

<<专注力>>

图书基本信息

书名：<<专注力>>

13位ISBN编号：9787121155390

10位ISBN编号：7121155397

出版时间：2012-4

出版时间：电子工业出版社

作者：丁一

页数：234

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<专注力>>

前言

亲爱的读者们，请允许我在这里以一种比较“随意的”写法表达我对于专注力的一些更进一步的个人见解，我确实感到有一些观点需要比较随意地表达。

本书以一种不同的方式论述了深奥的在心理学领域有更为深广意义的一个词——“专注力”，这种“不同”主要还不在于我对一些事情有不同的看法，更主要的是在行文围绕的基本问题和思维层次上的构思不同。

一些读者比较感兴趣的问题都有涉及，但也有一些没有展开，因为觉得越是具体的问题就越说不清，但现在我认为把那些不太充分的观念表达出来是有必要的，因为它们可能更生动地甚至更深入地暴露各种问题。

正如你们将看到的，我在本书中讨论的关于专注力各方面的问题首先基于大家在生活中的诚实感觉，即注意到我们的世界和生活事实上是很“糙”的，在这样的生活环境里，我们如何另辟蹊径地处理那些琐事，更深层次地挖掘潜意识，更有创意地学习工作，让我们生活的世界更加丰富多彩，最终将会使我们变得更健康、更快乐。

实际上，在生活中我们难免碰到许多问题，或大或小，或难或易，一旦你觉得自己的生活 and 成就不那么尽如人意，你需要的仅仅是知道如何提高自己的专注力。

我想当你感觉无所适从时不妨读一读本书，说不定那些你遇到的所谓的“无法解决”的问题都能在本书中找到切入点，帮你轻轻松松搞定一切。

<<专注力>>

内容概要

本书讲述了：你了解专注力吗？

专注力是现代人最应该具有的基本的智力素质，但事实上，目前专注力缺乏已不是个别人的问题，而是上升到现代社会中备受关注的一个新的严峻的社会问题，在成人心理疾病中“独占鳌头”，更在儿童心理问题中“唱主角”。

《专注力》将从四个部分——剖析缺乏专注力的表现及后果，解析专注力的具体内涵，枚举专注力的各种培养途径及专注力的魅力所在，来引领你打开你的另一扇窗。

<<专注力>>

作者简介

丁一，中南大学研究生，现任职某著名五百强企业。

<<专注力>>

书籍目录

第一部分 你缺乏专注力吗

第一章 现代人缺乏专注力的几种表现

第二章 由于缺乏专注力而产生的后果

第二部分 你了解专注力吗

第一章 什么是专注力

第二章 专注力的重要性

第三章 为什么会缺乏专注力

第三部分 怎样培养专注力

第一章 五分钟自我调节专注力

第二章 培养专注力的十种方法

第三章 有利于提高专注力的几种食物

第四部分 专注力的魅力所在

第一章 专注力能够提高创造力

第二章 专注力能够使“潜意识能量”发挥出来

第三章 专注力能够提高记忆力

第四章 专注力能够使身心更健康

第五章 专注力能够使人更勇敢

<<专注力>>

章节摘录

版权页：第一部分 你缺乏专注力吗第一章 现代人缺乏专注力的几种表现生活中你是否发觉自己健忘？

是否在工作时渴望休假，在休假时又担心工作？

在学习中你是否有过学习精力不集中、学习效率低的情况？

是否发觉看书比别人慢，而且老记不住？

在工作中你渴望成功，但是否总在众多的目标中迷失？

你是否与重要人物相处时心慌气短，在重大机会来临时手足无措？

如今，我们处在一个高效率、快节奏的信息时代，高强度的工作使我们缺乏一个成年人应该具有的基本智力素质—专注力。

实际上，缺乏专注力已经成为当今社会一个非常严重的社会问题。

在生活中，我们往往不会注意自己的行为，直到出了乱子。

例如，拿着茶杯接的是自来水而不是白开水，拿着臭袜子扔到垃圾筒而不是收纳桶，挤着牙膏不是刷牙而是当成洗面奶抹到脸上，这时我们才猛然惊醒。

缺乏专注力这一现象无处不在，我们常习惯于自己的生活套路而不自知。

一个缺乏专注力的人在工作中时常表现出畏惧、临阵脱逃、无法镇定地面对所遇到的问题；在生活中瞻前顾后、患得患失、无法轻松地享受当下的乐趣。

缺乏专注力通常表现在以下几个方面：其一是三分钟热度，目标经常转移，很容易半途而废；其二是心不在焉，常沉浸于白日梦中，图以虚构的方式应付挫折、获得满足；其三是习惯成自然，往往会不加思考地选择按照惯例办事；其四是丢三落四，都是健忘惹的祸；其五是“免疫力”差，抗干扰能力低下。

<<专注力>>

编辑推荐

《专注力》编辑推荐：在生活中我们难免碰到许多问题，或大或小，或难或易，一旦你觉得自己的生活 and 成就不那么尽如人意，你需要的仅仅是知道如何提高自己的专注力。当你感觉无所适从时不妨读一读丁一编著的《专注力》，说不定那些你遇到的所谓的“无法解决”的问题都能在《专注力》中找到切入点，帮你轻轻松松搞定一切。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>