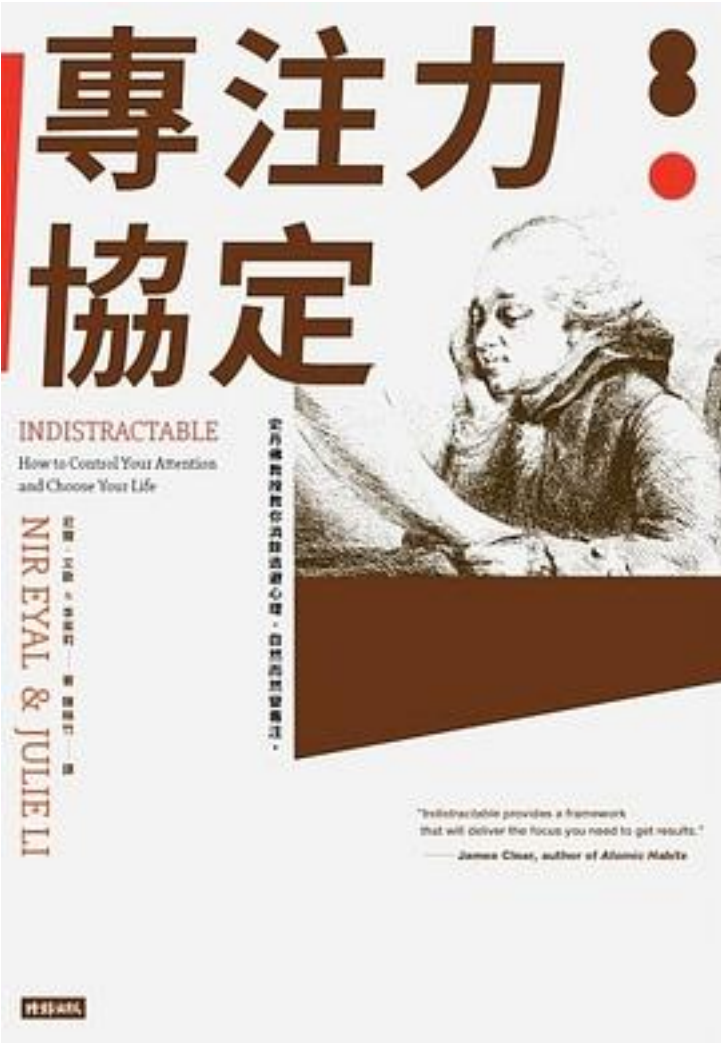


專注力協定



[專注力協定_下载链接1](#)

著者:尼爾．艾歐

出版者:時報出版

出版时间:2020-3

装帧:

isbn:9789571381015

分心，是想要逃離正在做的事。

鎖定觸發行為的動機，

拔除分心源頭、打造高績效空間，

用10%時間的專注，換取90%時間的悠哉。

◎亞馬遜 ★★★★★ Top 1暢銷書。

◎《原子習慣》、《Deep Work深度工作力》、《給予》等重量級作者一致推薦。

◎《原子習慣》作者：本書提供了一個架構，讓你獲得成功所需的專注力。

◎洪仲清臨床心理師：我很期待這本書上市，我想要跟讀者好好分享這本書的精華。

／為什麼需要再讀一本專注力的書？

因為這有可能是最後一本。／

分心的人有可能變專注？

肉食者要變成素食者，很難，但一旦把自己定位成「素食主義者」，不吃肉就變成理所當然，也像回教徒不吃豬肉一樣自然，這就是身分協定的威力。書中共有3種協定來鞏固我們珍貴的專注力。

作者尼爾·艾歐探討打造熱銷上癮商品的前作《鉤癮效應》，成為矽谷新創公司人手一冊的寶典。有感於生活充斥著愈來愈多導致分心的產品與誘因，我們愈來愈傾向於獲得即時的滿足（就連自己的親子關係也受到影響），他決定站在普羅大眾的立場，研究如何在吵嘈的生活中保有專注力。

他發現，阻斷外在誘因（例如關閉手機通知）只能治標，我們很快便會開始尋找其他的分心替代選項。唯有從內在誘因著手，才是一勞永逸的解決方案。

／4步驟，從分心到心無旁騖／

/ 認清分心源自擺脫不適感的心理欲望

我們的行為動機，10%源自追求享樂，90%源自逃離不適感覺。分心，往往是因為眼前任務讓我們產生棘手、無趣……等負面感受，因而想要逃離。忽視內在因素，一味斷絕外在的分心誘因，正是我們反覆徒勞的主因。

在鎖定分心的真正根源後，作者提供了10分鐘原則、重新定義任務等方法，幫助我們有效排解分心的衝動。

/ 規劃時間做你想要做的事

我們永遠都在為不適感尋求即時解藥，為這一股衝動規劃一段發洩時間。像打電玩這類被視為分心的行為，只要是在規劃的時間內進行，就不會打亂我們做真正重要的事。

在工作分身乏術之際，最珍貴的人事物經常受忽視而只能分配到我們的殘餘時間，而親密關係就是這麼被「餓死」的，把與珍視人事物的相處訂定成行事曆上的例行公事，我們就能免於憂心人際惡化，而專注在眼前的任務上。

/ 檢視並排除多餘的外在誘因

進行中的任務若是被外在誘因打斷，等我們再度回到正軌，就必須加速以彌補浪費掉的時間，壓力和挫折感於是產生。作者提出一系列的實作法，幫助我們阻斷外部干擾。

/ 運用3種協定，維持一貫的專注力

預先承諾，就像是用婚姻來避免我們不忠，用提撥退休金來預防我們又老又窮，是防止分心的最後一道堅強防線。預先承諾共有3種協定(費力、代價、身分)，可以由內而外為我們重塑不易分心的體質。

．費力協定：躲在螢幕後頭，為我們避掉了分心所必須承受的社會壓力，透過專注力工具、和朋友互相監督等方式，可以大幅增加分心的阻力。

．代價協定：比起追求收益，研究顯示我們有更高的動力去迴避損失。運用金錢作為賭注，替你的分心標上一個會令你心痛的價格，可以增強我們對分心的抗體。

．身分協定：預先改變自我認同的設定，專注就會像是素食者不吃肉、穆斯林不飲酒、猶太教徒不吃豬肉等一樣自然。從今天起，把自己定位成「心無旁騖者」，並透過固定儀式來強化自我認同。

各界行家不二心推薦

洪仲清／臨床心理師

楊士範／The News Lens關鍵評論網媒體集團內容長

許景泰／SmartM大大學院創辦人

蔡宇哲／台灣應用心理學會理事長、哇賽！心理學總編輯

楊斯榕／方寸管顧首席顧問（醫師）

閱部客／知名說書YouTuber

世界充滿了噪音，《專注力協定》提供了一個架構，讓你可以獲得成功所需的專注力。
—《原子習慣》作者／詹姆斯．克利爾

成功與幸福屬於那些可以控制自己注意力的人。尼爾．艾歐的任務是保護你，讓你不要分心——而他這本生動的書裡則是充滿了真的可行的辦法。—《給予》作者／亞當．格蘭特

《專注力協定》是一堂大師班的課，讓你理解分心的根本原因，推薦給任何想要進行更多深度工作的人。—《Deep Work 深度工作力》作者／卡爾．紐波特

這本書裡滿滿都是深刻的見解、故事、最新的研究——還有最有幫助的是，具體、容易上手的策略，讓自己可以變得心無旁騖。—《過得還不錯的一年：我的快樂生活提案》作者／葛瑞琴．魯賓

我很期待這本書上市，我想要跟讀者好好分享這本書的精華，能在兼顧效率的同時，又不讓心理失速，能過自由且有意義的生活。—臨床心理師／洪仲清

譬如白天有六個小時留給工作，傍晚有一個小時留給PS4遊戲《全境封鎖2：紐約軍閥》……套一句書中說的：「你規劃好要浪費的時間，就不能算是浪費時間

。」一方寸管顧首席顧問（醫師）／楊斯梈

《專注力協定》……提出了一個框架和四步驟的解決方法。每章都很容易讀，而綜合起來的確是提供了現代人、尤其是上班族很不錯的參考。—The News Lens關鍵評論網媒體集團內容長／楊士範

作者介绍:

尼爾．艾歐

曾任教於史丹佛商學研究所以及哈索普拉特納設計學院，教授行為設計。同時也是《鉤癮效應》暢銷書作者，此書榮登《華爾街日報》暢銷排行榜，超過 18 種語言譯本，並榮獲權威商業書評網 800 CEO Read 「年度行銷書籍」的殊榮。

他寫作、當顧問，也在 NirAndFar.com 上針對心理學、科技與商業等複合議題發表文章。其文章曾經刊載在《哈佛商業評論》、《亞特蘭報》、《時代雜誌》、《週刊報導》、《Inc.》、《今日心理學》等媒體。

李茱莉

與尼爾．艾歐共同創立了 NirAndFar.com，她在網站上替全球的閱聽人帶來與時間管理、行為設計以及消費者心理學相關的最新見解。茱莉先前也曾共同創辦兩家新創公司，並協助兩家公司成功被收購。

譯者簡介

陳映竹

義大利波隆納大學、法國上亞爾薩斯大學雙碩士，現任專職英／法／義口筆譯，熱愛文學，更熱愛文字。

目录: 第一章 你有什麼超能力?

第二章 變得心無旁騖

第一部 管理內在誘因

第三章 驅動我們的，到底是什麼?

第四章 時間管理就是痛苦管理

第五章 從內在開始處理分心

第六章 內在誘因的重新構思

第七章 任務的重新構思

第八章 性情的重新構思

第二部 替具有引力的事騰出時間

第九章 把你的價值觀換算成時間

第十章 控制你所投入的，而非所產出的

第十一章 替重要的人際關係安排時間

第十二章 工作時，跟你的利害關係人保持同步

第三部 對付外在誘因，把它駭回去

第十四章 對付工作中的干擾，駭回去那些打斷我們工作的事情

第十五章 對付電子郵件，把它駭回去

第十六章 對付聊天群組，把它駭回去
第十七章 對付會議，把它駭回去
第十八章 對付你的手機，把它駭回去
第十九章 對付你的桌面，把它駭回去
第二十章 對付線上文章，把它們駭回去
第二十一章 對付動態消息，把它們駭回去

第四部 用協定來預防分心
第二十二章 預先承諾的力量
第二十三章 用費力協定來預防分心
第二十五章 用身份協定來預防分心

第五部 如何讓你的職場變得心無旁騖
第二十七章 修正分心行為，這是對企業文化的一種測試
第二十八章 心無旁騖的職場

第六部 如何培養出心無旁騖的孩子
第二十九章 避免使用方便的藉口
第三十章 理解他們的內在誘因
第三十一章 一起替具有吸引力的事情騰出時間
第三十二章 協助他們處理外在誘因
第三十三章 教導他們去建立自己的協定

第七部 如何擁有一段心無旁騖的關係
第三十四章 在朋友之間散播社會抗體
第三十五章 成為一個心無旁騖的情人
• • • • • ([收起](#))

[專注力協定 下载链接1](#)

标签

心理学

[歐美]

NirEyal

台版

(已借)

评论

[專注力協定_下载链接1](#)

书评

[專注力協定_下载链接1](#)