

禪學社 徐欣瑩講專注力訓練

學生大代誌

【記者陳岱儀淡水校園報導】常因為缺乏專注力而困擾嗎？禪學社上月30日晚間播放前立法委員兼民國黨黨主席徐欣瑩主講的「成功在於心智」影片，介紹如何訓練專注力。影片中，徐欣瑩說明專注於自身狀態能使身心平衡，專注於人生理想及目標則能成就事業。而專注力可以透過訓練來提升，訓練方法包含排除大腦中無關緊要的事、累積正向情緒、靜心與禪定。法文三許婕妤說，「演講給我不同以往的思維，原來透過靜心能提高集中力！」