

提問自己以下問題可以幫助你避免分心：

這個任務/活動對我來說有多重要？它對我的目標和價值觀有何影響？

我現在應該專注在什麼上？這是最重要的任務嗎？

我有什麼具體的目標和期望？我想在這個任務/活動中實現什麼？

我是否已經做好了集中注意力並專注的準備？如果沒有，我需要先處理掉其他事務或調整我的心態嗎？

是否有任何干擾或誘惑在吸引我的注意力？我該如何應對或排除這些干擾？

我的思緒是否開始飄忽或變得不集中？如果是，我該如何重新集中注意力？

我是否需要制定一個明確的計劃或時間表來幫助我保持專注？我可以使用什麼工具或技巧來提高注意力？

我是否需要休息一下？如果我的注意力開始下降，可能是疲勞造成的。休息和放鬆一下可能有助於我重新集中注意力。

通過不斷提問自己這些問題，你可以更好地認識到自己的目標和任務的重要性，有助於你保持專注並避免分心。