

學習好方法系列（三）

精神集中法

對於一個工作的人來說，若能精神集中地工作，會令到工作表現大大提升，效率也大大提高，相繼競爭能力也增強。假若每天只需要睡覺幾小時，而精神也能集中及精力充沛的話，那實在是最好不過了，但這是絕對不可能的！

事實上，能夠時刻都精神集中，對學習有着莫大的幫助。精神集中會給學生帶來的好處包括：完成艱深學習、提高學習效率、知識融會貫通、更快更深記憶、減少發生錯誤、會有更多意念、忘記苦悶煩惱、感覺學習有趣……那麼成績自然勝過他人。

學生要做到隨時隨地精神集中，便需要留意以下3大因素：

1. 生理因素

充足睡眠——熟睡讓腦部及身體得到休息，會令呼吸緩和、脈搏跳動減慢、血管擴張、血液循環較快，身體有調節鬆弛機會，使體力得以恢復。

生理時間——認識自己的生理時間，適當地運用於不同的學習。在生物韻律高漲的時間，完成較困難的學習；在生物韻律下跌的時間，完成較容易的學習。

適當休息——按自己的精神集中能力及學習的深淺程度，安排適當休息時間。通常在一小時或兩小時學習後，最好安排約十分鐘休息。平日的消閒節目及假日的娛樂活動，能令身心得到鬆弛，有助應付繁重的學習。

2. 環境因素

物理環境——舒適的學習環境包括安靜的溫習地方、充足的燈光、流通的空氣、柔和的地方、整潔的書檯等。這些環境條件，只要稍作安排，並不難做到。

人物環境——學生與身邊的同學、朋友、學兄學弟、老師、父母、兄弟姐妹及親友，都能和睦相處。多注意並改善溝通技巧及人際關係的技巧。

3. 心理因素

心理因素對精神集中能影響很大，情況亦較為複雜，學生大多數或多或少受心理因素影響：失眠

心理、負面想法、心煩氣躁、勉強心理、畏懼學習、馬虎心態、瑣碎雜事、內心雜音、厭倦心情及放棄學習等。學生應該多留意精神鬆弛的方法、失眠問題及多聽音樂。

精神鬆弛好方法

精神鬆弛的方法不應該只看電視及影碟、閱讀雜誌、閒談聊天及逛公司購物，應該多做有氧運動、球類運動及多參與戶外活動。多做運動可使頭腦心智得到適當休息，也可使情緒趨向正面，令身體能承受更大壓力，促進身體各個系統的循環，亦可促進消化，使身體更容易吸收食物的能量，還有很多其他的好處。

精神集中與失眠

失眠的成因較複雜，學生失眠多是由於受到不同壓力的侵害、不協調的精神活動及不規律的生活習慣所影響，導致體內的交感神經發生錯亂，因而無法得到良好的睡眠。失眠會令學生精神不集中、反應遲鈍、記憶力差及容易出錯等，學生是需要有規律的生活習慣、紓緩身邊壓力，以及處理自己情緒問題。

精神集中與音樂

多聽音樂可鬆弛神經，令學生精神集中，增強記憶能力，使學習更有成效。學生可選擇十六至十八世紀的歐洲古典音樂——巴洛克音樂，因為古典音樂有部分的節奏與人類的心跳及脈搏頻率接近，故此容易產生共鳴效果，也可使腦電波達至Alpha狀態，令精神處於平靜敏銳的狀態，高度集中精神，使學習效率大大提高。

綜合來說，只要學生多注意及改善精神集中的生理因素、環境因素及心理因素，再加上適當的精神鬆弛方法包括運動及戶外活動，一定可以隨時隨地集中精神，像充滿了無窮無盡的能量，那麼學習將會是100 FUN，而100分的成績當然也可以得到。

