

發呆分心好難改

文 / 李芳儀 (臺南春暉診所臨床心理師) 圖 / 宇鄉



怎麼辦信箱：

最近好煩惱，因為我上課時，常常不小心注意力分散，不是突然做白日夢，就是東摸摸，西看看，遺漏老師教的重點。

昨天，老師和爸媽說這件事，讓我被罵得很慘，我也不知道為什麼會分心，總是回過神才發現發呆太久。

有一次，坐我隔壁的同學向我借橡皮擦，我借他後，和他聊起天，我們就被老師罵了。

老師說一直分心會影響課堂學習，但我不知道怎麼做才能比較專心。可不可以幫幫我呢？

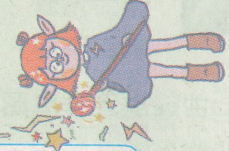
愛發呆的欣欣 敬上

精靈有話說

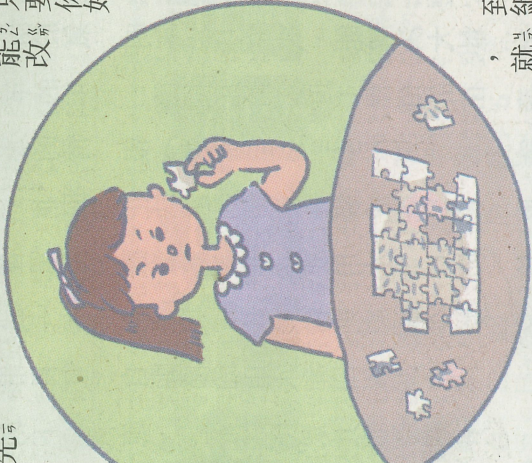
想專心上課卻不小心分神，真的很令人挫折，不過欣欣願意想辦法解決困難，是很了不起的決定，相信只要你好好努力，一定能改變現況。提供你一些方法，希望能幫助你。

1. 減少分心物：

上課鐘響後，請你先



容易滾動或令你分心的物品，收進鉛筆盒和抽屜裡，像小貼紙、小吊飾，還有過多的文具，這樣做能使你專心看黑板，較不會因為物品掉落分神，或萌生「貪玩」念頭。



2. 使用提醒物：有時候，人會不自覺發呆或東張西望，如果發生這種情況，你可以在老師允許後，在桌上貼一張「提醒專心」的便條紙，嘗試練習專注，當你看到紙條，或發現自己恍神，就立刻把思緒拉回課堂，並幫自己加油打氣，慢慢增加專注的時間。

3. 訓練專注力：

有很多小遊戲能鍛鍊專注力。比方放假時，你可以嘗試

迷宮。當你投入遊戲越多，就能越了解自己該怎麼做才能最專心，並運用到生活中，讓心不在焉的狀況慢慢減少。

4. 保持好精神：

當你休息不足，心情緊張，或狀態不好時，其實很難專心做好一件事，請每天準時吃飯，早睡早起，保持良好的生活作息。如果不開心，可以深呼吸或嘗試運動伸展，讓自己精神，才



精靈心法

心理學有個「正念呼吸練習」能助人專注，大人與小孩都可以操作，進行方式為訂定一小段時間，在此期間必須專注呼吸，用心體會氣流通過身體的感覺，如果過程分心，就深吸一口氣，再重新來過。

一段時間後，你會因為專注，覺得房外的聲音減少，也漸漸不被情緒和腦中的想法打斷，持續「深度呼吸」。聽起來很不可思議，卻能有效練習專一。

生活中有太多事物容易讓人分心，但只要願意練習，一定能戒掉壞習慣，用專心持