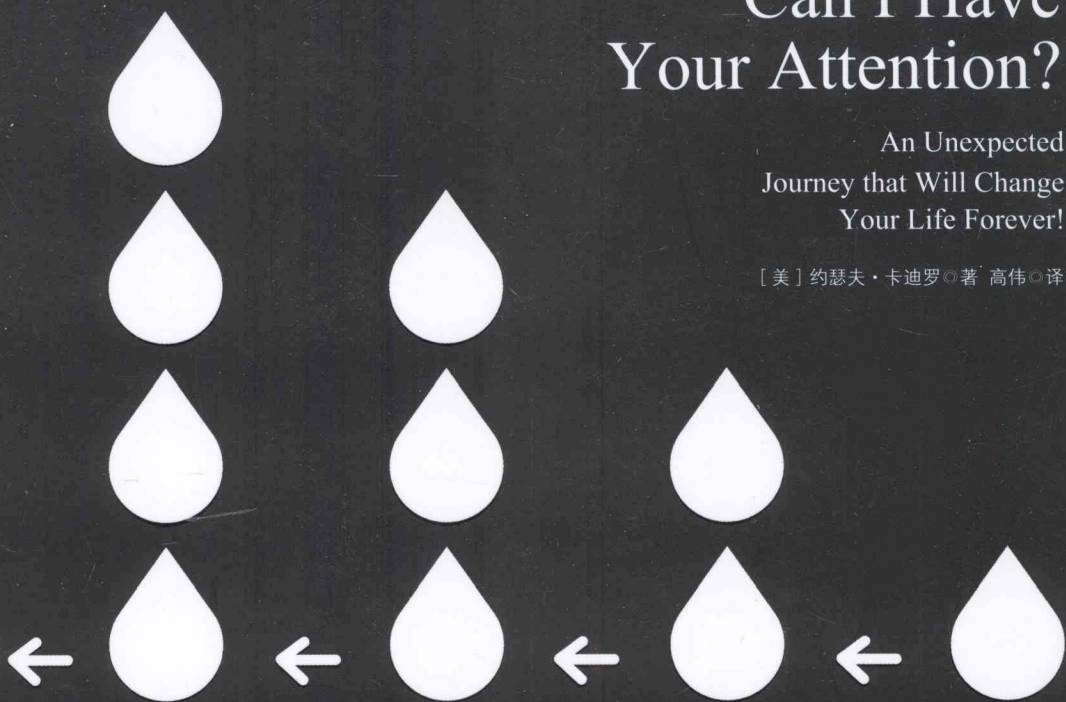


Can I Have Your Attention?

An Unexpected
Journey that Will Change
Your Life Forever!

[美] 约瑟夫·卡迪罗◎著 高伟◎译



思考，非理性

——你的大脑真的理性又可靠吗？

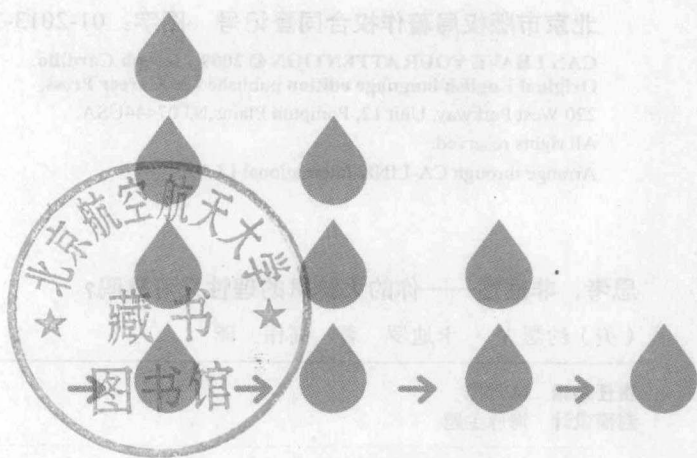
揭开一些重要但长久以来不为人知的心理现象！

013050064

B80-49
06

Can I Have Your Attention?

An Unexpected
Journey that Will Change
Your Life Forever!



思考，非理性

——你的大脑真的理性又可靠吗？

[美] 约瑟夫·卡迪罗◎著 高伟◎译



中国广播电视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

B80-49
06

图书在版编目 (CIP) 数据

思考, 非理性: 你的大脑真的理性又可靠吗? /
(美) 卡迪罗著; 高伟译. — 北京: 中国广播电视出版社, 2013. 7

书名原文: Can I have your attention?

ISBN 978-7-5043-6903-1

I. ①思… II. ①卡… ②高… III. ①思维—普及读物 IV. ①B80-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 107449 号

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2013-3416 号

CAN I HAVE YOUR ATTENTION © 2009_ Joseph Cardillo.

Original English language edition published by Career Press,

220 West Parkway, Unit 12, Pompton Plains, NJ 07444 USA.

All rights reserved.

Arrange through CA-LINK International LLC.

思考, 非理性——你的大脑真的理性又可靠吗?

(美) 约瑟夫·卡迪罗 著 高伟 译

责任编辑 陈丹桦

封面设计 海豚主题

出版发行 中国广播电视出版社

电 话 010-86093580 010-86093583

社 址 北京市西城区真武庙二条 9 号

邮政编码 100045

网 址 www.crtip.com.cn

电子邮箱 crt8@sina.com

经 销 全国各地新华书店

印 刷 北京市京东印刷厂

开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16

字 数 120 (千) 字

印 张 13.75

版 次 2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5043-6903-1

定 价 36.00 元

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)

献给

女儿维罗妮卡，你还未降临人世，就已是爸爸妈妈挚爱的宝贝。

致 谢

Can I Have Your
Attention?

身为人类，我们天生就拥有注意力，没有它，我们根本无法幸存至今。

——玛吉·杰克逊 (Maggie Jackson)，《分心》

衷心感谢我的家人和其他亲属，感谢他们付出心血，给我指导，使我能顺利完成这部书的写作。

我要特别感谢我的妻子伊莱恩 (Elaine)，在我创作这本书的过程中，她始终满怀爱心地对待我，理解我，支持我；我还要特别感谢我俩的女儿伊莎贝拉 (Isabella) 和维罗妮卡 (Veronica)，她们机灵可爱而又善解人意。

我还要感谢那些给予我无私帮助的科学家和学者，他们对人类注意力的运作方式进行过深入研究，有许多奇妙的发现。对于我在这方

面遇到的许多问题，他们都给予了详细的解答。我还要特别感谢这些人：莉迪亚·弗曼 (Lydia Furman) 博士，James Diefendorff (詹姆斯·迪芬多夫) 博士，斯坦利·格里克 (Stanley Glick) 博士，罗伯特·约瑟夫 (Robert Josephs) 博士，迪尔德·拉乌科 (Dierdre Lovecky) 博士，约翰·迈尔 (John Mayer) 博士，迈克尔·麦克拉伦 (Michael McLaren) 中士，凯文·纳利 (Kevin Nally) 上校，川姆·尼尔 (Tram Neill) 博士，道纳尔德·普法夫 (Donald Pfaff) 博士，托德·拉斯纳 (Todd Rasner) 博士，弗兰克·范伦铁诺 (Frank Vellutino) 博士，道纳尔德·沃德 (Donald Ward) 博士，克里斯汀·惠勒 (Christian Wheeler) 博士，威思·怀廷 (Wythe Whiting) 博士以及托德·威索基 (Todd Wysocki) 博士。

感谢与我一起学武的同伴，感谢我的合作者和同事，他们就像我的兄弟姐妹一样，给予了我宝贵的支持。

很多科学家和学者从事着艰辛的研究工作，取得了非凡的成就，他们的研究成果让我受益匪浅。尽管我没有在这本书中直接说明他们的研究成果，但我仍然深深感激他们。如果没有他们那些令人称羡的巨大成就，我不可能写出这本书。

此外，我还要特别感谢这些人：我的代理人琳达·康纳 (Linda

Konner) 和营销宣传员罗宾·万克森伯格 (Robin Waxenburg); 事业 / 新页出版社 (Career/New Page books) 的全体工作人员, 尤其要感谢罗恩·弗瑞 (Ron Fry), 迈克尔·派伊 (Michael Pye), 劳里·凯利-派伊 (Laurie Kelly-Pye), 克里斯滕·帕克斯 (Kristen Parkes), 克里斯滕·达利 (Kirsten Dalley), 卡拉·库姆佩尔 (Kara Kumpel), 杰夫·派尔斯凯 (Jeff Piasky), 戴安娜·加扎维 (Diana Ghazzawi) 和艾利森·奥尔森 (Allison Olson), 感谢他们对这本书抱以信心并倾力支持。我还要感谢纽曼通讯 (Newman Communications) 的宣传团队。

最后, 我要深深感谢自己的父亲阿尔菲奥·卡迪罗和母亲约瑟芬·卡迪罗, 感谢他们赋予我生命, 给予我关爱和鼓励。

对注意力的作用机制有所了解，就等于服用药物，接受治疗。

——史蒂文·约翰逊（Steven Johnson），《敞开心智之门》

引言

Can I Have Your
Attention?

在我们做绝大多数选择时，注意力都发挥了关键作用。因为注意力系统可决定一个人的思维、情感及行为，还会影响行为动机以及近期与远期目标的实现。只有注意力的作用机制运作正常，你才能真正实现对自我的期许。在现实生活中，你注意事物的方式，会对你的工作、家庭、婚姻、亲子等关系以及健康、学业、娱乐、创造力甚至精神等方面产生或积极或消极的作用；它还能决定你体会伤痛或愉悦的方式，也可以决定你的各种感受，诸如精力集中还是分散，痛苦还是平静，抑郁或者开朗，以及是否

易于发怒或是感到满足。

有关“注意力”的各种理念最初起源于哲学思想，这些思想扎根于丰富多样的世界传统。部分理念早在心理学创建之前许多年即已问世。例如，在中国传统武术中，涉及“警觉”及“专注”的信条最早可追溯到公元525年。当时有位名叫菩提达摩的僧人造访少林寺，向寺中僧众传授冥想、呼吸及其他一系列技艺，旨在探求更为真实和富有智慧的人生，同时也让思想更为纯粹，身体更加机敏。

千百年后，1899年，心理学家威廉·詹姆斯（William James）开启了从事心理研究的先河。他声称：注意力是人类判断力、品性与意志的根源。詹姆斯对“注意力”所下的定义，被引用次数可能雄踞早期心理学家所下定义之首。他认为，“注意力”就是“保持意识清晰活跃，从杂乱无章的多个事物或纷繁复杂的系列想法中明确一个对象”。詹姆斯进一步建立了如下理论：注意力包含一个人收回对某些事物的关注，从而可以专注于其他事物的能力。

从哲学角度来说，詹姆斯的观点与千百年来武术和其他强调整体性的科学所持理念相差无几，只不过他强调注意力（特别是其运作方式）是可以认知的。事实上，这为后来的大量科学研究指明了道路。当然，现在我们对注意力已经有了更多了解，但詹姆斯早年的观点不仅将科

学家引上正路，也鼓励人们进一步去揭开这一强大精神力量的神秘面纱。他的见解非常重要，因为这让注意力不再像往常一样，只属于艺术家和神秘主义者，而是将其作为一项人人生来就有的技能，就像其他技能一样，可以掌握，可以训练。

然而，直到前不久，对于詹姆斯的这些观点，除了推测思考，我们仍然找不到工具去驾驭。但随着精确的神经成像设备与技术的出现，加上对神经科学领域的大量研究，现在我们对大脑的作用机制已经有了更多的认识，其中包括注意力的运作方式，以及注意力作用机制与现实生活中各方面（如学业、工作、人际关系及人格等）的联系方式。

科学证据表明：一个人的注意力水平，与其在人生各个方面能否取得成功密切相关。

本书以这些相关科研成果为基础，它并不仅仅是传统意义上的自助图书，只为提高智力水平而提供 12 种简单步骤；它也不是一本有关东方智慧、灵性或常规冥想的图书。它将会带你走上全新的探险旅途。本书把古老的注意力高速集中方法与心理学、神经科学和生物学领域最前沿的注意力研究成果融为一体。

比如说，你知道这么几项事实吗？

● 你可以运用注意力来设定流程（只需不到千分之一秒的时间），让任何日常活动都能完美进行，无论是演奏钢琴，处理工作还是打高尔夫球时那挥杆一击。

● 仅在 1/600 秒内，你目光一瞥所见的任何细节，就可以决定你是否会喜欢萍水相逢之人，会不会引发或是避免一场事故，一整天时间是过得快乐还是沮丧，所做的事情是会成功还是失败。

● 特别设计的冥想方式，可以用来扫描和改变脑电波，可以如同插满电极的脑电生物反馈仪器一样，有效地改变一个人的注意力。

最为重要的是，你可以培养自己的注意力，随心所欲地开启或取消这类流程。

本书首先告诉大家，对大脑中注意力作用机制的运作方式有所了解，可以帮助你解放心理硬盘，让你的思维和专注程度变得更快，更灵敏，更有目标。

到本书结束之际，你将会掌握许多方法和技巧，能对这种令人迷惑而又至关重要的大脑作用机制作出自我调节。你还会进一步发现，在脑科学领域，自我调节正在成为目标管理游戏的代名词，其范围涉及生活的方方面面，诸如职业、人际关系、学术、娱乐，甚至包括医学。最好的消息是，你不必拥有哲学博士或医学博士头衔，

就可以自己开始训练注意力。只需要对自己的头脑一天所关注的事情有一些基本了解，你的生活就会变得大为不同。

在本书中，你会看到各个年龄层次有创造力的个人、从事尖端研究的科学家、运动员、高级军人、医务人员、习武者，还有其他人，他们都是这本书中讨论注意力运用技巧时的鲜活例证。你的足迹会踏遍四方，从中国的嵩山之巅，到布满电极的帽状仪器，再到 2008 年美国总统选举的国内新闻编辑部。你会听到气泡冒出时发出的嘶嘶声，听到冬日清晨传授古老的呼吸技巧课的声音，发现美国海军陆战队对注意力这个词的真正含义给出的理解，学会让头脑高速运转的方式，以及其他更多的东西。在本书的结论部分，我们将向大家呈现一系列自然的非药物处理工具，可以极为有效地增强注意力。

请做好准备，这本书中的内容极为有用，一定会让你惊奇万分！

Can I Have Your
Attention?

目 录

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》\003

“无心”，让思维像流水\006

宫本武藏的故事\010

从“着相”到“无心”\012

怎样做到“无心”\015

注意力的奥秘\018

打开注意力控制链\028

无处不在的思维干扰\032

公元 525 年，中国\035

历史另一面：2008 年美国总统选举\036

“冥想”探秘\046

禅宗呼吸法\053

巨人麦克拉伦\057

意志力到底是怎么回事？\060

第二章 你的激素会说话

功夫高手为何能用皮肤“看”？ \067

什么会让你分心？ \071

内啡肽的秘密：大脑为何能产生自然快感？ \074

肾上腺素：到底是朋友还是敌人？ \079

压力激素皮质醇 \081

听听百忧解在说什么 \084

欣快症：倾听多巴胺 \089

我是金星，你是火星？ \092

目 录

Can I Have Your
Attention?

第三章 情感不可思议的力量

情感的不可思议的力量 \101

荒谬的恐惧：鼯鼠洞里的大黄蜂 \103

灌木丛中有老虎吗？ \106

法国，1911年，一个广为流传的实验 \108

来吧，该打败恐惧了 \110

柔道馆里的本能训练 \115

为什么智商不能决定一切？ \116

学会感受真实的情绪 \122

越战老兵满脑子都是 AK-47 \127

高手过招，一错毙命 \133

哥特音乐会现场的黄色 T 恤 \ 134

无时不在的准备效应 \ 140

感受他人的情感 \ 147

地铁英雄为何能舍命救人? \ 154

第四章 自我调节的法则

感恩节聚会的启示 \ 161

如何排除思绪干扰 \ 164

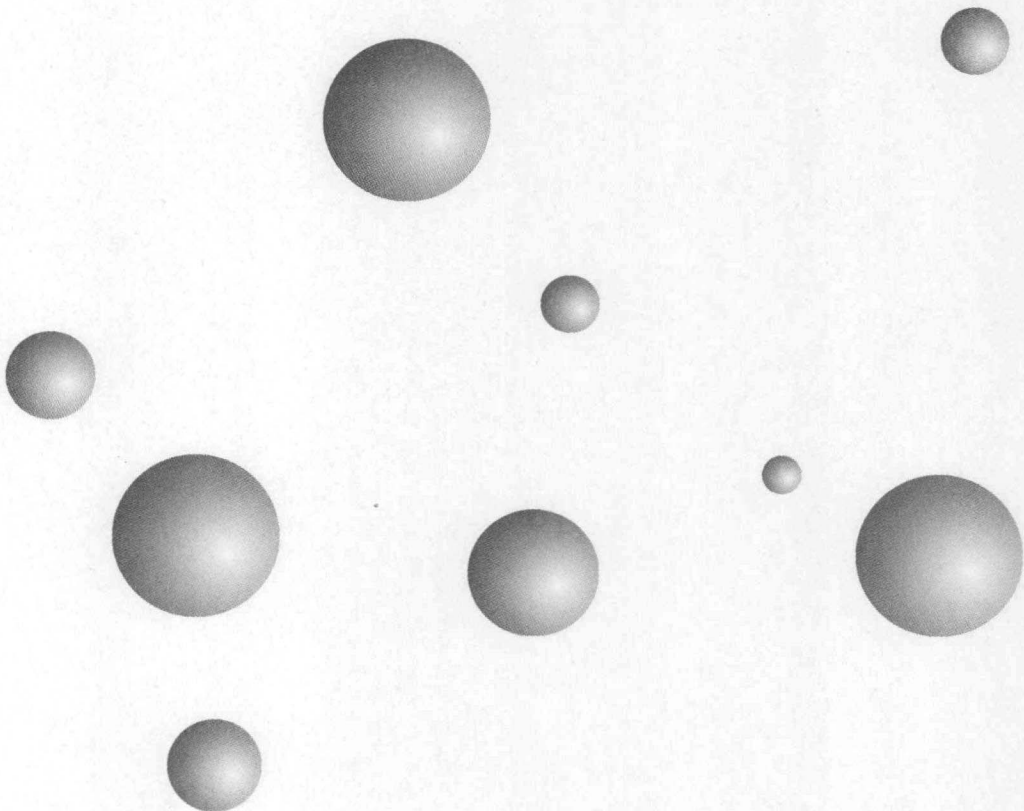
学会自我调节 \ 176

目 录

Can I Have Your
Attention?

结 语 \ 181

附 录 注意力迅速集中训练指南 \ 185



第一章 关于“注意力”的几个故事

很明显，如果我们增强自己的注意力，我们的生活就会得到巨大改善。

——B. 艾伦·华莱士 (B. Alan Wallace),
《注意力革命：释放专注意志的力量》

