

Can I Have Your Attention?



[Can I Have Your Attention? 下载链接1](#)

著者:Cardillo, Joseph

出版者:

出版时间:2009-8

装帧:

isbn:9781601630636

Can I Have Your Attention? is not your traditional self-help book that offers 12 simple steps to enhance brainpower. Nor is it a book on Eastern Wisdom, spirituality, or conventional meditation. It is an eye-popping adventure that combines ancient, high-speed attention-building processes with cutting-edge attention research in psychology, neurology, and biology. Through Joseph Cardillo's engaging personal account of the world of human attention--which synthesizes the stories of more than two dozen experts--you will uncover surprising secrets about the workings of your own mind. Did you know that:

- * You can use your attention to perfect any daily activity--from piano playing to work--related activities to perfecting your golf swing?

- * In just one-six-hundredth of a second, a random detail you glimpse in the corner of your eye can determine whether you like someone you just met, cause or avoid an accident, make you feel happy or depressed all day, and lead you to succeed or fail at anything you try?

- * Specifically designed meditation techniques can be used to scan and shift brain waves, altering one's attention as effectively as electrode-packed biofeedback instruments?

- * Most importantly, you can train your attention to turn such processes on or off, on command? This fresh look at ancient attention skills and new science will transform your thinking about what human attention is as well as offer a guide to incorporating its insights into your daily life. Can I Have Your Attention? even presents a redefinition of attention deficit and reveals a variety of natural, non-medical tools that can significantly amp up anyone's attention!

作者介绍:

约瑟夫·卡迪罗，畅销书作家，不折不扣的功夫大师。著有《像水一样流淌》（Be Like water）、《向生活鞠躬》（Bow to Life）以及《思考，非理性》等畅销书。此外他还是掌握五门格斗技巧的一流功夫高手，学员遍及全美，人数超过20000。

目录:

[Can I Have Your Attention?_下载链接1_](#)

标签

self-help

评论

[Can I Have Your Attention? 下载链接1](#)

书评

这个阶段，我打算（要会意），放弃和这个世界的一些关系，例如同事、朋友、爱人、家人，当然还有最最亲爱的自己，当你打算放弃自己的时候，这个世界就与你无关系了，你可以不用思考，思考简单的至于因果、或其他关系之上，一旦没有关系，思考就当然无意义，生命才清晰

《思考，非理性》的作者认为世上没有理性这回事，几乎所有决定都是感性的结果。皮质醇，肾上腺素，多巴胺，内啡肽等一系列激素影响着我们的情绪和推理判断。经由武术修习中的冥想和禅宗呼吸法能让人归于平静和专注，进而更好地与内心保持连接快速思考。较理论的一本书，对了能...

坐断当下，当机立断，了断生死，一个断字，把潇洒情怀描述出来，可是身在红尘怎么能断呢？看了作者的经历，还是眼界决定意识界，你的高度决定了眼界的宽度。一定要多出去走走，看看这个世界的其他地方，大家都在怎样生活，不能局限。断了自己眼界狭小的现状！

这本书具有极强的趣味性和启发性，例如这些做法和疑问，你就觉得自己好像从来没有这么深刻过：怎样做到“无心”？意志力到底是怎么回事？功夫高手为何能用皮肤“看”？什么会让你分心？从来认为世界是由物质组成，有点世界观被击溃的开心和爽朗！

自己先看了一遍，其实想买这本书给弟弟，他去了趟少林寺，本来已经请了师父教他棍法和鞭法，可是他觉得自己年龄很大没有去学，其实这些棍法哪能是寻常人学的会的，只是让他感受一下其中的博大精深。书里的讲述有些不符事实，但是作为参看，还是很有趣的。

其实我一直喜欢一种不靠理性的生活，人生活在这个世界上，依靠的是感情，而不是约束自己不要干这个，该干那个的理性！《思考，非理性》是一本让你抛弃理性的书，当然，我所认为的理性不是说一味任性，而是不压抑自己，顺着自己的心生活，去选择自己的职业、环境、朋友，类似于作者！

冥想、专注、走神、选择性注意、恍惚、自我欺骗等心理活动，或者说思考活动，真的很好奇，有人说，不能思考一旦思考，你就错了，可是不思考怎么会有答案。作者把这些东西都归于非理性，他去过嵩山少林寺，我觉得他的思想轨迹多少涉足了禅宗。

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，我觉得作者很牛。因为我认识一个特种兵，深深的厉害，所以买了这本书，发现还是当过兵的哥哥有内涵。无论是打坐、剑道、棍法等都有见地。

冲着心理学这个标签才看的这本书，作者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，有时候看些公开课，发现作者讲的思想研究，尤其是关于人类内心独有的许多心理现象，还是蛮新颖、蛮标新立异的。

《思考，非理性》，从作者与小女儿冬日早晨的一次对话开始，层层展开，有点像《苏菲的日记》，有点哲学的意味，讲述我们的思维从何而来，怎样的开展，又怎样结束，你知道独自一人时，是谁在脑海说话，是谁在脑海对话，这又有点禅宗的意味！总之，很好看！

[Can I Have Your Attention? 下载链接1](#)