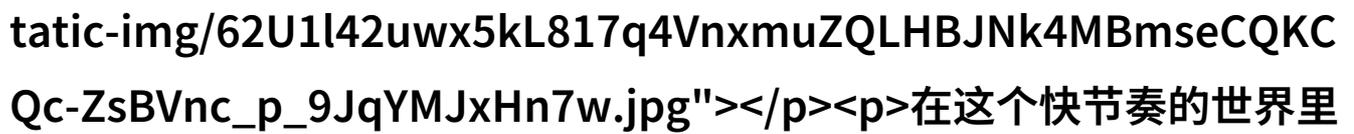
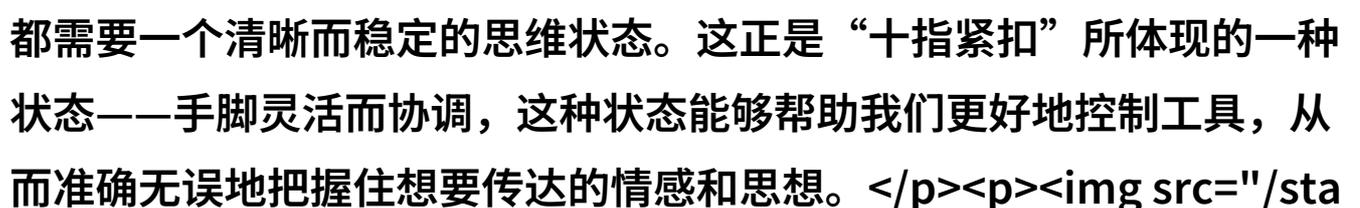


十指紧扣的力量理解创作中的专注与投入

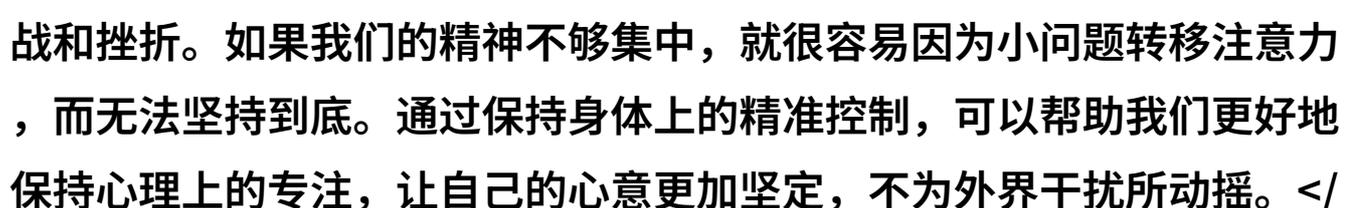
十指紧扣的力量：理解创作中的专注与投入

在这个快节奏的世界里，人们常常被各种分心因素所困扰。然而，当我们面对创作时，是否能全神贯注地投入进去？为什么做的时候要十指紧扣？

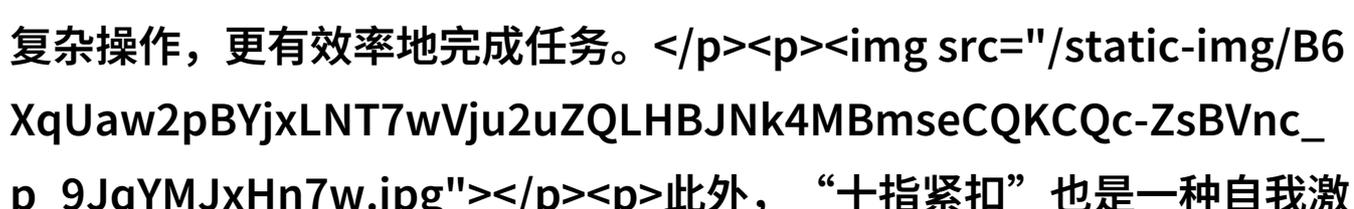
首先，我们来谈谈创作本身。在写作、绘画、音乐或者任何形式的艺术表达中，都需要一个清晰而稳定的思维状态。这正是“十指紧扣”所体现的一种状态——手脚灵活而协调，这种状态能够帮助我们更好地控制工具，从而准确无误地把握住想要传达的情感和思想。

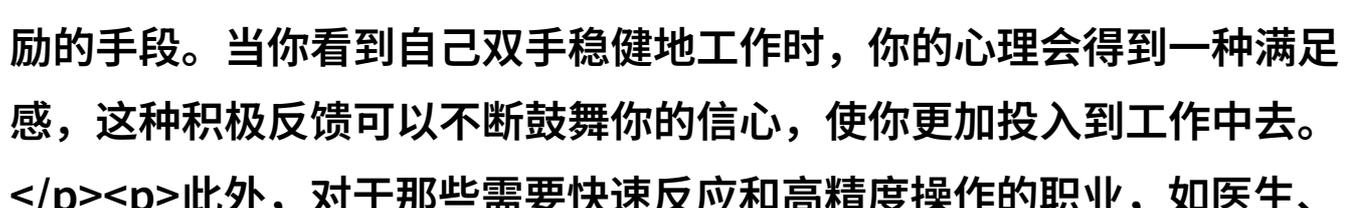
其次，“十指紧扣”还意味着对目标的坚定追求。当我们深陷于某一作品之中时，难免会遇到挑战和挫折。如果我们的精神不够集中，就很容易因为小问题转移注意力，而无法坚持到底。通过保持身体上的精准控制，可以帮助我们更好地保持心理上的专注，让自己的心意更加坚定，不为外界干扰所动摇。

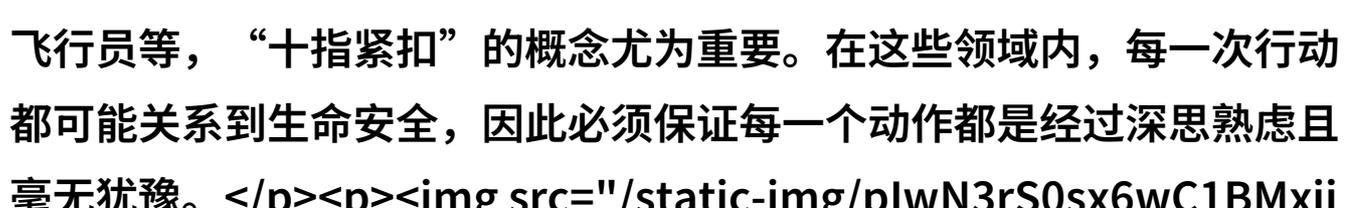
再者，这样的习惯还能提升我们的肌肉记忆。在长时间的练习过程中，无论是演奏乐器还是打字写字，都需要大量的手眼协调能力。而当这些技能变得自动化时，我们就可以在不消耗太多意识的情况下进行复杂操作，更有效率地完成任务。

此外，“十指紧扣”也是一种自我激励的手段。当你看到自己双手稳健地工作时，你的心理会得到一种满足感，这种积极反馈可以不断鼓舞你的信心，使你更加投入到工作中去。

此外，对于那些需要快速反应和高精度操作的职业，如医生、飞行员等，“十指紧扣”的概念尤为重要。在这些领域内，每一次行动都可能关系到生命安全，因此必须保证每一个动作都是经过深思熟虑且毫无犹豫。







u6GuZQLHBJNk4MBmseCQKCQc-ZsBVnc_p_9JqYMJxHn7w.jpg"

></p><p>最后，“十指紧扣”还有助于减少疲劳。一旦形成了良好的习惯，即使是在长时间连续工作的情况下，也不会感到手腕或手掌过于疲劳，因为它要求你的关节处在最佳位置，有助于减轻压力，从而延缓疲劳感产生。</p><p>总之，在任何情况下，当我们决定要做出什么事情的时候，要真正意义上全身心投入，那么“为什么做的时候要十指紧扣？”就是答案。这样的态度不仅有利于提高效率，还能让人在完成任

务后的那份成就感和自豪感更多一些。</p><p></p><p><a href = "/pdf/190654-十指紧

扣的力量理解创作中的专注与投入.pdf" rel="alternate" download="190654-十指紧扣的力量理解创作中的专注与投入.pdf" target="_bl

ank">下载本文pdf文件</p>