

# 《专注力》

## 图书基本信息

书名：《专注力》

13位ISBN编号：9787513902113

10位ISBN编号：7513902119

出版时间：2014-1-1

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《专注力》

## 内容概要

本书从最基本的现象入手，分析人们为什么面对同样重要的信息却给出不同的反应最终导致成与败之差，然后详述如何调整思维，关注你应想要的，而不是你不想要，树立自我目标和职业目标，利用12个提升自我工具，一步一步踏在让工作和生活不断进步的台阶上。从现在开始，一直关注对你来说最重要的事，排除一切无关干扰，专注地投入其中，实现你心中真正渴望的目标！

# 《专注力》

## 作者简介

劳拉 古德里奇 (Laura Goodrich)，专攻职场人际关系和职场人士工作动机研究。25年来，她做过这方面的教练、顾问、培训师和演讲者。同时，她还获得了明尼苏达州州立大学的职业培训师资格。古德里奇也是影响力公司 (On Impact Productions) 的合伙人，该公司是一家集图书出版、电影拍摄、公共演讲为一体的大型传媒公司。除此之外，她还是多家电台、电视台和电影节目的主持人。

## 书籍目录

前言

概述

第一章 为何深陷于“己所不欲”的思维怪圈？

大脑研究给予我们的洞见

为何如此之难？

如何将这点运用到商战中？

第二章 调整思维 向成功挺进

逃离思维车辙的方式：建立新的道路

养成有益的新习惯

缓慢地离开舒适区域

勇于尝试将拓展大脑的神经线路

采取行动，消除恐惧

避免含混，明确你的目标

提高应变能力的方式之一：憧憬理想蓝图

结识思维乐观的人群，建立有益的交友习惯

在VUCA环境下营造积极成效

改变需要努力

如何将这点运用到商战中

第三章 尽你所能 控制局面

发挥优势

你的优势何在？

你能掌控什么？

你现在需要什么？

将“我想要”上升到团队和企业的高度

第四章 调整心态 运筹帷幄

运用技术

相信直觉

多聊天

合理运用支持者

合理利用反对者

有效地应对劣势

在商战中运筹帷幄

第五章 打造生活目标

全面塑造自身

审视价值观念

平衡生活中的各个重要方面

“红跑车”劝告你：请谨慎驾驶

注意外在因素的存在

不同的行为习惯

确定职业目标

第六章 打造职业目标

职业目标计划表示例

明确职业目标使你自立

环境影响

摆正自己的位置，注意力集中在职业目标上

不要局限于具体的工作职位

“红跑车”思维模式在日常交往中的重要性

把个人和团队的目标放在首要位置

第七章 向目标进军

控制思想

使积极的成果形象化

行动吧

计划指引内心

评估进步，寻求反馈时常为之

加速个人进步帮助他人实现目标

第八章 加足马力

努力开到最大马力

营造“红跑车”文化氛围

结语：一切从你开始

附录一 视觉、听觉、触觉“启动器”

附录二 红跑车工具箱一览表

致谢

# 《专注力》

## 精彩短评

- 1、持续审视思想、价值观；保持思维清晰；培养思维方式，良好的思维习惯，克服无意识，创造新的思维路径
- 2、2015年6月20日读，2015-190，图66。
- 3、茅塞顿开！

### 1、《专注力》的笔记-第9页

一旦你不满现状，有所憧憬，一对斥力就会存在。这对斥力就像橡皮条一样，将你向不同方向拉伸。应对的关键是首先承认这些力量的存在，然后做出计划，向目标采取行动，这样你就得以运筹帷幄。坐以待毙的态度将把你推向消极的思维模式，你会向左移动；而有目的的行动会将你推向内心向往的积极结果，你会向右移动。

## 《专注力》

### 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](http://www.tushu111.com)