

**Фокус.
О внимании,
рассеянности
и жизненном
успехе**

—  —
Дэниел Гоулман

КнигиКратко

Елена Бровко

**Краткое содержание «Фокус.
О внимании, рассеянности
и жизненном успехе»**

ООО "Акцион управление и финансы"

Бровко Е.

Краткое содержание «Фокус. О внимании, рассеянности и жизненном успехе» / Е. Бровко — ООО "Акцион управление и финансы", — (КнигиКратко)

Этот текст — сокращенная версия книги «Фокус. О внимании, рассеянности и жизненном успехе». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты. Люди предпочитают всем решениям те, которые реализуются мгновенно: сейчас я съем пирожное, а потом сяду на диету. Нам действительно сложно потерпеть, даже если мы прекрасно осведомлены о выгодах, которые получим в будущем. Причина кроется в мозговой организации: для мозга, отдающего команды телу, самое важное — то, что происходит прямо сейчас. Отсроченные последствия игнорируют не только отдельные люди — такое происходит на уровне организаций и целых обществ, что создаёт глобальные проблемы, с которыми человечеству только предстоит справиться. Чтобы сегодня быть успешным и решать масштабные задачи, чрезвычайно важно учитывать временной горизонт. Если наш мозг не делает этого автоматически, значит, мы должны прикладывать сознательные усилия, чтобы в фокусе нашего внимания оказывались действительно важные вещи. К сожалению, мир, требуя осознанности, оставляет нам всё меньше шансов быть сосредоточенными. Ещё в 1977 году лауреат Нобелевской премии экономист Герберт Саймон писал, что переизбыток информации убивает внимание: защищаясь от перегрузок, мозг экономит ресурсы. С тех пор информации стало ещё больше, а технологии привлечения внимания к ненужным вещам стали изощрённее. Чтобы выжить в сегодняшнем мире, переполненном отвлекающими факторами, надо заново учиться заострять фокус. Автор книги предлагает свой взгляд на ценнейший ресурс, способный перевернуть нашу жизнь, — произвольное внимание. Его рецепт заключается в настройке трёх фокусов. Первый — внутренний — помогает нам сверяться с системой ценностей и истинными желаниями. Второй фокус — эмпатический — необходим, чтобы наладить взаимоотношения с окружающими. Третий — внешний — это умение ориентировать в мире возможностей и угроз,

анализировать ситуацию, выделять главное и делать верные выводы.
Напоминаем, что этот текст — краткое изложение книги

© Бровко Е.
© ООО "Акцион управление и
финансы"

Авторский обзор по материалам книги «Фокус. О внимании, рассеянности и жизненном успехе»

Дэниел Гоулман

Автор краткого обзора: Елена Бровко

Как настроить тройной фокус внимания, чтобы добиться успеха в жизни

Люди предпочитают всем решениям те, которые реализуются мгновенно: сейчас я съем пирожное, а потом сяду на диету. Нам действительно сложно потерпеть, даже если мы прекрасно осведомлены о выгодах, которые получим в будущем. Причина кроется в мозговой организации: для мозга, отдающего команды телу, самое важное – то, что происходит прямо сейчас. Отсроченные последствия игнорируют не только отдельные люди – такое происходит на уровне организаций и целых обществ, что создаёт глобальные проблемы, с которыми человечеству только предстоит справиться.

Чтобы сегодня быть успешным и решать масштабные задачи, чрезвычайно важно учитывать временной горизонт. Если наш мозг не делает этого автоматически, значит, мы должны прикладывать *сознательные* усилия, чтобы в фокусе нашего внимания оказывались действительно важные вещи.

К сожалению, мир, требуя осознанности, оставляет нам всё меньше шансов быть сосредоточенными. Ещё в 1977 году лауреат Нобелевской премии экономист Герберт Саймон писал, что переизбыток информации убивает внимание: защищаясь от перегрузок, мозг экономит ресурсы. С тех пор информации стало ещё больше, а технологии привлечения внимания к ненужным вещам стали изощрённее. Чтобы выжить в сегодняшнем мире, переполненном отвлекающими факторами, надо заново учиться заострять фокус.

Автор книги предлагает свой взгляд на ценнейший ресурс, способный перевернуть нашу жизнь, – произвольное внимание. Его рецепт заключается в настройке трёх фокусов. Первый – внутренний – помогает нам сверяться с системой ценностей и истинными желаниями. Второй фокус – эмпатический – необходим, чтобы наладить взаимоотношения с окружающими. Третий – внешний – это умение ориентировать в мире возможностей и угроз, анализировать ситуацию, выделять главное и делать верные выводы.

Биографическая справка

Дэниел Гоулман – американский психолог, выпускник Гарвардского университета, первым заговорил об исключительной важности эмоционального интеллекта. Сопредседатель американского Консорциума по изучению эмоционального интеллекта в организациях. Автор международных бестселлеров «Эмоциональное лидерство» и «Эмоциональный интеллект на работе».

Внимание – это не только бдительность или концентрация, это многоликий когнитивный процесс, который лежит в основе разных умственных операций, таких как память, обучение, распознавание чувств окружающих и др. Настроить правильный *фокус в жизни* и добиться

успеха нам особенно помогают три вида внимания – избирательное, открытое и исполнительное. Именно они играют важнейшую роль в самосознании. Прежде чем говорить собственно о настройке фокуса, остановимся на этих трёх видах внимания.

1. Избирательное внимание позволяет сосредоточиться на единственной цели и игнорировать всё остальное. В таком состоянии получается мыслить продуктивно. Чем сильнее развито избирательное внимание, тем более глубоко мы можем погружаться в работу, сопереживать рассказу друга или чувствовать трогательную сцену из фильма. Чем меньше мы сосредоточены, тем обрывочнее наши размышления и поверхностнее выводы, к которым мы приходим – по правде сказать, без избирательного внимания мы способны лишь на банальности.

Малкольм Гладуэлл изучал, как скрипачи становятся виртуозами, и вывел правило, согласно которому человек достигает профессионализма через 10 тысяч часов тренировок. Андерс Эриксон, учёный-когнитивист из университета Флориды, уточняет, что дело не в часах – от механических повторений толку нет. Надо пробовать разные тактики, раздвигать границы, ошибаться, делать выводы, слушать наставника. *Осознанная* практика подразумевает концентрацию и обратную связь, и приводит человека к профессионализму раньше. Абсолютная сосредоточенность ускоряет работу мозга. Эриксон выяснил, что профессионалы мирового класса (штангисты, пианисты, команда ездовой упряжки) напряжённо работают всего четыре часа в день.

Как не отвлекаться. Обычно от предмета размышлений нас отвлекают сенсорные или эмоциональные стимулы, которые мы стараемся не замечать. Примеры первых – белые поля, окаймляющие текст, которые мы *не видим* при чтении; гул в кафе, который мы *не слышим*; прикосновение одежды к телу, которое мы *не ощущаем*.

Сложнее абстрагироваться от эмоциональных отвлекающих факторов. Если, например, кто-то за соседним столиком произнесёт ваше имя, внимание немедленно переключится без вашего согласия. А если вы недавно поругались с близким человеком, мысли будут вновь и вновь возвращаться к этому событию, чем бы вы ни занимались.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.