



掌控注意力

打败分心
与焦虑

Find Your Focus Zone

【美】露西·乔·帕拉迪诺 著
(Lucy Jo Palladino)
高敏 译

掌控注意力
打败分心与焦虑

【美】露西·乔·帕拉迪诺 著

中国人民大学出版社

畅销14年! 帮助无数人告别分心、疲劳和焦虑
面对压力专注又放松
5大情绪技巧和3大心理技巧

中国人民大学出版社



掌控注意力

打败分心
与焦虑

掌控注意力
打败分心与焦虑

Find Your Focus Zone

[美]露西·乔·帕拉迪诺 著
(Lucy Jo Palladino)
苗娜 译

[美]露西·乔·帕拉迪诺 著



中国人民大学出版社

畅销14年!

帮助无数人告别分心、疲劳和焦虑
面对压力专注又放松

5大情绪技巧和3大心理技巧

中国人民大学出版社

版权信息

书名：掌控注意力——打败分心与焦虑

作者：[美]露西·乔·帕拉迪诺（Lucy Jo Palladino）

出版社：中国人民大学出版社

出版日期：2022-01

ISBN：978-7-300-29583-1

价格：69.00元

Find Your Focus Zone: An Effective New Plan to Defeat Distracting
and Overload By Lucy Jo Palladino

Copyright©2007 by Lucy Jo Palladino, PhD

Simplified Chinese Translation copyright©2022 by China Renmin
University Press Co. , Ltd.

Published by arrangement with the original publisher, Atria Books, a
Division of Simon & Schuster, Inc.

through Bardon-Chinese Media Agency

All Rights Reserved.

目录

Contents

版权信息

测一测：你是否需要这本书？

引言

第一部分 了解你的注意力专区

第一章 什么是你的注意力专区？

第二章 无聊，兴奋，还是两者都是？

第三章 数字时代的注意力

第四章 我们将如何运用自己的大脑？

第二部分 八串钥匙

第五章 情绪调节技巧

第六章 面对恐惧

第七章 心理调节技巧

第八章 无压力的安排

第九章 行为技巧

第三部分 数字时代的成功策略

第十章 智胜干扰和信息过载

第十一章 在21世纪战胜干扰

第十二章 患了注意力缺乏障碍怎么办？

第四部分 注意力是你的生活方式

第十三章 教导孩子提高注意力

第十四章 注意力的力量

致谢

[返回总目录](#)

测一测：你是否需要这本书？

你的注意力是不是难以集中？

大部分人每天都在无所事事和焦虑紧张中摇摆。检查一下，你是不是做过如下事情：

- 在书店买完新书后，到家翻几页就放下了，永远读不完。
- 最近买到的时尚玩意儿，趁新鲜的时候把玩，然后就把它束之高阁了，跟那些没有读完的书一个下场。
- 中断手头上的事情去回复一封电子邮件，但是在你的草稿箱里还有好几封写到一半的邮件。
- 已经同意赴约，但到赴约的时候又找借口推脱爽约，只是因为没能完成手头上的事情。
- 雄心勃勃地想尝试一下新的菜肴，但是准备好的食材总是放在冰箱里直到变质。

你是不是迷糊到难以做决策？

有的人觉得自己更倾向于迷糊的类型。他们善变，总是不能坚持自己的目标。他们花费了大量的时间研究调查，到头来还是犹豫不决。你是不是会这样：

- 去书店，翻看了几本书，难以决定到底买哪一本，回到家后又对其中一本书念念不忘，返回书店却发现心仪的书已经被买走了。

- 总是对购买最新的高科技产品犹豫不决，最终购买后却将它束之高阁，直到别人把它安装调试好。

- 草稿箱里有六封以上没有写完的邮件。

- 已经同意赴约，而且很期待，但不管什么时候开始准备，结果总是迟到。

- 几周前就开始考虑新的菜肴，上网找菜谱，然后把菜谱贴到冰箱上，但过了很久还是没有任何行动。

你是不是属于能迅速转移注意力的类型？

有的人总是追求速度和强度。他们喜欢瞬息万变。你是不是会这样：

- 只去有无线网络的书店，以便能随时上网。

- 总是最早拥有最新潮的产品，毫不犹豫地购买下一代新产品，而且每种新玩意儿都有不同的用途。

- 总是不断地检查你的邮件，并总是立即用最简短的语言回复邮件。

- 已经同意赴约，但是随后发现还有更有意思的事情，于是就推掉先前的约会。

- 即使需要减肥，你还是会吃很多东西，并且不忘记多加点调料，一个绝好的理由就是迅速地吃完这些东西就能减肥。

不管你或你的孩子是以上哪种类型的人，你都应该把这本书带回家，细细地读一读。

引言

你和我拥有的时间都是一周7天每天24小时，但是有的人总是想加快节奏。新科技提高了生产力，但是随之而来，快节奏的生活也让我们备感压力。你一定有手机吧？可不是，你的老板在你下班的时候也能很快找到你。你的手机有上网功能吗？真不错，你一定有不少邮件要处理吧。另外，你可以随时更新文件了.....无论你是休闲还是工作，你总会受到连续不断的命令和随时在线的电子设备的困扰。同时接受多个任务似乎是现在的趋势。难以辨别这是更好还是更坏的事情，但我们总是不断地给大脑输入大量的信息，这种现象被称为“持续性部分注意”（continuous partial attention）。

之所以在数字时代注意力会不集中，是因为现在人类的刺激和焦虑已经达到了一个新的水平。互联网上的信息每天像井喷一样，对于这些信息我们需要快速吸收。惊人的信息量使我们根本没有时间来及时处理它们。周末并不仅仅是可以休息的日子，还是我们用来整理信息、赶上进度的好时候。在信息井喷的今天，原有的保持注意力的方法已经完全失效了。我们需要新的工具。

注意力集中让你与众不同

能够控制自己的注意力是一项重要的技能。我们每个人都需要拥有引导自身注意力的能力，否则将很难实现我们的目标。我的专业是研究人类的注意力，在长达三十年的精神科临床实验中，我曾经诊断过成百上千位患有注意力不集中问题的病人。我曾经帮助过很多人，通过提高他们的注意力来解决他们遇到的问题。实践表明，学习注意力的管理技巧可以让每个人生活得更好。

以今天早上的案例来说，我的第一个预约者是一位心脏病刚被治愈

的企业家。他来到我这里学习压力管理技巧，以便让自己免遭病魔的再次侵袭。他最大的问题是，即便是在家休息的时候，也难以摆脱高度紧张的工作环境带来的压力。此外，我还见到过一名三十多岁的女子与抑郁症做抗争。“每个人都会告诉你要积极，”她说，“但是没有人告诉你应该怎样做。”我已经准备帮助她从担忧、责怪和自我批评等负面想法中解脱出来，转而专注于希望、信任和自我欣赏。

还有一个大学生，患有社交恐惧症，我帮助他把注意力从被拒绝的回忆中转移出来，多从其他朋友身上学习与交流的技巧，最终他可以在社交活动中游刃有余。还有一个出生于美国“婴儿潮”时期的人，拼命想要减肥，整天强迫自己把满脑子的香肠和点心换成水果和蔬菜。一对年轻的夫妻每周都会来我的诊所，就是为了找到一种方法来发现对方的优点而不是总互相指责。这些事例都说明，控制注意力是我们每个人健康、幸福生活不可缺少的元素。

在数字时代，注意力不集中如何给你带来麻烦？

在数字时代保持注意力的集中，每个人都有不同的优势和劣势。你的习惯是什么？你是不是总感觉无所事事或焦虑紧张？抑或在两者之间徘徊？或者你总是走向极端，把自己的时间安排得满满的，没有休闲的时间？你要花点时间问问自己，什么才是你的习惯。

你的注意力是不是难以集中？

大部分人每天都在无所事事和焦虑紧张中摇摆。检查一下，你是不是做过如下事情：

- 在书店买完新书后，到家翻几页就放下了，永远读不完。
- 最近买到的时尚玩意儿，趁新鲜的时候把玩，然后就把它束之高阁了，跟那些没有读完的书一个下场。
- 中断手头上的事情去回复一封电子邮件，但是在你的草稿箱里还有好几封写到一半的邮件。
- 已经同意赴约，但到赴约的时候又找借口推脱爽约，只是因为没能完成手头上的事情。

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《掌控注意力》露西·乔·帕拉迪诺 著.pdf

请登录 <https://shgis.com/post/2670.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

