

七堂思维成长课



[七堂思维成长课 下载链接1](#)

著者:[英]卡罗琳·韦布 (Caroline Webb)

出版者:中信出版社

出版时间:2018-8

装帧:平装

isbn:9787508689951

麦肯锡，一个既声名显赫又低调神秘的国际公司，从这里走出了管理学大师汤姆·彼得斯、Facebook的首席运营官雪莉·桑德伯格、腾讯公司执行董事刘炽平、智联招聘CEO郭盛……他们拥有优秀的品质，敏锐的思维，充沛的精力，高效的工作能力，丰富的生活状态。他们遵循着“麦肯锡内部人士践行的7个行为习惯”。他们制定计划时的用哪些特定词语，就可以将达成率提高15%？他们如何处理沟通中的分歧，与客户及同事进入深度交流？他们收发邮件总是及时，组织会议总是高效，其中有何奥妙？他们如何打造自我的专业形象和行业影响力？他们如何面对焦虑、无助、愤怒和自我怀疑等负面情绪？以上问题的答案，尽在本书作者系统梳理的七堂课中。卡洛琳在麦肯锡工作了12年，经过非常全面且系统的麦肯锡训练，此外她也培训过无数新人，积累了大量实际问

题和解决方案。在《七堂思维成长课：精英群体的行为习惯》里，她深度剖析了精英人群如何安排自己的生活，面对负面情绪，结交和管理人脉，最终打造属于自己的高质量生活。

作者介绍:

卡洛琳·韦布（CarolineWebb），麦肯锡全球1%的女性资深合伙人，伦敦分公司董事。

管理咨询师，执行教练，为世界知名公司及政府领导者提供过咨询服务。《哈佛商业评论》《赫芬顿邮报》专栏作家，曾被《纽约时报》《华盛顿邮报》《福布斯》《经济学人》《泰晤士报》广泛报道。BBC曾形容她“帮助人们在复杂世界中保持清醒的头脑”。

目录: V 前言

XIII 科学理论基础

第一节 目标课：为每天设定行动主题

005 第一章 花几分钟思考，今天重点关注哪些事

019 第二章 换种方式描述计划，达成率提高 15%

031 第三章 坚持目标的三种思维工具

第二节 效率课：营造适合自己的zui佳工作状态

049 第四章 事情一多就手忙脚乱？试试一心专用

060 第五章 刻意“停工”，时刻“复盘”，大脑更高效

071 第六章 善用工具，设定边界，拒绝过度疲劳

088 第七章 斩断拖延的尾巴

第三节 社交课：寻求受益终生的人脉关系

101 第八章 如何建立成长性人脉关系

116 第九章 解决分歧，进入深度交流

146 第十章 激发出别人的zui佳状态

第四节 决策课：做zui聪明、睿智、有创造力的自己

163 第十一章 创造顿悟瞬间，让难题迎刃而解

174 第十二章 降低出错率，多做明智决定

194 第十三章 树状图、有氧运动和社交大脑

第五节 沟通课：一言一行扩大你的影响力

213 第十四章 让自己成为对方的“优先级”事务

227 第十五章 聪明地借助一切资源，做好你要做的事

248 第十六章 释放自信，获取更多认可

第六节 调节课：顺利面对挫折与烦恼

263 第十七章 应对焦虑、无措、愤怒等负面情绪

279 第十八章 复原后还能满血向前吗

290 第十九章 时刻保持积极的秘密

第七节 精力课：时刻散发热情和愉悦感

301 第二十章 动力是自己创造出来的

318 第二十一章 有意识地发挥自己的优势

331 后 记 保持效果

337 附录 A 如何安排好每一次会议

345 附录 B 如何利用好电子邮件

355 附录 C 如何让日常行为重焕生机

359 术语汇编

365 致 谢

371 参考文献

• • • • • (收起)

标签

自我管理

思维

成长

心理学

心理学、思维、决策

方法论

管理

管理学

评论

闲来翻看，看起来很口水的书，其实每部分都有认知心理学的小知识。总的来说，成功者离不开良好的习惯。通过语句的合理化表达，把抽象的目标细化成具象的小任务，同时把相同类型的任务集中处理，提高工作效率。这是我从中收获的内容。特别是用“如果……那么……”语句描述任务，比“去做……”会更有执行力，也不会有反抗心理作祟。

印象深刻的是有一个词叫「具衣认知」，几乎验证了之前的一个习惯，在家工作时脱下睡衣，要穿上最好看的衣服，梳洗整洁，有隐形就不戴框架，化妆步骤不要省，而不是在家里昏昏沉沉地闷头做，这样不仅能取悦自己，效率会更高，科学理论得到印证。

启发了现在被锁死在逆境中的我。真的是极好！

这是一部分读书笔记的合集。

看书名容易以为是畅销书，其实是很接地气的、有科学依据的干货

挺佩服写这么一本书读数百篇论文的决心，而且都不是随便翻翻，其中的理论与事例结合紧密。这就与国内大部分完全凭自主经验写的畅销书有了本质区别。三个附录选了会议、邮件和日常生活三个应用场景，把书中的理论串联应用，也算考虑周全了，免得读者学了一堆东西但无从下手，先摆出来几个场景，其余留给读者自行发挥。这种书说到底还是知易行难，作者居然也给出了行动锦囊。如果还有人读完说没用真的怪不到作者头上了，筷子都递到手边了，要是还懒得动，只能说明压根就不想动。

这大概是唯一一本内容我大概都知道，但仍读得津津有味，且不觉得老调重弹的书。原因在于作者用他对行为科学、心理学、神经科学的认知，为那些通常以心理鸡汤形式出现的方法和道理，提供了扎实的理论基础。同样的简单朴素的原理贯穿7大主题，只要认真阅读就能有很好的理解。理解原理有什么用？效果就是使用起方法技巧更加有信心。知其然且知其所以然，也使得你可以融会贯通，而不是死记方法。没有根基的道理和方法，我们其实很难记得住，更难用得好。

思维成长课，的确践行的干货很多，可以再看第二遍，边看边思考，然后践行

知易行难的典型作品

以前总喜欢一心多用，但是经常效率不高，现在看到这本书介绍了一心多用有时候反而会降低效率，很有共鸣了。《七堂成长思维课》的内容不错，麦肯锡管理的水平还是很高的，值得一读。

具有启发性的好书

每天保持发现模式，提前明确，真正重要的事情，多与人交流

没想象中的神，但技巧方法可以参考。

杂烩

要成为精英，就要学会精英的思维方式。正是思维方式，而不是别的东西，让人与人之间有了越来越大的差别。最近一直在找思维成长方面的书看，正好看到这本，感觉比较实用，值得一读。

很不错的自我成长手册，汇聚很多来自心理学、管理学的成果，虽然很多都知道，但汇总起来还是觉得受益颇多。唯一不喜欢的是要点处出现的手指方向的标记，太大太难看。

每节课都很精彩，关键是科学基础非常扎实。

非常有用的一本书，而且很科学，里面的干货很多。我要慢慢的实践课堂知识！！！！

大部分已知，没什么新收获，跳着看完了

书评

这本书是知识星球上有人推荐的，最近一直对人的思维模式比较感兴趣，所以就找来阅读了一下。

这本书的内容其实一点都不生涩，非常简明易懂。作者一开始就强调构成此本书主干的三大学科是心理学，行为经济学和神经科学，也就是说这本书的很多概念，定义都是有科学依据的。在作者...

首先，我极力推荐这本书，虽然读这本书也是因为带着一定的压力，不过读完之后的受益非常明显。

我并不是排斥类似于个人管理的书籍，但是这种书籍和“成功学”书籍界限很模糊，很容易就在一篇篇臆造的鸡汤短文中消磨时光。而且，也不知道应该怪罪出版社还是读者喜好，非要用一些...

这段时间一直闷在湖北，过年那几天每天活的像笼子里的鸡，不知道自己什么时候要被拎出去宰杀，每天惶惶不可终日。偶然一天看到这本书，不敢说一下子灵光大发，但是还是给到了自己一点小提示，整本书很系统，然而大脑还无法做到系统的归纳总结这本书的时候，只能化整为零的针对...

本书作者卡罗琳·韦布，是咨询业巨头麦肯锡公司的资深合伙人，伦敦分公司董事。她在从事管理咨询工作期间，为世界知名公司及政府领导人提供过咨询服务。BBC曾形容她是帮助人们在复杂世界中保持清醒头脑的人。

那么，怎样才能像精英一样度过一天呢？我将这七堂课划分为三个部...

出处喜马拉雅 侵权 第一，如何提高工作效率？ 1. 提高决策的正确率 a) 学会识别无意识发出的信号，比如：“这明显是对的”、“大家都同意”、“我们还是按已知的来吧” b) 不要只看默认方案，可以找人唱反调。 c) 不要在疲劳的时候做决策。 2. 合理分配任务和时间 a...

2019.07.20

从目前看进步很多了，关于发现-防守轴，我已经可以比较轻松习惯去寻找奖励体验。精神-身体环路也在注意。所以整体上说，目标课已经修完。目前的重点是效率课，1. 一心专用，不分心；2.给任务分批，给时间分区；3.可以停工，时刻复盘。入职应用后对自己的提醒 1.面对...

读到一课的内容是关于谈判技巧。当别人和你意见不合时，怎么解决问题？第一，察觉对方的表情，发现问题。倾听和复述对方的话，寻找共同点。第二，表示理解。第三，就有争议的地方深入讨论和提问，一起寻求互惠的方案。注意谈话的气氛和控制情绪。避免紧张的气氛和焦虑的情绪感...

VI.践行G（定量） 高效能人士的一天 框架拆分成不同的时间节点 所需的知识类型 再分出技能和态度 自己的感受 像流水一样源源不断 灵感将目录充盈 刘润所写的文章 基本按此套路 80%的解决方案早就存在于书里 思考力无法取代学习力 而体系化的搜索力是学习力的核心 思考独立 批判...

[七堂思维成长课_下载链接1](#)