

正念领导



[正念领导 下载链接1](#)

著者:乔安娜·巴斯 (Joanna Barsh)

出版者:电子工业出版社

出版时间:2015-6-1

装帧:平装

isbn:9787121260728

本书从发现意义、调整视角、建立关系、积极参与、管理能量5个方面介绍了正念领导力的构成，以及提升这5个方面能力的方法和工具。书中通过案例故事、评测问题、实施步骤等方法，多角度地帮助领导者提升领导力，既包括对团队的领导，也包括对个人生活的管理。通过阅读本书，在事业上刚刚起步的人可以探索并加速他们的职业发展进程，已经组建家庭的人可以学习如何在工作—生活带来越来越多的挑战时自如应对，而已经获得成功的人将能够达到领导事业的下一个新的高度。

作者介绍：

目录: 第1部分正念领导力概述1

第1章你的正念领导力之旅2

第2章介绍你的向导10

第3章启程17

第4章做最好的自己26

第2部分意义33

第5章充满热诚34

第6章培养自己的优势能力44

故事1瓦格希充分发挥自己的优势能力52

第7章使命领导57

故事2杰弗里追寻自己的使命68

第3部分调整视角75

第8章富有洞察力76

第9章识别你的触发点及内心的恐惧84

故事3麦勒迪面对迎头而来的恐惧93

第10章学会暂停99

故事4佐伊的自然暂停103

第11章学会切换思维模式106

故事5爱德华通过调整视角来学习115

第4部分社交121

第12章建立联系122

第13章建立信任129

故事6朱恩对自己和自己的团队充满信任136

第14章建立你所期望的社交网络140

故事7莫妮克建立了一个社区148

第15章培育支持关系154

故事8约翰的支持者制造了不同161

第5部分积极参与167

第16章成为一种力量168

第17章讲述故事、专注当下、勇敢前行176

故事9法布里齐奥福瑞达讲述人性的不可思议186

第18章用希望面对恐惧192

故事10希拉学会了平衡197

第19章承担风险并付诸行动200

故事11把握自己的命运208

第6部分管理能量213

第20章变得活力充沛214

第21章你的能量水平221

故事12哈米尔觉醒之后选择自我恢复229

第22章恢复练习234

故事13瑞贝卡自我恢复后自如的应对复杂局面243

第23章持续不断的能量更新248

故事14特里重返状态并再创辉煌252

第7部分继续旅程257
第24章准备行动258
故事15兄弟连262
第25章你的领导力学习计划276
· · · · · (收起)

[正念领导](#) [下载链接1](#)

标签

领导力

Business

管理

泛读

技能提高

NextLevel

应用

评论

没什么用，感觉很虚

感觉很破，培训材料一样

还行啊，蛮多工具和练习，但是不是改个书名会好点，翻译成正念领导，但书又跟一般

理解的正念mindfulness没关系，主要是leading self探索自己提升自己，永恒的话题啊。最后结尾麦肯锡董事的后记写得不错，成年人改变自己很难。

2020.5 办公室看到，泛读了一下，知易行难。

书写得不够精彩，但上作者的课程应该不错

状态不好看了一个月才看了大半部分，后面翻了一下。改天需要再看。看这本书要找对角度才能领会到其中的奥妙，如果能够运用那肯定会发挥锦上添花的作用的

个人觉得还不错，尤其是一些Toolkit比较实用。可以和理论偏重德搭配读。

首先，比执行力更稀缺的是领导力，正确的领导力并不一定以领导这种职位等价。不过这本书确实一般，相比麦肯锡方法等书还更弱，还不如花更多时间看看大前研一创新者的思考

有点像cx教材

[正念领导 下载链接1](#)

书评

[正念领导 下载链接1](#)