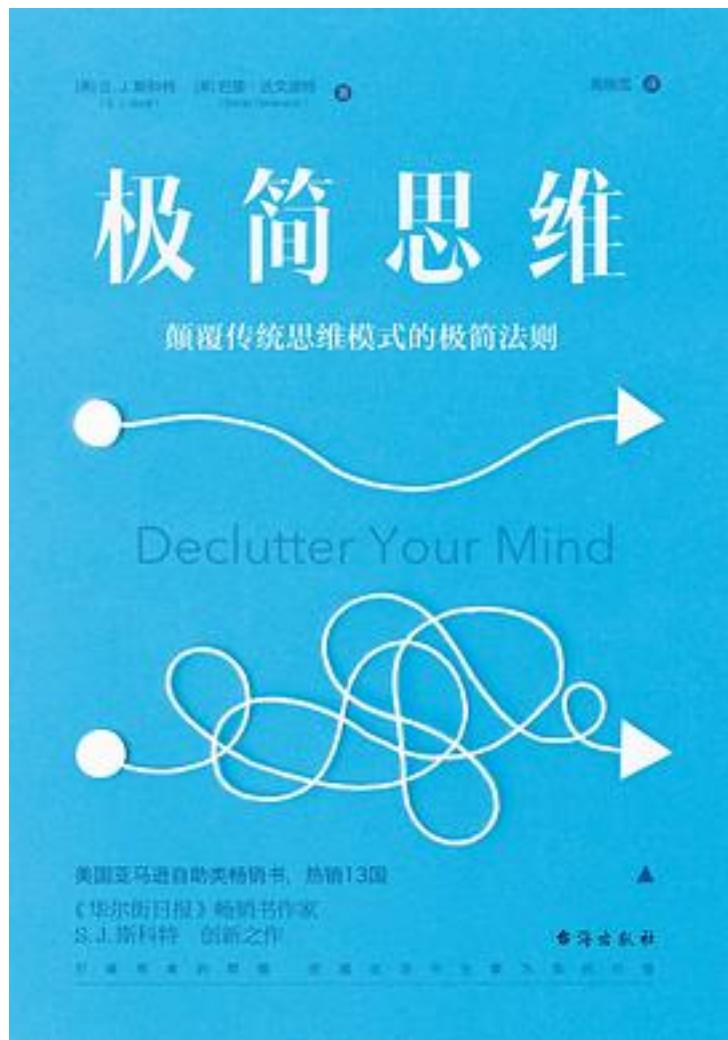


# 极简思维



[极简思维 下载链接1](#)

著者:徐斌

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2018-8

装帧:平装

isbn:9787115487858

智能时代飞驰而来，极简思维顺势而生，这个时代要求我们具备极简思维能力——聚焦人生目标、不断学习、快速成长、持续进步。

《极简思维》系统性地介绍了极简思维理念。作者通过其原创的GMA-i极简思维一体两翼模型概括了能够加速实现人生目标的思维模式和行动方式，同时通过涉及学习、工作和生活三大主题的12个案例，演示了该模型的应用和效果，这12个案例涵盖了40个极简思维工具，适用范围包括目标检测、全方位思维、与时间为伴、教练技术、有效沟通、关系管理、问题分析、身心健康等，

本书适合所有正在追求幸福生活并为之努力奋斗的人，尤其适合职场人士、学生、管理者阅读。愿你成为拥有思维跨界宽度、专业深度和格局高度的新型人才。

## 作者介绍：

徐斌，人才创新开发领域的先行者，教授、经济学博士、中国人力资源开发研究会人才测评学会副会长、首都经济贸易大学首位人才发展系主任兼人才研究中心执行主任。徐斌教授撰写了20多部有关人才与领导力培养的著作，发表了60多篇研究文章，主持了30多项课题研究项目。其代表性著作有《人才创新思维》《新全脑思维》《心理识别术》；经典论文有《P-Smart绩效教练模型研究》等。徐斌教授将致力于研究中西方人才发展的比较，为中国人才学发展做出贡献。

马芷子，国家人力资源管理师（高级）、国家心理咨询师（三级）、新加坡WSQ ACTA认证培训师、EQ-i2.0情商分析师。她毕业于新加坡南洋理工大学，现任同日集团人力资源总监，曾是新加坡万邦组织发展部核心成员。

曹毅，首都经济贸易大学劳动经济学院硕士研究生、《新全脑思维》合著者。他研究的领域包括战略人力资源管理、领导力开发、职业生涯管理等。

## 目录: 第一章 智能时代飞驰而来，极简思维顺势而生

第一节 时代迭代发展

第二节 生活方式改变

第三节 思维理念进化

第四节 极简思维顺势而生

## 第二章 极简思维的条件

第一节 极简思维的“工”型知识结构

第二节 极简思维的全脑思维模式

第三节 极简思维看本质靠直觉

## 第三章 GMA-i极简思维模型

第一节 GMA-i极简思维一体两翼模型

第二节 G——目标设定

第三节 M——过程管理

第四节 A——成果应用

第五节 i——极简工具

## 第四章 极简思维应用——学习篇

第一节 极简碎片时间管理

第二节 极简高效读书

第三节 极简培养兴趣爱好

第四节 极简高效备考

## 第五章 极简思维应用——工作篇

第一节 极简个人高效管理

第二节 极简高效开会

第三节 极简有效汇报工作

第四节 极简人际关系管理  
第六章 极简思维应用——生活篇  
第一节 极简生活仪式感管理  
第二节 极简亲密关系管理  
第三节 极简身心健康  
第四节 极简家居布置  
附录 极简思维工具  
附录 A 极简思维模板  
附录 B 目标检测  
附录 C 全方位思维  
附录 D 与时间为伴  
附录 E 教练技术  
附录 F 有效沟通  
附录 G 关系管理  
附录 H 分析法  
附录 I 身心健康管理  
参考文献  
· · · · · (收起)

[极简思维\\_下载链接1](#)

## 标签

高效思维培养

自我管理

思维

个人成长

自我精进管理

职场

管理

企业

## 评论

内容真丰富，其实看过一次就够了，套路学会，整啥套啥

-----  
模板式出书

-----  
读到一半弃坑了，毫无亮点的思维框架。

-----  
思维需要活跃，需要超级的反应快，这本书可以帮我们提高

-----  
GMA-i思维模型不错。目标设定，过程管理，成果应用，极简工具。

-----  
适合职场人士、学生、管理者阅读

-----  
我要买纸质书精读

-----  
过不好一生是因为我们没有拼尽全力，而不是人生道理没用。

-----  
以前商业是由简到繁，现在是由繁到简。

-----  
给那些奋斗在路上的人们，在智能高效的现代，开启极简思维模式，去适应

这本书教我们简单点，才有精力去创造更多。

成功人士的方法。真的很不错。简单，极简，思维。

开启极简思维模式，工作生活更加顺畅与高效。

极简思维其实是一种高效思维，把复杂问题简单化，筛选有用信息的能力！

人生需要不断学习不断进步，极简思维让你快速达到自己的目标

怎样才能更好的发挥自己，一本不错的书，从中能得到很多的启示，值得阅读。

加速实现人生目标，具备极简的思维方式能够帮助人们更快的成功。

深有感触，自己都不能精简自己的想法，如何去让别人理解自己。

聚焦人生目标、不断学习、快速成长、持续进步。

愿你我成为拥有思维跨界宽度、专业深度和格局高度的新型人才。

[极简思维 下载链接1](#)

## 书评

自从2018年下半年读过《极简主义》，并且首先在生活中的收纳管理方面应用了极简主义思想，逐步接纳并且内化less is more的哲学以后，对于minimalism就一直很有好感。在选书的时候，看到极简两个字，再看豆瓣评价这么高，就很迅速地加到购物车，下单，哈哈哈。结果！我收到书...

---

### 摘录笔记：

- 1、杰克韦尔奇：“一旦你产生了一个简单的、坚定的想法，只要你不停地重复它，终会使之成为显示。提炼、坚持、重复，这是你成功的法宝；持之以恒，最终会达到临界值。”
  - 2、极简思维：以目标为导向，通过对过程进行直接、有效的规划，从而达到既定目标，并创造可复...
- 

今天去图书馆看到这本书，里面介绍了完整的思维模式的方法以及实践，满满的干货！实在是太棒了，做事，站在巨人的肩膀上你可以看的更远！站在这本书上，我可以活的更好！不断的去操练里面的思考模式，定会成为一个更好的人！第四篇讲述了学习篇！关于碎片化学习，高效看书，培...

---

大家发现没有，这本书的封面图设计得很妙，好像从漩涡中跳出来，走向明确的人生目标一样。正如我们每天忙乱的工作生活，需要一种方法理清自己，从此开始开了挂的人生，这本书就可以帮到你了。

我读过泰普勒的【极简】系列，讲了好几百条道理，说的都对，实在太多了，看完没毅力...

---

[极简思维\\_下载链接1](#)