

《練好專注力，事情再多也不煩！》

图书基本信息

书名：《練好專注力，事情再多也不煩！》

13位ISBN编号：9789866316760

10位ISBN编号：9866316769

出版时间：2013-5-21

出版社：大寫出版

作者：Paul Hammerness, Margaret Moore, John Hanc

页数：352

译者：黃書儀

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《練好專注力，事情再多也不煩！》

內容概要

《練好專注力，事情再多也不煩！》

作者簡介

保羅．哈默納斯 (Paul Hammerness, MD)

哈佛醫學院精神病學系助理教授，「麻省總醫院」(Massachusetts General Hospital) 精神科的助理醫師，以及「牛頓韋爾茲利醫院」(Newton Wellesley Hospital) 兒童及青少年精神科醫生。

哈默納斯投入大腦研究及人類行為研究超過十年，主要的專長是「注意力不足過動障礙症」(ADHD)，他也長期針對這方面主題在全美各地及國際間，對其他專業醫師、心理健康專家、教育工作者以及家庭等進行授課。哈默納斯也是一名活躍的執業醫師，於臨床治療許多孩童、青少年與成人。

瑪格莉特．摩爾 (Margaret Moore)

她也被稱為「瑪格教練」，是訓練個人打造身心靈健康的組織「Wellcoaches Corporation」的創辦人及執行長，也是在身心健康領域建立全球專業訓練標準的領導人物之一。

瑪格莉特並擔任「麥卡琳醫院」(McLean Hospital) 身心教練培訓機構的聯合主任，也是哈佛醫學院的「生活型態醫學機構」的創始顧問，她並是健康照護領域第一本教練教科書《心理教練手冊》(Coaching Psychology Manual) 的指導作者。

除了培訓身心教練外，透過本書中所介紹的個人改變及成長過程，「瑪格教練」已經指導過上千位身心輔導工作者以及上百位客戶。她的專長是把經過證明的理論與概念轉化成簡單、實用、可以催化出個人最終改變與轉型的方法。

約翰．漢克 (John Hanc)

漢克在「紐約理工學院」教授寫作及新聞學，同時也是《Newsday》專欄常客，以及《跑者世界》(Runner ' s World) 雜誌特約編輯。他的文章常刊登於《紐約時報》、《公報》(AARP Bulletin)、《Family Circle》、《Smithsonian》和《Yoga Journal》。

漢克本人並著有八本書，他知名的著作《地球上最酷的賽跑》(The Coolest Race on Earth)，記敘了他參加2005年南極洲馬拉松的過程，該書並贏得2010年「美國記者與作家協會」的寫作獎項。

《練好專注力，事情再多也不煩！》

書籍目錄

本書使用預告：你正過著效率不夠、也沒時間玩樂的生活嗎？

第1章 找回心智的六大程序規則

最令人振奮的地方是，在每一次的心智運作中，大腦偉大的自我協調系統功能就會預先載入；這些功能可以被測量、初始化以及利用，能夠讓你變得更有組織，感覺更能夠掌控所有事情。你只要知道該怎麼做。

第2章 一個對你有益的改變

無論是再一次的弄丟鑰匙或是因為無法專注於工作而丟掉飯碗；促使了你拾起這本書，那麼，你必須把這些事情忘記，從當下重新開始。

第3章 STOP 心煩！

--駕馭你激動的情緒

當今的科學告訴我們，大腦這台機器可以令人憤怒抓狂，但也可以幫助我們駕馭情緒。同時，當今的科學也證明了，當我們愈努力控制這些負面情緒，我們的努力也會愈有效果；這是很值得的。因為當你讓情緒冷靜下來，你將有機會變得更專注、較不易分心、更有條理。

第4章 保持專注的練習

專注的能力並不是一個「開啟／關閉」的開關而已，它是在正確的時間裡，將注意力轉移至正確的桌面上；並且在必要的時候，隨著我們的目標變動再把注意力關閉起來較不易分心、更有條理。

第5章 踩剎車！

--培養有條不紊的自制力

想想在甜甜圈店門口試著想要插隊的人，他們這麼做，只是因為想要馬上獲得服務；還有那些不斷打斷對話的人，他們只希望自己要說的話，能被其他人聽見.....他們無法克制不斷往前進的衝動。

第6章 將訊息模式化

訊息模式化的能力，是解決問題的重要程序，同時也是分析與創造的重要步驟。它可以用於任何事物上，不僅在工作上，它在條理或組織一件事情的過程裡，也扮演極重要的角色。

第7章 調節轉換

--讓你的心智更有彈性！

成功的調節轉換能力，代表你能夠為了回答同事的一通緊急電話，把自己從沉浸於一則有趣的新聞裡拉了出來。或是應付「你的同事需要你所負責專案的一些細節，才能去與客戶開會，而且她現在就需要你的協助」這類狀況。

第8章 融會貫通的全面心智

--不是在追求完美，而是追求一個你值得過的生活！

你的大腦是為了組織化而做準備，因此在本質上，為了要變得更有條理、能夠掌握生活的每一面向、不覺得負荷過大，你可以從自己的身上學習，精熟一些技巧並運用一些你已經具備的能力。

第9章 掌握快速變遷的世界

--更有條理，將使你熱愛生活！

你並不需要生活在這麼快速的世界裡，你也無法生活在這麼快速的世界中，因為在那裡面，根本沒有思考或淡定看法存在的空間。.....但，這也不是「停下來駐足欣賞路邊玫瑰花」的陳腔濫調.....請利用你才學會的工具，克制衝動、保持淡定與專注的工具，讓自己變得更有組織，並且做出聰明的抉擇。

寫給心智的備忘錄（1）

快速複習「新心智使用程序」

寫給心智的備忘錄（2）

生活混亂失序的十大常見抱怨，你又該如何解決？

《練好專注力，事情再多也不煩！》

精彩短評

1、这本书看得我头好大。

《練好專注力，事情再多也不煩！》

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:www.tushu000.com