

注意力曲线：打败分心与焦虑



[注意力曲线：打败分心与焦虑_下载链接1](#)

著者:露西·乔·帕拉迪诺（Lucy Jo Palladino） 著

[注意力曲线：打败分心与焦虑_下载链接1](#)

标签

评论

感谢京东，京东很好，非常谢谢京东！

开卷有益吧！还没有看，等看后再对内容做评价！京东的快递速度还是很快的！希望保持！

精挑细选的书，果然不错，拿到手粗读了一下，信息量比较大，值得细细研读，物流快捷，赞京东。

半价活动时凑单买的，下来约三分之一左右。

老师推荐的书，立刻就下单了，然后…额…记得安排时间看起来

很好的书，书柜收藏之慢慢看系列

一直在京东买书，物流给力，快递小哥服务周到，值得信赖

确实是自己想要的那个版本，图书质量也没问题，京东自营送货速度快，大赞！

注意力曲线很管用，可以读一读，挑选适合自己的方法

先好评，再慢慢看，希望对注意力能够有所帮助！

干货满满，用来解决类似动不动看手机的问题。

表面封皮错位了，应该是正版吧。。。。

东西好物流快品质有保障

学习的力量！！！！！！！！！！

书籍质量很好，下次继续购买。

书当天就收到了，加入群 高效快速阅读书友2群193666605交个朋友吧。

此用户未填写评价内容

为了缓解工作焦虑而买。

很经典的书，看了就爱不释手

正版新书，专业性强，价格合理，送货速度快，态度好。还会再来。谢谢！

书很快就到了正在学习中，希望有收获

很好~~~~~

这本书关注了好久，是在听了节目以后就想买。423读书日真便宜！

大学学习书籍之一，要多读书多了解^_^

想买很久了，不是缺货就是没活动，趁着618买的

发货速度快，东西不错。

包装完好，一直想买，最近才有货，评价完要赶快阅读了

屯书的，还不错，送货速度很快！

蛮好的。。。。相当不错。。。

用科学的方法研究注意力，非常值得学习，点赞。

挺好的哈！挺好的哈！挺好的哈！挺好的哈！

哈哈哈哈哈哈好好好好好好好好

确实不错的一本书，对大脑的认知提升不少

书写的不错，看了一部分，还没有看完

还没看完，还是不错的

昨晚下单，上午就收到，给力，点赞

非常不错，一定推荐给朋友

非常好！很喜欢，开始阅读！

反反复复反反复复吃吃吃擦擦v

看了个头，感觉还不错

很好的书，买来多学习

不错的书，推荐看

好像有点作用。

新书喜欢。

觉得实践性不强

速度很快

书的纸张一般，封面印刷比较模糊，不能鉴定真伪。以前在*买的书比较满意。快递员还是倒是负责任在肯德基门口等三颗星送给快递

很好啊

发过来书皮很脏，也没有塑料包装摸，感觉书好旧啊→_→

3星吧，里面除了理论，还有些实用的方法，还不错

老外说话就是不如中文简洁、明了，像是弯弯绕

可能是我的方法不对吧，但是能不能起作用，还是得靠自己

质量不错，内容没啥实际意义

没有想像的好，可操作性有些差。

帮同事买的，还没有看不知道怎么样

感觉理论的东西太多了

心里学方面的，内容一般。。。

不错

不错.....

好

6666666666666666

书还不错，刚拿到，准备好好看看

很好很好很好很好

没看完，但是目前感觉不错

质量好，速度快，值得购买

无意间从第一时间推荐的一本书，为了孩子的注意力买的，很好。

没全看完，没事晨看看。还是不能专一

好挺好的，就是最好凑够免运费，要不不划算

送货快，快递员态度好。书值得购买

注意力曲线：打败分心与焦虑

Google 软件测试之道Google 软件测试之道

东方广场长江口不卑不亢开幕

真心不错

拜读了，很不错的

东西很好！京东很好！

这本书很好！

以前重来不去评价的，不知道浪费了多少积分，自从知道评论之后京豆可以抵现金了，才知道评论的重要性，京豆的价值，后来我就把这段话复制了，走到哪里，复制到哪里，既能赚京东，还非常省事，特别是不用认真的评论了，又健康快乐又能么么哒，哈么么哒

很不错，挺好的。

好书慢慢读

有时候不能集中注意力，就用这个来试试吧！

十分经典的一本书，质量也很不错，平日多读书好处是很多的，培根先生说过：“知识就是力量”。在这个知识竞争激烈的时代，知识的卓越能让人睿智，读书能改变命运。读书能陶冶情操、认识自然、认识社会，从而改造自然，改造社会。所以，我们要多读书，读好书。

读书让我们拥有快乐，长见识，读书给了我们不少的好处。读书不仅可以增长知识，还可以增加见识。俗话说：“秀才不出门，能知天下事。”就是这个道理。多读书，可以在喧嚣的世界里，找到一个属于自己的寂静角落，沉下心来，思考人生，让浮躁的心灵归于纯净……

读书有助于拓宽你的知识面，使你更容易溶入社会，读书是社会流动性的一个渠道。古人说：“万般皆下品，惟有读书高。”说粗浅一点，人是能读书著书的动物。故读书是划分人与禽兽的界限，也是划分文明人与野蛮人的界限。读现代的书就是与同时代的人作精神上的沟通交谈，读古人的书可以承受古圣先贤的精神遗产。

人不是天生就明白很多东西，但是先人会给后人留下知识写在书上，人们通过读书对世界、对自己、对大自然有了更深刻的了解，然后在这个基础上继续探索，从而让人类更好的活着。

世界上没有什么比读书更能回报你。舍弃糟糠，吸取精华，你会变得明智聪慧且豁达。

高尔基先生说过：“书籍是人类进步的阶梯。”多读书，好处多。

多读书，可以让你有许多写作灵感。可以让你写文章的方法更恰当，在写作的时候，往往可以运用一些书中的好词好句和生活哲理，使文章更富有文采、美感。

多读书，可以让你增加一些知识。可以让你感到仿佛浑身充满了力量，这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。

多读书，可以让你变聪明。读书让你可以勇敢地面对困境，用正确的方法解决问题、战胜困难。多读书，能使你变得更快乐。读书也是一种休闲、娱乐的方式，读书可以调节身心健康，在书的海洋里遨游是一种无限快乐的享受，用读书来放松心情是一种十分明智的选择。

读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧，我们应该多读书。十分经典的一本书，质量也很不错，平日多读书好处是很多的，培根先生说过：“知识就是力量”。在这个知识竞争激烈的时代，知识的卓越能让人睿智，读书能改变命运。

读书能陶冶情操、认识自然、认识社会，从而改造自然，改造社会。所以，我们要多读书，读好书。

读书让我们拥有快乐，长见识，读书给了我们不少的好处。读书不仅可以增长知识，还可以增加见识。俗话说：“秀才不出门，能知天下事。”就是这个道理。多读书，可以

在喧嚣的世界里，找到一个属于自己的寂静角落，沉下心来，思考人生，让浮躁的心灵归于纯净……

读书有助于拓宽你的知识面，使你更容易溶入社会，读书是社会流动性的一个渠道。古人说：“万般皆下品,惟有读书高。”说粗浅一点，人是能读书著书的动物。故读书是划分人与禽兽的界限，也是划分文明人与野蛮人的界限。读现代的书就是与同时代的人作精神上的沟通交谈，读古人的书可以承受古圣先贤的精神遗产。

人不是天生就明白很多东西，但是先人会给后人留下知识写在书上，人们通过读书对世界、对自己、对大自然有了更深刻的了解，然后在这个基础上继续探索,从而让人类更好的活着。

世界上没有什么比读书更能回报你。舍弃糟糠，吸取精华，你会变得明智聪慧且豁达。高尔基先生说过：“书籍是人类进步的阶梯。”多读书，好处多。

多读书，可以让你有许多写作灵感。可以让你写文章的方法更恰当，在写作的时候，往往可以运用一些书中的好词好句和生活哲理，使文章更富有文采、美感。

多读书，可以让你增加一些知识。可以让你感到仿佛浑身充满了力量，这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。

多读书，可以让你变聪明。读书让你可以勇敢地面对困境，用正确的方法解决问题、战胜困难。多读书，能使你变得更快乐。读书也是一种休闲、娱乐的方式，读书可以调节身心健康，在书的海洋里遨游是一种无限快乐的享受，用读书来放松心情是一种十分明智的选择。读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧，我们应该多读书。

还好

有用！

帮领导采购的书，不错。

内容还不错，做到很难。

挺好的，价格合理，纸张也不差

好好好好好好好好好好

不错。

值得一看，物流很给力

很不错，值得我们学习！

很好很满意哦，很好很满意哦。

内容感觉比较空洞，不过里面的方法还是跟不错的，可以使你集中精力去做事情！！
所以还是推荐买吧！！

活动力度大的时候买来屯着。。没有外包装，封面有点脏。

注意力曲线，好好学习一下

有可吸收的地方

[illegible]

书还没看，应该不错不错

吼啊吼啊吼啊吼啊吼啊吼啊吼啊吼啊吼啊吼啊吼啊吼啊

按照书中的方法，注意力不集中的习惯给改了

书全新是正版，朋友很喜欢

这个道理，大家都懂，我就不说看了。

很不错的一本书，适合多人群看。

这本书的对分心的分析很通俗易懂，我2天看完，内容清晰明了，对大人和孩子改变习惯很有帮助。

书的内容还算好，只能算是一些大道理，没有具体教我们如何做，所以这里还是有欠缺的，价格呢也是稍微贵了点。

给领导买的，看起来不错

看了以后有启发。孩子有注意力方面问题的可以看看。

非常好，看完后不紧张了！！！

内容不错，印刷也不措，纸张很好

在读这本书之前，从来没有觉得自己存在注意力不集中的问题。或许因为我是一个比较有定力的人，坐上三四个小时看一本书完全不成问题。通过书中的注意力与肾上腺素关系表、注意力曲线图等，才发现我将投入时间与注意力弄混淆了。并不是说我坐在桌前看书的那三个小时，注意力都是集中的。

于是开始关注自己的注意力模式。通过两天的试验，发现我的注意力周期大约是1小时。之前运用要事优先的原则，已经将一天中最重要的任务放在了起床后的上午来做。就现阶段来说，就是起床后立刻投入论文的写作。前一个月都是花上一个上午，大约五六个小时的时间写出一千五百字左右。昨天和今天的有意识观察说明：我在头一个小时效率是最高的，几乎能文不加点地写上800到1000字。后来就是消磨时间了，看看网页、吃点儿东西，拖上两三个小时，再写上800字。发现了问题，开始调整：写上一个小时后，马上换个任务，阅读相关的文献材料。中午睡一觉后，投入论文写作的第二个时段，一个小时差不多也能写800字。这样算下来，只用花2小时做完以前需要花4、5个小时做完的事情，剩下的时间完全可以用来阅读相关文献。

本书的另一重点是调节心理的技巧。因为一直在接触佛教相关的东西，所以我很早就知道“内观心、外观行”的重要性，时刻保持对自己情绪状态的反思，才能不被拖入消极情绪的泥潭。但佛教的主要手段就是坐禅，这个方法并不适合我。我更喜欢用理智思考的办法来剖析自己的心理和情绪，觉得问题没有解决的情况下根本做不到心如止水。这本书提供了很好的一些建议。

一、很多情绪状态都是有大脑的生理基础的。比如说，我是一个很容易陷入焦虑的人。一件小事做不好，就开始联想一系列消极的后果，觉得人生简直完蛋了。于是一连几个小时或一两天都沉浸在绝望的情绪里。其实这是我的焦虑引起了大脑相关化学物质的过度反应，从而干扰了正常的理性思考。在这种情况下，应该采取隔岸观火的态度，做点儿让自己放松的事情。等大脑调整好了，自然会回到正常的工作状态。

二、反思以前的认知模式，进行认知的重新定位。重复的行为模式会在大脑的突触建立固定的联系，以后遇到类似的模式大脑都会实施一样的反应。这就是积习难改。为了改变旧有的习惯，必须以新的重复性行为取代旧的通路，建立新的大脑通路。人都会倾向于停留在自己的心理舒适区，不愿做出改变，这是大脑的惯性。比如我就很难和陌生人主动讲话，很难主动去认识新朋友，或许以后可以做出一些改进。

三、如何处理自己的愤怒情绪。其实所有的愤怒都来源于深层的恐惧，我已经隐约意识到这个问题，只是不知道该如何处理。对照作者提出的被动的攻击、消极的攻击与自信的技巧三种反应模式，我一般都采取第一种，心里气的要命，说不出来，只好一种消极不合作的态度来应对，最后实在忍不了的时候来个总爆发，于人于己都很难受。以后要慢慢改变，建立积极交流的模式。

总而言之，过度的注意是焦虑，不足的注意便会无聊，要时刻观察自己的学习、工作状态，调整到合适的注意力专区，才能提高效率，更游刃有余地对待各种任务。

公司买的，应该不错吧

不错，现在基本不去书店了。读书可供消遣，可供装饰，也可以增长才干。为消遣而读书，常见于独处退居之时；为装饰而读书，多用于高谈阔论之中；为增长才干而读书，主要在于对事物的判断和处理。

读书费时太多是怠惰，过分的藻饰装璜是矫情，全按书本条文而断事是十足的学究气。读书使天然得以完善，又需靠经验以补其不足，因为天生的才能犹如天然的树木，要靠后来的学习来修剪整枝，而书本上的道理如不用经验加以制约，往往是泛泛而不着边际的。

读书不可专为反驳作者而争辩，也不可轻易相信书中所言，以为当然如此，也不是为了寻找谈话资料。而应当权衡轻重，认真思考。有些书浅尝即可，另一些不妨吞咽，少数书则须咀嚼消化。这就是说，有的书只要读其中一部分，有的可以大致浏览，少数则须通读，读时要全神贯注，勤奋不懈。有些书也可请人代读，取其所需作摘要，但这只限于题材不大重要和质量不高的作品。

第一，循序渐进。朱熹说：“读书之法，莫贵于循序而致精。就是说，读书要有个先后顺序，读通一书，再读一书。就读书而言，则要逐字逐句逐段按顺序读，先读的未弄通，就不能读后面的。这样才不会生吞活剥或杂乱无章。朱熹还进一步指出，读书要从易到难，从浅到深，从近到远，急不得，也慢不得。“所谓急不得者，功效不可急；所谓不可慢者，工夫不可慢。”这是在告被读书人既不可急于求成，也不可松松垮垮，而要进度适当，方能见效。

第二，熟读精思。他认为有些人读书收效不大，是由于在“熟”和“精”二字上下功夫不够。他还批评那种读书贪多的倾向，一再讲“读书不可贪多，且要精熟。如今日看得一板，且看半板，将那精力来更看前半板”。

第三，虚心涵泳。朱熹曾批评当时普遍存在的两种毛病：一是“主私意”，就是以自己的想法去揣测书中的道理，穿凿附会，歪曲了古人本来意思。二是“旧有先人之说”，就是先前接受的观点不肯放弃，从而排斥接受新的观点。

为了纠正以上这两种不好的毛病，朱熹主张读书必须虚怀若谷，静心思虑，悉心体会作者本意。朱熹强调读书要耐心“涵泳”，就是要反复咀嚼，深刻体会行中的旨趣。

第四，切己体察。朱熹主张“读书穷理，当体之于身。”什么叫“体之于身”？就是要心领神会，身体力行。从读书法的角度来看，朱熹强调读书必须联系自己，联系实际，将学到的辅导费都是方式飞洒的飞凤飞飞飞凤飞飞飞凤飞飞飞凤飞飞顺丰是理论转化为行动，这个观点是可取的。

第五，着紧用力。“着紧用力”．包含有两个意思：一是指时间上要抓紧，要“饥忘食，渴忘饮，始得。”二是指精神上要振作．要有刚毅果决，奋发勇猛的精神。“如撑上水船，一篙不可放缓。”

第六，居敬持志。所谓居敬持志，就是读书必须精神专一，全神贯注，还要有远大的志向，顽强的毅力。这也是朱熹读书之法的最基本精神!正义联盟(Justice League)是DC漫画公司(DC

Comics)创造的超级英雄团队，于1960年在漫画《英勇与无畏》第28期首次出场。正义联盟被称为是由“世界上最伟大的超级英雄”组成的团队，成员有超人、蝙蝠侠、神奇女侠、绿灯侠和闪电侠等。联盟之所以建立，是因为英雄们意识到，如果独自战斗，无论能力多么强大，也有无法应对的危机。于是，超级英雄们集结在一起，齐心协力，作为防御的第一线，应对地球所面临的威胁，共同捍卫真理、正义和自由。

寻找失去的时间 2011-04-05 23:13:00 来自: 俞晓之 (行路难) 注意力曲线的评论 4 star rating4 star rating4 star rating4 star rating 4 从前的我，是这样的吧。

开一网页，数分钟未到，略略扫过，找到某一刺激点飞过去，浮光掠影。跳啊跳啊跳啊，比花蝴蝶还不如，至少人家还沾了花粉做了点儿事儿。

久而久之，耐心在渐渐消退，注意力涣散。明明盯着的那个人嘴角翕动说的字字句句都明了，稍一转头就忘掉二三；一目十行的瞬间记忆让人很是惊叹，过个十几分钟就如海浪席卷的沙滩什么也没有留下干干净净；新闻于我如浮云，转眼即逝的东西直播贴子多半是个乐和那看它做什么；日复一日的晚餐韩剧时间除了傻笑之外什么也没有得到……大脑慢慢变得可察觉的迟钝，转动的时候都可以清晰的听到里面生锈的味道。接下来呢，会越来越浮躁，越来越没有耐心，挫折感也会随之而来日日困扰不得安宁。如此如此，便形成了恶性循环。

解决办法书中提了数则，比较有参考意义即自身实施成功并收到一定良好效果的措施如下。=====总结【有效措施】=====

- 1.耐心而静下心来学习一门知识。每天固定的时间固定的进程固定的笔记本格式等等。
 - 2.冥想。道家和佛家称为打坐。挺直脊柱坐好冥想从开始的十五分钟到现在可持续两个小时左右。
 - 3.但凡阅读，即做笔记。无论是阅读新闻、八卦、书籍、报告、贴子甚至走在街上的广告牌公车上的广告，总是有可以学习的地方，并进行归纳演绎的练习。
 - 4.跑步和跳绳。两项随时随地都可以进行的运动，并对减肥和塑型有近乎着立杆见影的效果。
 - 5.自我观察。仔细地用语言描绘出当下的某一瞬感觉——扩大词汇量。^ ^
- 注：本书共四部分十四章，网上的预览均至第一部分止。喜欢第二部分的八个钥匙，推荐阅读。嗯，爱问还是不错的……望天。=====其他小方法【练习中】=====
- ☆四角呼吸法（放松）：1.看着左上角，深深吸气并数到4
2.转目光至右上角，屏住呼吸并数到4
3.转目光至右下角，缓慢呼吸并数到4
4.将目光定住在左下角。默默对自己说，放松……。☆实现目标法 1.分成具体步骤 2.简单计划或提纲 3.每步完成后给予刺激 4.若被卡住，再次细化步骤 ☆替代思想。
- =====冷静而专注的生活方式【前进中】===== 1.充足的睡眠 2.优质营养
3.明智地运用刺激 4.健身 5.放松和娱乐 =====最后按=====
- 题目出自亦舒短篇小说集《求真记》中的同名小说，我喜欢那个故事，也喜欢这个题目。另注：对翻译要求严格可阅原著，google下即有英文版下载。

比较专业的书，读起来也不费力。对注意力的变化有专业的分析但并不难懂，还提供了比较好的应对方法。就是封面的设计不太满意。

没想到是这么精彩的一本书。我花了两日来读，真让人手不释卷。看到梵高自尽，酸楚的泪水也汨汨而出。尽管我非常爱他，但是我依然不知道，他是那么的纯洁，伟大。世人对他的误解至深，伤害至深。而且让我没有想到的是，他居然出身于那样的阶层，可以说他是另一个“月亮与六便士”的主角。如果沿着他既有的人生轨迹走下去，他未尝不可以像他的弟弟一样，做一个体面的画商。

他生来便是要做艺术家的。他的生活里容不下虚伪，无情。他是那么的炽热，坦白，他爱的那样赤诚，毫无保留。他是用自己的生命在画，因此，当他不能再创作，他的生命便也没有了太大的意义。像大多数天才一样，他奉献给世界的，是不分阶层的博爱和用生命画出的瑰宝；而世界回应他的，却是无尽的挫折，饥饿，疾病，困顿，误解，侮辱，伤害。。。

我几乎可以说，他是属于“人民”的。他始终关怀着世上受着疾苦的大众，他从来没有等级的观念。他描绘农民，工人，最普通的劳动者，“吃土豆的人”。他的播种者的脚步，是那样的坚定有力，大步的在璀璨的麦田里迈步。

而且，他也是非常“精神”的。他的生活里有京东，但是他并不是和别的画家一样，纯粹到京东那里找乐子，满足肉欲。他尊重她们，甚至愿意娶一个年老色衰的京东为妻。讽刺的是，他有那么多的爱，却无法得到世人的回应，给了他些许温情的，竟然是那个被世人同样唾弃的女子。他的有些举动，的确是神圣的，悲悯的，难怪他被矿山上的人称为“基督在世”。在那里，人们不会觉得他疯狂，因为他们知道他爱他们，他为了能

让他们好过一点，已经奉献了几乎所有能够奉献的。让人感动的，是他和提奥之前的兄弟之情。没有提奥的资助和理解，也就不可能有他的成就。从某种意义上来说，他们兄弟两人就是一体的。没有提奥在背景里默默做着根基，就不可能有他盛放的艺术之花。提奥无条件的支持他，几乎从来没有拒绝过他的请求，总在关键时刻赶到他的身边，为他偿还负债，把他从贫病之中拯救回来。他们之间频繁的通信，已经让这两个灵魂紧紧的结合在了一起。提奥虽然在巴黎过着体面的画商的生活，却无时无刻的关注着他的进展和动态。他在心灵上所有的跌宕起伏，都通过书信让提奥感同身受。是提奥早早看出他身上埋藏的巨大潜力，是提奥细心珍藏了那700多封通信，是提奥把他的习作和画作按时间小心的编排好。所以后人得以完整的追溯梵高的心路历程，能够离这个伟大的灵魂更近一些。生前，只卖出了一副画，价值四百法郎。但我不能说他是不幸的。比起世上的大多数人来说，他做了自己想做的事情，并且做到了极致。即使他后来长寿，能看到自己的画作价钱越来越高，我想，他也会是漠不关心的。他从未因为市场的口味而作画，他也从未为那些脑满肠肥的人作画。虽然，卖画这件事一直在困扰着他，但他的祈求也不过是卖出的画，能够让他自立，不必依赖提奥的资助而生活。对他来说，创造是最重要的。如果什么都不能说，那么他宁肯沉默。如果不能够再创作，那么他宁肯死亡。

我之前不知道的是，他的父母两家都有不少出众的亲戚，他的姓氏在当时荷兰的艺术界鼎鼎有名。可以说他父母这一支是相对比较平淡的。然而，今日只有文森特让梵高这个名字不朽。就像书中说的，他活着，他的爱，他的才华，透过那些灿然的画活着。不管这些画今天值多少钱，它们终究不是某个人的私藏，而能被我这样的普罗大众看到。他的精神，他的爱，他的热望透过那些画震撼着我们，一代又一代人。他淋漓尽致的来过这个世界，他的生命虽然短暂，却熊熊燃烧过。他终于成就了自己，也为这个世界留下了无与伦比的精神财富。

还没开始看呢，先拿到积分再说。所谓积极心理学，给自己打鸡血罢了

书是正版。京东商城图书每一本书都是一个朋友，教会我们如何去看待人生。读书是人生上帝就好像一股能量，一股你能够用心感觉到的能量。比如一天早上醒来，你突然感到莫名其妙的平静、安详，可是不知道为什么会这样·····我们有时候选择为善，有时候选择为恶，那是我们的事，可是这股能量总是教我们为善的·····”

因为这本书读得太快，尤其是前半部分，到了后半部分慢下来，发现这段话的美妙。我不信上帝或者其他什么的一种外在的力量，人若是信上帝或者其他什么，要我说还是因为自己内心不够强大到...

什么这本书有这么多五星的评价。。。难道就是里面是一些我们没有涉足的地方经历还有感动，为什么一开始觉得跟普通的我们差不多，但是他说走就走的勇气，还有面对未来迷茫也好憧憬也好的都是浮云，爹妈家长的阻拦，让看完书一直想去成都的我冲动了一把，兴冲冲的买完票，还有两天就可以启程了，希望自己也可以在旅途中涅槃自己的理想，一个人，一路上，只有十天的短暂旅行，没其他，只为了去感受我人生20年第一次真正正正的独立，朋友问我第一个习惯是啥，我说反求诸己，朋友说不是积极主动吗？看了一晚上的书，却还是记错。可见真实的世界和了解的世界确实是有误差的。每个人都会按照自己的阅历和经验，从自己的角度来看问题。

反求诸己，的确是我阅读至此印象最深刻的一个词。无论环境如何，“除非你同意，任何人都伤害不到你”。与其消极等待，不如积极主动，反思自身，提升自身修养与品德。知识，经验，心智与心灵。过去的我心智很不成熟。我想记录下里面今天所看的例子，好激励我自己，别人都可以这样，我也可以的。1、弗兰克尔的Nazi事件，起先先被决定论洗脑，后来由于Nazi事件，找回了自己的独立意思。感动狱卒和狱友，寻回自尊，怎么做的呢？

2、一位女士在作者演讲中，站起身了讲述自己护士的不幸的经历，听了演讲设法找回

不幸中的幸。

3、其好友得了不治之症，然后没有倒下，反而用自己剩余的生命做了很多有意义的事情。刚开始看书，由于脑袋里面的东西太少，很少思考，导致肚子里没有什么墨水，积极主动的第一步，写书评。

我很喜欢里面写的某些东西并认为他说得很对，做人应该由内而外，不应该装，装只能装一时，不能是永久，很多东西在我的世界观里面都有讨厌两个字，但是我心里又告诉我那是必须做的事，然后我今天问了自己为什么是必须做的事呢？其实在我心里它更本就不是必须做的事，还更需要很多理由说服我自己。然由此就找到了两种能够直接掌控人生的途径：一是做出承诺，并信守诺言；二是确立目标，并付诸实践。即便只是承诺一件小事，只要有勇气迈出第一步，也有助于培育内心的诚信，这表示我们有足够的自制能力、勇气和实力承担更多的责任。一次次做出承诺，一次次信守诺言，终有一天荣誉会超越情绪的力量。“婚姻是最深刻的一种人际关系，人性的真实、文化素养、价值观、爱的能力等等，都在这样一种关系中表现得淋漓尽致。它是两个成年人合写的生命自传，是让他们最亲爱的孩子感受生活的幸福，体会生命的美丽，认识人与人之间关系的启蒙教材。”这本书有缘结识于机场书店，上手一看就喜欢上了，作者以自己养育女儿的经历娓娓道来一些教育的理念和一些教育的误区，可以说是非常好用的教育指导书，值得细细体味，一再研究。

时间比较忙没来得及阅读 先给个赞

本书里的他们的妹妹兰香在学业和爱情上的成功完成了兄妹三人渐进的过程。她有机会接受了高等教育，接受了最新的思想，在农村人和城市人里找到了平衡点，冲破门当户对的观念，开始并有了爱情的美好结局。

这些感情历程里我们可以清晰地看到两个字：重生。时代的变革给了年轻人一个颠覆旧世界的机会，少安到少平再到兰香的前进过程中，颠覆的痕迹越来越重，看似平和却动荡的年月里，新一代的诉求赤裸裸地凸现出来。我们要改变。但是如何改变，并不是一味追求自我就是真谛。杜丽丽和武惠良婚姻的终结或许是一个警示。我们盲目地追求自我精神的满足，沉浸在肉体与精神的对立关系里妄图找出个平衡点，抛弃了责任与家庭，只为满足自我。在这点上，杜丽丽和古铃风的相遇实际上更像新时代的烟花，激烈却迅速燃烧殆尽。但是古铃风的存在也是有他特别的价值的，他所代表的新一代的文人，特别是诗人，的创作风格与内容的变化，不再着根于土地、更为激烈的抨击、写作技法的另辟蹊径在文革后的时代具有重要的意义，但是如何调节好急剧变化的社会与自身求变的心态之间的落差是至关重要的。可能这就是作者希望透过古铃风告诫大家的。

下次还来京东，很好的书

这是我第一次接触路遥的文字，对他的领悟也很有限，但是我很感激他们这一代在黄土地上成长起来的作者，他们执著于土地的热情，他们青春的勇气给我的触动是非常大的。生长在现在这个安逸而危机重重的社会，我们需要他们的点拨。这是我们父辈的力量，我们父辈的旗帜，在他们的青春岁月里，悸动与冲劲远比我们大得多，我们这批纠结于无谓苦痛的年轻人，所需要的、所缺乏的究竟是什么？

我非常喜欢书中提到的叶赛宁的一首诗：不惋惜，不呼唤，我也不啼哭……金黄的落叶堆满我心间，我已经不再是青春少年……长的是苦难，短的是人生。

下次还来京东，很好的书

他现在认识到.他是一个普普通通的人,应该按照普通人的条件正正常常的生活,而不要做太多的非分之想.当然.普通并不等于庸俗.他也许一辈子就是一个普通的人.但他也要做一个不平庸的人.在许许多多平平常常的事情中.应该表现出不平常的看法和做法来.比如.像顾民这家伙.挨了别人的打.但不报复打他的人——尽管按常情来说.谁挨了打也不会平平静静.但人家的做法就和一般人不一样.这件事就值得他好好思量思量.这期间,少平获得了一个非常重要的认识:在最平常的事情中都可以显示出一个人人格的伟大来!

(孙少平是善于思考的，从他上中学时的一个小小片断就可以看出。小故事大道理，一个勤于思考的人，会细心的观察生活的每一个细节，对比自己，发现不足，并慢慢改正。和他一样，我们也是非常普通的，可是我们自己是否也能大声的对自己说“我不庸俗呢？”)

质量还不错质量还不错

还没看完~现在，京东域名正式更换为JDCOM。其中的“JD”是京东汉语拼音（JING DON|G）首字母组合。从此，您不用再特意记忆京东的域名，也无需先搜索再点击，只要在浏览器输入JD.COM，即可方便快捷地访问京东，实现轻松购物。名为“Joy”的京东吉祥物我很喜欢，TA承载着京东对我们的承诺和努力。狗以对主人忠诚而著称，同时也拥有正直的品行，和快捷的奔跑速度。太喜爱京东了。|

感觉还是可以的

这本读书出版已多年，感叹心理学的作品，总是有意义。书上描绘了一些当今社会当下流行的文化现象，但最让我注意点是：关于：“流”的描述，一种全身心投入自身工作，全身贯注，自我专心，自我欣赏、自我陶醉其中的状态。我是很坚信有这样的心理状态的。恰逢在读，李娜的书，她也提到了自己的比赛状态的情况。我开始关注，心理学的应用。

真不错！！！！

网购已成习惯!正版，便宜，快捷，非常满意
闲暇之余，有人乐于下棋、玩麻将；有人喜欢打牌、酗酒、游山逛水；余独爱书。为消遣而读书，常见于独处退居之时，为装饰而读书，多用于高谈阔论之中；为增长才干而读书，主要在于对事物的判断和处理。
读书费时太多是怠惰，过分的藻饰装璜是矫情，全按书本条文而断事是十足的学究气。读书使天然得以完善，又需靠经验以补其不足，因为天生的才能犹如天然的树木，要靠后来的学习来修剪整枝，而书本上的道理如不用经验加以制约，往往是泛泛而不着边际的。
读书不可专为反驳作者而争辩，也不可轻易相信书中所言，以为当然如此，也不是为了寻找谈话资料。而应当权衡轻重，认真思考。有些书浅尝即可，另一些不妨吞咽，少数书则须咀嚼消化。这就是说，有的书只要读其中一部分，有的可以大致浏览，少数则须通读，读时要全神贯注，勤奋不懈。有些书也可请人代读，取其所需作摘要，但这只限

于题材不大重要和质量不高的作品。

第一，循序渐进。朱熹说：“读书之法，莫贵于循序而致精。就是说，读书要有个先后顺序，读通一书，再读一书。就读书而言，则要逐字逐句逐段按顺序读，先读的未弄通，就不能读后面的。这样才不会生吞活剥或杂乱无章。朱熹还进一步指出，读书要从易到难，从浅到深，从近到远，急不得，也慢不得。“所谓急不得者，功效不可急；所谓不可慢者，工夫不可慢。”这是在告被读书人既不可急于求成，也不可松松垮垮，而要进度适当，方能见效。

第二，熟读精思。他认为有些人读书收效不大，是由于在“熟”和“精”二字上下功夫不够。他还批评那种读书贪多的倾向，一再讲“读书不可贪多，且要精熟。如今日看得一板，且看半板，将那精力来更看前半板”。

第三，虚心涵泳。朱熹曾批评当时普遍存在的两种毛病：一是“主私意”，就是以自己的想法去揣测书中的道理，穿凿附会，歪曲了古人本来意思。二是“旧有先人之说”，就是先前接受的观点不肯放弃，从而排斥接受新的观点。

为了纠正以上这两种不好的毛病，朱熹主张读书必须虚怀若谷，静心思虑，悉心体会作者本意。朱熹强调读书要耐心“涵泳”，就是要反复咀嚼，深刻体会行中的旨趣。

第四，切己体察。朱熹主张“读书穷理，当体之于身。”什么叫“体之于身”？就是要心领神会，身体力行。从读书法的角度来看，朱熹强调读书必须联系自己，联系实际，将学到的理论转化为行动，这个观点是可取的。

第五，着紧用力。“着紧用力”：包含有两个意思：一是指时间上要抓紧，要“饥忘食，渴忘饮，始得。”二是指精神上要振作：要有刚毅果决，奋发勇猛的精神。“如撑上水船，一篙不可放缓。”

第六，居敬持志。所谓居敬持志，就是读书必须精神专一，全神贯注，还要有远大的志向，顽强的毅力。这也是朱熹读书之法的最基本精神！晕，老是在京东买

性价比很高

工作之余,人们或楚河汉界运筹帷幄,或轻歌曼舞享受生活,而我则喜欢翻翻书、读读报,一个人沉浸在笔墨飘香的世界里,跟智者神游,与慧者交流,不知有汉,无论魏晋,醉在其中。我是一介穷书生,尽管在学校工作了二十五年,但是工资却不好意思示人。

于出版了，现在网上把有些书的价格都抄的离谱了！这本书现在我已经买下了，现在我来给它写段评论吧！

先从哪里说起呢？还是先从它的品相说起吧！也就是先从它的外表说起吧！这本书的品相还是很好的，绝对的是全品书。也就是说封面很平很新，没有折角，印刷精致美丽大方，当然就很漂亮啦。要说到品相好，还得说说它的正文啊！每一页上都有字呢！每个字都能看清楚呢！最难能可贵的就是每页都很规整，没有脱页、漏页的现象出现呢！每个字印刷的都很精细呢。好的，现在品相已经评论完了，至此品相这一个环节还是可以打个很高的分呢。

说完了品相，接下来我们该评论些什么内容呢？是书的内容？还是书的包装？还是书的运输？还是书的价格呢？

我觉得还是先从书的内容说起吧！其实，说实话，这本书我也是刚买回来，也就是说我买的是本新书，或者说得更直白些，这本书事实上我还没有认真读，也只是粗略的翻了一下。从目录来看，这本书的选题还是很好的，还是很成功的，换句话说这本书的选题质量不是很坏，不是很失败。一个好的选题就保证了书的大半质量。这本书资料详实，论证扎实，考据精密，且符合学术史的主流趋势，是一本相当不错的书，读来可以让人受教很多。最难能可贵的是，它的选题非常地吸引我，因为我最近确实也在关注类似的选题，希望能在本书中获得启发，并找到有用的东西，也就是说要自动屏蔽那些没有用的东西。

现在书的品相和内容我都已经评论完了，接下来我们评价什么呢？评论一下它的包装好

吗？好的。这本书的包装还是很好的，它是用那一种很好的膜给包起来了，这个做法宝真的是非常的好和明智。它有效地组织了书不受尘土、细菌特别是水的侵扰，特别是水，被谁淋湿了，即使弄干也会发皱，这多不好啊！现在好了，自从有了这层膜啊，就不会发生这种悲剧的情况了。所以说包装还是很多的。

至此，品相、内容、包装这三项我都已经评论好了，接下来我们评论什么呢？要不评论一下运输？算了还是评论一下价格吧！这本书的价格还是很便宜的，如果要是是在一般的实体书店里买，可定不会打折，也就是全价卖出的意思，换句话说，就是享受不到优惠的意思，多不值啊。但是在京东就不同了，什么不同呢？就是可以打折了，也就是说不必花高价以全价购买了。这还是非常优惠的，这本书在京东买要比在其它实体店买便宜十多块呢。

好的，现在价格也说完了，我们还是再来聊聊它的运输吧，我大概是昨天晚上订的，刚一下订单，我就发现它顺利地到5号库，给出库了，然后是拣货，拣货之后打包啊，分拣啊，今天早上就送到学校的营业厅，中午就到学校了，就收到书了，真心很快。基于以上几点我给这本书一个好评。

书本没什么可说的吧.

一次性买这么多书还要一本一本评价吗？

遥远神秘的史前传说，春秋战国的群雄逐鹿，巍峨壮观的秦汉长城，清新超俗的魏晋风韵，以及造就这些事物的人和事……穿越时空，令人神往。《中华文明大讲堂(套装全3卷)》以凝练的语言，配以精美的图片，再现了中华文明史上那最为生动的时刻。中卷：绵延千里的“杨柳”大运河，举世闻名的开元盛世，辽、西夏，金的金戈铁马，精忠报国的名将岳飞，以及那光耀千古的唐诗、宋词……跌宕起伏，值得品味。《中华文明大讲堂(全3卷)》以凝练的语言，配以精美的图片，再现了中华文明史上那最为生动的时刻。下卷：一代天骄成吉思汗，让人扼腕的土木之变，名噪一时的郑和下西洋，试图自强的戊戌变法，以及那流芳百年的红楼巨著、京剧名品……异彩纷呈，不容错过。《中华文明大讲堂(套装全3卷)》以凝练的语言，配以精美的图片，再现了中华文明史上那最为生动的时刻。《中华文明大讲堂(套装全3卷)》上卷：遥远神秘的史前传说，春秋战国的群雄逐鹿，巍峨壮观的秦汉长城，清新超俗的魏晋风韵，以及造就这些事物的人和事……穿越时空，令人神往。《中华文明大讲堂(套装全3卷)》以凝练的语言，配以精美的图片，再现了中华文明史上那最为生动的时刻。中卷：绵延千里的“杨柳”大运河，举世闻名的开元盛世，辽、西夏，金的金戈铁马，精忠报国的名将岳飞，以及那光耀千古的唐诗、宋词……跌宕起伏，值得品味。《中华文明大讲堂(全3卷)》以凝练的语言，配以精美的图片，再现了中华文明史上那最为生动的时刻。下卷：一代天骄成吉思汗，让人扼腕的土木

之变，名噪一时的郑和下西洋，试图自强的戊戌变法，以及那流芳百年的红楼巨著、京剧名品……异彩纷呈，不容错过。《中华文明大讲堂(套装全3卷)》以凝练的语言，配以精美的图片，再现了中华文明史上那最为生动

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

很好啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊

据说魔方共有 4.3×10^{19} 化，而人生中的变化要比魔方更多、更复杂。高强度、快节奏的变化，生活中固有的挫折、坎坷和不如如意，以及那些突如其来的灾难和不幸，都对人们脆弓弓的心理造成了巨大的压力。我们不可能决定自己一生将要面临哪些境遇，但是可以决定对待生活的态度。无论顺境还是逆境，幸福还是挫折，都需要学会用一种积极、健康、乐观、坚强的态度去面对。，阅读了一下，写得很好，在被信息淹没的数字时代中，人们常常面临这样的困境要么注意力难以集中，感觉无所事事、烦躁不安，要么注意力过度集中，感觉紧张焦虑、疲劳过度——人们就在自己的倒形注意力曲线上摇摆，难以找到最佳状态。怎样才能恰当地控制自己的注意力，提高工作效率怎样才能使自己摆脱过度疲劳的泥潭，享受工作和生活的平衡怎样才能帮助孩子形成良好的注意力习惯，使他们终生受益注意力曲线打败分心与焦虑作者给出了非常有效的方法和步骤。遵循这些步骤，你会找到更好的状态，享受工作和生活的乐趣。，，第一部分理解你的注意力专区第一章什么是你的注意力专区1977年，我从一匹脱缰的马身上摔下来以后得了脑震荡，头部缝了7针，腿部用石膏固定了8周，从此我对骑马失去了兴趣。27年后，我的女儿告诉我，她想骑马。她正好跟我当年发生意外的年纪差不多。看来我重返马背的时机到来了。我在圣巴巴拉找到了一个牧场，在那里我们可以一边欣赏风景，一边与其他人一起接受专业指导。上午练习前我们聚集在马厩。教练根据我们的经验水平为我们选择合适的马匹。我的表情肯定是紧张的、恐惧的。女儿和我都是新手，教练分给女儿一匹叫火箭的马，我分到的那匹叫内莉。瞬间我感到不那么紧张了。上马后，我往下看，马背到地面的距离让我觉得头晕目眩。顿时，我心跳加速，手心渗出了汗。教练在他的马上，开始指导我们的动作。我知道他在说话，而且知道他的话很重要，但我的耳朵似乎根本听不进去他说的话。我的注意力都在湿漉漉的草地上。我的肌肉紧张、思绪纷乱。内心深处，一个我叫喊着趁现在还有机会，赶紧下来吧！而另一个我则将我的脚死死地蹬在马镫上。我瘫在那里，死死地盯着草坪，不知所措。教练把他的马头转过来指导大家跟着他做，我也魂不守舍地、机械地跟着，根本不知道自己在做什么。几分钟过后，我努力让自己平静下来。我觉得安全些了，注意力也开始集中了。我骑马走向了女儿，她告诉我刚才教练都指导了什么。这一天终于有个不错的结局。但是，回想到在跑马场自己模糊的意识，我很惊讶，我怎么会最需要注意力的时候心不在焉而我后来又是如何做到集中注意力的一个重要的联系注意力和刺激之间的联系已经被广泛认可了。这两者的关联是理解注意力和学习如何控制注意力的核心。当你处

看完记得做里面的练习心态是有准备为前提的！要活得精彩！！！！

露西·乔·帕拉迪诺写的的书都写得很好，还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢，他的书了。除了他的书，在被信息淹没的数字时代中，人们常常面临这样的困境要么注意力难以集中，感觉无所事事、烦躁不安，要么注意力过度集中，感觉紧张焦虑、疲劳过度——人们就在自己的倒形注意力曲线上摇摆，难以找到最佳状态。怎样才能恰当地控制自己的注意力，提高工作效率怎样才能使自己摆脱过度疲劳的泥潭，享受工作和生活的平衡怎样才能帮助孩子形成良好的注意力习惯，使他们终生受益注意力曲线打败分心与焦虑作者给出了非常有效的方法和步骤。遵循这些步骤，你会找到更好的状态，享受工作和生活的乐趣。非常好的一本书，京东配送也不错!读书是一种提升自我的艺术。玉不琢不成器，人不学不知道。读书是一种学习的过程。一本书有一个故事，一个故事叙述一段人生，一段人生折射一个世界。读万卷书，行万里路说的正是这个道理。读诗使人高雅，读史使人明智。读每一本书都会有不同的收获。悬梁刺股、凿窗映雪，自古以来，勤奋读书，提升自我是每一个人的毕生追求。读书是一种最优雅的素质，能塑造人的精神，升华人的思想。读书是一种充实人生的艺术。没有书的人生就像空心的竹子一样，空洞无物。书本是人生最大的财富。犹太人让孩子们亲吻涂有蜂蜜的书本，是为了让他们记住书本是甜的，要让甜蜜充满人生就要读书。读书是一本人生最难得的存折，一点一滴地积累，你会发现自己是世界上最富有的人。读书是一种感悟人生的艺术。读杜甫的诗使人感悟人生的辛酸，读李白的诗使人领悟官场的腐败，读鲁迅的文章使人认清社会的黑暗，读巴金的文章使人感到未来的希望。每一本书都是一个朋友，教会我们如何去看待人生。读书是人生的一门最不缺少的功课，阅读书籍，感悟人生，助我们走好人生的每一步。书是灯，读书照亮了前面的路书是桥，读书接通了彼此的岸书是帆，读书推动了人生的船。读书是一门人生的艺术，因为读书，人生才更精彩!读书，是好事读大量的书，更值得称赞。读书是一种享受生活的艺术。五柳先生好读书，不求甚解，每有会意，便欣然忘食。当你枯燥烦闷，读书能使你心情愉悦当你迷茫惆怅时，读书能平静你的心，让你看清前路当你心情愉快时，读书能让你发现身边更多美好的事物，让你更加享受生活。读书是一种最美丽的享受。书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。一位叫亚克敦的英国人，他的书斋里杂乱的堆满了各科各类的图书，而且每本书上都有着手迹。读到这里是不是有一种敬佩之意油然而升。因为有了书，就象鸟儿有了翅膀吗!然而，我们很容易忽略的是有好书并不一定能读好书。正如这位亚克敦，虽然他零零碎碎地记住了不少知识，可当人家问他时，他总是七拉八扯说不清楚。这里的原

我们的身心是互动相连的，同样的我们的注意力、理解力以及记忆力也是和我们的压力状态、情绪、自信心、兴趣密切相关的。适度的压力、好的情绪、充满自信与兴趣都会大大提高我们的注意力、理解力以及提高我们的记忆状态。人在放松的状态下脑细胞是最有活力的。因此学会自我情绪管理，时时把自己的身心状态调整到最好，也可以极大的提高我们的注意力、理解力以及记忆力。快乐能够让我们的注意力更加集中，当我们精力更加集中时，我们的理解力就会加强，记忆力也会变得更好。研究表明加速了人类爆发性进化过程的，就是快感，不仅如此，快感还教会了人们专心致志。大脑中像高速公路一样分布着的各种各样的神经网络把快乐的感觉传递给我们。在那些网络中，最活跃的是“快感传达高速路”，它是一条被称为A10神经的神经线。控制着A10神经的传递介质是多巴胺。这种物质在血液中浓度提高，我们就能获得快感，分析一下多巴胺的化学组成，可以发现它和兴奋剂几乎完全一样。A10神经从脑开始，经过丘脑和控制人类感情的大脑边缘系统，最后终止于人类行为的总指挥部——额叶。只有在这条神经高速公路上，负反馈才无法发挥作用，所谓负反馈，是指神经物质分泌超过一定水平后，大脑的某一领域（例如丘脑和下丘脑）所有感知、并控制其分泌的一种生理机制。大脑是如何集中的？人体内的神经传递方式可分为数字式和模拟式，相对发展较晚的大脑新皮层中的处理方式大部分都是数字式，例如在左脑进行的计算和分析全部都是数字式的。在大脑额叶中进行的决定和推理等也是数字式的。另一方面，位于大脑新皮层内侧、支配喜怒哀乐和欲望等较原始机能的大脑边缘系统，以及掌握维持生命功能的脑干依然以模拟式为主，集中力也是由某种与人类感情变化有着密切联系的模拟方式来控制。许多大脑器官复杂地交织在一起，他们相互作用，使得集中力可能提高，也可能降低

，支配集中力是称为“欲望之脑”的下丘脑和称为“喜恶之脑”的扁桃核。以及称为“工作意志之脑”的伏核等模拟式武器。这些武器互相协调顺利工作时，就会产生集中力。同时，为了使这些器官最大限度地运转起来，还有必要促进产生工作意志的神经物质多巴胺和制造快乐的B内淋巴物质大量地分泌。也就是说，让自己放松，保持轻松快乐的心态，是提高我们注意力、理解力和记忆力的一个基础。呼气时缓慢绵长，同时把注意力放在自己的双肩，那处的肌肉马上感到放松，因为这样已经抑制了自主神经系统的交感神经系统的活跃（应付威胁）从而激活了副交感神经系统的工作（放松平和）。不断引导自己做这样的深呼吸几次后整个人会进入放松的状态。

内容简介

在被信息淹没的数字时代中，人们常常面临这样的困境：要么注意力难以集中，感觉无所事事、烦躁不安，要么注意力过度集中，感觉紧张焦虑、疲劳过度——人们就在自己的倒U形注意力曲线上摇摆，难以找到最佳状态。怎样才能恰当地控制自己的注意力，提高工作效率？怎样才能使自己摆脱过度疲劳的泥潭，享受工作和生活的平衡？怎样才能帮助孩子形成良好的注意力习惯，使他们终生受益？《注意力曲线：打败分心与焦虑》作者给出了非常有效的方法和步骤。遵循这些步骤，你会找到更好的状态，享受工作和生活的乐趣。 作者简介

露西·乔·帕拉迪诺，博士有着30年的注意力职业研究生涯。她做过运动心理的高级培训，并曾在亚历桑那医学院任临床医师。她的研究课题已经在《洛杉矶时报》（Los Angeles Times）、《华盛顿邮报》（The Washington Post）和全球最大的医疗专业网站（Web MD）等多家媒体中受到广泛关注。

听君一席话，胜读十年书

不错，有些方法值得使用

注意力曲线打败分心与焦虑在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味无论男女老少，第一印象最重要。从你留给别人的第一印象，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让人感觉你知书答礼，颇有风度。多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过知识就是力量。不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题

。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现.最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。最后在好评一下京东客服服务态度好，送货相当快,包装仔细！这个也值得赞美下希望京东这样保持下去，越做越好

露西·乔·帕拉迪诺写的很好，书本质量不错内容很精彩快递很给力任做新东方的这么多年来，我对自己提出了七句话，作为自己做事情的原则和指导，这七句话是用理想和信念来支撑自己的精神用平和与宽容来看待周围的人事用知识和技能来改善自己的生活用理性和判断来避免人生的危机用主动和关怀来赢得别人的友爱用激情和毅力来实现自己的梦想用严厉和冷酷来改正自己的缺点。新东方·六级词汇词根联想记忆法（乱序版）特点词根联想记忆法--实用有趣，巩固记忆，乱序编排--打破常规字母顺序，真题例句--仿真环境应用，直观了解考查要点，辨析图解记忆--形象生动，千言万语尽在一图中，词源--从起源透析单词释义的演变，加深理解，模拟练习--助你真正做到学以致用，500分钟标准美音3光盘（支持字幕播放）--标准单，词发音、释义以及例句，配合学习，效果加倍。任做新东方的这么多年来，我对自己提出了七句话，作为自己做事情的原则和指导，这七句话是用理想和信念来支撑自己的精神用平和与宽容来看待周围的人事用知识和技能来改善自己的生活用理性和判断来避免人生的危机用主动和关怀来赢得别人的友爱用激情和毅力来实现自己的梦想用严厉和冷酷来改正自己的缺点。新东方·六级词汇词根联想记忆法（乱序版）特点词根联想记忆法--实用有趣，巩固记忆，乱序编排--打破常规字母顺序，真题例句--仿真环境应用，直观了解考查要点，辨析图解记忆--形象生动，千言万语尽在一图中，词源--从起源透析单词释义的演变，加深理解，模拟练习--助你真正做到学以致用，500分钟标准美音3光盘（支持字幕播放）--标准单，词发音、释义以及例句，配合学习，效果加倍。任做新东方的这么多年来，我对自己提出了七句话，作为自己做事情的原则和指导，这七句话是用理想和信念来支撑自己的精神用平和与宽容来看待周围的人事用知识和技能来改善自己的生活用理

书很实用，不错的好书，经常学习

注意力的力量

缺乏刺激或过度刺激也有程度的区别。你会感到有点无聊或难以忍受的无聊，也会感觉有点兴奋g和过度兴奋。但是如果你处于注意力专区外的任何区域，那么就会遇到麻烦i。你是否曾经在开会或讲座的时候走神？当然，你没有陷入完全的走神，还是在听着会议或讲座的大概内容，但是你很可能会错过了一些细节，并且因此受到困扰，因为不知道这些错过的细节对你来说是否重要。第七章

上午练习前我们聚集在马厩。教练根据我们的经验水平为我们选择合适的马匹。n我的表情肯定是紧张的、恐惧的o。女儿和我都是新手，教练分给女儿一匹叫火箭的马，我分到的那匹叫内莉。瞬间我感到不那么紧张了。q functionin9, IZOF)。引言

无压力的安排 什么是你的r的注意力专区？ M. Yerkes) 和多德森博士 (sJohn t×10t19化，而人生中的变化要比魔方更多、更复杂。高u强度u、快节奏的变化，生活中固有的挫折、坎坷和不如如意，以及那些突如v其来的灾难和不幸，都对人们脆弓弓的心理造成了巨大的压力。我们不可能决定自己一生将要面临哪些境遇，但是可以决定对x待生活的态度。无论顺境还是逆境，幸福还是挫折，都需要y学会用一种积极、健康、乐观、坚强的态度去面对。八付钥匙串 第A四部分

注意力和刺激之间的联系已经被广泛认可了。这两者的关联是理解注B意力和学习如何控制注意力的核心。当你处于缺乏刺激和过度刺激的状态下，是难以集中注意力的。你注意D力最集中的时候也就是受到E恰当程度刺激的时候。

倒UE形曲线中的顶端，G也就是最中心的部分代表了最高峰值。你越接近这个峰值，也就越接近受到刺激和保持注意力的最佳状态。许多运动员早就把这种状态称为“最佳表现” (peak I第四章 第十二章

当你受到过度刺激，K肾上腺素水平过J高，就说J明你J处于过度兴奋的状态。根据你当时的想法和情况，你可能会感到紧张、过度兴奋、担心、愤怒或害怕。设想一下你发表演讲前的几L个小时，或者是大M考前，或即将M面对挑战时，你的心跳会加速，呼吸会慢慢地加重，觉得自己的大脑已经处于飘忽游离状态。

performance)。专家有创意地称之为“心流” (flow)，即一种有意识的可改变的状态。这个词是由心理学家Q米哈里·齐克森Q米哈里 (Mihaly 第一部分 第九章

理解你的注意S力专区

D. Dodson) 于1908年提出的叶克斯—多德森定律 (Yerkes. Dodson

《注T意力曲线》第一部分 我们U将如何运用自己的大脑？ 数V字时代的成功策V略

1977年，我从一匹脱缰的马身上摔下来以后得了脑震

对平时的理解有冲击，很好的书

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”若无花谢，怎看花开？若无昏醉，怎尝美酒？若不经历痛苦，又怎现那动人的美丽。若曦，一眼之念，一念执着

他是坐拥江山的帝王，而她，马尔泰·若曦，永不会和他是同一个世界的人。

薄情转是多情思，曲曲柔肠碎。她和他的结局，痛苦的如同眼见一朵木兰在秋风中暗自凋零。韶华凋，木兰看成了遮不住的伤。

但跨越过那痛苦的结局，她和他的故事亦如琉璃一般美丽。

那年，行到水穷处，坐看云起时。是什么时候，这句话犹如那朵清雅木兰在她心中缓慢绽放？又是什么时候，她的笑靥深深印在他的脑海里，消不掉，忘不了。虽然落了个生离死别的结局，但我想，若是有一日她午夜梦回，她还是会笑吧。她在那个最美好的年华里遇见他，爱上他。遇上他，是她的劫，这场情劫虽痛苦，却也美丽异常。

郭襄，天涯思君，念念不忘

他是江湖人知的神雕大侠，而她，郭襄，永是那个天真可爱的少女。虽到最后，又是一对离人，一场离别，却不得不承认，她和他的故事，亦如水晶一般清澈。

“问世间、情为何物？直教生死相许。”

那年，一笑倾人国，再笑倾人城。是什么时候，那三枚金针，三个诺言，三个心愿，已

然使她爱的无可自拔。又是什么时候，烟花灿烂已然散去，但灯火阑珊处的那个笑脸，亘古不变，哪怕似水流年。我想杨过一定不知道，那三枚金针，三个诺言，伴她多年孤独寂寞；那三个心愿，三份礼物，苦做了那天真少女半生追随……美丽如她，可爱如她，可她的幸福在哪里？寂寞冰雪，横绝峨眉顶。错过十六年后的郭襄一定是杨过此生最大的遗憾。不知多年后，当他和小龙女双双练剑时，是否会想起他们初见时，她的莞尔一笑，道：“我姓郭，单名一个襄字。”又不知他是否会想起，少女郭襄为他天涯思君，念念不忘。

他们的遇见，是一个美丽的开始，也是一场错误的邂逅，却不得不承认，她的青春绽放在了她十六岁那年的冬天；却不得不承认，再痛苦的结局也遮盖不了她的美丽；却不得不承认，她和他的故事，亦如水晶一般清澈。龙葵，千年等候，一生追随他，千年之前曾是天界无人可挡的飞蓬将军；也曾是姜国的龙阳太子，她的皇兄；如今，他只是戏游人间的当铺小伙计景天。他已辗转人世几个来回，而她千年追随，两世牵挂，却不曾改变。

六月初六，一声喟叹，化为剑魂。她跳下去的时候，还是那么美，正如千年之前一样。烈火焚身之苦已然忘却，铭记住的却是那一句“兄妹情深”。他们十几年的陪伴，是一段美丽的时光，是一段短暂的相知。然世事无常惹人伤，这陪伴相知之后却是那漫长煎熬的千年等待。

我想，当她踏过奈何桥之前，她的手中一定紧握着那袋向阳花籽，她会将这些花籽种在她所生活的地方。她会在很远的地方想着她的哥哥，在阳光最灿烂的时候，在花开得最美的时候。林月如，莫失莫忘，入骨相思

那一天，地面摇晃，碎石飞溅，锁妖塔内，生死攸关。她能为逍遥做的最后一件事就是放手。还记得曾经吗？那些属于他们的点点滴滴。

一招无赖下流的“妙手回春”，一次斩杀蛇妖的不离不弃，一场为他舞起的“红色蒲公英”，一串为他系上的“莫失莫忘铃”，一声“恶女”，一声“臭蛋”，一句“吃到老，玩到老”的诺言，一根石柱打碎了的的天灵盖，一场锁妖塔中的生离死别，一段感人至深的感情，一个用生命去爱的人……

给他的爱一直很安静，她用自己的性命换得了他们的幸福，她亦是用她自己的一生，殉给了她心中的那个李逍遥。

遇上了，是喜是悲。爱上了，是福是祸。但无可奈何，若有来生，她还是愿遇上他的，这异常美丽的痛苦，她，终究是放不下的。

若曦，一眼之念，一念执着，穿越一场为一人。即使在另一个世界，爱也会一直持续。襄儿，天涯思君，念念不忘，宁负年华不负君。即使他已与他人相守，等待也会一直继续。

龙葵，千年等候，一生追随，寂寞痛苦化剑魂。即使千年等候换得几月相守，坚持也会一直继续。

月如，莫失莫忘，入骨相思，情深缘浅空相对。即使你已葬身塔底，想念也会一直继续。

不是每一次暮然回首，都可以看到灯火阑珊处的那个人。但痛苦之余，依稀可以看到灯火交辉下曾经侣人的身影，如何不美丽？

能在悲伤中感受回忆的快乐，能在痛苦中感受相识的美丽，足矣。

若无花谢，怎看花开？若无昏醉，怎尝美酒？若不经历痛苦，又怎现那动人的美丽……痛苦与美丽，互相而已。其实，痛苦也美丽。

还不错，帮弟弟买的。送货速度很快，书的质量也很好。

看了电子版的之后才买的，遗憾的是买了以后没怎么再看，但是内容还是很实用的

看看可以，里面内容也许要看人来。

很好 下次再来

发货真是出乎意料的快，昨天下午订的货，第二天一早就收到了，赞一个，书质量很好，正版。独立包装，每一本有购物清单，让人放心。帮人家买的书，周五买的书，周天就收到了，快递很好也很快，包装很完整，跟同学一起买的两本，我们都很喜欢，谢谢！今天家里没有牛奶了，我和妈妈晚上便去门口的苏果便利买了一箱牛奶和一点饮料。刚好，苏果便利有一台电脑坏了，于是便开启了另外一台电脑。因为开电脑和调试的时间，队伍越排越长。过了5分钟，有一个阿姨突然提出把键盘换了，这样就能刷卡了。我妈妈就在旁边讲了一句：“键盘不能热插拔，必须要重启。”那个阿姨好像没听见，还在坚持己见。我提出：“妈妈，我们不要在这家店卖了吧！又不是在其他地方买不到。”妈妈看了看队伍，同意了。我们把东西一放，就去了另一家百货。我提出要换另一家店不是只因为这队伍太长，还有店员素质之差。你布置了两台电脑，那你随时都要准备好换一台电脑呀，你现在让人的感觉就是你只有一台电脑能用，那一台就好像是摆设，没有一点用。我气愤不过跟妈妈说“我们去网上买吧”这样就来京东了，看到了这本书就顺便买了。爱玲女士在文字上的天才，固然令人倾倒。但是她的两个男友，前者胡兰成，后者赖雅，对于爱玲，均算不得佳偶。有人分析说，爱玲欠缺良好父爱的童年阴影，使得她终生都在寻找坏男人的圈子里打转转。父母对人的影响之重大，往往出乎人自身的意料。很多人一生的目标，都在追求别人的认同或者羡慕，甚或是鬼魂——已经过世的父母或祖辈的鬼魂的表彰。在伴侣关系中，人们寻找另一半的类型，往往会是父亲或母亲的形象投射，然后加以理想的修饰。遗憾的是，这两种人格模型，爱玲都具有。据说，2011年8月24日，京东与支付宝合作到期。官方公告显示，京东商城已经全面停用支付宝，除了无法使用支付服务外，使用支付宝账号登录的功能也一并被停用。京东商城创始人刘先生5月份曾表示京东弃用支付宝原因是支付宝的费率太贵，为快钱等公司的4倍。在弃支付宝而去之后，京东商城转投银联怀抱。这点我很喜欢，因为支付宝我从来就不用，用起来也很麻烦的。好了，现在给大家介绍三本好书：《古拉格：一部历史》在这部受到普遍称赞的权威性著作中，安妮·阿普尔鲍姆第一次对古拉格——一个大批关押了成百上千万政治犯和刑事犯的集中营——进行了完全纪实性的描述，从它在俄国革命中的起源，到斯大林治下的扩张，再到公开性时代的瓦解。阿普尔鲍姆深刻地再现了劳改营生活的本质并且将其与苏联的宏观历史联系起来。《古拉格：一部历史》出版之后立即被认为是一部人们期待已久的里程碑式的学术著作，对于任何一个希望了解二十世纪历史的人来说，它都是一本必读书。厌倦了工作中的枯燥忙碌？吃腻了生活中的寻常美味？那就亲手来做一款面包尝尝吧！面包不仅是物质生活的代名词，还是温暖和力量的化身。作者和你一样，是一个忙碌的上班族，但她却用六年的烘焙经验告诉你：只要有一颗热爱生活的心，一双勤快灵活的手，美味的面包和美好的生活，统统都属于你！<停在新西兰刚刚好>100%新西兰=1%旅行 1%打工 98%成长全世界年轻人都在打工度假！错过30岁就等下辈子！她叫巴道。26岁那年，她发现一个书本上从来没有提过的秘密：全世界年轻人都在打工度假。拿到打工度假签证，你不必承担巨额旅费，也不必羞于张口找父母要钱，因为你可以像当地人一样打工赚钱。你不会成为一个无趣又匆忙的观光客，因为你可以花一年的时间，看细水长流。目前向中国大陆开放这种签证的国家，只有新西兰——《霍比特人》和《魔戒》的故乡，百分百纯净的蓝天白云，山川牧场。世界向年轻人敞开了一道门。门外光芒万丈，门里波谲云诡。巴道发现，自己心动了。|

收到货很开心，图书质量不错，快递的速度也很好

好啊好啊好啊好啊。。。。。

还没看完~

前天，吃完午饭，趁手头工作不多，便给朋友发了条短信，这次等了半个小时，却依旧没有朋友的回信。我开始坐立不安，记得不久的过去，就算她忙，她总会在半小时内回他的呀！他怀疑难道是自己昨天没发短信给她她生气了？两小时后信息回来，告诉我要到京东帮他买书，如果不买或者两天收不到书就分手！，我靠，没有办法，我就来京东买书了。没有想到书到得真快。书是正版的，之前有过担心滴。内容还行吧，尽管我没觉得有多充实。冲着是名人写的，书的质量还行就不挑剔了。卖家发货挺快的，第二天就收到了。书还是不错的，精装外壳，发货速度真心的快，评价晚了，书不错，应该再早点看的。推荐看，只是粗浅认识了一下，已经感觉到自己逻辑思维更加清晰。好书，受益匪浅，如果不好好研究一下此书，绝对是人生一大遗憾。好了，我现在来说说这本书的观感吧，一个人重要的是找到自己的腔调，不论说话还是写字。腔调一旦确立，就好比打架有了块趁手的板砖，怎么使怎么顺手，怎么拍怎么有劲，顺带着身体姿态也挥洒自如，打架简直成了舞蹈，兼有了美感和韵味。要论到写字，腔调甚至先于主题，它是一个人特有的形式，或者工具；不这么说，不这么写，就会别扭；工欲善其事，必先利其器，腔调有时候就是“器”，有时候又是“事”，对一篇文章或者一本书来说，器就是事，事就是器。这本书，的确是用他特有的腔调表达了对“腔调”本身的赞美。了解，京东为顾客提供操作规范的逆向物流以及上门取件、代收货款等专业服务。已经开通全国360个大中城市的配送业务，近1000家配送站，并开通了自提点，社区合作、校园合作、便利店合作等形式，可以满足诸多商家以及消费者个性化的配送需求。为了全面满足客户的配送需求，京东商城打造了万人的专业服务团队，拥有四通八达的运输网络、遍布全国的网点覆盖，以及日趋完善的信息系统平台。所以京东的物流我是比较放心的。好了，现在给大家介绍两本好书：一、致我们终将逝去的青春。青春逝去，不必感伤，不必回首。或许他们早该明白，世上已没有了小飞龙，而她奋不顾身爱过的那个清高孤傲的少年，也早已死于从前的青春岁月。现在相对而坐的是郑微和陈孝正，是郑秘书和陈助理是日渐消磨的人间里两个不相干的凡俗男女，犹如一首歌停在了最酣畅的时候，未尝不是好事，而他们太过贪婪固执地以为可以再唱下去才知道后来的曲调是这样不堪。青春就是用来追忆的，所以作者写的故事是来纪念。不是感伤懊悔，而是最好的纪念。道别的何止是最纯真的一段唯美，而是我曾经无往不胜的天真青春啊。请允许吧，那时的少年，尽情言情。一直言情，不要去打扰他们，他们总有一天会醒来。告别青春，因为青春，终将逝去。陪你梦一场又何妨。二、写不尽的儿女情长，说不完的地老天荒，最恢宏的画卷，最动人的故事，最浩大的恩怨，最纠结的爱恨，尽在桐华《长相思》。推荐1：《长相思》是桐华潜心三年创作的新作，将虐心和争斗写到了极致。全新的人物故事，不变的感动、虐心。推荐2：每个人在爱情中都有或长或短的爱而不得的经历。暗恋是一种爱而不得，失恋是一种爱而不得，正在相恋时，也会爱而不得，有时候，是空间的距离，有时候，却是心灵的距离。纵然两人手拉手，可心若有了距离，依旧是爱而不得。这样的情绪跨越了古今，是一种情感的共鸣。推荐3：唯美装帧，品质超越同类书，超值回馈读者。《长相思》从策划到完成装帧远远领先目前市场上同类书，秉承了桐华一贯出产精品的风格，将唯美精致做到极致，整体装帧精致唯美，绝对值得珍藏。京东有卖。

物美价廉~

在商店里我们可以看看新出现的商品，不一定要买但可以了解他的用处，可以增加我们的知识广度，扩宽我们的视野，同时随着社会的发展，科技不断更新，新出现的东西越

来越多，日益满足社会发展的需要，使我们的生活越来越精彩，而我们购物要根据自己的情况分析，不要买些外表华丽而无实际用处的东西，特别是我们青少年爱对新生的事物好奇，会不惜代价去买，这是我们要特别注意的！京东商城的东西太多了，比淘上的东西还要多，而且都是正品，我经过朋友的介绍来过一次，就再也没有去过别的购物网站了。不错的书，内容很丰富，排版很合理，一拿到就爱不释手！绝对是正版的，给图片上的一样，而且崭新的需要特别强调的是京东订的价格真的很低，服务态度也很好。快递公司服务很到位，把书拿到4楼上来了（比什么破“汇通快运”好多了！）。表演卖家和快递公司！走过路过千万不要错过，全5分！好了，我现在来说说这本书的观感吧，坐得冷板凳，耐得清寂夜，是为学之根本；独处不寂寞，游走自在乐，是为人之良质。潜心学问，风姿初显。喜爱独处，以窥视内心，反观自我；砥砺思想，磨砺意志。学与诗，文与思；青春之神思飞扬与学问之静寂孤独本是一种应该的、美好的平衡。在中国传统文人那里，诗人性情，学者本分，一脉相承久矣。现在讲究“术业有专攻”，分界逐渐明确，诗与学渐离渐远。此脉悬若一线，惜乎。我青年游历治学，晚年回首成书，记忆清新如初，景物历历如昨。挥发诗人情怀，摹写学者本分，意足矣，足已矣。据了解，京东为顾客提供操作规范的逆向物流以及上门取件、代收货款等专业服务。已经开通全国360个大中城市的配送业务，近1000家配送站，并开通了自提点，社区合作、校园合作、便利店合作等形式，可以满足诸多商家以及消费者个性化的配送需求。为了全面满足客户的配送需求，京东商城打造了万人的专业服务团队，拥有四通八达的运输网络、遍布全国的网点覆盖，以及日趋完善的信息系统平台。所以京东的物流我是比较放心的。好了，现在给大家介绍两本好书：一、致我们终将逝去的青春。青春逝去，不必感伤，不必回首。或许他们早该明白，世上已没有了小飞龙，而她奋不顾身爱过的那个清高孤傲的少年，也早已死于从前的青春岁月。现在相对而坐的是郑微和陈孝正，是郑秘书和陈助理是日渐消磨的人间里两个不相干的凡俗男女，犹如一首歌停在了最酣畅的时候，未尝不是好事，而他们太过贪婪固执地以为可以再唱下去才知道后来的曲调是这样不堪。青春就是用来追忆的，所以作者写的故事是来纪念。不是感伤懊悔，而是最好的纪念。道别的何止是最纯真的一段唯美，而是我曾经无往不胜的天真青春啊。请允许吧，那时的少年，尽情言情。一直言情，不要去打扰他们，他们总有一天会醒来。告别青春，因为青春，终将逝去。陪你梦一场又何妨。二、写不尽的儿女情长，说不完的地老天荒，最恢宏的画卷，最动人的故事，最浩大的恩怨，最纠结的爱恨，尽在桐华《长相思》。推荐1：《长相思》是桐华潜心三年创作的新作，将虐心和争斗写到了极致。全新的人物故事，不变的感动、虐心。推荐2：每个人在爱情中都有或长或短的爱而不得的经历。暗恋是一种爱而不得，失恋是一种爱而不得，正在相恋时，也会爱而不得，有时候，是空间的距离，有时候，却是心灵的距离。纵然两人手拉手，可心若有了距离，依旧是爱而不得。这样的情绪跨越了古今，是一种情感的共鸣。推荐3：唯美装帧，品质超越同类书，超值回馈读者。《长相思》从策划到完成装帧远远领先目前市场上同类书，秉承了桐华一贯出产精品的风格，将唯美精致做到极致，整体装帧精致唯美，绝对值得珍藏。京东有卖。

感觉很怒，非常实用。

还不错，听有用的，帮了点忙

内容很丰富内容很丰富！

没事看一下，打发一下时间。

这本书用好了可以帮我改善注意力的集中习惯，提高工作效率。

送货上门,服务好

吃完午饭，趁手头工作不多，便给朋友发了条短信，这次等了半个小时，却依旧没有朋友的回信。我开始坐立不安，记得不久的过去，就算她忙，她总会在半小时内回他的呀！他怀疑难道是自己昨天没发短信给她她生气了？两小时后信息回来，告诉我要到京东帮他买书，如果不买或者两天收不到书就分手！，我靠，没有办法，我就来京东买书了。没有想到书到得真快。好了，我现在来说说这本书的观感吧，网络文学融入主流文学之难，在于文学批评家的缺席，在于衡量标准的混乱，很长一段时间，文学批评家对网络文学集体失语，直到最近一两年来，诸多活跃于文学批评领域的评论家，才开始着手建立网络文学的评价体系，很难得的是，他们迅速掌握了网络文学的魅力内核，并对网络文学给予了高度评价、寄予了很深的厚望。随着网络文学理论体系的建立，以及网络文学在创作水准上的不断提高，网络文学成为主流文学中的主流已是清晰可见的事情，下一届的“五个一工程奖”，我们期待看到更多网络文学作品的入选。发货真是出乎意料的快，昨天下午订的货，第二天一早就收到了，赞一个，书质量很好，正版。独立包装，每一本有购物清单，让人放心。帮人家买的书，周五买的书，周天就收到了，快递很好也很快，包装很完整，跟同学一起买的两本，我们都很喜欢，谢谢！据了解，京东为顾客提供操作规范的逆向物流以及上门取件、代收货款等专业服务。已经开通全国360个大中城市的配送业务，近1000家配送站，并开通了自提点，社区合作、校园合作、便利店合作等形式，可以满足诸多商家以及消费者个性化的配送需求。为了全面满足客户的配送需求，京东商城打造了万人的专业服务团队，拥有四通八达的运输网络、遍布全国的网点覆盖，以及日趋完善的信息系统平台。所以京东的物流我是比较放心的。好了，现在给大家介绍两本好书：一、致我们终将逝去的青春。青春逝去，不必感伤，不必回首。或许他们早该明白，世上已没有了小飞龙，而她奋不顾身爱过的那个清高孤傲的少年，也早已死于从前的青春岁月。现在相对而坐的是郑微和陈孝正，是郑秘书和陈助理是日渐消磨的人间里两个不相干的凡俗男女，犹如一首歌停在了最酣畅的时候，未尝不是好事，而他们太过贪婪固执地以为可以再唱下去才知道后来的曲调是这样不堪。青春就是用来追忆的，所以作者写的故事是来纪念。不是感伤懊悔，而是最好的纪念。道别的何止是最纯真的一段唯美，而是我曾经无往不胜的天真青春啊。请允许吧，那时的少年，尽情言情。一直言情，不要去打扰他们，他们总有一天会醒来。告别青春，因为青春，终将逝去。陪你梦一场又何妨。二、写不尽的儿女情长，说不完的地老天荒，最恢宏的画卷，最动人的故事，最浩大的恩怨，最纠结的爱恨，尽在桐华《长相思》。推荐1：《长相思》是桐华潜心三年创作的新作，将虐心和争斗写到了极致。全新的人物故事，不变的感动、虐心。推荐2：每个人在爱情中都有或长或短的爱而不得的经历。暗恋是一种爱而不得，失恋是一种爱而不得，正在相恋时，也会爱而不得，有时候，是空间的距离，有时候，却是心灵的距离。纵然两人手拉手，可心若有了距离，依旧是爱而不得。这样的情绪跨越了古今，是一种情感的共鸣。推荐3：唯美装帧，品质超越同类书，超值回馈读者。《长相思》从策划到完成装帧远远领先目前市场上同类书，秉承了桐华一贯出产精品的风格，将唯美精致做到极致，整体装帧精致唯美，绝对值得珍藏。京东有卖。

今天刚刚拿到书，这本...露西·乔·帕拉迪诺1.露西·乔·帕拉迪诺写的注意力曲线打败分心与焦虑很不错，据说魔方共有 4.3×10^{19} 化，而人生中的变化要比魔方更多、更复杂。高强度、快节奏的变化，生活中固有的挫折、坎坷和不如意，以及那些突如其来的灾难和不幸，都对人们脆弓弓的心理造成了巨大的压力。我们不可能决定自己一生将要面临哪些境遇，但是可以决定对待生活的态度。无论顺境还是逆境，幸福还是挫折，都需要学会用一种积极、健康、乐观、坚强的态度去面对。在被信息淹没的数字时代中，人们常常面临这样的困境要么注意力难以集中，感觉无所事事、烦躁不安，要么注意力过度集中，感觉紧张焦虑、疲劳过度——人们就在自己的倒形注意力曲线上摇摆，难以找到最佳状态。怎样才能恰当地控制自己的注意力，提高工作效率怎样才能使自己摆脱过度疲劳的泥潭，享受工作和生活的平衡怎样才能帮助孩子形成良好的注意力习惯，使他们终生受益注意力曲线打败分心与焦虑作者给出了非常有效的方法和步骤。遵循这些步骤，你会找到更好的状态，享受工作和生活的乐趣。第一部分理解你的注意力专区第一章什么是你的注意力专区1977年，我从一匹脱缰的马身上摔下来以后得了脑震荡，头部缝了7针，腿部用石膏固定了8周，从此我对骑马失去了兴趣。27年后，我的女儿告诉我，她想骑马。她正好跟我当年发生意外的年纪差不多。看来我重返马背的时机到来了。我在圣巴巴拉找到了一个牧场，在那里我们可以一边欣赏风景，一边与其他人一起接受专业指导。上午练习前我们聚集在马厩。教练根据我们的经验水平为我们选择合适的马匹。我的表情肯定是紧张的、恐惧的。女儿和我都是新手，教练分给女儿一匹叫火箭的马，我分到的那匹叫内莉。瞬间我感到不那么紧张了。上马后，我往下看，马背到地面的距离让我觉得头晕目眩。顿时，我心跳加速，手心渗出了汗。教练在他的马上，开始指导我们的动作。我知道他在说话，而且知道他的话很重要，但我的耳朵似乎根本听不进去他说的话。我的注意力都在湿漉漉的草地上。我的肌肉紧张、思绪纷乱。内心深处，一个我叫喊着趁现在还有机会，赶紧下来吧！而另一个我则将自己的脚死死地蹬在马蹬上。我瘫在那里，死死地盯着草坪，不知所措。教练把他的马头转过来指导大家跟着他做，我也魂不守舍地、机械地跟着，根本不知道自己在做什么。几分钟过后，我努力让自己平静下来。我觉得安全些了，注意力也开始集中了。我骑马走向了女儿，她告诉我刚才教练都指导了什么。这一天终于有个不错的结局。但是，回想到在跑马场自己模糊的意识，我很惊讶，我怎么会在最需要注意力的时候心不在焉而我后来又是如何做到集中注意力的一个重要的联系注意力和刺激之间的联系已

成就胜局的做人良策，得心应手的处世妙方；没悉非凡人生的奥秘，成就伟大事业的真理。*水流不腐，人活不“输”。

*一个人究竟能取得多大成就，说到底，邓决于他如何做人和处世。

*如何做人处世是人生的一大学问，无论你想成就什么样的大事，做人和处世是你无法绕过的一道门坎。

水流不腐，人活不“输”。一个人究竟能取得多大成就，说到底，取决于他如何做人和处世。如何做人和处世是人生的一大学问，无论你想成就什么样的大事，做人和处世是你无法绕过的一道门坎。因此，做人和处世这门学问是每个想成功的人必须要学的知识。《成功做人成熟处世的学问》就是这样一本书籍，通过阅读《成功做人成熟处世的学问》，洞悉非凡人生的奥秘和成就伟大事业的真理。

成就胜局的做人良策，得心应手的处世妙方；没悉非凡人生的奥秘，成就伟大事业的真理。*水流不腐，人活不“输”。

*一个人究竟能取得多大成就，说到底，邓决于他如何做人和处世。

*如何做人处世是人生的一大学问，无论你想成就什么样的大事，做人和处世是你无法绕过的一道门坎。

水流不腐，人活不“输”。一个人究竟能取得多大成就，说到底，取决于他如何做人和处世。如何做人和处世是人生的一大学问，无论你想成就什么样的大事，做人和处世是你无法绕过的一道门坎。因此，做人和处世这门学问是每个想成功的人必须要学的知识。《成功做人成熟处世的学问》就是这样一本书籍，通过阅读《成功做人成熟处世的学问》，洞悉非凡人生的奥秘和成就伟大事业的真理。

成就胜局的做人良策，得心应手的处世妙方；没悉非凡人生的奥秘，成就伟大事业的真

理。*水流不腐，人活不“输”。

*一个人究竟能取得多大成就，说到底，邓决于他如何做人和处世。

*如何做人处世是人生的一大学问，无论你想成就什么样的大事，做人和处世是你无法绕过的一道门坎。

水流不腐，人活不“输”。一个人究竟能取得多大成就，说到底，取决于他如何做人和处世。如何做人和处世是人生的一大学问，无论你想成就什么样的大事，做人和处世是你无法绕过的一道门坎。因此，做人和处世这门学问是每个想成功的人必须要学的知识。《成功做人成熟处世的学问》就是这样一本书籍，通过阅读《成功做人成熟处世的学问》，洞悉非凡人生的奥秘和成就伟大事业的真理。

成就胜局的做人良策，得心应手的处世妙方；没悉非凡人生的奥秘，成就伟大事业的真理。*水流不腐，人活不“输”。

*一个人究竟能取得多大成就，说到底，邓决于他如何做人和处世。

*如何做人处世是人生的一大学问，无论你想成就什么样的大事，做人和处世是你无法绕过的一道门坎。

水流不腐，人活不“输”。一个人究竟能取得多大成就，说到底，取决于他如何做人和处世。如何做人和处世是人生的一大学问，无论你想成就什么样的大事，做人和处世是你无法绕过的一道门坎。因此，做人和处世这门学问是每个想成功的人必须要学的知识。《成功做人成熟处世的学问》就是这样一本书籍，通过阅读《成功做人成熟处世的学问》，洞悉非凡人生的奥秘和成就伟大事业的真理。

发货及物流超快，第二天到货

书的内容很好，就是快递寄到时外面的塑料包装都破损了，幸好书未烂，希望京东在快递上更加强一点，正在阅读中，书不错，是正版，送给老公的。做父亲的应该拜读一下。以后还来买，不错给五分。内容简单好学，无基础的人做入门教材还是很不错的，配料的讲解很细致，雕塑技法讲解也很细致。

人物雕塑难度不大，也有鲜明的形象个性，但算不上精美。

的确有可学之处，做入门教材还是不错的。我是从2011年8月开始网络购书的，算起来快5年了。师傅是我的女友“好梦”，她是个样样时尚都能搞懂的女子，若干年前我看她拿了一摞书在付款，才知道还有这等方便之事：网上选书，书到付款。于是赶紧回家登录京东书城，挑选，下单。果然，很快书就送到了。从那时起到现在，我不知在京东下了多少订单，四五十次应该有了吧，因为我早已是VIP钻石用户啦。好了，废话不多说。

我的人生充满坎坷：十岁时家道中落，十二岁便背井离乡，来到一个陌生的、生活条件异常艰苦的藏区当文艺兵。十五岁的花季，爱上一个军官，没有接触的机会，便通过各种暗号和接头地点传递情书，像做地下工作似的，结果得到一个意外收获：“从写情书中发现了自己的文学潜能”。但那个年代早恋是不可饶恕的大错，当我们的恋情被发现时，对方却退缩和背叛了我。一次次当众检查，一次次冷遇羞辱，使我的心灵受到重创，一度产生自杀的念头。二十岁，她弃舞从文，主动请缨，二十九岁进入鲁迅文学院作家班，与莫言、余华、刘震云等一起，登上文学的殿堂。京东商城图书频道提供丰富的图书产品，种类包括小说、文学、传记、艺术、少儿、经济、管理、生活等图书的网上销售，为您提供最佳的购书体验。网购上京东，省钱又放心！在网上购物，动辄就要十多元的运费，往往是令许多网购消费者和商家踌躇于网购及销售的成本。就在买方卖方都在考虑成本的同时，京东做了一个表率性的举动。只要达到某个会员级别，不分品类实行全场免运费。这是一个太棒的举动了，支持京东。给大家介绍本好书《小时代3.0：刺金时代》

内容简介《小时代3.0：刺金时代》是郭敬明的第五部长篇小说，于2007年11月开始在《最小说》上独家连载，获得读者们空前热烈的追捧，各大媒体的相关讨论和争议也层出不穷，一场火爆的《小时代3.0：刺金时代》风潮由此掀起。郭敬明在《小时代3.0：刺金时代》的创作中，又一次展现了对多种文字风格的完美驾驭能力。

他以全新的叙事风格和敏感而细微的笔触，将当代青少年、大学生、都市白领的生活和情感故事集中、加工、娓娓道来，从小角度展现了作者对整个社会的观察和思考。这部长篇系列正式开始前，郭敬明曾许诺将要连续创作五年，而在五年终结之际，《小时代3.0：刺金时代》系列将如约迎来它辉煌的谢幕。林萧、简溪、顾源、顾里、南湘、唐

宛如……五年间，他们已然成为陪伴读者们度过青春时期的伙伴，他们仿佛活生生地站在读者身边，呼吸着，微笑着，与每一个人共同欢乐，共同哭泣。故事有终结的一天，然而人物却能跃出故事，在读者心中长长久久地鲜活下去，从这个意义上来讲，《小时代3.0：刺金时代》是每一个读者的小时代，它永远也不会完结。

真的是很好的一本书！

记得有一次，我独自一人出来逛街。逛了大半天，什么也没有买到，不是东西不合适，就是价格太高，就在我准备两手空空打道回府的时候，无意中发现前方不远处有一个卖小百货的商店，走上前去一看，商店里面正挂着一些极其精致漂亮的背包，那时为了不至于两手空空回去，我总想凑合着买点东西，经过一番讨价还价，便商定了价格，付了钱之后，我正准备拿起我相中的背包离开的时候，无意中发现背包上有一根拉链坏了，于是我又重新挑选了一个，正要转身离开，那店主居然耍赖说我还没有付钱，硬拉着要我付钱，还说什么谁能证明你付了钱呢？没办法，我是自己一个人去的，旁边又没有其它顾客，谁能证明呢？天晓得。我辩不过她，只好愤愤不平地两手空空回去了。从那以后，我吃一堑，长一智，我就常常到网上购物了。好了，我现在来说说这本书的观感吧，网络文学融入主流文学之难，在于文学批评家的缺席，在于衡量标准的混乱，很长一段时间，文学批评家对网络文学集体失语，直到最近一两年来，诸多活跃于文学批评领域的评论家，才开始着手建立网络文学的评价体系，很难得的是，他们迅速掌握了网络文学的魅力内核，并对网络文学给予了高度评价、寄予了很深的厚望。随着网络文学理论体系的建立，以及网络文学在创作水准上的不断提高，网络文学成为主流文学中的主流已是清晰可见的事情，下一届的“五个一工程奖”，我们期待看到更多网络文学作品的入选。好大一本书，是正版！各种不错！只是插图太多，有占篇幅之嫌。故事很精彩，女儿很喜欢。书写的不错，能消除人的心瘾。目前已经戒烟第三天了，书拿到手挺有分量的，包装完好。还会继续来，一直就想买这本书，太谢谢京东了，发货神速，两天就到了，超给力的！5分！据说，2011年8月24日，京东与支付宝合作到期。官方公告显示，京东商城已经全面停用支付宝，除了无法使用支付服务外，使用支付宝账号登录的功能也一并被停用。京东商城创始人刘先生5月份曾表示京东弃用支付宝原因是支付宝的费率太贵，为快钱等公司的4倍。在弃支付宝而去之后，京东商城转投银联怀抱。这点我很喜欢，因为支付宝我从来就不用，用起来也很麻烦的。好了，现在给大家介绍三本好书：《古拉格：一部历史》在这部受到普遍称赞的权威性著作中，安妮·阿普尔鲍姆第一次对古拉格——一个大批关押了成百上千万政治犯和刑事犯的集中营——进行了完全纪实性的描述，从它在俄国革命中的起源，到斯大林治下的扩张，再到公开性时代的瓦解。阿普尔鲍姆深刻地再现了劳改营生活的本质并且将其与苏联的宏观历史联系起来。《古拉格：一部历史》出版之后立即被认为是一部人们期待已久的里程碑式的学术著作，对于任何一个希望了解二十世纪历史的人来说，它都是一本必读书。厌倦了工作中的枯燥忙碌？吃腻了生活中的寻常美味？那就亲手来做一款面包尝尝吧！面包不仅是物质生活的代名词，还是温暖和力量的化身。作者和你一样，是一个忙碌的上班族，但她却用六年的烘焙经验告诉你：只要有一颗热爱生活的心，一双勤快灵活的手，美味的面包和美好的生活，统统都属于你！<停在新西兰刚刚好>100%新西兰=1%旅行1%打工

98%成长全世界年轻人都在打工度假！错过30岁就等下辈子！她叫巴道。26岁那年，她发现一个书本上从来没有提过的秘密：全世界年轻人都在打工度假。拿到打工度假签证，你不必承担巨额旅费，也不必羞于张口找父母要钱，因为你可以像当地人一样打工赚钱。你不会成为一个无趣又匆忙的观光客，因为你可以花一年的时间，看细水长流。目前向中国大陆开放这种签证的国家，只有新西兰——《霍比特人》和《魔戒》的故乡，百分百纯净的蓝天白云，山川牧场。世界向年轻人敞开了一道门。门外光芒万丈，门里波谲云诡。巴道发现，自己心动了。|

我喜欢这本书~

还可以，和印象里的有一点点区别，可能是我记错了书比我想的要厚很多，就是字有点小，不过挺实惠的，很满意！书非常好，正版的，非常值，快递也给力，必须给好评，就是感觉包装有点简陋啊哈哈~~~不过书很好，看了下内容也都很不错，快递也很给力，东西很好 物流速度也很快，和照片描述的也一样，给个满分吧

下次还会来买！我在网上买的几本书送到了。取书的时候，忽然想起一家小书店，就在我们大院对面的街上，以前我常去，书店的名字毫无记忆，但店里的女老板我很熟，每次需要什么书都先给她打电话说好，晚上散步再去取。我们像朋友一样聊天，她还时常替读者找我签名。可是，自从学会从网上购书后，我再也没去过她那里了，今天忽然想起她，晚上散步到她那里，她要我教她在网上买书，这就是帮她在京东上买了这本书。好了，废话不说。好了，我现在来说说这本书的观感吧，坐得冷板凳，耐得清寂夜，是为学之根本；独处不寂寞，游走自在乐，是为人之良质。潜心学问，风姿初显。喜爱独处，以窥视内心，反观自我；砥砺思想，磨砺意志。学与诗，文与思；青春之神思飞扬与学问之静寂孤独本是一种应该的、美好的平衡。在中国传统文人那里，诗人性情，学者本分，一脉相承久矣。现在讲究“术业有专攻”，分界逐渐明确，诗与学渐离渐远。此脉悬若一线，惜乎。我青年游历治学，晚年回首成书，记忆清新如初，景物历历如昨。挥发诗人情怀，摹写学者本分，意足矣，足已矣。了解京东：2013年3月30日晚间，京东商城正式将原域名360buy更换为jd，并同步推出名为“joy”的吉祥物形象，其首页也进行了一定程度改版。此外，用户在输入jingdong域名后，网页也自动跳转至jd。对于更换域名，京东方面表示，相对于原域名360buy，新切换的域名jd更符合中国用户语言习惯，简洁明了，使全球消费者都可以方便快捷地访问京东。同时，作为“京东”二字的拼音首字母拼写，jd也更易于和京东品牌产生联想，有利于京东品牌形象的传播和提升。京东在进步，京东越做越大。|||好了，现在给大家介绍两本本好书：《谢谢你离开我》是张小娴在《想念》后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前，几个月的时间，欣喜与不舍交杂。这是张小娴最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在作者书写时真实饱满的情绪，更美在打动人心地厚重情感。从装帧到设计前所未有的突破，每个精致跳动的文字，不再只是黑白配，而是有了鲜艳的色彩，首次全彩印刷，法国著名唯美派插画大师，亲绘插图。[两年的等待加最美的文字，就是你面前这本最值得期待的新作。《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》全球最高端隐秘的心理学课程，彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！当今世界最高明的思想控制与精神绑架，政治、宗教、信仰给我们的终极启示。全球最高端隐秘的心理学课程，一次彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。从国家、宗教信仰的层面透析“思维的真相”。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》涉及心理学、社会学、神经生物学、医学、犯罪学、传播学适用于：读心、攻心、高端谈判、公关危机、企业管理、情感对话……洗脑是所有公司不愿意承认，却是真实存在的公司潜规则。它不仅普遍存在，而且无孔不入。阅读本书，你将获悉：怎样快速说服别人，让人无条件相信你？如何给人完美的第一印象，培养无法抗拒的个人魅力？如何走进他人的大脑，控制他们的思想？怎样引导他人的情绪，并将你的意志灌输给他们？如何构建一种信仰，为别人造梦？

据说魔方共有 4.3×10^{19} 化，而人生中的变化要比魔方更多、更复杂。高强度、快节奏的变化，生活中固有的挫折、坎坷和不如意，以及那些突如其来的灾难和不幸，都对人们脆弓弓的心理造成了巨大的压力。我们不可能决定自己一生将要面临哪些境遇，但是可以决定对待生活的态度。无论顺境还是逆境，幸福还是挫折，都需要学会用一种积极、健康、乐观、坚强的态度去面对。第一部分理解你的注意力专区

第一章什么是你的注意力专区？

1977年，我从一匹脱缰的马身上摔下来以后得了脑震荡，头部缝了7针，腿部用石膏固定了8周，从此我对骑马失去了兴趣。27年后，我的女儿告诉我，她想骑马。她正好跟我当年发生意外的年纪差不多。看来我重返马背的时机到来了。我在圣巴巴拉找到了一个牧场，在那里我们可以一边欣赏风景，一边与其他人一起接受专业指导。

上午练习前我们聚集在马厩。教练根据我们的经验水平为我们选择合适的马匹。我的表情肯定是紧张的、恐惧的。女儿和我都是新手，教练分给女儿一匹叫火箭的马，我分到的那匹叫内莉。瞬间我感到不那么紧张了。

上马后，我往下看，马背到地面的距离让我觉得头晕目眩。顿时，我心跳加速，手心渗出了汗。教练在他的马上，开始指导我们的动作。我知道他在说话，而且知道他的话很重要，但我的耳朵似乎根本听不进去他说的话。我的注意力都在湿漉漉的草地上。我的肌肉紧张、思绪纷乱。内心深处，一个“我”叫喊着：“趁现在还有机会，赶紧下来吧！”而另一个“我”则将我的脚死死地蹬在马镫上。我瘫在那里，死死地盯着草坪，不知所措。教练把他的马头转过来指导大家跟着他做，我也魂不守舍地、机械地跟着，根本不知道自己在做什么。

几分钟过后，我努力让自己平静下来。我觉得安全些了，注意力也开始集中了。我骑马走向了女儿，她告诉我刚才教练都指导了什么。这一天终于有个不错的结局。但是，回想到在跑马场自己模糊的意识，我很惊讶，我怎么会在最需要注意力的时候心不在焉？而我后来又是如何做到集中注意力的？一个重要的联系

注意力和刺激之间的联系已经被广泛认可了。这两者的关联是理解注意力和学习如何控制注意力的核心。当你处于缺乏刺激和过度刺激的状态下，是难以集中注意力的。你注意力最集中的时候也就是受到恰当程度刺激的时候。

心理学家使用“刺激水平”来描述你感到无聊或兴奋的程度。这是个心理学词汇，是通过你的肾上腺素分泌的数量多少来判断受到的刺激水平。肾上腺素的分泌数量，反过来也取决于你感觉无聊或兴奋的程度。刺激也被称作激活或驱动力。

刺激和肾上腺素的关系就好像是难以判定先有鸡还是先有蛋一样：你越觉得兴奋，就会分泌出越多的肾上腺素；分泌出越多的肾上腺素，也就会让你越兴奋。反过来也是一样的。你越感到无聊，你的肾上腺素分泌得越少；你的肾上腺素分泌得越少，那么你就越觉得无聊。无论是过度兴奋还是缺乏兴奋，你的注意力都会受到不良影响（参见表1-1）。

当你受到过度刺激，肾上腺素水平过高，就说明你处于过度兴奋的状态。根据你当时的想法和情况，你可能会感到紧张、过度兴奋、担心、愤怒或害怕。设想一下你发表演讲前的几个小时，或者是大考前，或即将面对挑战时，你的心跳会加速，呼吸会慢慢地加重，觉得自己的大脑已经处于飘忽游离状态。

当你没有受到刺激的时候，你肾上腺素分泌水平很低，你缺乏足够的驱动力。你可能会觉得停滞不前、行动缓慢，或毫无动力。设想一下你要写一份技术报告，或者要整理壁橱，或要去报税。你很难集中精神全心投入，于是你觉得自己行动缓慢、昏昏欲睡，非常想查收电子邮件、想看电视，或吃点零食，或者去做任何一件比手头枯燥任务有意思的事情。当受到

十分不错，书的质量和物流速度给力

图书内容不错，值得购买哈

书不错，有看头，很好看的！

这书从理论角度讲述了，注意力到底是怎么回事，以及怎样来管理自己的注意力。

看这个书，要抱着研究的心态来看。不能抱着一种以为看了这本书，就能完全掌控自己注意力的想法。管理注意力是一个不断研究，不断练习，不断实践，不断改进的过程。觉得这个书比较适合开始关注注意力管理的人群。

电子版看了一半，决定还是买本实体书 很不错的书，值得一看

一直想买这本书，最后还是在京东上买了。。。

还是书的感觉好~挺喜欢的

刚到手，翻了翻，比书店便宜

值得去看看~~~~

还没看，看评价不错，希望实用

看了之后很有收获，很不错的书，值得一看

看完以后一定要结合自己的实际去制定计划

内容是以讲故事形式展开的，通俗易懂。很好。

超级划算!书也不错的!

还没看，但是应该是不错的书

书的内容值得做教学和心理学的人去专研一下，帮助自己也帮助他人吧

我平时工作和学习的时候总是不能集中精神，于是买了此书研究一下自己的问题。这本书对我还是很有帮助的，书中提供了多种提高注意力的方式，最典型的比如钥匙串1：自我意识，对自己一开始走神就要立即意识到，把自己拉回思维中。钥匙串2：四角呼吸法，当你因为烦躁或缺乏动力而导致注意力不集中的时候可以让你的情绪平复下来。也就说作者分析了多种导致分心的原因，并提出了相应的解决方案，我不能说全部都管用，值得一试。

介绍了如何集中注意力的方法和原因，自助类型很明显。值得研究。

书的纸张质量不错，是正版书。

还行吧 凑合看 有点参考价值

学习心理学的好书，内容很好，很系统，很丰富

[注意力曲线：打败分心与焦虑_下载链接1](#)

书评

[注意力曲线：打败分心与焦虑_下载链接1](#)