

每天最重要的2小时

★ 神经科学与领导力研究结合的领导力实践
★ 全球销量第一
★ 中国唯一授权引进



神经科学家教你5种有效策略 - 使心智有高效率表现

聪明完成当日关键工作



美国领导力研究所 NeuroLeadership Institute 许可使用此书
约许·戴维斯博士 Josh Davis, Ph.D. 著
李秀娟译

[每天最重要的2小时_下载链接1](#)

著者:乔西 · 戴维斯

出版者:江西人民出版社

出版时间:2016-4

装帧:平装

isbn:9787210081630

要想实现高效，关键在于按照生理状况来工作。当生理系统达到最佳状态时，每个人都能表现出惊人的判断力、创造力、想象力、解决问题的能力……

本书提出了5种策略，看似简单甚至是常识，却往往被人们忽略。有规律、有意识地使用这5种策略，每个人都能获得高效工作的能力，能够专注且出色地完成关键的任务，而不是平庸地做完所有事情。

1.有意识地选择要做的事情

当你手头的工作完成了或者被打断后，花5分钟思考下，接下来什么任务最需要完成，胜过花1小时做不重要的事情。

2.管理你的情绪和心理能量

把让你感到愤怒、厌倦、疲惫的杂事丢在一边，不要把自控力花在不重要的事情上。用最好的心情和清醒的头脑去完成最关键的工作，胜过平庸地做完所有事情。

3.不要害怕分心

大脑的构造决定我们会不断转移注意力，强迫自己专注反而会让自己疲惫不堪。让大脑适当地分心、走神，有助你继续高效完成手头的工作。

4.掌握饮食和运动的诀窍

只要了解什么食物和运动能让你的身体状态变好，就能让自己的工作状态更加出色。

5.让工作环境为你服务

了解光线、噪音、杂物是如何影响头脑的，减少各种干扰，你就可以打造出最佳的办公环境。

作者介绍:

乔西·戴维斯博士，布朗大学机械工程学士、哥伦比亚大学心理学博士，现任职神经领导力研究院研究总监暨首席教授。他的学术研究主要侧重“体现认知”、情绪调节以及情绪神经学，论述刊登于许多专业期刊。

目录: 前言 成为高效之人

策略一 在日常工作中，认清最重要的事
意识到每天的关键时刻——抉择点
做出最恰当的选择
忽略抉择点的坏处
充分利用抉择点的三个诀窍
结论：聪明地安排你的时间用途

策略二 管理你的心理能量

什么会让你心理疲惫
情绪决定你的表现
如何管理心理能量
结论：让你的效率达到最大化
策略三 无须对抗分心也能更专注
大脑天生无法长时间保持专注
拿开办公地点的干扰物
走神的重要性
结论：给自己一个喘气的机会
策略四 掌握饮食和运动的诀窍，让自己更高效
运动对精神状态的影响

饮食对精神状态的影响

结论：主宰自己的感受

策略五 让工作环境为你服务

声音对工作效果的影响

光线对工作效果的影响

结论：与你周围的环境协同工作

总结篇

策略一 在日常工作中，认清最重要的事

策略二 管理你的心理能量，善用情绪与自控力

策略三 无须对抗分心，走神会让你更专注

策略四 掌握饮食和运动的诀窍，让自己更高效

策略五 让工作环境为你服务

致谢

· · · · · (收起)

[每天最重要的2小时](#) [下载链接1](#)

标签

时间管理

个人管理

自我管理

效率

自我成长

成长

学习

管理

评论

1.1小时读完的书。

2.其中讲的5个策略有效，策略更多的是在更新原来的认知和心理预期。（1）知道有抉择点，所以要为抉择点留时间（2）减少心理能量损耗，所以要先做重要的事（3）人本来容易分心，走神不要过于懊悔，再走回来就可以；（4）合理饮食睡眠运动有助提高效率，学会妥善科学安排。（5）改善工作环境，放远东西使自己处于扩展状态。

3.最重要的一句话：不要把所有事情都塞进塞满你的时间，而是让时间合理分配，要策略性无能，放弃一些也很重要的事情。太多重要的事情反而容易影响效率。

4.本书讲述策略的方式很有一套，如果直接讲，觉得无非说教看过就忘，本书通过先讲一个故事使我代入情境产生共鸣，因为我正好也遇到这样的问题。然后给出一个相对大的解决方向。是的，没有解决答案，只有方向。这已经足够。

读一下标题就好了，千万别浪费时间读具体内容。

1.

珍惜每一个抉择点，有意识地选择最重要的事情进行，而非陷入一种无意识的、大脑自动运行模式；2.控制大脑精力消耗、控制情绪，避免在做事的时候处于疲惫状态；3.适当走神，不必刻意与之对抗；4.

通过适当的运动+饮食调整到大脑最佳状态，碳水化合物是个好东西；5.

创造适合自己工作的环境，噪音、光线、周围物品

要实现高产，不是掌控一切，也不是保持极佳状态，而是遵从我们的生理状况，创造条件，让自己每天都能拥有极为高效的巅峰状态。

1.有意识地选择要做的事情，当你手头的工作完成了或者被打断后，花5分钟思考下，接下来什么任务最需要完成，胜过花1小时做不重要的事情。2.管理你的情绪和心理能量把让你感到愤怒、厌倦、疲惫的杂事丢在一边，不要把自控力花在不重要的事情上。用最好的心情和清醒的头脑去完成最关键的工作，胜过平庸地做完所有事情。

3.不要害怕分心。大脑的构造决定我们会不断转移注意力，强迫自己专注反而会让自己疲惫不堪。让大脑适当地分心、走神，有助你继续高效完成手头的工作。4.掌握饮食和运动的诀窍。只要了解什么食物和运动能让你的身体状态变好，就能让自己的工作状态更加出色。5.让工作环境为你服务。了解光线、噪音、杂物是如何影响头脑的，减少各种干扰，你就可以打造出最佳的办公环境。

这种书最重要的是践行，不做的话就跟没看一样。用作者教的方法提高了番茄钟效率。试着让注意力飞散一会儿的健康走神确实让任务切换更轻松了。

主要还是提倡我一直认可的理念：
清醒地做事情，我指的是依赖习惯和经验之外的清醒状态。包括要选择完成后能帮自己恢复心力的消遣活动（虽然这样做好功利啊（看来不能享受纯粹抽卡的乐趣了...）我本质上果然还是工作狂...

第一，关注停顿点；第二，管理心理能量；第三，理解注意力的特点；第四，掌握饮食和运动；第五，环境为你服务。

没啥收获

方法简单实用。

2017年8月11日读毕，此书介绍了如何管理自己的选择、调控内心的情绪、培养自己的意志力、清理自己的环境等一系列组合，从而达到最佳的两个小时工作状态。书中提到噪声、光线、工作环境是可控因素，有助于提高创造力。

劲松-新华书店，一小时读完

任何事情想要高效做好，都需要高度专注力。不管是番茄时间，还是计划清单，都需要在一段时间高度集中才能实现效率最大化。在外界干扰最少时间去完成需要长时间完成的工作。

有些原理蛮好的

前两个策略重要些

2017年读的第23本书

好难读下去.....太教条了.....也不是特别有心意

我只想说，整本书最有价值的就是这个标题，文章和内容一塌糊涂，看了其他的时间管理书籍，这本书不看也罢。你只要知道MIT (most important things) 这个概念即可。

身心双修

#好书传阅#helen0085，不推荐，本书浮于表面，大量借他人或研究的话阐述观点，就像已经有论点了，寻找各种论据支撑，但这些论据的科学性和权威性都不足。最后总结的5项策略可以了解一下：1、在日常工作中，认清最重要的事；2、管理你的心灵能量，善用情绪和自控力；（作者提出的“抉择点”这个概念不错）3、无须对抗分心，走神会让你更专注；（这个章节最没有说服力）4、掌握饮食和运动的诀窍，让自己更高效；5、让工作环境为你服务。

每天最重要的2小时 下载链接1

书评

策略1/5：意识到抉择点，在日常工作中，认清最重要的事 2p
只要你开始一项任务，基本上就会处于自动工作的状态，这样就很难改变你的工作方向。因此，要利用好不同任务交接时的那一时刻——在这种时候，你能够选择下一步该做什么，然后把精力放到接下来最重要的任务上。 3p 当你...

每年双11之后，网上都有一波“剁手潮”，为什么剁手？当然是自己的大脑管不住自己挪动鼠标的手，买了一堆东西心理稍有不安，于是用“剁手”“下次再也不买了”“谁买谁是小狗”之类的话来平衡内心。

类似发毒誓的情形并不少见，如果你是一个“朋友圈点赞爱好者”，你会发现，每...

在工作和生活中，我们是否总是感觉自己的效率极其低下？本来有一件重要的任务要完成，可是注意力总是不能集中，一会儿微信响了，一会儿提示有邮件要查收，同事来来回回地走动，办公室里各种嘈杂的声音，真TMD让人心烦。好不容易注意力集中了，刚刚安下心来专注于自己的工作，忽...

以下部分为全书笔记，横线后为简单书评：

要想真正实现高产，最好的方法可能是抛弃“效率”这个念头，转而选择创造条件，让自己在每天当中都能拥有极为高效的两小时。

而这两个小时，是可以通过外界条件创造出来的。

两小时容易做到，也可以完整最重要的任务。一.认清最...

第一，关注停顿点，谨慎选择自己的每一件事情；
第二，管理心理能量，合理分配自己的精力；
第三，理解注意力的特点，它不是每时每刻都能保持高效状态的，要学会顺应这个特点
；
第四，掌控饮食和运动，保持葡萄糖的稳定和保持轻量的运动是获得好状态的重要途径
； 第五，让环境...

[每天最重要的2小时 下载链接1](#)