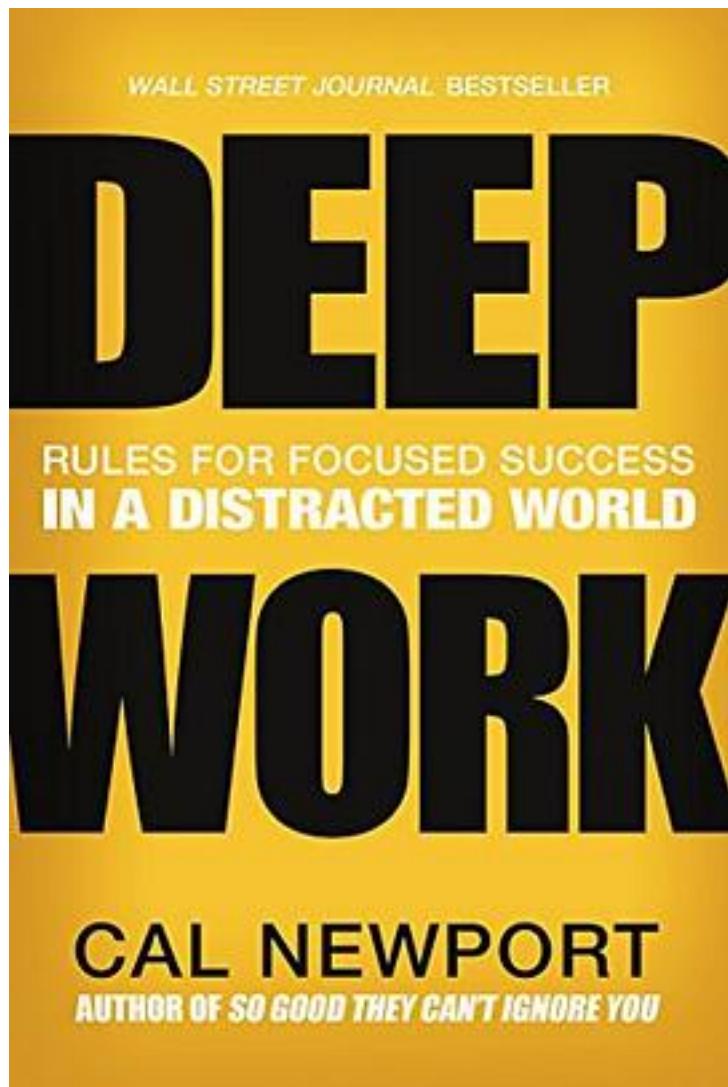


Deep Work



[Deep Work_下载链接1](#)

著者:Cal Newport

出版者:Grand Central Publishing

出版时间:2016-1-5

装帧:Hardcover

isbn:9781455586691

One of the most valuable skills in our economy is becoming increasingly rare. If you master this skill, you'll achieve extraordinary results.

Deep work is the ability to focus without distraction on a cognitively demanding task. It's a skill that allows you to quickly master complicated information and produce better results in less time. Deep work will make you better at what you do and provide the sense of true fulfillment that comes from craftsmanship. In short, deep work is like a super power in our increasingly competitive twenty-first century economy. And yet, most people have lost the ability to go deep-spending their days instead in a frantic blur of e-mail and social media, not even realizing there's a better way.

In DEEP WORK, author and professor Cal Newport flips the narrative on impact in a connected age. Instead of arguing distraction is bad, he instead celebrates the power of its opposite. Dividing this book into two parts, he first makes the case that in almost any profession, cultivating a deep work ethic will produce massive benefits. He then presents a rigorous training regimen, presented as a series of four "rules," for transforming your mind and habits to support this skill.

A mix of cultural criticism and actionable advice, DEEP WORK takes the reader on a journey through memorable stories—from Carl Jung building a stone tower in the woods to focus his mind, to a social media pioneer buying a round-trip business class ticket to Tokyo to write a book free from distraction in the air—and no-nonsense advice, such as the claim that most serious professionals should quit social media and that you should practice being bored. DEEP WORK is an indispensable guide to anyone seeking focused success in a distracted world.

作者介绍:

Cal Newport is an Associate Professor of Computer Science at Georgetown University, and the author most recently of Deep Work, a book which argues that focus is the new I.Q. in the modern workplace, and So Good They Can't Ignore You, a book which debunks the long-held belief that “follow your passion” is good advice. He has also written three popular books of unconventional advice for students. His ideas and writing are frequently featured in major publications and on TV and radio.

目录:

[Deep Work_下载链接1](#)

标签

个人管理

自我管理

时间管理

成长

思考/思维

思维

方法论

管理

评论

这是个令人反思的topic，作者提供了一些有用的建议和实操的方法，归根到底还是self-control的能力。作者花大精力都在讲deep work的重要性，书的架构很像一个deck，topic的意义远高于书的阅读性。

本书建立在这个前提上：对于知识劳动者来说，深层工作是发挥潜能的必经之路，并根据各种研究提出了以下几点：1、人在投入工作时常比在放松时更快乐，区别在于有无提前对时间的计划；2、rituals可以减少意志力的消耗，从而让人得以更快开始深层工作；3、有时对工作环境做出改变，让自己与网络和嘈杂隔绝，从而增加深层工作，但在日常生活中，可以考虑（1）设定上网时间，（2）利用chain method来增加自己的意愿；4、对于那些需要处理大量抽象信息的问题来说，潜意识思维常比主动思维更重要，所以要给大脑留出空间；5、每天确定一个“结束工作”时间，之后不再思考任何有关工作的事，如果工作做不完，就延长工作日，但要明确知道“今天已经结束”了的时间；6、社交网络对大多数知识工作者来说都弊大于利，所以要有所取舍。

写书、在科学领域做出新发现或发明、备考很难的考试，写歌谱曲、创立和运营一家公司、读复杂的文章，以及为某项体育运动而不断练习，这些都是Deep Work。

真正能改变你的学习工作习惯，提高效率的书。浅显易懂，有理有据。我只能说相见恨晚！【豆瓣有没有六星啊 等全部读完之后抽空整理出来一份摘要哈

书中说的道理都明白，可就是需要来碗刚出锅的鸡汤补一补。读完后估计能专注学习一个月，等意志力残了就再换本鸡汤读读。

花了太多篇幅想要说服读者deep work的重要性 其实我只想看如何实施
最后我发现作者教你如何处理邮件那段还蛮有用的，我也比较欣赏一次性把话说清楚的能力。

真男神的每本书我都要支持。

Don't Use the Internet to Entertain Yourself

不需要通读，看看要点就可以了。并不是因为写得不好，而是道理或者方法本身就不复杂，重要的是自己去做去尝试。

就是有点太长了，可以少说点废话||不过我把这本书链接发给了我的上司，来解释为什么我不会秒回他的微信邮件，和为什么周末基本我会消失不要想找到我www

前面写得倒胃。还是那种——不仅前辈高人，而且当代贤达，甚至阿猫阿狗，用了我的办法，已经发财致富了呦。。。可以不要这么套路吗。。。

依旧喜欢这种有理论有例子的nonfiction。虽然很多tactic读博的时候自己也摸索过，但系统梳理一下还是有助于网瘾青年如我的自我监控...高质量的时间和社交关系是重点。

单看这本书当然是不够的，这也是为什么某些短评觉得此书的意义论大于实操性。君不见作者多次强调，深度工作与刻意练习在很大程度是有重叠的。再结合作者另一本书《

优秀到不能被忽视》，就是一部完整的人生潜能挖掘之道。

英文版，英文有声书，以及中文版都读（听）过，触动还是挺大的，只不过有些部分有凑数之嫌，和主题也不是很搭，如果能精简调整一下应该会更好。

提高个人效率的下一个训练重点。

中年人自救丛书之二。总结：别玩手机了，做个人吧。

还不错的书，前半本讲为什么要deep work就直接跳过了，略读了后面讲怎样deep work，有些建议很不错，比如：Don't take breaks from distraction, take breaks from focus. Work intensively like Teddy Roosevelt. Mediate productively. Identify the core factors that determine success and happiness in your professional and personal life, adopt a tool only if its positive impacts on these

[有声书] 先读的Newport的新书digital minimalism，所以发现这本畅销书里关于网络使用的内容有重复。不过嘛，这种书读/听下来，能有一两个点子能尝试就不错啦！对于我来说：1. 走路或者开车一般会听音乐或者有声书，不过现在打算试试想问题，比如如何写一篇文章的某一部分（尤其是introduction）；2. 每周规划X个小时的deep work的时间（按我的工作生活习惯估计需要早起做这些），并且要有明确的要解决的问题，还值得记录投入的时间，对比投入和产出；3. 晚饭后和周末不工作，除非是因为那一周别的事情耽误了需要补回一点。

读完后把朋友圈关了，whatsapp和facebook都注销了。想成为一名应用数学家，必须要有专注思考的能力。打算今后通过阅读+练琴+跑步来锻炼自己的专注力。

简单几句话硬是能写出一本书，也是服气的。

[Deep Work 下载链接1](#)

书评

Deep Work讲的深度工作的状态的第一步是清楚认识到什么样的工作算是Deep Work? 在作者看来, 创作一本书, 算是Deep Work, 在科学领域做出一个新的发现和发明是Deep Work, 为一个很难的考试学习和准备, 创作音乐, 创立和运营一家公司, 读一篇复杂的文章, 以及为某一项体育运动而...

收到书的时候有点气。

这不就是传说中的“遇到更好的自己”鸡汤类书籍的双生儿——假大空鸡血式自我管理(催眠)书籍么。看看它举的例子: 未满21岁就被聘为麻省理工教授的年轻的麦克阿瑟天才奖获奖者; 创造了Ruby on rails的Basecamp公司合伙人; 闻名于世的风投公司凯鹏华...

当有人给我推荐《深度工作》的时候, 我心里本来是比较头疼的。看到工作就头疼, 谁还想深度工作啊。。。硬着头皮看下去, 却没想到它不断地颠覆了我的想法。首先是关于工作, 一般人总觉得工作就是枯燥的无聊的, 休假总是最爽的。然而作为一个3年没有上班的人, 却开始羡慕别人的...

“昨天又白忙活一天, 刚按要求改好的方案, 又被甲方推翻了。”

早上在电梯里碰到的建筑同事这么对我说。我除了表达同情, 能做的就是赶紧把提资条件校核一遍, 尽量少的制造“麻烦”。

一个项目从方案到施工图, 最大的功臣莫过于建筑专业。既要应对甲方的天马行空, 又要协调各专...

美国专栏作家巴拉唐德·瑟斯顿(Baratunde

Thurston)也许是和互联网关系最紧密的一个人。在一年之中, 他发了1518条脸书消息; 11541条推特, 处理59409封邮件。回顾这种“永远在线”的生活时, 他感到筋疲力尽, 就像是每日被煎炒烹炸, 最后浇上辣椒油出锅一样。2012年年底, 他...

我可能不算是那种专注能力很差的人。有次和一个女朋友一起去图书馆学习，我们都在备考，她把手机放在手边，连续查完五个单词都做不到，就会刷一下朋友圈的下拉框，或者把订阅号点开来看一遍。整个上午都是这样的。
我自己有时候写起东西来能连续两三个小时不碰手机，遇到特别喜...

今天，是我关闭朋友圈的第112天，这期间，我因为要晒自己被央视新闻报道，发过一次照片，其余时间，我彻底关闭了这一功能，虽然它曾经带给我很多荣耀和乐趣，但现在，我像躲瘟神一样躲着它。

我承认，我是一个自制力不好的人，可能还有一点点强迫症，如果有人在我的朋友圈点赞...

01

刚准备好好写一份文案稿，可没过十分钟，就有电话打进来，打断了思路；正专心做产品设计，才有点新思路，没来得及文字记录，某客户就来追问下周项目进度安排……碎片化时代，邮件、电话、微信、会议等随时都会来袭，工作容易被打断，每个人的时间都被切分成零散的小块。那些...

去年，我去银行办理转账手续，柜台后面戴眼镜的柜员显得有点儿不耐烦，他似笑非笑的看着我说：先生，这些业务都可以通过手机银行办理的……
言下之意是，我耽误他的时间。于是我笑笑回答：
抱歉啊，我知道，只是我这是公务，这笔业务需要在银行打印凭条和书面证据。
他才不情…

有件事，我一直印象很深刻。

逢年过节，家里总是聚满了很多亲戚，一般情况是大人们凑两桌麻将，小孩子们在一旁吃喝玩闹。那年我刚上小学，有个远房亲戚第一次把他上高中的儿子带到我们家里过节，印象中这个哥哥话不多，礼貌地问完好，就自己不声不响地坐在一旁翻书，还时不时地…

1

6月份，我卸载了微信。等我重新安装回微信时，微信里的好友小归问我：你是看了《深度工作》之后，决定卸载微信的吗？我说：不是。我没看过《深度工作》。
她说：我看完这本书，有卸载微信的冲动。
与她的对话让我对《深度工作》产生了浓厚的好奇，这到底是一本什么样的书，…

最近，大学同学的微信群又活跃了起来，因为大家已经毕业十年了，正在讨论聚会的事情，大家忙着更新联系方式、所在城市、工作单位和职务。联系我正在读的《深度工作》这本书，不禁让我想到了几个严肃的问题，与刚毕业时相比，通过这几年的工作我们到底学到了哪些过硬的技能？升…

[Deep Work 下载链接1](#)