

《腦袋革命變超人》

图书基本信息

《腦袋革命變超人》

內容概要

如何讓自己在工作中超越凡人、展現超水準的演出？

！多用腦袋，錯！

！不要過度自信，錯！

！面對壓力放輕鬆，錯！

！了解自己的極限，錯！

！別把機會放在同一個籃子裡，錯！

甩掉10個只能讓你表現平庸的陳腔濫調，換個變身超人的思考方式，放手一博，瞄準目標向前衝，把熱情換熱錢。

《腦袋革命變超人》

作者簡介

約翰·艾略特 (John Eliot, Ph.D.)

目前任教於萊斯大學，專門教授商業心理學課程，並擔任休士頓大學，以及南美以南大學寇克斯商學院領導中心助理教授工作。在此之前，曾負責萊斯大學運動管理與績效提升學程主任。2000年，與人一同創辦「麥爾史東集團」，該集團主要工作是為企業高階主管、職業運動選手，以及美國知名企業，提供績效評估與訓練工作，服務過的客戶包括美林公司、高盛公司、愛迪達、美國太空總署、美國奧委會、費城老鷹隊、華盛頓首都隊、梅約醫療體系、美國德州安德森癌症中心，以及數以百計的專業人士。

1、逆向成功学简介听惯了关于成功的陈词滥调：努力，思考，目标设定，放松压力，追求完美。。这些听起来不错，当你去实践的时候，却发觉知易行难。怎么回事？！本文帮你一一解读，从另一个方向给你指明成功的路径。作者并非是只会夸夸其谈，哗众取宠之辈，约翰·艾略特博士，目前任教于莱斯大学。2000年，与人一同创办“麦尔史东集团”，该集团主要工作是为企业高阶主管、职业运动选手，以及美国知名企业，提供绩效评估与训练工作，服务过的客户包括美林公司、高盛公司、爱迪达、美国太空总署、美国奥委会、费城老鹰队、华盛顿首都队、梅约医疗体系、美国德州安德森癌症中心，以及数以百计的专业人士。作为一个表现心理学(performance psychology)顾问，多年来我从客户处学到了大量的东西，但可能最重要的一课是：杰出思考的开发严重滞后于杰出技能的开发。在任何水平，过于强调等级、数据表、标准测验分数、以及产品统计——可见的，易于测量的表现指标。但作为常胜将军所具备的不只是那些。他们开发成功的“无形资产”：自信、集中、健康承诺、以及大量其他内在的天赋。引人注目的是，研究开始显示传统心理学“疗法”正在定位关于表现的这些内在尺度——例如放松和目标设定——一如人们达到中产阶级就会失去他们的战斗力。要超越平凡，要改变的是你需要开始“不加思索”，如你已知的那样。这里是一些来自于我的《脑袋革命变超人》一书的秘诀来帮助你开始努力工作被高估了。杰出人士知道什么时候停止工作和开始玩耍。太多组织和准备能让他变成一个“过度积极的落后人士”，一流的磨床会在成品计件后就堵塞。许多中层经理都曾把自己变得过度积极的落后人士，他们比其他花更多的时间去攀登，以他们适度而又缺少杰出的天赋去努力工作。他们倾向于努力的量而忽略了效率。他们倾向于激励会议，书面工作；他们倾向于奖赏长时间工作。但问问你自己：你的工作真正意味着什么？什么项目和任务是你达成成功的关键？那就享受那些吧——以多数的时间执行那些好过你把时间花费在准备与组织上。目标设定是为懒虫准备的。目标设定的长期训练——其实会成为持续，有力动机的障碍——并且一直变大。目标设定让你集中于结果：回报、晋升、花红、奖励——甚至车，房子和休假。但那些东西最终是超出你控制的。试图像牵线木偶一样控制未来将会提升遭受挫折、焦躁和沮丧的机会。这会令你从手头重要任务上分心，特别是那些你正在享受工作的任务。是的，有一个指南针很重要。然而，成功人士设置好指南针而实质上把它置于不顾。他们对现状保持着注意力。他们热衷于了解极佳的感觉并追随那感觉——日日夜夜——而不是感觉的结果。动脑是愚蠢的。在高风险的表现，真正的天才就是像约吉·贝拉那样。在他10届世界职业棒球大赛冠军戒指以及名人堂的路上，约吉什么也不思考。他也不该思考。不论你是在对董事会做演说，兜揽生意，合并谈判，或者只是与客户交流，你是“在台上”。在那些时刻，脑科学揭示当人类依赖于训练、经验和本能就表现得更好，而不是他们的头脑。换句话说，停止评价你的表现并且让它作为一个自觉的心智练习。想少做多。那是劳勃·瑞福那么好的原因——即使当他完成他的手艺，学习成为更好，当他走向舞台时，他把他的思考与评价丢在一旁。没有自负这东西。在任何事务，最好的似乎是用不合理的自信打击多数人，但他们正是以此来登顶的。理查德·布兰森，比尔·盖茨，迈克·戴尔——他们首先相信自己，完全的，并且让他们的信念作为他们的指引。当然他们遇到大量的障碍和挫折和失败。自信容许他们继续站起来并寻找道路前行。更重要的，像布兰森和盖茨这些领导，优先相信他们身边的人。自信不是自大，除非你的雇员认为他们是比其他人优胜的人类，让他们相信他们足够好去应付特别之事。传奇人物从不抱歉。有着长而密的错误记忆并且有短而少的成功记忆是失败恐惧之路的保证。成功人士会细想他们做对什么——并且花很小时间去评价自己和自己的表现。从你的错误中学习？当然。成功之路充满着来源于我们意义重大洞察力的不幸。然而，关键不是把特性摆在一边，为了评价苦苦思索。过程挫折、错误、以及你的总体表现只是在你计划的时候出现。另一项是防止事后诸葛，疑疑惑惑，以及杞人忧天。你超凡是由于艰苦岁月中能看到积极的蓝图——而要有一幅积极蓝图你就不得不花费大量时间去观看成功的影像。最佳需要压力。经典的呼吸和休息会破坏表现，减除打破纪录的可能性。考虑压力是高水平表演者的能量条。休息会让你心跳减慢和需要更多的血，氧，神经传递素，和肾上腺素来刺激你的感觉和大脑皮层。所谓的压力损伤是处于危急关头的心理学解释，不是压力本身。如果你想表现出你的最佳，改变你看压力的眼光，不要减少它——实际上，要更频繁地增大压力。把你所有的蛋放在一个篮子里。超凡的造诣诞生于专注的目标。未来超级巨星不会把他们心的一部分保留下来。我经常告诉高管们停止多任务。多任务只不过在一个时刻三心两意地做几件事。没有办法去表现你的极限？如果你真的想找到你的潜质是什么，

《腦袋革命變超人》

你要把所有到倾注在一件事上。如果你退缩，你永远不会知道。而如果你把所有的蛋放在一个篮子里而又打翻了篮子呢？这样想：它们会生更多的蛋，并且有大量的篮子供你挑选。把自己置身于团队中——团队由个体组成，而作为一个伟大团队的管理者你应该鼓励个人主义——根据定义，努力成为优异，为整体提供独特的贡献，打破框框思考，找到解决难题的新方案。并且，如果你鼓励整个团队相互间步调一致，你的办公室将充满大量令人厌烦的气氛。而你失去创新必需的创造力——进步的生命线。什么极限？？？没有理想；没有完美。为其中之一而努力注定会让你陷入困境。

我一直告诉表现者：完美是单纯地在你的未来设了个极限。当你心中有了完美的想法，你为不断比较打开了一扇门：比较拥有与想要，比较现在如何表现与想要如何表现。这种自我批评显然是一种障碍。此外，完美的想法关闭了你达成新标准的心——问一下罗杰·班尼斯特如何打破4分钟1英里的纪录吧。当你向理想努力投入的时候，你失去了机会和路径，更不用说打击了你的自信。相信你的潜质并且公布和探究它；不要限制它。只有懦夫才考虑风险——对于非凡人士，风险等于奖励。不确定的挑战是工作中第一趣事——也是杰出成就所在。一个高成就人士不会看最安全、最舒适或者确定的方案。那不会推动他或者他的企业成长。成长是关键——股东绝对知道的事。但成长需要到新的地方，和思考新的事物——成功不是在于新，是从过程而不是结果中学习。迈克尔·乔丹，可能是在任何时期最富传奇的篮球运动员，把他整个表现哲学归纳成这样的理念：“我成功是因为我比历史上任何人失败的次数都多。”或者你能从你那里发现一些迈克尔的东西！？

《腦袋革命變超人》

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:www.tushu111.com