

《你只是看起来很专注：写给年轻人》

图书基本信息

书名：《你只是看起来很专注：写给年轻人的专注力训练课》

13位ISBN编号：978750205281X

出版时间：2016-6-1

作者：张笑恒

页数：256

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

《你只是看起来很专注：写给年轻人》

内容概要

这是一个让人无时无刻不在分心的时代，四通八达的互联网、各种智能手机APP、电子邮件、让人沉迷其中的游戏，每时每刻都在冲击着我们的大脑。不论你是企业家、商务人士、普通白领，还是求学阶段的学生，突然之间，你会感到，在这个互联网飞快发展的时代，你已经很难专注于做一件重要的事了。

专注，它体现为一种工作的投入，一种做事的激情，它一定会决定你学习、工作、做事、生活的“质”，而非“量”。

本书旨在帮助广大年轻人培养专注的好习惯，摆脱由于不专注而带来的工作学习效率低下、人际关系焦虑、生活中总是心事重重等各方面的烦恼，让你轻松获得不再分心、成就一生的力量。

《你只是看起来很专注：写给年轻人》

作者简介

张笑恒，畅销书作家。目前已出版了《马云的说话之道》《孟非的说话之道》《别太单纯也别太不单纯》等畅销书。其丰富的个人阅历、缜密细腻的笔法和一针见血的笔触，总能给读者带来欲罢不能、直呼过瘾的阅读体验。

《你只是看起来很专注：写给年轻人》

书籍目录

上 篇

第一章 你表面上很专注，实际上是大脑在偷懒

瓦伦达效应：太把得失放在心上，易发挥失常.....	4
瓶颈效应：你的大脑为什么常常短路.....	7
懒蚂蚁效应：忙到没时间思考，你的生活相当危险.....	11
目标越是清晰，越容易专注.....	14
专注从克服拖延症开始.....	17
怎样克服心不在焉的习惯.....	20
运用思维导图拓展思维.....	24

第二章 你专注工作了十年，为什么还是没有升职

原地踏步者最先被淘汰.....	28
蘑菇定律：当你不被器重时，专注于给自己增值.....	31
卡贝定理：适当的理性放弃会帮助你专注于有效的工作.....	34
为什么你卖力加班却完不成任务.....	37
用结果思维做事.....	40
跟随什么样的老板才能前程锦绣.....	43
发现再多问题，不如专注于解决一个问题.....	46

第三章 你以为你很专注，为什么结果南辕北辙

你隔一会儿就很认真地刷一次朋友圈.....	50
你下班后很专注地在网上打游戏.....	53
你每天都专注于向家人朋友抱怨.....	56
你专注于改变自己的外貌，一遍遍进出整容机构.....	59
你平均每天花费在电视机前达三个小时.....	62
你工作的时候想着玩，玩的时候又惦记工作.....	64

第四章 你专注地做了很多事，为什么一件也没成功

半途效应：不能坚持到底，只能前功尽弃.....	68
布利丹毛驴效应：你在犹豫中浪费了多少时间.....	71
不值得定律：只在值得做的事上付出专注.....	74
羊群效应：盲目跟风会败得很惨.....	77
巴纳姆效应：不要用别人的标准来衡量自己.....	80
做事要用心，而不仅仅是努力.....	83

第五章 你专注于一个方向，为什么没有做出成就

“路径依赖”原理——正确的选择就等于成功了一半.....	88
漏掉的瓦片效应：别只关注自己的缺点.....	91
竞争优势效应：单打独斗的英雄已经不合时宜.....	94
你碰到职场的“天花板”了吗.....	96
告别完美主义.....	99
适时修正你的目标.....	102

第六章 你专注于听和说，为什么没有实现有效沟通

“凹地效应”：如何增添你的职场魅力.....	106
牢骚效应：给别人开口的机会.....	109
投射效应：推己及人，但勿“一厢情愿”.....	113
南风法则：温暖是谁都不能拒绝的力量.....	116
超限效应：只讲有用的话，莫说多余的话.....	119
没有回应的听，被视为无效.....	122

下 篇

第七章 专注的智慧：克服焦虑和恐惧

《你只是看起来很专注：写给年轻人》

专注聊天的话题，会让你忘了社交恐惧.....	128
心烦意乱？专注是让你不再无聊至极的法宝.....	131
只专注于你想要的，焦虑是因为你什么都想要.....	134
专注于解决问题，战胜对困难的恐惧.....	137
专注沟通内容，与领导交流就不那么紧张了.....	140
第八章 专注的快乐：享受全情投入的乐趣	
花上一下午的时间整理房间.....	144
在某一个下午好好地泡一壶功夫茶.....	147
读进去一本书才能享受阅读的乐趣.....	150
花几分钟闭上眼睛，让自己置身于音乐的殿堂.....	153
放下手机，专注于享受美食和与人交流的温暖.....	156
花点时间整理杂乱不堪的办公室.....	159
第九章 专注的力量：告别穷忙和瞎忙	
“穷忙”病因的自我诊断.....	164
别被暂时的贫困蒙蔽大脑.....	167
别把时间都花在抱怨上.....	170
跳槽：如何避免越跳越糟.....	173
做一份切实可行的职场规划.....	177
随时考虑你想要什么结果.....	180
第十章 专注的效率：用时少也能做好工作	
番茄工作法：一次只做一件事.....	184
善于归纳总结，才能举一反三.....	188
将注意力投入到最重要的事情上.....	190
找到你的“效率高峰期”.....	193
当工作 90 分钟后应适当休息.....	196
合理利用琐碎的时间.....	198
省时开会技巧——站着开会.....	200
第十一章 专注的魅力：守住心灵的宁静	
专注于工作，你的样子最令人着迷.....	204
专注地爱一个人，你会发现结果更好.....	207
专注于提升自己，你将遇见最美的自己.....	210
专注于平凡生活，你会发现更多精彩.....	213
专注于等待，你的耐心是最美的.....	216
第十二章 专注的训练：排除外界的一切干扰	
找到分散你注意力的祸首.....	220
学会控制自己的思想.....	223
专注冥想练习.....	226
积极的自我暗示.....	229
让思维的专注成为习惯.....	232
拒绝不必要的应酬，是在节省双方的时间.....	235
排除上级的干扰.....	239
减少下级的干扰.....	242

《你只是看起来很专注：写给年轻人》

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