

<<思考,非理性>>

图书基本信息

书名：<<思考,非理性>>

13位ISBN编号：9787504369031

10位ISBN编号：7504369039

出版时间：2013-7

出版时间：中国广播电视出版社

作者：约瑟夫·卡迪罗,Joseph Cardillo

译者：高伟

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>

<<思考,非理性>>

内容概要

《思考，非理性》作者为美国首屈一指的大师级人物，先后师从日本、中国、美国海军陆战队、泰国等世界各国武术高手，并在美国获得五项国内竞技冠军。

此外作者还是心理学领域的畅销书作家，曾在斯坦福、加州大学伯克利分校等担任过心理学和写作老师。

《思考，非理性》中从作者与小女儿冬日早晨的一次对话开始，层层展开，讲述了关于人类内心独有的许多心理现象，比如冥想、专注、走神、选择性注意、恍惚、自我欺骗等，中间夹杂了包括日本剑道高手、普林斯顿大学心理学教授、嵩山少林寺棍僧等人的观点和经历，具有极强的趣味性和启发性。

<<思考,非理性>>

作者简介

<<思考,非理性>>

书籍目录

引言1 第一章关于“注意力”的几个故事 伊莎贝拉和《麦田里的守望者》“无心”，让思维像流水 宫本武藏的故事 从“着相”到“无心” 怎样做到“无心” 注意力的奥秘 打开注意力控制链 无处不在的思维干扰 公元525年，中国历史另一面：2008年美国总统选举“冥想”探秘 禅宗呼吸法 巨人麦克拉伦 意志力到底是怎么回事？

第二章你的激素会说话 功夫高手为何能用皮肤“看”？

什么会让你分心？

内啡肽的秘密：大脑为何能产生自然快感？

肾上腺素：到底是朋友还是敌人？

压力激素皮质醇 听听百忧解在说什么 欣快症：倾听多巴胺 我是金星，你是火星？

第三章情感不可思议的力量 情感的不可思议的力量 荒谬的恐惧：鼯鼠洞里的大黄蜂 灌木丛中有老虎吗？

法国，1911年，一个广为流传的实验 来吧，该打败恐惧了 柔道馆里的本能训练 为什么智商不能决定一切？

学会感受真实的情绪 越战老兵满脑子都是AK—47 高手过招，一错毙命 哥特音乐会现场的黄色T恤 无时不在的准备效应 感受他人的情感 地铁英雄为何能舍命救人？

第四章自我调节的法则 感恩节聚会的启示 如何排除思绪干扰 学会自我调节 结语 附录注意力迅速集中训练指南

<<思考,非理性>>

章节摘录

版权页： 宫本武藏的故事 一个剑客与敌人正面交锋之际，不要想敌人，也不可想自身或剑法，必须什么都不想，只让潜意识浮现出来，并主控一切。

——宫本武藏 为了让我更好地理解怎样运用无心来提高我的思维能力，师父给我讲了日本著名剑客宫本武藏的故事。

宫本说过，一个人的注意力必须时刻保持流动状态，一旦它在某处停留，这种流动状态就会中断。

一旦中断，你的注意力就会分散。

对于剑客来说，注意力分散就意味着死亡。

好莱坞电影《最后的武士》（The Last Samurai）就反映了武藏这一无心观念。

这部影片重点刻画了剑客森胜元领导的一群日本武士。

汤姆？

克鲁斯扮演纳森？

阿尔格林，这是一位在战争中被日本武士俘获的美国人。

随着时间流逝，阿尔格林不知不觉地被那些武士强大的精神力量所吸引，同时也迷恋上他们令人叹为观止的剑术。

不久之后，他开始努力摆脱自己的过去，与武士越来越亲近。

在提到“无心”的那个场景中，阿尔格林正在学习剑法。

在一次决斗时，他又一次被森胜元的儿子信忠打败。

阿尔格林躺在地上，信忠走近他。

信忠试着向阿尔格林解释他屡次战败的原因：“恕我直言，”他说道，“你想得太多了。

“想得太多了？”

”阿尔格林不懂信忠的话是什么意思。

信忠再次解释：“你心中想着剑，想着观看的人，还想着敌人，心思太多了。

必须什么都不想才行。

”信忠的话让阿尔格林茅塞顿开，尽管理解得还不够透彻，但他明白了一个很重要的道理。

他重复了一遍对方的话：“什么都不想。

”经历随后一次次的决斗，阿尔格林的剑术长进很大，他对无心和注意力的理解也渐渐深入，他不再去想那么多，最终成功击败了信忠。

怎样做到“无心”我问师父：“你是怎样做到无心的？”

”“这是一个重要问题。

”他答道。

他拍了拍我的肩膀，示意我走到房间的中央，这是他回答我问题的一贯方式。

我将自己调整到战斗状态，然后我们开始进行一场小小的搏击。

从一开始，我就很难集中注意力。

我的注意力总是从一件事跳到另一件事上，这让我十分紧张。

有一种强烈的愿望驱使我去做些什么，任何事情都行。

于是我开始发动攻击，使尽了浑身解数，但十分讽刺的是，我师父几乎纹丝儿不动，然后在他出手时，却一击成功。

我为自己找借口说，这是因为他平时就训练有素，所以反应才会如此灵敏。

但是后来我发现，我俩之间悬殊如此之大，真正原因在于，他在不断训练自己的思维，使之更加敏捷。

这让我明白，我还有很多需要学习的东西。

在早期习武的那些日子里，我脑海中常常纠结着各种想法。

后来，我终于明白了，真正的速度来自头脑处理信息的方法及做出的正确决定，而不是急于求成的愿望。

<<思考,非理性>>

<<思考,非理性>>

后记

结语从19世纪90年代至今，注意力研究领域已取得巨大成就。

研究趋势显示，以后数年内还有可能提前出现更多令人兴奋的研究成果。

理论方面的突破任务还是留给专业人士去完成吧，从这些重大发现中获益的机会则最好留给任何一个对此感兴趣的人。

多亏有了历经千百年传承下来的武术，也多亏有了心理学、神经科学、神经反馈、生物学以及医学领域的大量研究成果，我们才对“什么是注意力”有了极为可靠的认识，知道注意力有什么功能，以及如何训练注意力，这使我们以后的路会走得很轻松。

毋庸置疑，我们既可以主动选择关注生活中的有些事情，也可以主动选择通过某种方式让我们接触的一切都对自已有益。

这一点很重要，因为它让我们可以决定自己和他人的命运；有助于我们思考过去，利用现在，畅想未来。

前不久，有个学生对我说，她在课堂上做了一件事，让她觉得自己以后会很难和某位教授继续融洽相处。

与此类似，有个朋友发现我一直在写一本涉及干细胞研究、神经病学和心理学的书，便评论说：“难道你想说我们的一切都是命里注定的吗？”

”她担心科学研究会证明大家都只不过是命运的奴隶，命里注定都要屈从于预设的某种模式。

“恰恰相反。

”我答道，“我想说的是，每个人都有选择权。

”实际上，我们完全可以影响或掌控自己的命运，比如说，如果那个学生决定对她与教授之间的事情不予处理，那么，她直到学期结束都不会改善跟教授的关系。

或者她也可以反思自己的做法，弄清究竟是哪个环节出了问题，让自己与老师弄僵了关系，跨过去，以免以后再次出事儿，然后想出新的做法，改变她和教授之间的关系。

对人类注意力进行深入探索以后，我更加坚信，人类完全可以影响自己的命运。

因此，要专注。

我知道做到这点不容易，但专注力可以让你更好地与自己的内心保持连接，把命运交给体内的神经回路和化学物质，它们是你身体的组成部分，也是你内心深处的各种欲望的源泉。

我一直深信，作为有意识的人，我们可以回馈给这个世界最伟大的礼物，就是全面发展自己的独特意识，做最好的自己——在本书开头伊莎贝拉的故事中，这一观念就完全体现出来了。

无论这趟发展自我的旅程终点何在，我们在旅程中走过的每一步，都是在以某种方式回应着“自我”这个概念。

对伊莎贝拉而言，她的生活实际上就是一个舞台，她既是舞者，也是编导。

不仅是她，我们都是如此。

在本书的最后，我总结了一些被证明行之有效的策略，你可以运用它们来帮助自己培养和改善注意力。

预祝你在生活的方方面面都能取得新的成功！

<<思考,非理性>>

编辑推荐

<<思考,非理性>>

名人推荐

<<思考,非理性>>

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>