

理学相通信

2019年度理学系学生相談室通信 vol.2

ぷちっと心理学 ツァイガルニク効果

こんにちは！理学系学生相談室です！

今年度も早3ヶ月が経ちました。
試験・面接が近づいている一方で、
ジメジメした日が続いており、
やる気が出ないなと感じる方も多いので
はないでしょうか。

今回のぷちっと心理学では、
仕事や勉強の効率アップのために活用
できる心理学テクニックをご紹介します。

「人は達成できなかった事柄や、中断している事柄に対して、
より強い記憶や印象を持つ」という心理現象のことです。そ
の度合いは、夢中になり完了間近なものほど強くなります。

身近な例としては、連続ドラマが挙げられます。

「この後どうなる？」という、続きが気になるところで終わると、
興味を引き付けられ、続きを見たくくなりますよね。

勉強などでも、没頭するとつい長時間続けてしまったりし
ませんか？長時間集中すると、脳が疲労を感じ、休み時間
も長くなってしまいがちです。

そんなときにおススメなのが、

“集中する時間と休憩する時間を予め決めておく”ことです。
一定時間で強制的に一時ストップさせることで、疲労がたまり
にくくなり、ツァイガルニク効果の「続きが気になる」特性に
より、集中力が途切れにくくなります。

「どうしてもやる気が出ない」という方は、相談室も利用して
みてくださいね□

誰かに話を聞いてほしい、と思ったときは
電話(052-747-6709)または
メール(soudan@sci.nagoya-u.ac.jp)で連絡をください◎

QRコードからメール→

