

学会如何排除干扰

想解决问题，就得先找到问题的关键。究竟是什么让同学们无法专心呢？心理学家经过研究发现，难以专心常常是因为受到 3 种干扰：外部环境、心理状态、目标因素。

干扰一：外部环境

你所处的外部环境中的各种因素：噪音、光线、空气质量和视觉环境等，可以说都会对你产生影响。检查一下：我的学习环境安静吗？我的书桌收拾干净了吗？小说、漫画收起来了，电脑、手机都关了吗？请其他人不要打扰你了吗？

干扰二：心理状态

这方面的干扰来自内心，因此影响比较大。即使在一个宁静、舒适、光线合宜的地方学习，若你的内心因为各种原因而无法平静，你也会因此受到干扰。问问自己：身体坐正放松了吗？整个面部表情放松了吗？我把心头无关的情绪、思绪和信息收掉了吗？

干扰三：目标因素

有时很难集中精力，是因为自己对这个问题的任务和目标没有明确的答案。不妨问问自己：

我将要做的这件事有多重要或有多急迫？

我需要在多少时间之内完成这个任务？

前面 5 分钟，我将要做完哪些工作？

如果不完成，将产生怎样的后果？

能否做到不多想就能直奔目标？

只有确保自己排除了这些干扰，才可能让同学们更专心学习。

我的排除干扰计划

51 选校网生涯规划教育系统——生涯先行，升学无忧！

当准备静下心来做一件事之前，我要：

排除外部干扰：创造良好的周围环境。

排除内心干扰：创造良好的心理环境。

制订具体的目标和计划。
