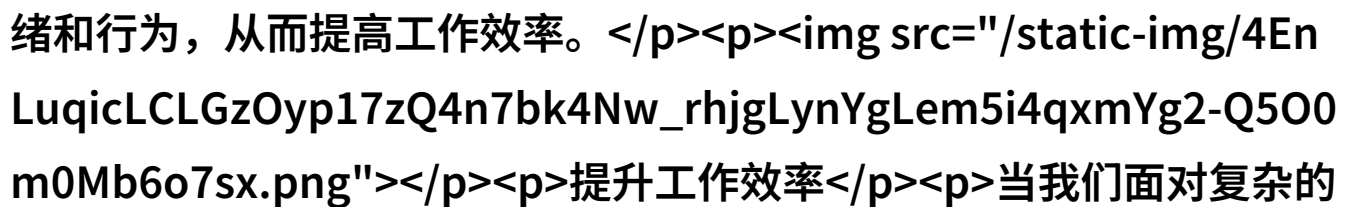
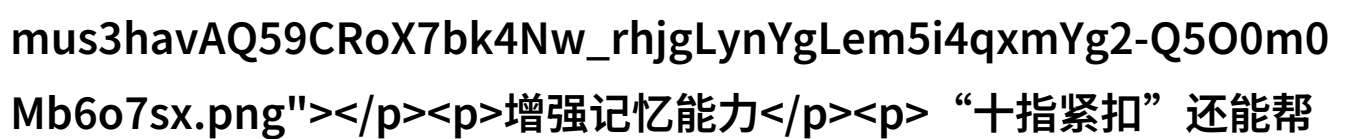


# 十指紧扣理解为什么做事情时要保持专注

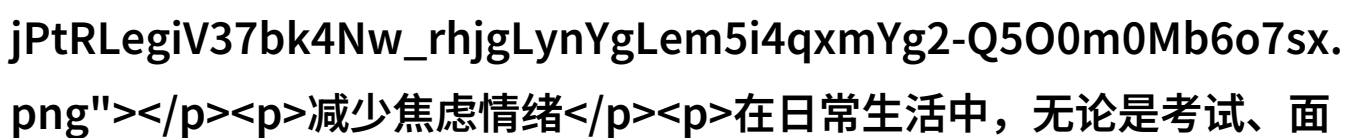
在现代快节奏的生活中，人们面临着各种各样的压力和诱惑，这些都可能分散我们的注意力，使我们无法集中精力完成任务。因此，在很多情况下，我们需要通过一些方法来帮助自己保持专注，比如“十指紧扣”。这是一种简单而有效的手势，可以帮助我们更好地控制自己的情绪和行为，从而提高工作效率。

提升工作效率

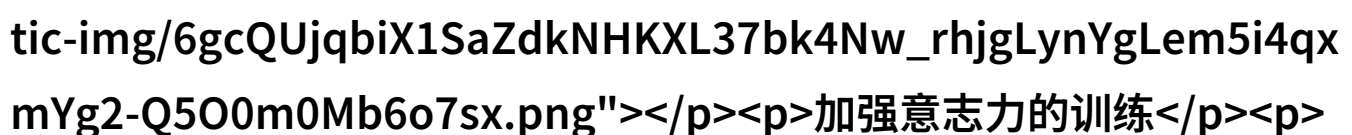
当我们面对复杂的任务时，很容易因为一丝不适或是其他事物的干扰而分心。使用“十指紧扣”可以帮助我们集中注意力，减少无谓的思考，从而提高工作效率。这种手势能够让我们的身体跟随大脑一起进入一种高度警觉状态，有助于快速识别并解决问题。

增强记忆能力

“十指紧扣”还能帮助增强记忆能力。当我们的双手紧握成拳时，它们会产生一定程度的压迫感，这有助于刺激大脑皮层，促进信息传递与处理。在进行学习或者记忆新的技能时，如果能够同时用“十指紧扣”，可以更有效地将信息编码到长期记忆中。

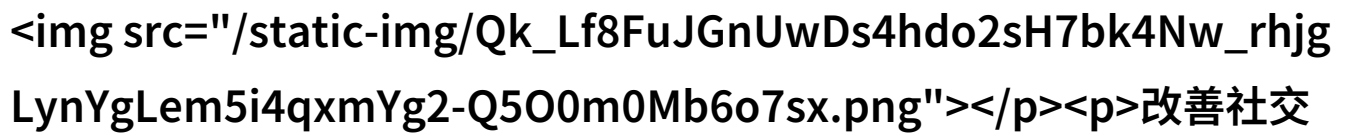
减少焦虑情绪

在日常生活中，无论是考试、面试还是重要决策，都可能带来巨大的心理压力。这时候，如果能够通过“十指紧扣”这样的动作来缓解内心的情绪波动，那么即使是在极其压抑的情况下也能保持冷静，并从容应对挑战。

加强意志力的训练

“十指紧扣”作为一种体验式的心理训练工具，对于培养坚韧不拔的意志非常有益。当一个人在某个瞬间选择了持续这个姿态，而不是放弃，他实际上是在锻炼自己的意志力量。这一点对于那些追求卓越的人来说

尤为重要，因为他们明白，只有不断超越自我才能实现目标。



改善社交互动

在人际交流过程中，“十指紧攥”的姿态往往被视为一种积极且专业的信号。不仅如此，这种姿态还能引起对方注意，让他们更加重视你的观点和建议。这样，不仅能够提升沟通效果，还能增加彼此之间的情感联系，为未来的合作奠定良好的基础。

构建积极氛围

最后，“ten finger tight grip”的习惯性动作也可以成为一个积极的心理暗示符号，它告诉你，即使环境如何恶劣，你依然能够掌控自己的情绪和行动。而这种自信心，是构建积极氛围的一部分，也是团队协作成功不可或缺的一个因素。

[下载本文pdf文件](/pdf/590949-十指紧扣理解为什么做事情时要保持专注.pdf)