅仅是对心理上造成一种“折磨”。这是她就此事写的日记：“

1991年8月9日（10岁时）和爸爸打赌

嘿！告诉你吧，昨天晚上，我和我爸爸打一个赌，结果呀，嘿，我赢了一本书呢！事情是这样的，晚上，爸爸从冰箱里取出一块冰，这块冰比一个一号电池还大呢。爸爸说：“婷儿，你能把这块冰捏十五分钟吗，你捏到了，我就给你买一本书。”我说：“怎么不行，我们来打个赌吧！如果我捏到了十五分钟，那你就得给我买书哦。”爸爸满口答应了。爸爸拿着秒表，喊了一声：“预备，起！”我就把冰往手里一放，开始捏冰了。第一分钟，感觉还可以，第二分钟，就觉得刺骨的疼痛，我急忙拿起一个药瓶看上面的说明，转移我的注意力。到了第三分钟，骨头疼得钻心，像有千万根冰针在上面跳舞似的，我就用大声读说明的方法来克服。到了第四分钟，让我感到骨头都要被冰冻僵、冻裂了，这时我使劲咬住嘴唇，让痛感转移到嘴上去，心里想着：忍住，忍住。第五分钟，我的手变青了，也不那么痛了。到第六分钟，手只有一点儿痛了，而且稍微有点儿麻。第七分钟，手不痛了，只觉得冰冰的，有些麻木。第八分钟，我的手就完全麻木了...当爸爸跟我说：“十五分了！”的时候，我高兴得跳着欢呼起着：“万岁，万岁，我赢了，我赢了！”可我的手，却变成了紫红色，摸什么都是觉得很烫。爸爸急忙打开自来水管给我冲手。我一边冲，一边对爸爸说：“爸爸你真倒霉啊！”爸爸却说：“我一点儿也不倒霉。你有这么强的意志力，我们只有高兴的份儿。”

这，就是我赢书的经过，你看，多不容易呀！

这就是刘亦婷进行耐力测验的成果，这个过程非常不容易，她的继父张欣武要陪着她练习的，也就是说大人要跟孩子一起练，这个过程从心理上是比较痛苦的，磨练的是学生、心痛的是家长。