

分心  
還是  
專注？



兒童的道德價值觀

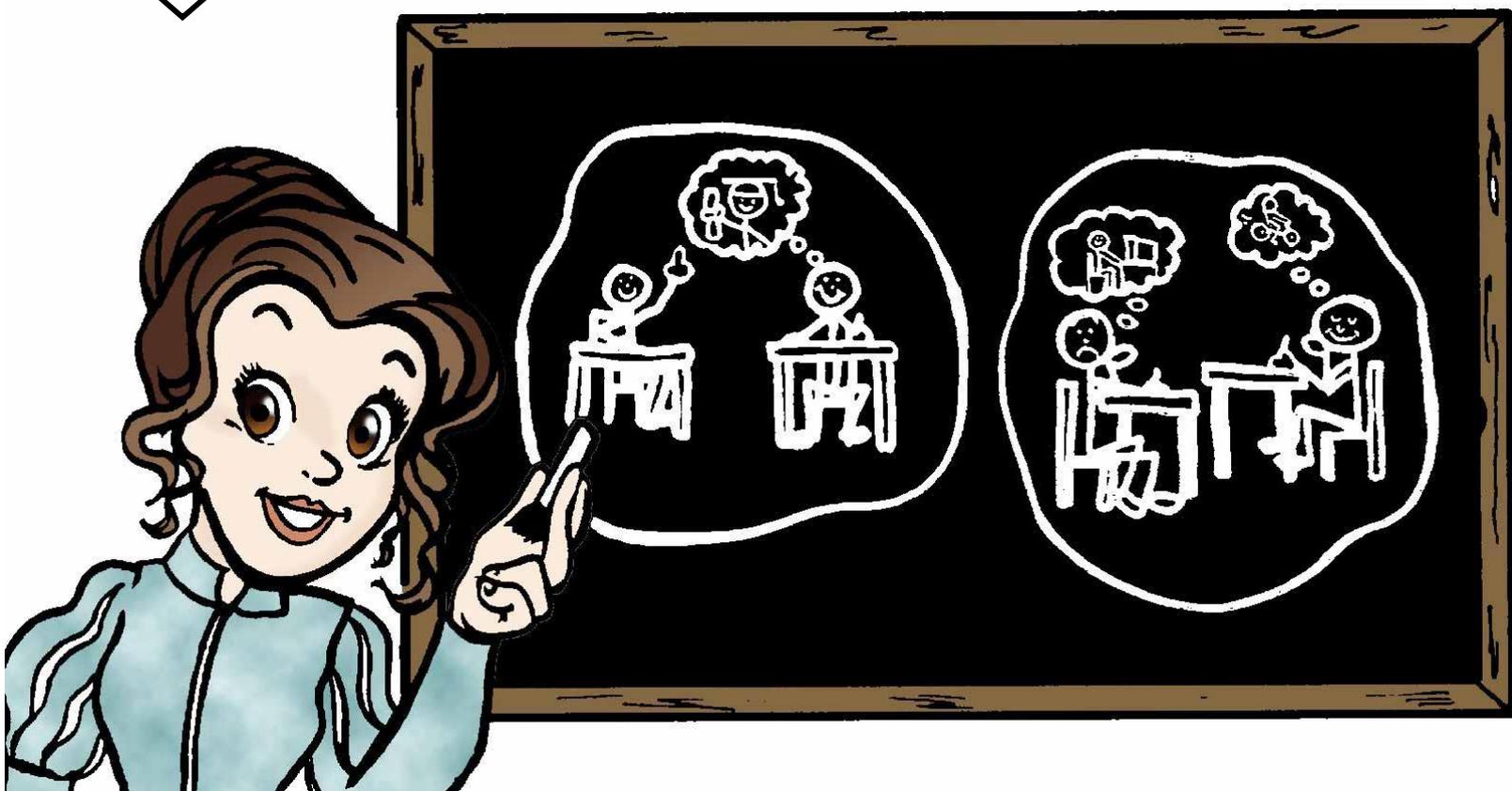
我們許多人今天面對的極大奮鬥之一，就是專注地從事最重要的事情。我們四周都是些讓人分心的事，越來越吸引我們的注意力。我們很難專心努力地把注意力集中在一件事上一段長時間，因為其他有興趣的事正在爭取我們的注意。

分心的事在四方八面向我們襲來，而且是強大有力的，它們能夠驅使我們不去做我們應該做的重要事情。我們總會有別的事情需要去做。我們永遠有一個「很好的理由」，延遲去做我們的重要專案。正如魯益師所說的：「理想的情況是永遠不會來到的。」不論如何，我們通常都必須在不理想的情況下做我們最重要的工作。理解這個真理，是掌控生活中四方八面向我們襲來的分心之事的關鍵；要不然分心的事就會支配你。



以下是一些我發現有助於抵制分心、加強我的注意力，並在我的優先事項上取得進展的點子：

- 制定一個時間表，設定一些例行要做的事。要記住，每一天對你達成更大的人生目標，都是很重要的。
- 先處理最艱辛棘手的事情。
- 離線時間是多產時間。如果你不需要上網工作，就離線吧。
- 限制休息和「分心」的時間。
- 想像一下當你完成時會有多好的感覺。



你專注的焦點，在塑造你生命的去向。你對你的優先事項、最重要的事情，付出你專注力的每一個時刻，在直接造就你生命的方向。這段時間和努力，正在建造你的未來。同樣地，分心、不重要或無意義的活動，不但佔據了你的時間，而且使你不能落實未來，也在達成你的目標方面沒有貢獻。它們只會減低和拖延你人生的進展。

如果我們始終在做聰明的選擇，我們最後將收穫巨大的回報。這是複合效應的原理。我們面臨的挑戰是，我們並不總是在第一天、第一週、甚至第一個月裡，可立即看到回報。儘管如此，我們每個人都被上帝賦予自由意志和責任，選擇我們每天將會專注或不專注的事情。其結果絕大部分取決於我們每天、每小時、每分鐘做的選擇，它們所造成的影響，遠超過我們大多數人可能察覺到的。

