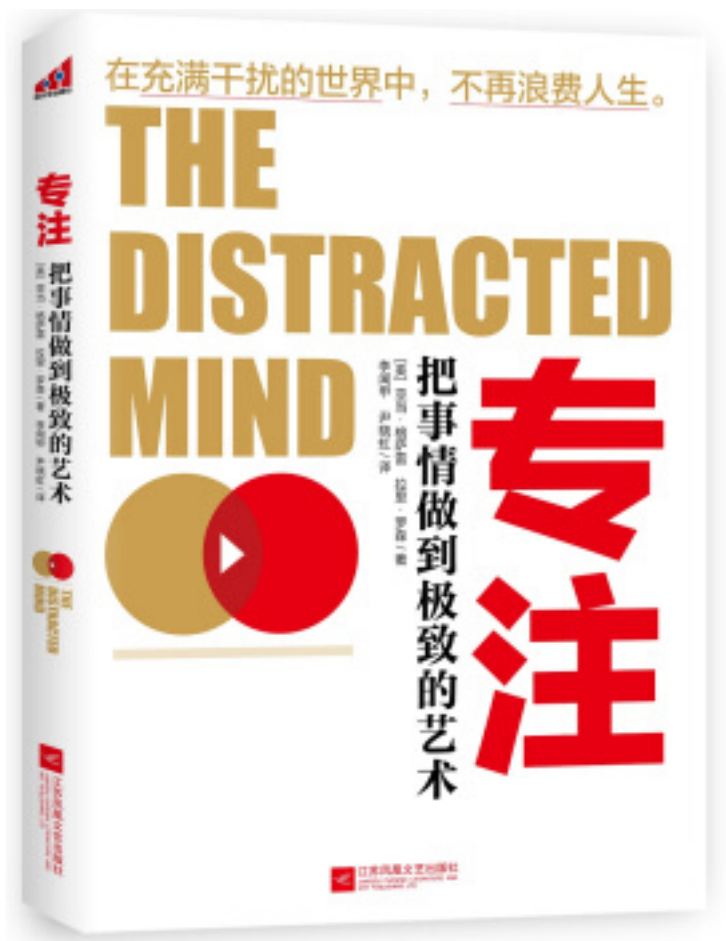


专注：把事情做到极致的艺术



[专注：把事情做到极致的艺术_下载链接1](#)

著者:[美] 亚当.格萨雷，拉里.罗森 著，李闻甲 尹晓虹 译

[专注：把事情做到极致的艺术_下载链接1](#)

标签

评论

好吧好哒好滴滴！ 就这样吧好啦好啦好啦好啦！

此用户未填写评价内容

书不错 主要是想夸一下我们这边的快递员 很赞

很好 是正品 很划算 还会回购！

值得专注阅读的一本书，更值得实践。

已收到货，还没看，希望质量好吧。

购买的书籍很不错、里面的内容值得学习，快递小哥也很不错。

┐ 薅荒┐ 把握好黑，不承认了

挺好的，物流也快，买得放心

不错的一本书，京东的物流也要点赞，很不错的一次购物！

此用户未及时评价，系统默认好评。

买的好多书都还没看。。。以后上当当买了。。。。

这个年代最缺专注的精神了。

一如既往地快，一如既往的好。

包装不错，内容也不错，值得买

质感很好，有保证！

还没看，应该还可以的

写错的真不错

正版的吗？

很好看的！

还没看

是正版

给公司买的书，一起学习

《专注》这本中，解释了为什么我们的大脑有时难以专注，并为我们不需要放弃现代科技，同时能更好地生活在这个高科技世界提供了建议。
我们大脑的注意力是有限的。我们不是在进行真正的多任务处理，而是在任务之间快速切换。本书中把常常由高科技引发的分心和中断称为干扰，这些干扰与我们的目标设定能力相冲突。有研究表明，现代社会中人们平均3分钟就会受到一次干扰，而重新进入专注状态则需要25分钟。
我们为自己的多任务处理能力而自豪：阅读工作邮件、回短信、刷脸书、看视频、打电话和开车，认为这些任务可以同时进行。与家人吃晚饭的时候，我们盘子旁边的智能手机屏幕“长亮不歇”。而对于邮件中的错误、高速路上几乎错过的出口和在饭桌上错过的谈话，我们不以为然。

送货快，方便到家，棒呆

便宜，活动时买的很好。好好好

趁着活动一下买多了，鸡汤的书看多了也有好处，可能中间某几句话就能给你很大的启发，当然了，好读书不求甚解是一直以来的毛病。

挺好的，是正版的，赶上京东做活动，十个赞！

一本不错的好书感觉很不错

好书！值得一读！

提升自己的能力

好书!

不错

还好

好书

好

[专注：把事情做到极致的艺术_下载链接1](#)

书评

[专注：把事情做到极致的艺术_下载链接1](#)