

# 为什么做的时候要十指紧扣我是如何学会

我是如何学会了在紧张时刻保持冷静的



记得初入职场的日子里，我总是

因为一些小事情就感到焦虑和压力。每当面对重要任务或者临近截止日期时，我的手心就会出汗，思绪也开始飘逸。我意识到，这种状态对于完成工作并不利，因此我决定改变这一切。

我开始寻找解决这个问题

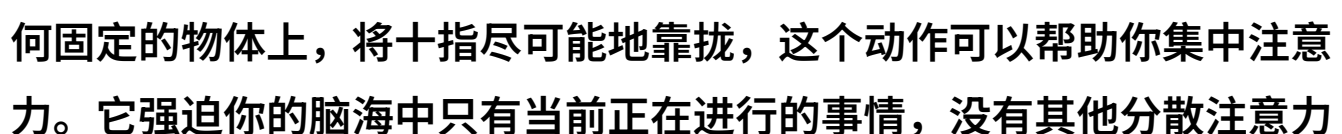
的方法。一天，我在公司图书馆偶然间发现了一本关于时间管理和效率提升的小册子。在翻阅其中一篇文章时，作者提到了一个概念：

做的时候要十指紧扣。这句话让我恍然大悟，因为它不仅仅是在说身体上的动作，更是一种心理上的调整。



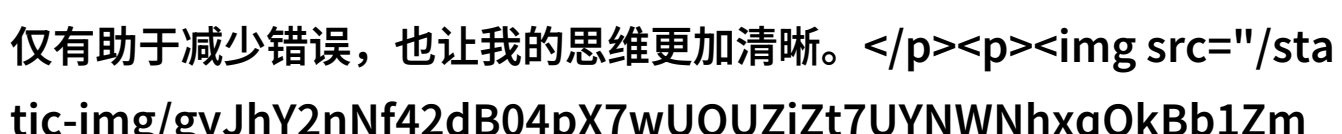
“为什么做的时候要十指紧扣？”这是我问自己的第一个问题。当你把双手交叉放在桌上或任何固定的物体上，将十指尽可能地靠拢，这个动作可以帮助你集中注意力。它强迫你的脑海中只有当前正在进行的事情，没有其他分散注意力的念头。这样的行为如同给自己下达了一道命令：“现在，你只需要专注于这件事情。”

慢慢地，我开始实践这个技巧。在写报告、处理客户邮件甚至参加会议时，我都会用这种方式来保持专注。当我的手紧握笔尖或键盘，每一次敲击都是对自己清晰目标的一次确认。这不仅有助于减少错误，也让我的思维更加清晰。



随着时间的推移，这个习惯变成了第二自然。我发现，即使是在最为繁忙和压力的情

况下，我都能保持冷静和专注。这个简单的动作，真的给了我巨大的帮助。现在，每当我感到紧张或压力时，我会下意识地十指紧扣，然后深吸一口气，告诉自己：“现在，我只需要专注于眼前这件事。”

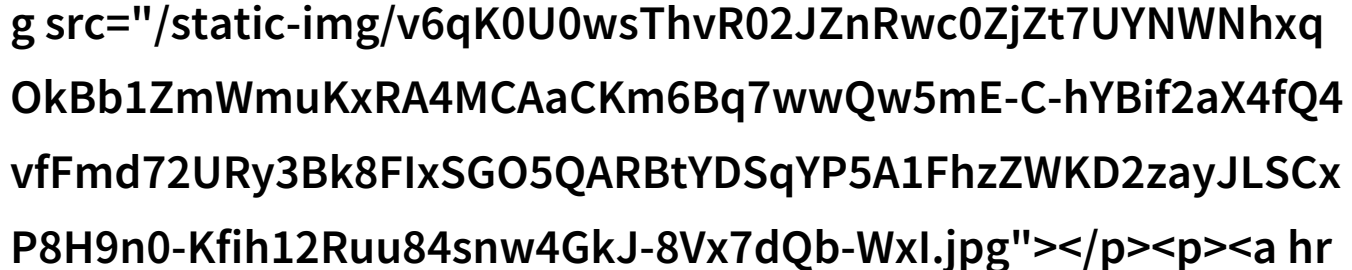


这个习惯真的给了我巨大的帮助。现在，每当我感到紧张或压力时，我会下意识地十指紧扣，然后深吸一口气，告诉自己：“现在，我只需要专注于眼前这件事。”

这个习惯真的给了我巨大的帮助。现在，每当我感到紧张或压力时，我会下意识地十指紧扣，然后深吸一口气，告诉自己：“现在，我只需要专注于眼前这件事。”

况下，只要我能够做到“十指紧扣”，就能更好地控制自己的情绪，从而有效应对挑战。这是一种简单但极其有效的心理调节技巧，它教会了我在面对困难时，要坚定信念，并且始终专注于眼前的目标。

今天，当回望过去，那些曾经因焦虑而扭曲的日子已经成为过去。而现在，在每一次需要集中精力的时候，“十指紧扣”成为了我的常备法宝，让我能够以一种更加从容与自信的心态去迎接新挑战。



[下载本文pdf文件](/pdf/765627-为什么做的时候要十指紧扣我是如何学会了在紧张时刻保持冷静的.pdf)