

# 《注意力曲线——打败分心与焦虑》

## 图书基本信息

书名：《注意力曲线——打败分心与焦虑》

13位ISBN编号：9787300235735

出版时间：2016-11

作者：【美】露西·乔·帕拉迪诺（Lucy Jo Palladino）

页数：296页

译者：苗娜

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《注意力曲线——打败分心与焦虑》

## 内容概要

在信息膨胀的时代，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，从而引发一系列问题，难以找到自己的最佳状态。如何才能恰当地控制自己的注意力，提高工作效率？如何才能让自己摆脱过度疲劳的泥潭，享受工作和生活的平衡？如何帮助孩子形成良好的注意力习惯，使他们终生受益？本书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。

# 《注意力曲线——打败分心与焦虑》

作者简介

# 《注意力曲线——打败分心与焦虑》

## 书籍目录

引言

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？

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 八付钥匙串

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？

# 《注意力曲线——打败分心与焦虑》

## 精彩短评

1、如果当工具书来读恐怕还是弱了点儿。不算有用，但偶有启发。

# 《注意力曲线——打败分心与焦虑》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)