

## <<注意力曲线>>

### 图书基本信息

书名：<<注意力曲线>>

13位ISBN编号：9787300107486

10位ISBN编号：7300107486

出版时间：2009-9

出版时间：中国人民大学出版社

作者：露西·乔·帕拉迪诺

页数：248

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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<注意力曲线>>

### 内容概要

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？

本书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。

## <<注意力曲线>>

### 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。

## <<注意力曲线>>

### 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？

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

## &lt;&lt;注意力曲线&gt;&gt;

## 章节摘录

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

## &lt;&lt;注意力曲线&gt;&gt;

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。

当受到适度的刺激时，你处在一种“放松戒备”状态：肌肉是放松的，但意识则保持警惕性。

注意力专家把这种放松戒备状态称为“最优刺激”状态，这时的你拥有最佳的注意力驱动。

你受到足够的刺激，体内分泌出适量的肾上腺素，你觉得自己是积极的、自信的、注意力集中的。

想想你正在做真正喜欢的事情：在看一本引人入胜的小说，或者去心仪已久的地方旅游。

你会感到思路清晰和全心投入。

在这种状态下保持注意力集中是轻而易举的。

说到我上次骑马那天，试想一下，如果其中有一位是经验丰富的骑手，让他按照教练的指导去做已经很娴熟的动作，如果没什么在他看来新鲜的内容，他很快就会感到无聊、缺乏动力，很难集中精神聆听教练的指导。

而当时的我则恰好相反。

我处于过度紧张的状态。

我脑中的肾上腺素正在大爆发，与此同时我的注意力被全部抹杀。

不管处于缺乏刺激还是过度刺激的状态下，你的注意力都难以集中。

当你处于恰当的刺激下，你的感觉是敏锐的，完全能够集中注意力。

像那天我女儿或其他骑手一样，很容易跟随教练的指导。

他们高兴地骑着马，而不是处于恐惧或瘫软的状态。

他们在认真聆听教练指示，不像当时头昏脑涨的我。

他们在放松戒备的状态下，可以集中注意力听从指导，驾驭自己的坐骑，并欣赏太平洋海岸的美丽风景。

拥有良好的注意力会让你受益匪浅。

倒U形曲线要理解注意力和刺激之间的关系，可以简单地画一个山形或者一个倒U形曲线。

垂直的Y轴代表注意力，从上到下代表注意力由好到坏。

水平的X轴代表受到的刺激水平，从左至右表明受刺激程度由低到高（参见图1-1）。

曲线的左上端代表缺乏刺激，而曲线的右上端则是过度刺激。

在曲线的两端，是处于缺乏刺激和过度刺激的状态，这时候的注意力水平都是很低的。

在曲线的中心区，受到的刺激程度恰到好处，而注意力则处于最佳状态。

这就是你的注意力专区。

当处于注意力专区的时候也就是受到足够和稳定的刺激时，你会感觉很好。

处在这样的身心放松戒备状态中，你会觉得做事很有效率，有足够的力气把事情完成。

你会认真地倾听，保持注意力集中，有效地做事，作出正确的决定，并最终完成你的任务。

这个倒置的U形起源于20世纪的心理学词汇。

在叶克斯博士（Robert M. Yerkes）和多德森博士（John D. Dodson）于1908年提出的叶克斯—多德森定律（Yerkes-Dodson law）中，倒U形曲线被用来阐释一系列的实验结果。

该定律指出，绩效（或注意力）随着觉醒（或刺激）的增加而增加，但只能达到某一最高点。

过了这个峰值后，随着刺激的增加，你的绩效不仅不会提高，反而会降低。

尽管过了很多年，倒U形曲线仍然是用来阐释生物心理学和神经系统发现的统一法则。

研究已证实并扩展了这一经典曲线，使其包括了更多复杂变量。

倒U形曲线在运动心理学中是重点讲授的内容，而且被世界一流的运动员作为模型来练习如何控制注意力。

倒U形曲线的横轴代表受到刺激的程度，有时候也表现为动力、紧张、动机、肾上腺素的分泌水平，或生理上受到的刺激。

## &lt;&lt;注意力曲线&gt;&gt;

代表注意力的纵轴，有时候表现为选择性注意力、集中、专注、智力表现，或做事效率。曲线的中心范围即你的注意力专区，也被称为最佳表现范围，或被称作个人最佳功能区（individual zone of optimal function，IZOF）。

倒U形曲线中的顶端，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 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米哈里·齐克森米哈里（Mihaly Csikszentmihalyi）博士发明的，他曾经收集过成百上千个拥有高度注意力的人群的相关数据，有的是登山运动员，而有的是国际象棋选手。

“心流”这个词完全描述了当他们投身于高度自我控制、目标明确、有意义的活动时的状态。

齐克森米哈里博士进一步解释，当你完全沉浸于正在做的事情时，时间好像都暂停了。

艺术家、音乐家和发明家都努力想达到“心流”状态，也就是处于巅峰的放松戒备状态。

可以达到巅峰状态的、不被分散的注意力是最理想的，但是在纷繁复杂的工作环境中是很难实现的，你会时不时地因为这事或者那事而分神。

所幸的是，你可没必要达到巅峰状态才算进入自己的注意力专区。

只要你能达到曲线的中心范围的任何地方，你的注意力就是集中的，做事情就是富有成效的。

进入自己的注意力专区，保持注意力集中，也有不同的水平。

有时你会更接近中心区的巅峰状态，而有时你会感觉更接近于倒U形曲线的末端一缺乏或过度刺激的状态。

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。

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。

温和的过度刺激也会导致问题。

你是否在考试的时候感到紧张？

紧张给你带来注意力不集中，很可能影响了你的发挥，导致考试成绩不佳。

尽管你没有不及格，但你会觉得沮丧，因为知道自己已经很努力地学习，而且答案就在头脑中的某个地方。

如果保持注意力集中，你很可能做得更好。

处于注意力专区之中当谈到提高注意力，注意力专区就是我们要关注的地方。

当我们处于这区域的时候，感觉的确很棒。

想想上次做你真正喜欢的事情时：可能是你的业余爱好，或喜欢的运动等。

你可能正在寻找自己喜欢的话题，整理电脑中的乐曲，或跟好友聊天。

当全心投入地去做某事的时候，还记得你当时的感觉是什么？

轻松的，但充满活力的？

你可能还可以回忆起那种令人舒适的感觉，你做的事情都是有计划、有意义、有积极性的。

也许你曾经暗想，“要是总这样就好了。

”其实大部分的时间你都可以感受很棒。

只要通过训练，你可以教会自己如何将注意力保持在倒U形曲线的中心区域。

像接受心理技巧训练的奥运健儿一样，你可以自主地选择是否集中你的注意力。

不管你是要完成一些确实无聊的工作，还是要面临人生中的某个生死攸关的紧张时刻，你都能应对自如。

顶级运动员通过训练可以达到巅峰状态，你也可以做到。



## <<注意力曲线>>

### 编辑推荐

《注意力曲线:打败分心与焦虑》：据说魔方共有 $4.3 \times 10^{19}$ 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。



<<注意力曲线>>

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:<http://www.tushu007.com>