

도둑맞은 집중력

“우리는 단순히 **집중력**을 잃고 있는 것이 아니라
적극적으로 **도난당하고** 있다.”

발표일: 2024년 7월 2일

발표자: 육민정

도둑마요 고국지도 집중력 비밀

집중력 위기의 시대, 삶의 주도권을 되찾는 법

STOLEN FOCUS

요한 하리 지음 | 김하연 옮김

“이 책을 읽고 비로소 집중하기 시작했다”

20만 독자가 선택한 2023 독보적 베스트셀러



이코노미스트

저자: 요한 하리

〈뉴욕 타임스〉, 〈로스앤젤레스 타임스〉, 〈가디언〉 등에
글을 기고해온 영국 저널리스트이자 뉴욕 타임스
베스트셀러 작가.

영국 케임브리지 대학교 사회과학과 정치과학 전공.

1. 마이폴학교 학생들을 위한 공부 효율성

공부 효율성 $\neq$ 공부 시간

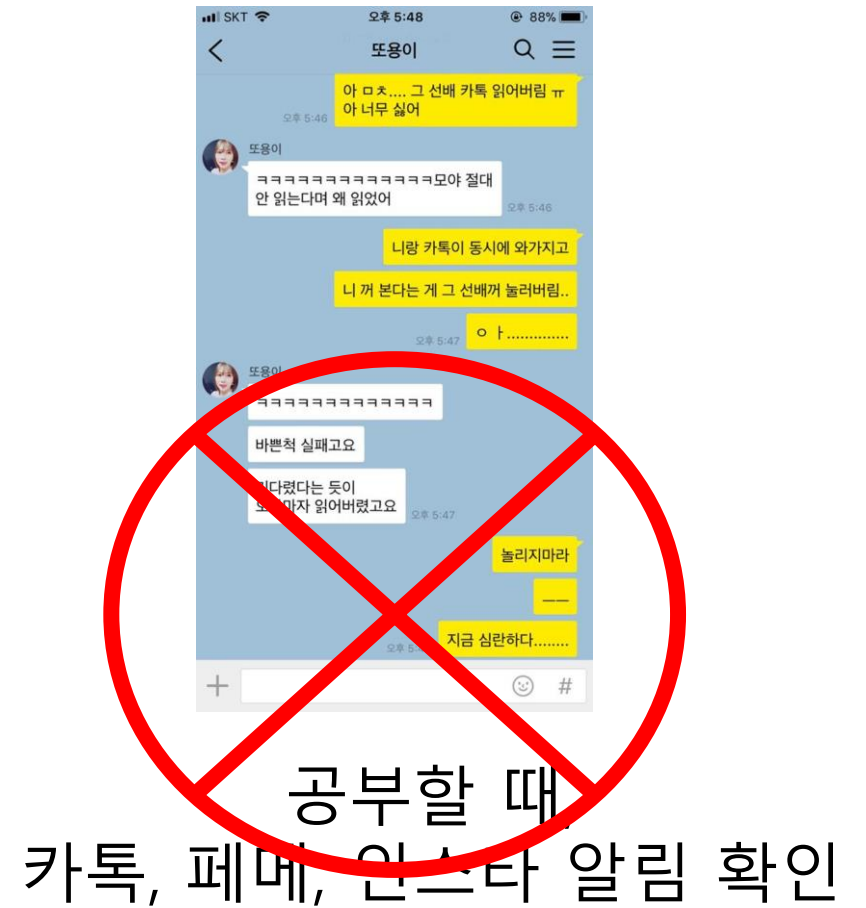
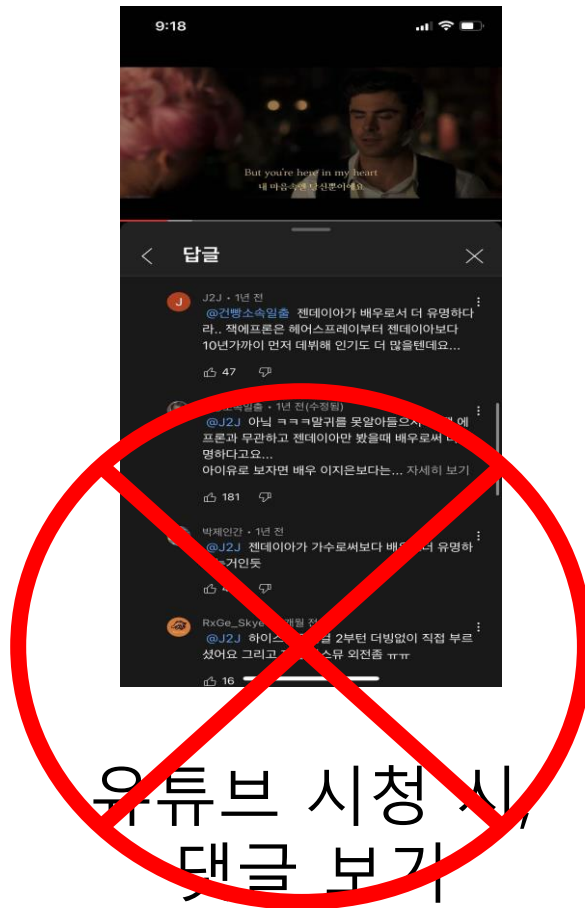
공부 효율성 $=$ 공부 몰입



집중력

2. 마이폴학교 학생들을 위한 몰입(집중력) 방해 요소 제거

우리의 집중력을 도둑질하는 “멀티태스킹”



3. 마이폴학교 학생들을 위한 집중력 강화

- 몰입(집중력)을 방해하는 멀티태스킹 요소 제거
예) 가사없는 곡 듣기, SNS 자동 로그인 해제
- 다양한 신체 활동이 집중력 향상에 도움
예) 놀이, 운동, 휴식 등