

<<你用对专注力了吗？>>

图书基本信息

书名：<<你用对专注力了吗？>>

13位ISBN编号：9789866409066

10位ISBN编号：9866409066

出版时间：2009-8

出版时间：橡树林文化

作者：吉姆·罗宾斯(Jim Robbins),莱斯·斐米(Les Fehmi, PhD)

页数：224

译者：谢瑶玲

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>

## <<你用对专注力了吗？>>

### 内容概要

舒緩躁鬱、焦慮和注意力缺陷障礙 減輕與壓力相關的慢性病痛 提升心靈與身體的表現 本書呈現一個非常簡單的概念：我們在日常生活中的專注方式，可能在我們的健康和福祉上扮演極重要的角色。

根據臨床心理學家暨研究員的萊斯·斐米博士（Les Fehmi, PhD）所言，我們許多人都陷於「狹隘焦點專注」中：一種緊張、壓縮、存活的專注模式，使我們處於長期壓力的狀態，而這正是許多常見病症的根源，包括焦慮、躁鬱症、注意力不足過動症與壓力相關的偏頭痛等等。

斐米博士解釋，為了改善這些症狀，我們必須學習回復一種放鬆、分散

## <<你用对专注力了吗？>>

### 作者简介

#### 作者简介

莱斯·斐米博士 (Les Fehmi, PhD)

莱斯·斐米博士是神经反馈领域的先驱，也是位于纽泽西州普林斯顿的普林斯顿生物反馈中心的主任。他自加州大学洛杉矶分校得到心理学硕士和博士学位，又在加州大学洛杉矶分校的脑部研究中心完成博士后研究。

斐米博士是普林斯顿大学医学中心医学系的教员，过去四十年来是活跃的私人诊所心理学家及演讲者，论述散见于各种同行评论之期刊。

斐米博士是有证照的“速度与爆发专家”，曾参与训练达拉斯牛仔队、纽泽西篮网队和奥运发展委员会。

他也是哈佛的麻州总医院、强森与强森企业，以及退伍军人协会的咨询专家。

这是他针对一般大众所写的第一本书。

#### 吉姆·罗宾斯 (Jim Robbins)

吉姆·罗宾斯是得奖的新闻记者和科学作者，作品常见于《纽约时报》、《史密斯博物馆月刊》、《科学美国》、《发现》和《今日心理学》。

他曾接受ABC（美国广播公司），以及NPR（美国公共广播网）的访问。

他之前的著作《脑部交响曲：新脑波生物反馈的进化》（A Symphony in the Brain: The Evolution of the New Brain Wave Biofeedback），《新闻周刊》和《纽约时报》都曾摘录。

#### 译者简介

谢瑶玲

美国伊利诺州大学比较文学博士，东吴大学及政治大学副教授。

从事翻译工作近三十年，译著近两百本，代表作为《玫瑰的名字》、《苏菲的抉择》、《花园宴会》、《美声俘虏》、《一本书完全贴近莎士比亚》、《布莱森之英文超正典》、《绝美情史》、《手术刀与灵魂》等，另编著《最动人的英文》一书，现仍致力于翻译、教学与著述，从不中断。



#### 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>