高壓下的專注練習

從十二項短練習中選一項，做完再回到眼前的任務。

無尾熊老師｜無界學堂・修訂於 2026-10-23



繪本風格的專注小島：筆記本、鉛筆、呼吸漣漪與植物

讀書、口試或簡報時，你可能一邊處理內容，一邊擔心結果。發現自己走神，不必先責備自己。可以試著找一個明確的注意位置，再接上一個眞實動作，例如讀第一句、圈出所求或說明第一個重點。

以下練習用途不同，不必全部做完。前六項著重察覺與注意，第七至九項是在腦中維持或改變畫面，第十、十一項排演任務，最後一項用地點建立記憶線索。心理意象練習不等於已證實能提升所有學業表現的訓練，記憶線索也不能代替理解。

先選適合現在的方式

想要簡單的返回點，可以選呼吸或數息；不想留意身體感覺，就改看紙上小點或聽一個溫和聲音。準備上場時，可排演第一個動作；要記住已理解的順序，再考慮記憶宮殿。

時間只是本指南的起始建議，依舒適度縮短、調整或換方法都可以。呼吸維持自然，不憋氣、不刻意大口吸氣。若頭暈、明顯不安或不舒服，先停止、睜眼，留意腳底與周圍環境，必要時尋求專業協助。

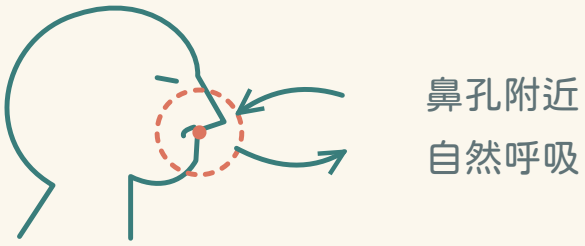
在安全、可以停下來的地方練習。駕駛、操作設備、照護他人或需要持續警覺時，任務安全與正式流程優先，不閉眼做意象，也不把注意力移到與當前工作無關的練習上。

呼吸、聲音與當下感受

01 鼻尖呼吸點｜起始建議 1–2 分鐘

坐穩，肩膀保持舒服的位置，眼睛可睜開或輕閉。留意鼻孔附近空氣進出的觸感，照常呼吸，不調整長短。察覺自己想到別的事，再回到下一次能感受到的氣流。

眼睛不用看鼻尖。感覺不明顯時，可以改留意腹部起伏；不需要用力吸氣找感覺。讀書前短練後，直接讀下一段，避免一直延長準備。



留意氣流的感覺，眼睛不需要看鼻尖。

02 數息法｜起始建議 1–3 分鐘

保持自然節奏，一次吸氣加呼氣算一息，在呼氣末默數一，依序數到五，再從一開始。忘記數到哪裡，就直接回到一，不補算。

數的是呼吸次數，不是秒數，也不追求累積高分。若數字讓你更緊張，就改用不計數的呼吸覺察。

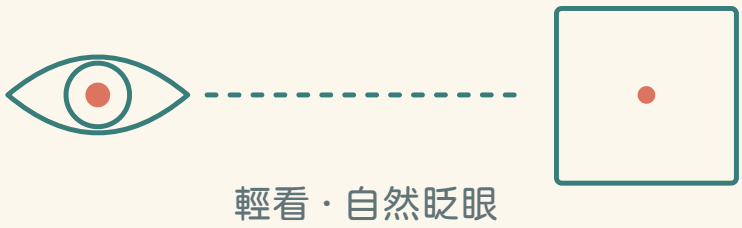


一息一數；到五或忘記時，都回到一。

03 固定點凝視｜起始建議 30–60 秒

選舒適距離的紙上小點，避開強光，輕看它並自然眨眼。頭頸保持舒服，注意力離開時再回來，結束後轉向要做的第一件事。

不要瞪視、不眨眼，或看太陽、雷射與燭火。眼睛疲倦就停止，改聽聲音。這是本指南設計的短練習，並非經驗證療程。

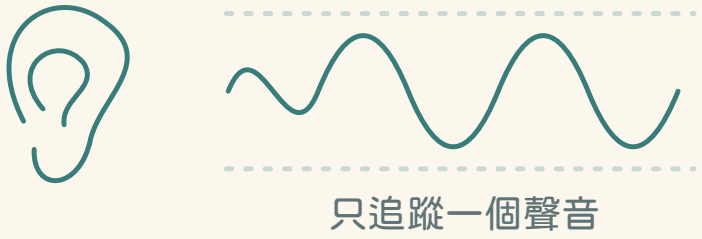


輕看目標、自然眨眼；不必讓視線僵住。

04 單一聲音追蹤｜起始建議 1–2 分鐘

選一個溫和聲音，例如風扇或環境聲，聽它的強弱、延續和中斷。被其他聲響帶走時，再回到原本選的聲音；聲音消失，可以聽片刻安靜，或另選目標。

不用隔絕所有聲音，也不調高音量來要求專注。練習之後，收回注意，繼續手上的事。

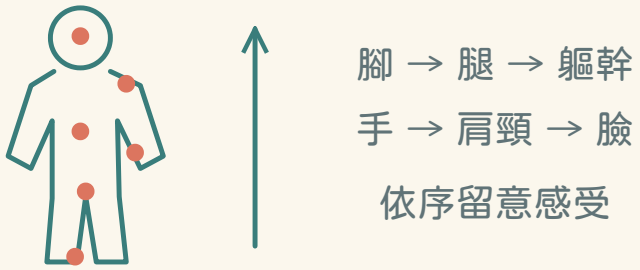


一次選一個聲音，聽見變化後再繼續。

05 身體掃描｜起始建議 2–4 分鐘

坐穩、雙腳踩地，先感受椅子與腳底的接觸，再依序留意腳、腿、軀幹、手、肩頸與臉。每處停留片刻，注意溫度、壓力或鬆緊，最後把注意力帶回周圍。

身體不必跟著箭頭移動。漏掉一處就接著做，沒有明顯感覺也可以；不用搜尋疾病或硬把緊繃消除。

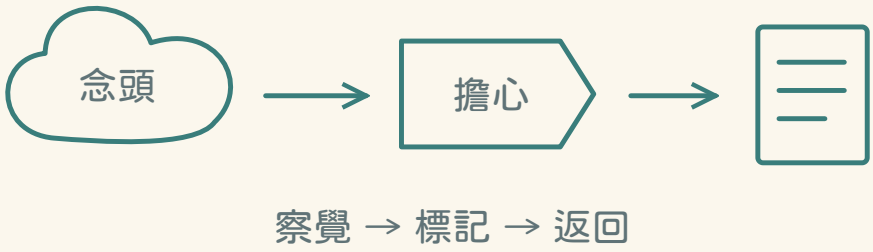


箭頭代表注意力順序，身體不用跟著移動。

06 念頭標記｜起始建議 30 秒–2 分鐘

先選返回的位置，例如腳底觸感或題目文字。發現自己在想事情，簡短標記「擔心」「計畫」等詞，再把注意力放回選定位置，做眼前一小步。

不急著與念頭辯論，也不要求把它壓下去。「我又分心了」也可以被察覺；真的需要處理的待辦，稍後記下安排。



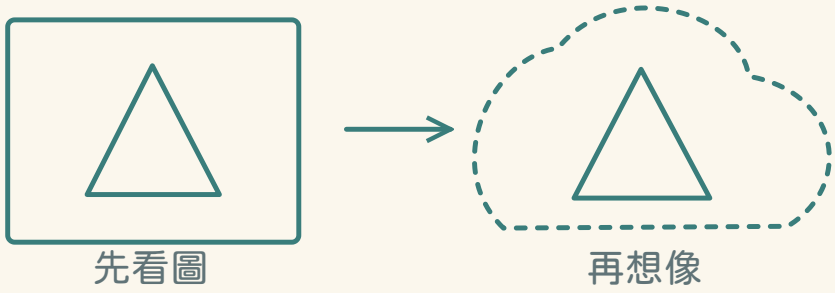
察覺 → 簡短標記 → 回到選定的位置。

在腦中保留與改變畫面

07 幾何圖形維持｜起始建議 1–2 分鐘

先看紙上三角形的角與輪廓，再移開視線，想像同一形狀幾秒。畫面變淡就再看一次。難以想像時，可以說出三條邊、三個角，或畫草圖。

清晰度不需要評分，也不強迫自己看見畫面。這是本指南的教學練習，之後仍要回到實際教材理解圖示。



左：實際看圖。右：在腦中保留同一圖形。

08 物體旋轉｜起始建議 1–3 分鐘

看清楚有把手的杯子，想像它在桌面一次轉一小段，留意把手跟著去哪裡；再實際轉動杯子核對。難以想像時，先轉一段，再在腦中重做。

改的是杯子方向，不是讓頭跟著轉，也不任意改變杯子形狀。這項練習借用心理旋轉的概念，不是原研究測驗，也沒有速度要求。

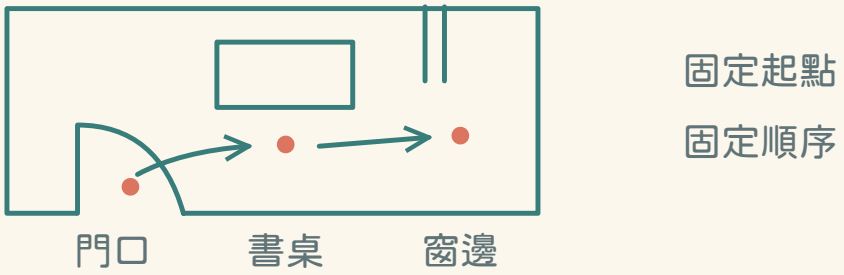


杯子在腦中轉向，把手的位置也要跟著改變。

09 房間重建｜起始建議 2–3 分鐘

選熟悉、讓你自在的房間，從門口沿固定方向回想三至五個主要物件。再畫簡單平面圖，回想或實際查看以核對位置。

畫面不清楚，可以改說「門旁是桌子」等關係。想不起來就留白，不用猜測補成眞實記憶；這項練習不用來追索不確定的往事。



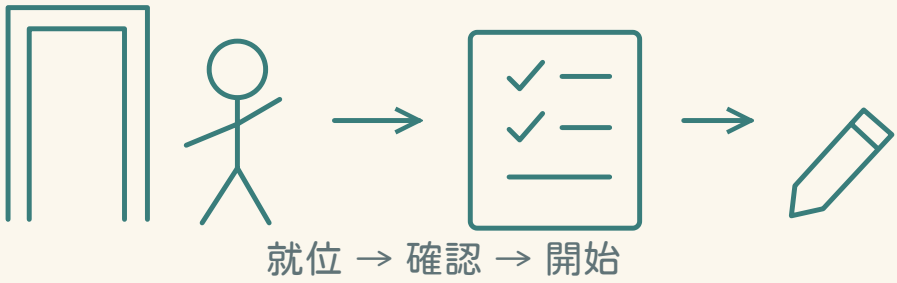
從門口出發，依同一路徑依序重建位置。

排演任務與建立記憶線索

10 開始前的心理彩排｜起始建議 1–3 分鐘

選具體任務，例如進入口試室的第一分鐘。在腦中預演就位、聽清要求與第一個動作，也加入忘詞等可處理的障礙，排演停一下、重新確認、再繼續，最後實際說或做一次。

若想像只剩失敗情節，回到一個能執行的小步驟。彩排不是預測結果，專業操作仍依正式訓練。

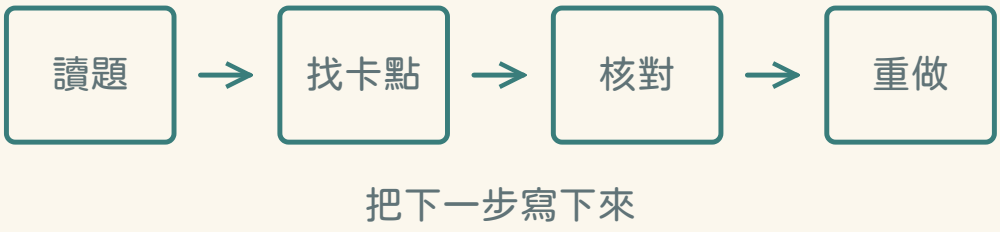


在腦中預演：就位 → 確認 → 第一個動作。

11 過程意象｜起始建議 2–4 分鐘

挑今天能做的任務，例如訂正一道題，排出讀題、找錯處、核對與重做的順序。在腦中走過具體動作與可能的阻礙，最後寫下下一步，結束想像就開始做。

步驟太多就只排接下來一段。不要只想像成功畫面；實際練習和回饋仍然需要進行。

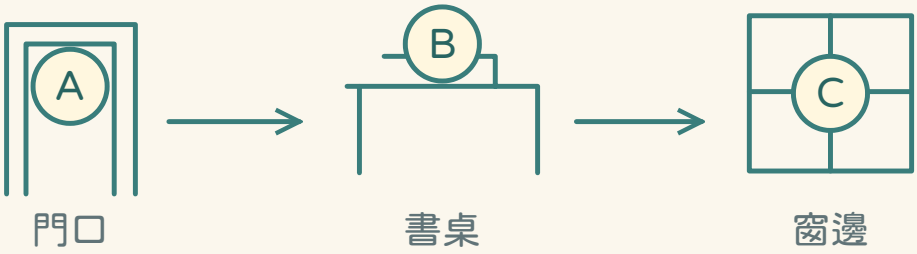


沿著步驟前進，最後回到一個眞實可做的動作。

12 記憶宮殿｜起始建議 3–5 分鐘

先理解要記的內容，再選熟悉路線上的三至五個固定位置，例如門口、書桌與窗邊。把每項資料變成能提醒自己的聯想，依序放入位置，再遮住資料沿路回想。

說出完整內容後核對原文，隔一段時間再測。初學時每個位置只放一項，順序固定。聯想只是提示，重要數值與正式程序仍須查原始文件，不能只憑記憶執行。



地點不換順序：門口 → 書桌 → 窗邊。

做完之後，接一個眞實動作

若讀書一直開始不了，選短練習後就訂正第一題；被打斷忘了進度，先看筆記找到做到哪裡，再用需要的方法整理注意；疲倦到怎麼都無法返回，就檢查休息、睡眠與工作量，不再加長練習。

一次只記當時狀態、用了什麼，以及接著做了哪件事。試幾次再決定保留、縮短或換方式，不必每天全部完成。這十二項不是同一套經驗證療程，也不保證成績或焦慮改善；持續影響生活的困擾，應與合格專業人員討論。

資料來源與延伸閱讀

資料提供各項概念的研究與使用限制。數息採一至五入門版本；圖形維持、固定點凝視、房間重建與建議時間是本指南的教學安排。杯子旋轉不是原研究測驗，整套十二項練習未作為同一療程接受成效驗證。

1. NCCIH
   正念與冥想：效果及安全性
2. NHS
   Breathing exercises for stress
3. UCLA Mindful
   Breath, Sound, Body Meditation
4. Levinson 等，2014
   數息與正念的行為測量
5. UCLA Mindful
   Body and Sound Meditation
6. VA Whole Health，2020
   Mindful Awareness Practice in Daily Living
7. Shepard & Metzler，1971
   Mental Rotation of Three-Dimensional Objects
8. Cole 等，2021
   心理模擬與行為改變：統合分析
9. Dresler 等，2017
   記憶訓練與記憶表現