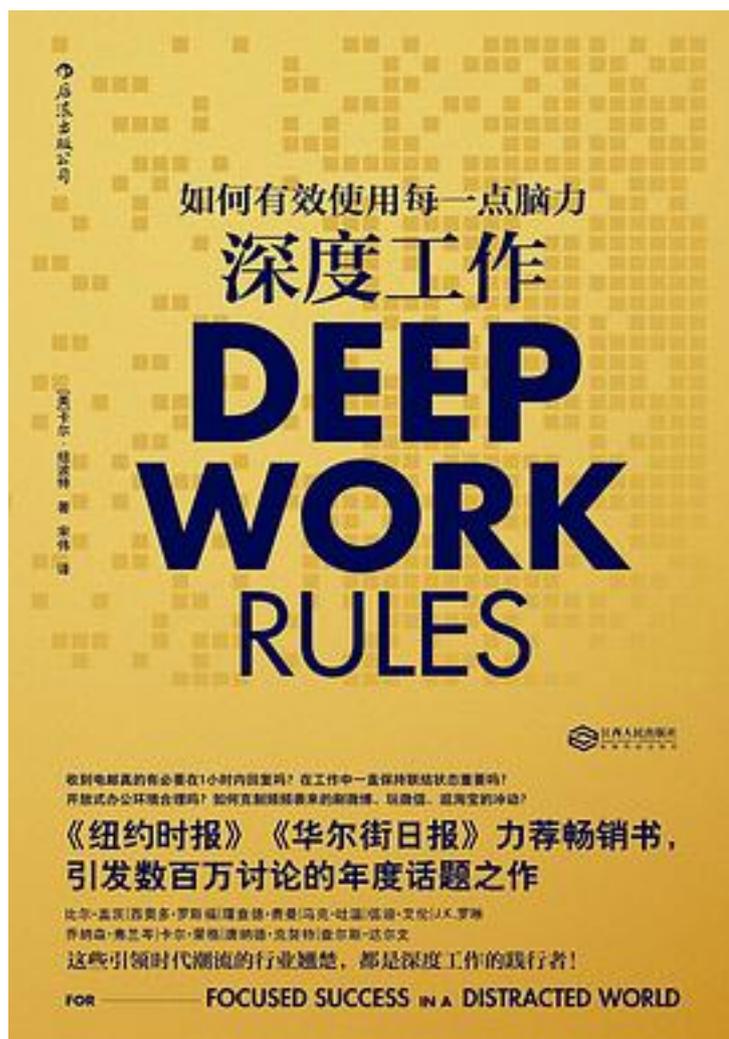


深度工作



[深度工作_下载链接1](#)

著者:[美] 卡尔·纽波特

出版者:后浪 | 江西人民出版社

出版时间:2017-7

装帧:平装

isbn:9787210093213

如何在网络时代善用脑力，创造真实价值，成为一个不可替代的人

.....

※编辑推荐※

☆

《纽约时报》《华尔街日报》力荐畅销书，引发数百万讨论的年度话题之作。收到电邮有必要在1小时之内回复吗？在工作中一直保持联结状态重要吗？开放式办公环境合理吗？……本书将帮你重新审视一直以来习以为常的工作习惯，让你不再深陷于低效的忙碌之中。

☆

深度工作，是信息碎片时代的自控力、专注力、精力管理和时间管理指南，是在新经济形势下取得成就必备的核心技能。在这个以快为先的网络时代，深度工作能力日益稀缺，所以它也变得比以往任何时代更有价值。

☆ 比尔·盖茨、西奥多·罗斯福、理查德·费曼、马克·吐温、伍迪·艾伦、J.K.罗琳、乔纳森·弗兰岑、卡尔·荣格、唐纳德·克努特、查尔斯·达尔文，这些引领时代潮流的行业翘楚，都是深度工作的践行者！

.....

※内容简介※

随时随地收发电子邮件、一个接一个地参加大小会议、在即时通讯软件的尖叫中手忙脚乱、在繁杂的多线程工作中不断地切换注意力……你看起来非常忙碌，甚至在不自觉地享受这种忙碌，但你的忙碌真的能转化为生产能力吗？

本书作者、麻省理工学院计算机博士卡尔·纽波特，尖锐地道破了信息经济时代的惊人真相——知识工作者60%以上的工作时间都花费在处理此类浮浅事务上，而这些工作不仅产出的价值有限，还会永久性地损害人们深度工作的能力！

作者创立的“深度工作”概念，其含义为在无干扰的状态下进行专注的职业活动，使个人的认知能力达到极限。而正因为当前社会深度工作能力的日益稀缺，其与经济成功的关系也变得日渐紧密起来。本书的所有讨论也围绕“深度工作”而展开，全书共分为两部分：在第一部分中，作者从神经科学、心理学、哲学等角度，客观地分析了在新经济形势下实现深度工作的重要性。第二部分则系统地传授了在日常生活中践行深度工作的具体策略，如将深度工作纳入日常工作进程、提高大脑的深度思维能力、远离社交网络等。

作者还强调，深度工作不是一项过时的技能，而是将人们从技术垄断导致的精神异化状态中解救出来的良药。在当前这个以网络为中心的浮浅信息时代，倡导深度工作无异于呼唤一种匠人精神的回归。

.....

※媒体推荐※

《深度工作》完成了两项艰巨的任务：一是打破陈词滥调，野心勃勃地提出了丰富的实践策略。二是纽波特先生在反对“在工作中持续保持连接状态”这一团体迷思时，并没有对其牢骚不断。

——《华尔街日报》

纽波特是一名杰出的自助类书籍写作者，他的建议是具体的，如建立一个深度工作的可视化记分卡，将你的默认电子邮件处理习惯转变为“不响应”，在电脑旁设置记事板，规划自己使用互联网的时间等。

——《纽约时报》

《深度工作》在培养高度专注力领域是一本很出色的著作，它提供了立竿见影的操作步骤，帮我们把深度工作更好地纳入日常生活中。

——亚当·格兰特，畅销书《沃顿商学院最受欢迎的成功课》作者

企业精英必须拥有自己的专业技能才能具备竞争力，本书针对如何有效投资自我及怎样才能表现出众，提供了有力的建议。

——雷德·霍夫曼，领英网联合创始人

卡尔·纽波特在喧嚣的信息海洋中提供了一种清晰的声音，带来了一种科学与激情之间的平衡。我们不需要更多的点击量、更多的猫或更多的表情包，当我们无法从这些东西身上移开目光的时候，我们需要的是勇气。

——塞斯·高汀，畅销书《紫牛》作者

作者介绍:

卡尔·纽波特(Cal Newport)，麻省理工学院计算机科学博士，乔治城大学计算机科学副教授，畅销书作家。

他还是一位人气博主，创办了在美国广受欢迎的博客“学习黑客”，致力于为大家破解工作和学习领域的成功模式。

纽波特还著有《如何在大学里脱颖而出》《如何成为尖子生》《如何考进世界顶尖名校》《优秀到不能被忽视》等畅销作品。

目录: 前言
第一部分 理论
第1章 深度工作是有价值的
第2章 深度工作是少见的
第3章 深度工作是有意义的
第二部分 准则
准则1 工作要深入
准则2 拥抱无聊
准则3 远离社交媒体
准则4 摒弃浮浅
结论
注释
• • • • • ([收起](#))

[深度工作_下载链接1](#)

标签

自我管理

自我提升

工作

学习方法

方法论

学习

职场

思考

评论

作者在书中提到要远离社交媒体。讲真，真的不容易做到。但认真想一下，如果停止或者减少微信微博这些社交软件的使用时间，对自己影响其实不大的话，那为什么要宝贵的生命耗在上面呢？

是一本目前对我生活和工作最重要的书——副标题应该是《论如何戒掉手机好好工作》
。。。不过理论学习完了但我还是在玩手机。。。

只有我觉得是bull shit 嘛？

如果你试着做一个时间清单，把一天24小时内，所做的事情花费的时间记录下来，你会

背后一凉，因为你会发现大部分时间，都是被浪费掉的。
如果你觉得工作怎么也做不完，时间怎么都不够用，你需要阅读这本书。
如果你发现自己学习效率很差，学不到什么，你需要阅读这本书。
深度工作，深度学习~棒

一本只看目录就够了的书：书里的道理不说你也懂，书里的方法说了你也做不到，如果你能做到那你根本不需要看这本书。纸上得来终觉浅，想学格斗先挨扁。

书名的号召力大于内容。

好的方法是可以学习和训练的，好的思维方式是可以借鉴和培养的。开卷有益。

真没必要写成一本书

这是一本教育我们应该戒掉互联网尤其是社交网络的书，电子邮件也许并未大量占据中国人的时间，但微博微信必然是高效率工作的克星。过去我一再抱怨豆瓣剥夺了我大量时间，使得我肤浅工作，吐槽无用，如今我必须积极考虑戒掉豆瓣，重新回归正常人的生活。

有人靠身份逆袭，有人靠天分逆袭，如果你什么都没有，只能靠深度了。深度的生活才是优质的生活。

深度工作 (Deep Work) :
在无干扰的状态下专注进行职业活动，使个人的认知能力达到极限。这种努力能够创造新价值，提升你的技能，而且难以复制。

工作了之后就觉得自己真的是不如学生时代啊，我的记忆力，执行力，耐力全都在下降。我还一度担心，以后生孩子了会不会更加一孕傻三年。但看了这本书我才发现，是我们被习惯性打断了之后，失去了深度工作的能力。以后还是要尽量给自己也一个空间，一段时间，摆脱打扰，好好锻炼自己，找回自己。

比起有点鸡汤的书名，内容还是有可取之处的。最有价值的是关于“社交网络”的那章。有些观点非常严肃，对此我无比赞同，但不推荐给所有人。如果犹豫是否要花时间读这本书，建议先读下239页最后部分，明确自己是否真的想过“深度生活”，并愿意为此目标改变。

这本书值得精读。有的书观点不见得有多么新颖，但相比其他同类作品，它的骨架更加庞大扎实，理论更富有论据支持。简言之，它更容易说服你去接受并实践它的理论及方法。意外邂逅，会有欣然一笑而相见恨晚的感觉。显然，这本书就是。

个人层面上，很少有人会否定专注对于学习工作生活的重要性。此书可贵之处在于升华了专注的人生意义。并给出在现代社会中追求专注的一系列可操作的具体方法；社会层面上，由于网络的发展，人们的生活方式越来越碎片化。但不用担心，我们总能发展出与此相适应的文化和道德。历史就是人类的自我解释。

意志力是有限的，它在使用的过程中会被不断消耗。所以意志力其实并非性格的展现，可以无限制地使用；相反，它恰如肌肉一般，会疲劳，也可以被锻炼，那是一种能力。

深度工作，只靠意志力来的专注也是有限的。远离社交媒体等纷扰，还需要有好方法！本书，就来告诉你深度工作的好处以及适用方法！

对我来说，做到深度工作之前，可能建立工作规律是第一步：比如每天下午2点到下班前必须写完一篇什么。有益的习惯并不是因为道理深奥，而是因为要克服“来啊，快活啊”这种本能，嚶。

理论一套一套的，实践指导基本都是屁话。#成功学免疫

#高强度提高你集中注意力的能力和克服分心的欲望。专注力、思考力、执行力的管理和习惯培养。

[深度工作_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（催）理（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得者；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...

[深度工作 下载链接1](#)