

<<专注力>>

图书基本信息

书名：<<专注力>>

13位ISBN编号：9787300084411

10位ISBN编号：7300084419

出版时间：2007-9

出版时间：中国人民大学出版社

作者：（美）埃伦·兰格

页数：148

字数：110000

译者：徐佳

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>>

内容概要

尼采说：“具有专注力的人可免于一切窘困！”

做出无奈选择的人越来越多，专注内心修炼的人越来越少迷失在各种各样目标中的人越来越多，专注于一项事业的人越来越少心理容易受到挫折的人越来越多，坚信“付出总有回报”的人越来越少容易受情绪控制的人越来越多，冷静思考的人越来越少在工作、学习中，你总是心不在焉吗？

你看问题的角度不可避免地过于单一？

你沉浸在以往的过错中不能自拔？

你习惯某一种思维因而缺乏足够的创造力？

你不愿成为功利化应试教育的牺牲品？

你觉得自己的潜力无法发挥到极致？

你的生活就快要失去控制了？

这本书将会为你打开另一扇窗——一扇通往专注创新、不惧怕犯错、打破空间年龄界限、思维角度多元化的窗口。

实际上，如果你读过以下畅销书籍，那么你对埃伦·兰格这个名字一定不会感到陌生。

它们都不同程度地引用了本书的经典心理学实验：心理学家罗伯特·西奥迪尼在《影响力》中引用了著名的“复印机实验”来说明人们下意识的顺从反应；“商界教皇”汤姆·彼得斯《追求卓越》(个人成长版)借助本书篇首的“养老院实验”来说明个人责任对于企业成功和个人生命的关系；谈判专家凯瑟琳·凯利·里尔登在《谈判的力量》里采用本书实例来说明专注力之于生命的重要性；另外，在畅销书作者芭芭拉·安杰丽思的《活在当下》，丹尼尔·平克的《全新思维》等书中，兰格教授的思想无处不在。

纵观全书，有种顿悟后的快感：任督二脉一旦打开，生活也会因此打开，变得更加丰润、充满更多可能性。

面对烦心琐事，专注可以让人们将不再烦恼如昔，解决方案很可能就在下一个转角处。

<<专注力>>

作者简介

埃伦·兰格，哈佛大学心理学教授，哈佛大学社会心理学项目组的主席。

在各大学术刊物发表了75篇以上的学术论文及相关作品。

著有《专注学习的力量》、《专注力》、《学学艺术家的减法创意》、《个人政治》等很有影响力的著作，其心理学著作《专注力》被《影响力》、《

<<专注力>>

书籍目录

第一部分 缺乏专注力 第1章 缺乏专注力的本质 第2章 缺乏专注力的根源 第3章 缺乏专注力的代价
第二部分 专注力 第4章 专注力的本质 第5章 专注力与抗衰老 第6章 专注力与创造力
第7章 工作中的专注力 第8章 专注力与减少偏见 第9章 专注力与健康译者后记

<<专注力>>

媒体关注与评论

埃伦·兰格成功地创作出一本融合有趣实验与事例的、简单实用的书籍，讲述了思维定势如何导致人类（甚至那些最聪明的人）变得愚蠢且缺乏专注。

它告诉我们，缺乏专注不仅让人思想沉闷，甚至会让人放弃生命本身。

兰格启发读者：年轻人可以更善于创新；公司老总们可以更有效率；而老人们则可以在年岁渐长时仍然活力四射、精神焕发。

——杰罗姆·布鲁纳，心理学家、教育家 本书用异彩纷呈的文字展示给读者我们的心智和行为之间的关系。

兰格教授的思考分析之大胆、精确无人能出其右。

--杰尔姆·卡根美国著名的发展心理学家，哈佛大学心理学系教授，曾任哈佛大学脑行为系的系主任。

可以确信的是，任何一个人读完此书，其生活态度、思维角度将从此改变。

--艾伦·德肖维茨，哈佛法学院教授

<<专注力>>

编辑推荐

· 哈佛大学心理学家的权威著作 · 被翻译成13种文字，销售超过150000册！
· 《影响力》、《追求卓越》、《全新思维》等畅销书转载传颂 一个富翁说：“只要你能找到70cm × 30cm的木板，就奖你1万美元” 蜡烛的宣传海报上写着：“能点燃的蜡烛！”
” 报纸上的一则广告：“给***送去1美元，现在还来得及！”
” 商家的宣传：“每位顾客仅限购两枚纪念币！”
” 这是生活中的几个极端的例子，缺乏专注力的人会不经意地掉入这样的陷阱，他们不会把符合尺寸的门拆下来去换取1万美元的奖励；看到商店的海报会展开浪漫的联想，而不会注意蜡烛本来就是可以点燃的；看到报纸的广告会给***送去一美元，仅仅因为时间还来得及；受商家宣传的蛊惑会去抢购两枚毫无价值的纪念币！

书中的专注力不是让你专注于某一学问，或者某一事业的老生常谈，而是用心理学的有趣实验与研究教你一种有效的思维让你面对浮躁喧嚣时，不被物欲所困扰；面对寂寞时，不被空虚所俘获；面对诱惑时，明辨是非，做出正确的判断；面对工作压力或者缺乏创意时，能调动所有心智化解矛盾；面对年龄增长时，能抗拒对年老的恐惧…… 这些说来也许有些空洞，任何有专注力的人都会对上段言论产生怀疑，专注力有这种点石成金的功效吗？

当你再专注地思考你提出的这一问题，你会发现专注力的威力就在它能孕育出巨大的觉察力与思考力，让你能接纳当下的现实，发现思维的乐趣，发现自身的控制力量；当你缺乏专注力的时候，很容易就被潜在的恐惧和不安驱使，做出无意识的负面行为，当你做出了负面行为，而又对此心不在焉，没有多加思考时，后悔与沮丧的情绪会向你袭来。

以本书作者为例，兰格教授以她的专注力，发展了多种兴趣爱好（专注力并不意味着专注于一件事情），并且每一件事情都做得风生水起。

她不仅研究专注力，还研究健康、老龄化、绘画、音乐。

在她创作的散文体著作《学学艺术家的减法创意》中分析了“创意”的来源以及如何生活才更加适意，在她的个人网站上你还可以看到她自成一格的画作，如同她的生活一样绚烂多彩。

用于封面的画就是兰格所作，她说，在这幅画里，她可以自己选择床的形状。生活本是随意自然，专注的力量，能让生命的本源自然流露。

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>