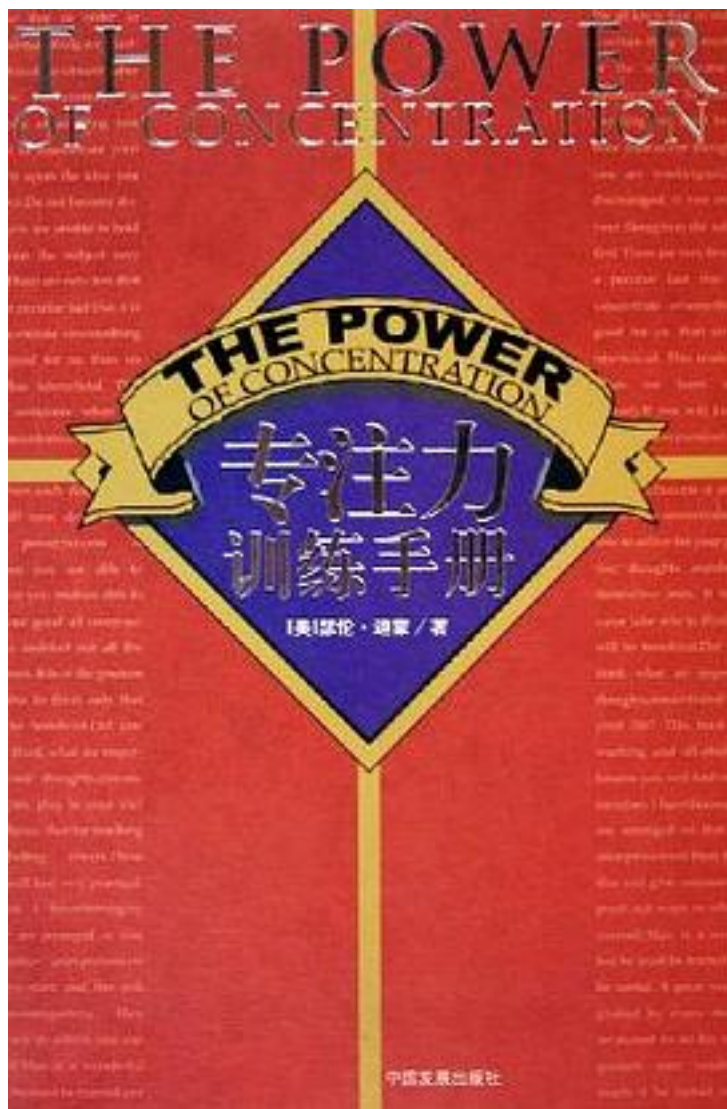


# 专注力训练手册



[专注力训练手册\\_下载链接1](#)

著者:瑟伦·迪蒙

出版者:中国发展出版社

出版时间:2005-9

装帧:平装

isbn:9787800878510

《专注力训练手册》是一部揭示专注力的无限魔力之书!本书作者根据自己的培训经验，设计了培养和训练专注力的20堂必修课，只要你将书中的“专注思考”法则付诸实践，它们将开启你的心灵之路，引领你实现与成功法则的完美结合。

作者介绍:

目录:

[专注力训练手册\\_下载链接1](#)

## 标签

专注力

训练手册

大脑

注意力

专注

心理学

工具

成功励志

## 评论

……屁话一本，整本书就是一个扩句，把“强专注力能祝你成功”扩充成一本书，作者比基基还话唠！！

-----  
讲了很多专注力的意义。方法还是要靠番茄君~

-----  
不如去读讲禅定的书

-----  
倒是有比较详尽的训练说明，然而似乎并不适用于我...

-----  
很多方法的罗列，训练部分很少，有毅力的人可以拿着慢慢练，但不要指望这本书能改变你什么

-----  
陈词滥调

-----  
永远不满足于正在做的事和已经做到的事。

-----  
疑似伪书，从艾伦·华莱士的《专注-禅修10阶释放心智潜能》这本论述佛教禅修的西方佳作中倒装出来的，

-----  
前面四分之一醍醐灌顶，中间废话多。

-----  
只对练习感兴趣的话，看14章和19章就够了。部分论点OK但论证过程让人orz...

-----  
前10章的东西用你说？  
-----

其实就是成功学鸡汤。专注靠的就是一个信念，不需要方法。

-----  
废话太多实操太少...说白了都是静心，还不如去看正念禅修

-----  
自然知道专注力有好处，但作者废话太多，而方法很少

-----  
像屎一样的味道。没有找到一条有用的建议。

-----  
我在用盯门把手10分钟的方法训练

-----  
专注的价值再怎么强调也不为过

-----  
这个书应该是《20堂专注力训练课》的前一版，也是空洞无物，不值得一读的。

-----  
专注力培养

-----  
粗读一遍，要想有效，还是一个字：练！

-----  
[专注力训练手册\\_下载链接1](#)

## 书评

这本书充其量只能算自励的书而已，对于一个空档血的人来说，至多也只能补血三分之

一，看完之后，我只想说一句：“专注力不是这样训练的！”  
下面贴上一篇关于专注的博文链接，这是我认为的专注。（文章非我写）  
<http://www.tianya.cn/publicforum/Content/spirit/1/56380.shtml>

-----  
首先你决定要改变自己的专注力，然后你才会选择这本书，这本书的确重复的东西很多！但是为什么重复呢？是为了让你通过多次看到形成观念！作者考虑到你可能不会再看第二遍这本书了！然后就是既然你决定了要通过看这本书来改变自己的专注力，那就应该有耐心，且积极思考的把这本...

-----  
我是在学校的图书馆中翻出来的，从一开始的一些话起我就觉得他说的比较尖锐，但又都在情理之中。  
后来继续读，对这本书的反感越来越大，感觉他就在片面的强调人的主观能动性，把意志和欲望列到了所有条件的前面。  
但这本书的确能引起读者的共鸣，一些话也比较经典“当你说我不...

-----  
哎~谁能把书中的专注力训练方法减缩到千字以内发给我啊~  
看起来好厚啊~俺实在木有那个耐心去看完整本啊~ =。 =

-----  
本书就像一篇饱含深情的赞美诗，不停的反复高唱着专注的卓越奇效。  
但作为它的标题“训练手册”是不够合格的。训练的内容占比比较少。  
但仍然有一些行之有效的方法。但我觉得它只要出一个薄薄的小册即可。

-----  
很不错的一本书,建议大家读一读。在这个浮躁的社会，我们太需要专注了。里面有许多专注力练习的方法，不错。

-----  
专注力、意志力、平和心是我读完此书最大的感受，里面介绍有一些训练自己专注力的小窍门，还不错。当一个人十分专注地做某件事时，绝对是事半功倍的，我的专注力一直不强，这也是不成功的原因之一吧。作者还有一点让我特别受用，就是遇到突发状况时保持一颗平常心，一直觉得自...

-----  
[专注力训练手册\\_下载链接1](#)