

<<高效能人士的思维导图>>

图书基本信息

书名：<<高效能人士的思维导图>>

13位ISBN编号：9787802495821

10位ISBN编号：7802495822

出版时间：2011-1

出版时间：中华工商联合出版社

作者：David Rock

页数：220

译者：陆静

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>

## <<高效能人士的思维导图>>

### 前言

这本书文笔流畅，想法别有见地，行文结构也很棒。

书中的场景所包含的内容无一不是我们身边的日常琐事，但是书中的主角们变换了一种方式去对待工作——用心，用脑。

当他们深刻理解大脑是如何工作，并且能自如地控制灵感以及调配大脑资源时，他们就能够有意识地驾驭大脑，并具备了改变思维习惯的能力。

思维是由大脑产生的，是决定人体能量和信息流动的重要载体。

正因为如此，要想在生活和工作中的提高效率，我们便需要求助于新兴的、对大脑的科学研究。

大卫·洛克涉足神经科学和人类认知系统，并且在书中将二者的应用深入浅出地传递给读者。

大卫采访科学家并参观他们的实验室，而且花费大量的时间从这些最新研究结果中去粗取精，将思维和大脑在我们工作生活中所扮演的重要角色原原本本地呈献在大家面前。

书中的观点不但行之有效而且都来自严谨的科学研究，非常可信，这些方法将会帮你在同事中脱颖而出。

如果你是公司的一线员工，本书将帮助你在工作中提高效率，摆脱不堪重负的状态；如果你身处中层管理岗位，书中的信息将有助于你提高职业素养，轻松处理纷繁的业务；如果你位及决策层，了解大脑机能能够帮助你组建一个高效有序的团队，使员工在工作中都能获得满足感，从而以更加充沛的精力和饱满的热情投身于工作，并且和同事更加愉快地合作。

了解大脑是如何工作的，对于提升个人思维能力和促进个人职业生涯不断发展是一个很有效的方式。

如果在工作中能够很好地控制精力的分配和信息的统筹，你的工作将会变得更有效率，从而让你产生更大的满足感。

大卫·洛克将引导你在工作中充分发挥大脑潜能。

感谢大卫·洛克能够和我们一起用轻松幽默的方式分享他得之不易的研究成果。

丹尼尔·J.西格尔，医学博士加州大学洛杉矶医学院分校，临床教授加州大学洛杉矶分校心智研究中心主任心智直观研究中心主任《第六感：个人自我塑造的新科学》《发展中的思维》的作者

## <<高效能人士的思维导图>>

### 内容概要

应接不暇的会议、无穷无尽的邮件。

是否让你疲于应对？

为什么我们的大脑总是觉得不堪重负，如何才能使大脑资源得到最大化利用？

为什么我们觉得改变习惯如此困难，如何才能让它变得容易一些？

为什么一直专注于问题本身。

却不能得到想要的结果？

本书以故事的视角，让你轻松了解大脑是如何运作的。

在短短一天内。

主人公艾米丽和保尔经历了工作中的各种挑战。

弄得他们焦头烂额。

苦不堪言。

在了解了大脑的运作机理之后。

他们对工作安排进行了科学、合理地改进，终于他们的工作效率大大提高了，工作成就感与日剧增。

如何克服分心、恢复注意力、始终保持高效的工作状态？

本书将为你提供完美的解决方案。

## <<高效能人士的思维导图>>

### 作者简介

大卫·洛克，结果辅导系统的创始人兼首席执行官。

结果辅导系统是一个国际咨询与培训机构，在全球14个国家设有代表处。

目前已有一万多名管理者从这里学到了如何提升自我表现的方法。

美国国家航空和宇宙航行局、爱立信公司、美国国际商用机器公司、惠普、万事达信用卡、微软、花旗银行及汇丰银行的机构均是此系统的使用客户。

而且，大卫率先提出了神经系统领导学的概念，《商业周刊》《环球邮报》《英国卫报》《悉尼晨报》等众多颇有影响力的刊物对他的研究相继进行了专题报道。

大卫目前正在攻读神经系统科学领域的专业博士学位。

他不仅是工商管理联合研究院咨询委员会成员之一，还是牛津大学的客座教授。

目前，大卫和妻子丽莎、女儿尹蒂安和崔妮蒂一起居住在纽约。

## <<高效能人士的思维导图>>

### 书籍目录

前言简介第一幕 问题出现了，高效能人士如何处理？

第一场：轻松度过黑色星期一 第二场：专心做好一件事 第三场：一心几用未必能高效率做事  
第四场：减少分心，集中精力 第五场：适当的压力让你表现更棒 第六场：灵感让你高效工作 中  
场休息：了解大脑。

高效工作第二幕 压力出现了，高效能人士如何处理？

第七场：你的情绪主导你的行为 第八场：积极的头脑才能做出正确的选择 第九场：给自己定一个适当的期望值第三幕 人际关系问题来了，高效能人士如何处理？

第十场：化敌为友与维系老朋友同等重要 第十一场：人人都渴望公平 第十二场：身份地位得到他人的认可，是前进的动力第四幕 改变思维方式。

你就能改变整个世界 第十三场：学会正确思考，才是提高工作效率的最有效方式 第十四场：积极的头脑，更容易集中注意力返场后记致谢

## &lt;&lt;高效能人士的思维导图&gt;&gt;

## 章节摘录

第三场 一心几用未必能高效率做事镜头1中午11点，艾米丽和主管一起向会议室走去，这是她第一次和这个团队一起开会。

在穿过一个长长的大厅时一位落选的助理打响了她的手机，艾米丽用温和的语气试着让他冷静下来时，自己却迷路了。

因为她脑子里没有整个大楼的布局。

当她到会议室时她迟到了五分钟，她对自己很恼火。

尽管艾米丽很聪明，她也不能边打电话边看地图去找会议室。

对于我们一直在讨论的这个“舞台”来说，这么简单的事情都不能同时做似乎有些奇怪，因为就只有一件事情——“找会议室”和“接电话”，为什么区区两件事就让大脑前额叶皮质区承受不了呢？

随着会议的进行，艾米丽注意到一个同事正在低头看自己的黑莓手机，而此时她自己的手机也在振动。

她不习惯总是开机，可关了机又怕有什么紧急的事找她。

她想要雇做助手的米歇尔发来邮件说他们的会议需要修改时间。

艾米丽的心思已经全不在会议上了，她迅速做了回答。

当她回短信的时候，她似乎有种晕车的感觉，就像乘客想在疾驰的车里读书一样。

她的大脑正在做一些它并不想做的事情。

她回完短信，又将注意力集中到会议上，她的蓝莓手机再次放到一边。

米歇尔又发短信问她其他的问题，当她以最快的速度回短信的时候又感到一阵晕车。

“艾米丽？”

“艾米丽忽然听到好像有人在大声叫她，是CEO。”

“我在问你是否想给大家做一个自我介绍？”

“当然。”

“她停下来，顿时感觉有点摸不着头脑。”

她结结巴巴地表达出对于提升的感谢以及今年的一些大计划。

她吓坏了，这种表现人们一定觉得她不会在公众面前演讲。

艾米丽对演讲很在行，总是能在第一时间给人留下很深的印象。

这次让艾米丽尴尬的是大脑前额叶皮质区的另一个局限性。

这是大多数人都不希望存在的局限性，尤其是那些事务繁忙的人。

问题的关键不仅在于你一次能记住多少信息，还在于你要怎样处理信息，保尔在上一场中就发现了这种局限。

努力去绕开这种局限，每天有这么多事情要处理，艾米丽得重新整理思绪以便能更有效地处理多个脑力劳动，而不影响她的表现。

演员们依次职能扮演一个角色 尽管一次能在脑中记住好几“块”信息，但你却不能同时用这些信息做有意识的思维活动的同时，还不影响其他行为。

现在我们发现了3种局限：“舞台”要花很大能量才能运转；它一次只能容下少量的演员；这些演员一次只能扮演一个角色。

从生理上讲，同时做若干脑力劳动是可行的，但这样会在准确度和表现力上大打折扣，有时甚至会造成严重的后果，对2007年一场严重的火车事故的研究表明，司机在关键时刻发了一条短信，火车在拐弯时突然加速以致出轨。

大多数人对这一局限性都有亲身经历，在路况好的道路上驾驶和朋友交谈很容易，当你开车去一个从来没有去过的地方时，你和朋友的交谈会明显减少。

当你在国外开车驾驶方向完全相反时，你必须时刻警惕自己走在对的一边。

直到你已经习惯于这样的驾驶规则之前，想要给车里的收音机换台几乎都是不可能的。

同样，改变电脑键盘上的一个字母也会大大影响你的打字速度。

因为在这种状态下，大脑同时在做两件事情：记住要改变的字母和专心打字。

## <<高效能人士的思维导图>>

在第一场中我曾经提到过，主要负责工作的脑力劳动包括：理解、决定、回忆、记忆和控制。

下面我们对这些过程进行更深入地探讨。

理解一个新观点就好像在大脑前额叶皮质区绘制“地图”，这些地图代表了新的、即将进入大脑的信息，同时将这些地图和大脑其他区域已有的地图相连接。

这就像观察台上的演员是否和观众有足够的互动。

做决定就好像激活大脑前额叶皮质区的这些地图，然后在这些地图中作出选择。

这就好比让观众上台，然后在其中挑选合适的演员。

回忆就是搜索记忆中的数亿幅地图，然后将合适的地图放到前额叶皮质区。

记忆意味着长时间记住大脑前额叶皮质区的地图，然后将它们存储到长期记忆中。

控制意味是不要激活某些地图，就像阻止一些演员上台一样。

每一项程序都包含了对数亿神经元的复杂工作。

关键是这些步骤你得一个一个来，不能同时进行：每一项程序都要消耗大量的能量和很多相同的神经元，所以很容易出现神经元之间的冲突，这和你用计算器的原理有些相像，你不能同时既运算加法又运算减法。

当进行思维活动的时候，大脑将事情一件件在脑中处理好。

当你仅仅是看着一个场景但却没有太注意的时候，又是另外一回事了。

就像艾米丽早上9点找马德琳喝咖啡一样，在这种情况下，她的大脑正在“平行处理”——接受了很多信息流，但却没有对这些信息进行处理。

## <<高效能人士的思维导图>>

### 后记

根据这么多年来我所听到的事情进行的总结，我想这本书一定会给很多人打开一个全新的、开放的思维方式。

如果那正是你想要的，我希望你能深入研究书中的内容，一定会发现更多你喜欢的想法，并且找到关注这些想法更好的方式。

对于写这本书背后所做的更多的研究，你可以观看我采访的一些科学家的视频，网址是[www.TheBrainAtWork.com](http://www.TheBrainAtWork.com)你将会发现更多的链接信息，包括推介阅读的书目、免费音频文件下载或其他一些资源的链接。

其中最好的资源就是交流，因为这会使你密切关注回路。

在[www.TheBrainAtWork.com](http://www.TheBrainAtWork.com)的网页上你会看到一些关于如何与周围人展开交流的链接。

你会发现制造新的联系是很费精力的，更是始料未及的。

也许你也想去核实神经领导学领域，每年我们国家都会举办神经领导学峰会，并在《神经领导学杂志》上刊登有关于大脑和工作关系的文章，主要集中于讨论如何领导和管理他人。

还有一些其他的教育项目的链接，在这里都是可用的，如果你想更加系统地学习相关知识，可以登录[www.NeuroLeadership.org](http://www.NeuroLeadership.org)之前我曾写过的两本书也许你会感兴趣，是与琳达·蓓姬教授合著的《大脑知识与教育》（约翰威立父子出版公司，2009），这是一本关于大脑和相关领域如学习理论和系统理论的教科书，是给那些想要深入了解包括改变在内的理论研究的人准备的；再之前的《沉静领导之道》（哈珀科林斯出版公司，2006）探讨的是如何与人进行科学和艺术地交流，从而激发别人的灵感的书。

这对那些想深入挖掘大脑潜能的人来说是本不错的书，同时也会给你提供一些实际的技巧帮助你成为一个更好的领导者、经理、导师、教练、老师或是家长。

如果你对进一步建立自己的领导力和指导技能感兴趣，你可以查阅1998年成立的基于大脑训练计划的组织。

对于大脑训练计划的进一步信息你可以在[www.ResultsCoaches.com](http://www.ResultsCoaches.com)了解到。

想了解我自己的所有研究，可以查看我的博客[www.DavidRock.net](http://www.DavidRock.net)。

如果你想要跟进我关于大脑的最新研究，你可以注册我的个人新闻网页。



## <<高效能人士的思维导图>>

### 媒体关注与评论

这是我所阅读过的此类著作中最优秀、受益最多的。

仅仅读完前四章，我就感觉自己的生活和工作效率比以前整整高出一倍。

——沃伦·本尼斯南加州大学教授《重塑领导力》的作者通过让向读者了解大脑的工作原理。有助于大大提高你在工作中的表现。

——马歇尔·戈德史密斯《成功人士如何获得更大的成功》的作者该书是那些具有创造力、高效率人士的必读之物。

——克里斯·维克Blue Group组合的创作者之一大卫将神经科学的最新研究发现准确运用到商业领域。

这些发现给如何提高大脑机能提供了灵感。

并帮助人们提高工作效率。

——唐-源大连理工大学神经信息研究所所长大卫·洛克用生动有趣的笔触告诉人们如何充分发挥大脑的潜能，帮助人们高效工作和快乐生活。

此书值得我们细细阅读，慢慢品味。

——史蒂芬·柯维《高效能人士的七个习惯》的作者

<<高效能人士的思维导图>>

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>