

Khả năng tập trung

- 1. Giới thiệu**
- 2. Khả năng tập trung kém**
- 3. Những yếu tố làm cho khả năng tập trung kém**
- 4. Khả năng tập trung và sức khỏe của bạn**
- 5. Làm thế nào để duy trì khả năng tập trung**
- 6. Huấn luyện khả năng tập trung của bạn**
- 7. Những chiến thuật hữu dụng hơn để tập trung**

1. Giới thiệu

Sự tập trung có nghĩa là sự chú ý của một người nào đó hướng vào một điều gì đó. Chúng ta bẩm sinh đều có khả năng tập trung. Bạn có bao giờ để ý rằng thật khó để thu hút sự chú ý của một đứa trẻ khi nó đang chơi? Bạn có nhớ lúc bạn dành thời gian mê mải một cuốn tiểu thuyết hấp dẫn, một bộ phim hay, một trận đấu sôi động hay một đoạn nhạc thú vị? Lúc đó, bạn đang tập trung. Tại thời điểm bạn đọc những dòng này, bạn cũng đang tập trung.

Điều này giúp nhận ra tập trung là như thế nào, từ đó bạn có thể trở lại trạng thái ấy.

Hoạt động:

Hãy nghĩ về thời điểm khi bạn tập trung vào điều gì đó. Bạn làm gì lúc đó cũng được; đó có thể là khi bạn đang làm việc hoặc đang giải trí.

- Tình huống lúc đó là gì? Bạn đang làm gì?
- Làm thế nào bạn biết bạn đang tập trung?
- Cảm giác tập trung như thế nào? Cơ thể bạn ra sao? Điều gì diễn ra trong tâm trí bạn?

2. Khả năng tập trung kém

Khi một người nói rằng họ không thể tập trung, nó thường có nghĩa là họ không thể nào giữ sự chú ý vào một việc nào đó trong khoảng thời gian lâu như họ mong muốn. Hầu hết chúng ta cần phải tập trung nhiều lần mỗi ngày. Chúng ta thường không quan tâm đến điều đó, chúng ta thậm chí không để ý đến những lần cần tập trung này. Tập trung chỉ trở thành vấn đề khi chúng ta cảm thấy không thể hoàn thành công việc nhanh như mình mong muốn hoặc khi chúng ta mắc sai lầm do không tập trung. Bạn không tập trung khi bạn để môi trường làm phân tâm bạn, và/hoặc những ý nghĩ và cảm xúc của bạn làm phiền bạn chú ý đến một vấn đề nào đó. Những suy nghĩ của bạn rời rạc; tâm trí bạn nhảy từ thứ này sang thứ khác như một con khỉ. Điều này giúp chúng ta học và thực hành những chiến thuật tập trung, để chế ngự con khỉ trong tâm trí bạn, để mà nó có thể làm việc như bạn muốn. Nếu bạn biết những nguyên nhân gây cho bạn sự kém tập trung, bạn có thể học để kiểm soát những yếu tố này.

Hoạt động: Liệt kê tất cả những nguyên nhân quấy rầy bạn tập trung mà bạn có thể nghĩ ra

3. Những yếu tố làm cho khả năng tập trung kém

Thiếu tập trung là một trong những phiền thường gặp trong học sinh, sinh viên.

Phân tâm là nguyên nhân chủ yếu của sự kém tập trung. Có hai loại phân tâm: do bên ngoài và do bên trong.

Phân tâm do bên ngoài

Phân tâm do bên ngoài liên quan đến môi trường của khu vực học tập của bạn. Một khi bạn xác định được những yếu tố gây phân tâm này, thường bạn sẽ dễ dàng giải quyết chúng. Một vài yếu tố gây phân tâm từ bên ngoài như:

- Tiếng ồn; tiếng nói chuyện
- Nội thất không phù hợp; chiếu sáng không đủ
- Người khác quấy rầy; điện thoại
- Ti vi
- Công việc: được trả tiền hay không trả; việc nhà
- Internet; email

Phân tâm do bên trong

Phân tâm do bên trong liên quan đến bạn: cơ thể bạn, suy nghĩ của bạn và cảm xúc của bạn. Một số nguyên nhân dễ dàng được giải quyết một khi đã xác định. Số khác có thể không chế bằng cách rèn luyện và/hoặc với sự giúp đỡ của người khác. Một số yếu tố bên trong gây phân tâm như:

- Đói; mệt; bệnh
- Thiếu động cơ; chán; thiếu hứng thú

- Lo lắng cá nhân; căng thẳng; hồi hộp
- Suy nghĩ tiêu cực
- Mơ mộng
- Thiếu tổ chức, sắp xếp

4. Khả năng tập trung và sức khỏe của bạn

Khả năng tập trung của bạn, ở mức độ tốt nhất, phụ thuộc vào việc toàn bộ cơ thể bạn đang khỏe mạnh. Áp lực của những thời hạn chót và những trông đợi khiến bạn có thể bỏ qua những nhu cầu của cơ thể. Tuy nhiên, bạn càng chăm sóc và quý trọng cơ thể bạn thì cơ thể càng làm nhiều điều cho bạn. Cơ thể cần ăn uống đầy đủ, nghỉ ngơi, tập thể dục và ngủ đủ.

- Dĩ nhiên, một chế độ ăn kiêng cân bằng, có lợi cho sức khỏe là điều bắt buộc. Hãy dành thời gian để thưởng thức bữa ăn, sử dụng thời gian bữa ăn để tháo gỡ mọi thứ.
- Tránh ăn quá nhiều trước một buổi học. Quá nhiều thức ăn sẽ đặt cơ thể vào trạng thái muốn được nghỉ ngơi. Mặt khác, cũng đừng nhịn ăn. Những bữa ăn nhỏ như thông thường là tốt nhất.
- Lượng đường đưa vào đột ngột tăng cao có thể làm hàm lượng đường trong máu tăng và sau đó giảm nhanh. Do đó, bạn có thể cảm thấy mệt, uể oải và gặp khó khăn khi tập trung. Viên đường và những món ngọt là dành cho những hoạt động chân tay, chúng không tốt cho hoạt động trí óc. Nếu cần ăn nhẹ, hãy thử món cay, trái cây hay đậu phộng.
- Uống nhiều nước trong suốt buổi học, đặc biệt khi bạn cảm thấy uể oải.
- Café có thể giúp bạn tỉnh ngủ, nhưng chúng cũng làm bạn hồi hộp – hãy dùng chúng điều độ.

- Chọn bài tập thể dục bạn thích. Tập thể dục thường xuyên có thể tăng khả năng tập trung của bạn.
- Cơ thể của bạn cần nghỉ ngơi và thư giãn có tính chu kỳ mỗi ngày. Những phút nghỉ giải lao đều đặn mỗi ngày thích hợp cho khả năng tập trung và trí nhớ tốt (Xem thêm bên dưới ở phần khoảng nghỉ tập trung)
- Đi ngủ đúng giờ đều đặn để tránh chứng mất ngủ. Nếu bạn bắt buộc phải giảm giờ ngủ, hãy đi ngủ đúng giờ và thức dậy sớm hơn.
- Có một vài nghiên cứu tin vào giải thuyết rằng những giấc ngủ ngắn cũng tăng khả năng tập trung và trí nhớ.
- Đừng đưa công việc vào giường bằng cách học trên giường. Cơ thể của bạn sẽ bối rối rằng giường thường dành để cho việc thư giãn.

Mỗi lần bạn học, hãy lên kế hoạch để cơ thể giúp bạn tập trung.

- Chọn một cái ghế có lưng tựa. Nó có thể thoải mái nhưng đừng quá thoải mái. Giống như một vận động viên trong một cuộc thi, cơ thể bạn nên được thư giãn, để tất cả các năng lượng tập trung vào chỗ quan trọng – bộ não.
- Có sẵn mọi thứ bạn cần ở trên bàn. Bỏ những thứ không cần ra khỏi buổi học. Việc nhìn thấy các mẫu nhắc việc khác hoặc hoá đơn tiền điện có thể làm tăng sự hồi hộp và làm xao lãng bạn.
- Đảm bảo rằng bạn có đầy đủ ánh sáng gần giống với tự nhiên.
- Học dựa theo đồng hồ sinh học. Bạn hoạt động tốt nhất là vào lúc nào, sáng hay tối? Hãy xếp những việc khó nhất khi bạn đang ở trạng thái tốt nhất, và những cái dễ hơn khi bạn không còn quá minh mẫn.
- Nhận biết và quý trọng những khoảng nghỉ tập trung thay đổi từng giờ và từng ngày.

Hoạt động:

Liệt kê ba thứ bạn đang làm để chăm sóc cơ thể bạn nhằm tăng khả năng tập trung.

Liệt kê ba thứ bạn có thể nhưng bạn không làm để giúp bạn tập trung.

5. Làm thế nào để duy trì khả năng tập trung

Khi bắt đầu một tiết học, bạn chắc chắn dành một ít thời gian để chọn một chỗ ngồi vừa ý cho công việc. Hãy cố gắng khuyến khích sự tập trung để làm quen thật nhanh với điều kiện làm việc.

Tập những thói quen tốt

- Học vào cùng một thời gian và cùng một địa điểm chỉ dành cho việc học. Điều này sẽ giúp bạn tạo ra mối liên hệ về thời gian và không gian giữa việc học và tập trung. Bạn sẽ nhận ra rằng bạn tập được thói quen học ngay khi bạn vừa ngồi xuống.
- Ngoài ra, bạn có thể thực hiện một nghi lễ nho nhỏ nào đó trước mỗi buổi học, ví dụ như lấy ra một bức tượng nhỏ, đội nón dành cho việc học, hoặc dựng một tấm biển. Điều này giúp cơ thể bạn chuyển sang chế độ học và rằng không nên quấy rầy bạn. Đừng chọn một hoạt động, ví dụ như đọc email hoặc kiểm tra thị trường chứng khoán, điều đó có thể dẫn bạn đến sự trì hoãn hoặc gây xao nhãng, phân tâm.

Chuẩn bị tâm trí

- Tránh những hoạt động sôi nổi ngay trước khi bạn bắt đầu học.
- Trước tiết học, dành một ít phút để bình tĩnh và thư giãn đầu óc và cơ thể. (Thử bài thể dục “Tập trung hít thở sau”)
- Hãy tích cực! Hãy tin vào khả năng vượt qua mọi thách thức của bạn.

Tiếp cận việc học hiệu quả

- Dành một ít thời gian để lên kế hoạch điều bạn sắp làm. Hãy kỷ lưỡng và thực tế. Suy nghĩ “Tôi sắp làm công việc được giao” không hữu dụng lắm. Các suy nghĩ “Tôi sắp sử dụng 2 tiếng đồng hồ tới để thu thập những thông tin về các đối tác thương mại để hoàn thành công việc được giao. Tôi sẽ đọc chương II của quyển sách này trước, nếu còn thời gian, tôi sẽ bắt đầu chương V” thì tốt hơn.
- Chia nhỏ công việc của bạn thành những phần nhỏ hơn, và sau đó tập trung vào một nhiệm vụ nhỏ hơn. Viết một đoạn văn không đáng sợ bằng viết một bài tiểu luận.

Hãy năng động

- Đa dạng hoá các hoạt động có thể giữ tâm trí không đi lang thang: ghi chú, làm nổi, gạch dưới, tự đặt câu hỏi, chuẩn bị câu hỏi thảo luận, liên hệ tài liệu cũ, đặt giải thuyết...
- Thay đổi môn học/chủ đề bạn đã học trong suốt 2 tiếng hoặc trong thời gian tương tự để duy trì sự hứng thú.

Nghỉ giải lao đều đặn

Nghỉ giải lao trước khi bạn cảm thấy mệt và hoàn toàn mất tập trung là rất quan trọng. Những phút nghỉ giải lao đều đặn ít nhất một lần một giờ giúp giữ nguyên khả năng tập trung. Nếu công việc không thuận lợi và bạn gặp khó khăn tập trung, bạn có thể cần một giờ nghỉ dài hơn và sau đó sẽ lui lún nghỉ sau lâu hơn. Hoặc là bạn có thể làm việc trong những khoảng thời gian ngắn hơn, ví dụ như 20 phút chẳng hạn, và có nhiều giờ nghỉ ngắn thường xuyên hơn.

Oxy

- Khi bạn ngồi trong một thời gian dài, trọng lực kéo máu xuống phần thấp hơn của cơ thể. Khi bạn nghỉ giải lao, hãy thở vài cái thật sâu và cung cấp nhiều oxy cho não: thử đi bộ vòng quanh và duỗi thẳng tay chân nhẹ nhàng trong vài phút. Nó sẽ giúp thả lỏng được cơ thể, và giúp cho sự lưu thông. (Thử bài tập “Tập trung vào hơi thở”)

- Nếu bạn đang làm việc trên máy tính, thư giãn đôi mắt bằng cách nhìn xa vào một khoảng cách và giảm độ chói của máy tính bằng lòng bạn tay trong một lúc.

Xem lại bài học – Bí mật của Trí nhớ tốt

Bí mật của trí nhớ tốt là thường xuyên xem lại bài và gọi nhớ. Như câu nói “Nếu bạn không sử dụng, bạn sẽ mất nó”. Sau khi nghỉ giải lao, dành một khoảng thời gian nhỏ để nhớ lại những gì đã làm. Tập trung vào những điểm chính. Cũng làm như thế vào cuối buổi học và tóm tắt các ý chính. Cảm giác rằng bạn đã đạt được điều gì đó sẽ khuyến khích động cơ học của bạn, từ đó giúp bạn tập trung.

Nếu bạn muốn ghi nhớ những điều xác định vào trí nhớ, hãy gọi nhớ chúng, tra tìm chúng hoặc sử dụng chúng trong cuộc sống hàng ngày cho đến khi chúng khắc sâu vào trí nhớ của bạn.

Sau đó bạn cần phải làm mới trí nhớ của mình sau mỗi tuần.

Tự thưởng bản thân

Khen ngợi bản thân vì đã hoàn thành công việc. Tự tặng mình một phần thưởng khi bạn làm xong một nhiệm vụ, ví dụ như làm tiếp cái mà bạn phải tạm dừng để học. Điều này sẽ khuyến khích cho hành vi của bạn, và bạn sẽ cảm thấy muốn học và tập trung trở lại. Chú ý rằng nếu bạn sử dụng máy tính, làm điều gì đó khác ngoài nhìn vào tivi để mắt bạn thư giãn trước ánh sáng máy tính.

6. Huấn luyện khả năng tập trung của bạn

Dưới đây là vài thủ thuật đơn giản để tập trung. Nó được thiết kế dùng cho hầu hết các tình huống, để mà bạn có thể thực hành một cách tin tưởng cho dù điều gì đang diễn ra xung quanh bạn. Cũng giống như học bất kỳ kỹ năng nào. Tăng khả năng tập trung cần thực tập nhiều. Bạn chắc chắn không nhận ra sự thay đổi trong vài ngày. Tuy nhiên, nếu bạn kiên trì và tiếp tục thực tập những kỹ thuật này mỗi

ngày, bạn sẽ nhận ra sự tiến bộ trong khả năng tập trung của bạn trong một vài tuần. Bạn thậm chí có thể nhận ra mình cảm thấy tốt hơn nhiều!

Hãy tập trung

Bất cứ khi nào bạn nhận ra tâm trí mình đang lang thang khỏi cái bạn đang muốn chú ý, hãy nói với bản thân rằng “*Hãy tập trung*” và nhẹ nhàng đưa sự chú ý của bạn trở lại nơi bạn mong muốn. Nếu tâm trí của bạn lại đi lang thang, hãy lặp lại “*Hãy tập trung*” và đưa sự chú ý lại.

Đừng chỉ trích bản thân hoặc nhắc bản thân tập trung. Khi bạn nghĩ mình đang mất tập trung, bạn đang mất tập trung.

Đừng cố đẩy những ý nghĩ đặc biệt nào ra khỏi tâm trí bạn. Khi bạn không cố gắng đừng làm điều gì đó, tâm trí của bạn bị choáng chỗ và bạn không tập trung. Hãy để ý nghĩ đi qua như hơi thở phào, hãy nói với bản thân “*Hãy tập trung*” và trở lại với thực tại.

Bạn có thể nhận ra tâm trí mình đi lang thang hàng trăm lần trong một ngày. Đó là bình thường. khi bạn đã thực tập thủ thuật này trong một khoảng thời gian, bạn sẽ nhận ra bạn giữ chú ý được lâu hơn.

Cứ Bỏ Qua

Thủ thuật này tốt cho những tình huống mà bạn phải sống chung, ví dụ như trẻ em chơi đùa, mùi nấu nướng, tivi kể cửa ra vào, tiếng động của máy tính, hay kẹt xe. Khi bạn chú ý đến những thứ đang gây phân tâm hoặc làm bạn phát cáu, hãy thực hiện một quyết định tinh táo để *Cứ Bỏ Qua*.

Cố gắng đừng để tình huống đó làm bạn tức giận; đừng hi vọng thay đổi nó. Hãy cho phép nó như thế. Hít một hơi sâu và thở ra nhẹ nhàng có thể có ích. Khi bạn thở ra, hãy tổng ra những căng thẳng và bức dọc bạn có. Hãy nói với bản thân “*Hãy tập trung*” và đưa sự chú ý của bạn trở lại.

Tập trung vào hơi thở

Đây là một thực hành tập trung đơn giản. Nó cũng bước đầu tiên của bài tập thể dục thư giãn. Bạn có thể sử dụng chúng ở đầu buổi học để đặt bản thân vào một luồng suy tư tốt, và khi bạn khi bạn nghỉ giải lao.

- Hít một hơi dài, và thở ra chậm chậm nhưng thoải mái.
- Hít một hơi khác dài hơn, và thở ra chậm chậm.
- Hít thở với nhịp thở bình thường.
- Tập trung vào chuyện thở một lúc. Hãy nhận biết lúc nào bạn thở vào và thở ra.
- Khi bạn thở ra, hãy đưa ra theo những căng thẳng bạn đang có.
- Khi bạn cảm thấy bản thân bị phân tâm bởi bất cứ điều gì, ví dụ như nghĩ về cái khác, đơn giản là hãy để nó như thế và tập trung vào chuyện thở.
- Tập trung vào hơi thở lâu như bạn muốn.

Hoạt động:

Dành một ít phút để thử “Tập trung vào hơi thở”. Nếu đang sử dụng máy tính, quay ra khỏi màn hình.

Bạn cảm thấy như thế nào sau bài tập?

7. Những chiến thuật hữu dụng hơn cho việc tập trung

Những chiến thuật sau đây tốt để giải quyết một vài yếu tố bên trong gây phân tâm mà bạn có thể gặp.

Lo lắng hoặc mơ mộng

Nếu tâm trí bạn chuyển sang lo lắng hoặc mơ mộng trong suốt cả ngày, khi đó hãy đặt ra một thời gian cụ thể mỗi ngày để nghĩ về những thứ có thể quấy rầy sự tập trung của bạn. Nghiên cứu chỉ ra rằng những người sử dụng thời gian lo lắng thì thời gian lo lắng sẽ giảm 35% trong 4 tuần.

- Đặt một thời gian cụ thể mỗi ngày, ví dụ 6 giờ đến 6 giờ 30, nhưng không phải ngay trước khi đi ngủ.

- Trong ngày, khi sự tập trung của bạn bị phân tâm bởi những ý nghĩ hoặc lo lắng, nói với bản thân rằng sẽ nghĩ đến chúng vào giờ đặc biệt.
- Hãy để ý nghĩ đi qua; sử dụng kỹ thuật “Ngay đây bây giờ”
- Chắc chắn rằng bạn giữ lời hứa với bản thân. Hãy thoải mái lo lắng và mơ mộng khi đến giờ! Dừng ngay khi thời gian kết thúc, cho đến ngày hôm sau.

Là một phụ huynh biết chăm sóc

Một phụ huynh biết chăm sóc sẽ:

- khen ngợi thành tích của bạn, không kể lớn nhỏ,
- bảo rằng bạn không nên lo lắng hoặc giận dữ một cách không cần thiết,
- giúp bạn đặt mọi thứ vào tiến độ,
- khuyến khích bạn tiếp tục khi công việc bắt đầu khó hơn,
- nói với bạn rằng con người nào cũng có lỗi lầm,

Và nhiều nữa

Hãy để vị phụ huynh biết chăm sóc bên trong bạn khổng chế một số yếu tố bên trong gây phân tâm và động viên bản thân.

Mỗi lần một việc

Nếu bạn nhận ra bản thân đang bị chôn vùi trong tất cả những thứ bạn phải làm trong cuộc đời, hãy nhớ rằng bạn chỉ có thể làm một thứ một lúc mà thôi. Ưu tiên. Làm từ trên xuống dưới danh sách và làm việc quan trọng nhất trước. Tập trung và cái bạn đã và đang làm, cái tích cực, chứ không phải cái bạn chưa làm. Hãy hỏi vị phụ huynh bên trong bạn giúp đỡ.

Yêu cầu giúp đỡ

Nếu những giúp đỡ của bản thân không đủ, hãy nói chuyện với ai đó có thể giúp: gia sư của bạn, bạn, nhân viên tư vấn, chuyên gia.

Thử dùng thuốc men

Một vài phương thuốc được kê có thể tác động lên tập trung và trí nhớ. Nếu bạn sử dụng thuốc và bạn nghĩ nó có thể ảnh hưởng đến bạn, hãy hỏi ý kiến bác sĩ của bạn.

Hoạt động:

Có nhiều yếu tố có thể tác động đến sự tập trung, nhưng nhiều cái trong số chúng có thể được giải quyết một cách nhanh chóng và dễ dàng, số khác cần được thực tập nhiều.

- Điều gì bạn có thể làm ngay để giúp bạn tập trung?
- Điều gì bạn được chuẩn bị để làm trong tương lai dài để giúp bạn tập trung?

Bản quyền: Đại học Kent – Canterbury, Kent, 2000. (www.kent.ac.uk)

Biên dịch: Trung Nguyên – Trung Tâm Hỗ Trợ Giáo Viên (www.giaovien.net)