

请停止无效努力



[请停止无效努力_下载链接1](#)

著者:孙圈圈

出版者:团结出版社

出版时间:2017-1-1

装帧:平装

isbn:9787512646759

没有什么天赋异禀，成功源于持续有效的努力

停止无效努力，让你的付出有所成就

帮助努力很久依旧没有成功的人，找到正确的努力方向，让人生少走弯路

很多时候，我们不是不努力，只是没找到正确的努力方法。本书从发掘天赋、提升能力、选择平台、回归自己等几大方面详细阐述了努力的正确模式。书里所讲的关于努力的方法与思路可以用来分析我们生活、学习和工作中遇到的大多数问题。

书中提供的科学以及便于实践的工具与方法。都通过形象生动的思维导图展现出来。结合每篇文章的后续练习好好实践。最终将会彻底颠覆一个人过去的思维认知。从而让工作和人生发生巨大的变化。

作者介绍:

孙圈圈

本名孙园媛，曾任全球著名管理咨询公司咨询总监，现创业中，【领英洞察】专栏作家。

干货、烧脑、长文公众大号“圈外”（iquanwai）掌门；圈柚（圈外读者的统一名号）心目中机智善良、潇洒倜傥、47.3568公斤级中青年职业女性的榜样。

她的文章，生动有趣却又干又长，醍醐灌顶却无比烧脑，催人上进却不鸡汤。

做原创公众号，却坚持不接广告、不收赞赏，只做优质内容。

目录: 推荐序

我眼中的圈圈

序言

用更有效的方式去努力

第一章 人人都有天赋：如何快速找到你的天赋优势

你没钱，真的不是因为不努力

——找到正确的定位才是关键

努力，到底是不是天赋

——80%的人对天赋的理解都错了

别再挥霍你的天赋了

——觉得自己没天赋，是因为你没方法

第二章 学习如何学习：如何将知识转化为能力

学习的正确姿势

——靠意志力的学习，都是耍流氓

建立自己的知识体系

——为什么你有海量信息，却解决不了现实问题

第三章 构建思维能力：让烦恼变成真正有效的思考

正确定义问题，减少无用功

——认清六个问题，节省80%的无用功

“活的思维”与“死的知识”

——清晰的思维不是无法培养的

跳出固有思维

——为什么有些人条理清晰，却没有洞见

我们的独立思考：既不独立，也不思考

——你以为的“真相”，其实只是“立场”

第四章 提升沟通能力：如何成为高段位沟通者

为什么你总是有口难言

——如何做好临场发言

如何愉快地闲聊

——聊天不是为了得出一个正确答案

说事实不如讲故事

——你很难说服人，是因为你没用这个套路

拓展弱联系

——最有价值的信息和资源并非来源于好朋友

第五章 选择合适平台：借助平台成就不可取代的自己

职业规划应规划什么

——90%的人不会做职业规划

个人商业模式画布

——像企业一样，给自己做规划

主副业选择

——如何成为斜杠青年

你的高度=自身价值 平台高度

——借助平台的正确姿势

抓住机会，才能弯道超车

——如何利用企业资源来提升个人价值

第六章 破除思维定式：哪些思维方式会终生阻碍你

努力和结果之间并非线性关系

——如何拥有一个高性价比人生

牢牢困住大部分人的错误意识

——如何才能不做纸牌魔术里的观众

别给自己贴标签

——长期的标签将成为一个自证预言

第七章 回归真实的自己：善用情绪，才能掌控人生

情商的真正意义

——情商不只是对别人，更多是对自己

如何应对自己的功利心

——上进是一种高发慢性病

如何与性格“缺陷”和平相处

——性格很难改变，那要怎么活下去

后记

• • • • • ([收起](#))

[请停止无效努力_下载链接1](#)

标签

自我提升

学习方法

方法论

思维

成长

请停止无效努力

发现自我，改变自我

好书，值得一读

评论

对年过30的我来说，这类书基本免疫。值得继续琢磨的有四点：1.刻意练习，包括a.学习区学习b.大量重复c.及时有效反馈d.专注。2.结构化思维：靠归纳与积累。3.结构化思维容易得出全面但平庸的答案，创造性思维往往更有效。4.讲一手好故事是必备技能。

水，浅，各种拼凑，适合大学生扫盲 #我可能买了一本假书

#可操作性极强！以及今年的思维方式和个人成长类的书不会再看了

真的超喜欢这本书！本来以为就是普通的励志鸡汤，拿到手一口气读完简直茅塞顿开！全本都是干货，准备再读几遍好好参透一下！

经常看圈圈公众号的就会发现很多熟悉的内容啦，不过整本书很系统，可操作性很强。按照圈圈说的半天通读完毕，接下来需要花几个月时间不断实践其中的方法论。给这本书打一万分！

整体4.5 算是看到现在职场进阶类书籍中鸡汤最少干货最多的一本
沟通和情绪管理部分受益良多 +0.5是因为她成功推销了公众号 (¬_¬) 现在我也是圈柚了

国产里面算超好的。字里行间可以看出作者自我认知的清晰，关于这方面的研究之深。
全篇很诚恳。

另一种鸡汤。对我来说，没啥新意，毕竟学习方法思维模式的书也看了近百本。对从来
没接触过这种鸡汤的人，应该还是可以的。提供恋爱培训情感咨询，有意者联系。

非常非常推荐！对圈圈的感激无以言表！太适合像我这种职场菜鸟了！仅用三章加其他
书辅助我就建立起自己的知识体系和职业规划！思维、沟通、情绪部分有待挖掘！举例
我的知识体系建立过程，我从书中关键词价值定位、元认知、知识体系理解、思考到建
立联系，最后形成强烈认知感的个人体系。想想之所以自己不会思考，还是因为自己找
不到那个思考的关键解。推荐，这不是可以刷书的那种书。

方法论的精品，很受启发，自我成长强荐！！一定会多遍阅读！！

--读完第二遍，又花半天。发现很多之前没有意识的好方法，就差实践了，特别是画布
的个人规划的方法。

--第一次读：半天快速，这本书没有想象中那么实用，里面大篇幅的案例都来自我一些
看过的经典书籍，且很多没有备注来源，这点有点小失望。但是作者真实的咨询案例，
还是能让我受益匪浅，一些清单还是很有价值的。最后提到的不要跟自己的天性对抗，
让我反思自己，其实通过刻意练习，我们很多人都是可以学到某项技能。但是我们生命有
限、精力有限，我们只能挑自己感兴趣有价值的某些领域深入下去。谢谢圈圈。

咨询公司出来的，结构性思维就是好，分析和学习能力都很强。很早就关注作者的公众
号，文章都是公号里的，买书就是为了支持一下作者。

有几章还不错。

一本被难看的封面和鸡汤的书名耽误了的好书！而且是值得买回家的那种，因为通读一遍之后还要慢慢跟着里面的操作去实践啊，可操作性也非常强！

这本书讲了很多自我提升的方法论。实操性比较强的是构建思维能力和提升沟通能力这两章，具体的提高还需要多多实践。其他部分有些观点也很具有启发性。是一个很不错的自我提升书籍。

相比其他自我管理书籍，干货颇多，毫无赘述，跟着作者的写作思路慢慢学会了思考问题的方法，全书按照理论，结构，方法的节奏，一步步，对于提升自我的每一个角度都予以详述，理论扎实，结构清晰，方法明确，不会让读者读完无章可循，只要按照作者的方法刻意练习，相信很快你的头脑也能变得清晰起来。

烧脑！一本书够读一年的

表面觉得重要和实际认为重要是两码事，没有行动实际就表明了你的内心想法是不要。

方法用对，事半功倍

比《精进》更适合我的梳理自我逻辑的书

[请停止无效努力_下载链接1](#)

书评

最开始朋友给我推荐这本书的时候，我是有些烦躁的。因为书店里，如此写职场的社科书，一年由各图书公司策划几万本也不止，全是“二手专家”的“一面之词”：题目犀利过瘾，内容却不过尔尔，说一堆废话，却没足够的论据，有时候逻辑漏洞都很明显（简直再侮辱读者的IQ）。很像舒...

如果职场有宝典，这本就是。如果你想知道《请停止无效努力》值不值得购买，先看下去文中的职场之坑，你是不是中了，并且没有意识到自己中了。这本书教你如何出坑。 01 变得更好

每个人都希望变得更好，只要你还有欲望，因为变得更好可以得到更多。有人说，我就不愿意变得...

职场类的书籍不少，灌鸡汤的有，打鸡血的也有，经常是通篇翻阅之后留下的干货寥寥无几，所以一开始，对于这本《请停止无效努力》并没有抱太大的希望，权当是20代年轻小白领周末打发时间的心灵鸡汤。 好吧，或许我真的迫切的需要这本书来拯救我。事实也证明的确是这样。 作者孙...

今年年初，爱奇艺推出了选秀节目偶像练习生，获得第一名的蔡徐坤，在节目播出的短短三个月间，就跻身一线流量小生，各种代言接到手软。该节目的SLOGAN是“越努力，越幸运”。于是常常能见到小鲜肉们在凌晨3点的练习室挥洒汗水。凭良心说，参加节目的100个小鲜肉里，大部分颜...

这本书是迎刃老师推荐和赠送的书，对我现阶段的启发和帮助很大。其实我在两年前的时候就已经开始意识到了学习能力的重要性，同事我一直在探索着学习的能力要怎么去提升。从刚开始的上课一直到去年将近一年的探索也没有什么太大的进展只是让我明白了很多乱七八糟的东西却一直没...

怀疑评论是刷出来的，废话太多，对26岁的我来说，有效信息不超过10%。剩下的我就没什么好说的了剩下的我就没什么好说的了，剩下的我就没什么好说的了，剩下的我就没什么好说的了，剩下的我就没什么好说的了，剩下的我就没什么好说的了，剩下的我就没什么好说的了，，剩下的我...

这本书颠覆了我对“努力”的既有看法，努力不是机械和仅仅诉诸于意志的，而是讲究科学和方法的。就像毛主席说的“红军与白军的不同在于红军不是单纯地为了打仗而打仗，而是为了宣传、组织、武装群众和建设革命政权，否则就失去了打仗的意义。因为军事只是完成政治任务的工具之...

本书属于职场书籍，涉及的主题有7个：天赋、学习、思维、沟通、职业、思维定式和情绪。作者主要讲了这些主题的基本认知和练习的方法或方向，偏向方法论与工具的使用。书的主要内容概括如下：
1、天赋：天赋需要刻意练习和有练习的意愿才能发挥出来；
2、学习：职场学习需要按需...

[请停止无效努力_下载链接1](#)