

深度工作法:如何让工作更富有成效



[深度工作法:如何让工作更富有成效 下载链接1](#)

著者:鸿智博

出版者:企业管理出版社

出版时间:2018-9

装帧:平装

isbn:9787516417157

深度工作，而非无效努力

智能时代先人一步的关键提升！

本书帮你

集中精力，不再轻易分心

迅速学习，掌握关键知识

创造价值，变得不可取代

根据本书介绍的方法去工作，不仅可以锻炼你的大脑，提高你的工作效率，更能从根本上改变你的工作习惯，从而增强你的职业关键竞争力。

作者介绍：

鸿智博

清华大学职业经理人中心 特约教授

康鼎千问企业学院 名誉院长

千问（中国）管理顾问 首席讲师

鸿智博教授又名红智博，本名赵宏跃，河北涿州人；总裁顾问，企业培训师，知名战略变革专家，高端总裁班主讲人；中国战略落地执行首选专家，长期致力于永续经营、战略变革、战略落地执行的研究，是最早倡导“工匠精神”的著名专家之一；金三环战略咨询机构联合创始人，首席战略专家；鸿学文化及鸿学派创始人。曾为清华大学、北京大学、中央财经大学等著名学府授课，获得2015年“中国好讲师”荣誉称号，著有畅销书《带着工匠精神去工作》。

目录：第1章深度工作的意义：为什么职场需要深度工作法／001

深度工作法是职业成功的最大技巧／003

深度工作能帮助你迅速掌握困难的事情／006

摒弃肤浅，通过深入思考创造更高的价值／009

任何工作岗位上都不需要“木偶人”／012

深度实战：卡尔·荣格与深度工作法／016

第2章专注成就深度，用专注将工作做到极致／019

专注：从简单到极致的秘诀／021

找到焦点，专注于至关重要的20%／024

99%的成功欲望，敌不过1%的分散念头／027

远离社交媒体，你要保持专注／030

深度实战：乔布斯——专注是我最大的秘诀／034

第3章提升工作效率，深度工作的核心是高效／037

分清轻重缓急，不要眉毛胡子一把抓／039

化繁为简的惊人力量／042

管理时间，提高时间利用率／046

一天的每一分钟都要做好计划／049

深度实战：扎克伯格的效率法则／052

第4章深挖工作潜能，向更高的职业目标迈进／055

向高难度工作发起挑战／057

千万不要抱怨分外的工作／060

给自己加码、施压，你才能脱颖而出／063

深度实战：华为的“垫子”精神／067

第5章深度执行，执行从来都不是表面功夫／069

懂得服从，只有服从才有执行／071

拒绝拖延，执行要“马上、立刻、现在”／075

落实要到位，执行不能打任何折扣／079
保证完成任务／082
深度实战：万达如何打造全球超一流的执行力／085
第6章责任感是深度工作的源泉，做一个习惯负责任的员工／089
建立责任意识，才能深度工作／091
勇于承担责任，体现自身价值／094
锁定责任，才能锁定结果／098
深度实战：联邦快递，使命必达／102
第7章别让借口害了你，借口是深度工作的天敌／105
一流的员工深度工作，末流的员工寻找借口／107
闭上抱怨的嘴，迈开做事的腿／112
没有做不下的市场，没有完不成的任务／115
第一时间面对问题，才能快速解决问题／118
深度实战：一个消防员的执着与负责／121
第8章深度思考，做问题的终结者／125
深度思考：没有解决不了的工作问题／127
有效思考才能更有深度地工作／131
拆掉“思维的墙”，打破“经验”的桎梏／134
8小时工作，24小时思考／138
深度实战：麦肯锡思维——MECE分析法／142
第9章别独自工作，协作提升工作深度／147
注重团队协作，单枪匹马终将头破血流／149
真诚互助，你和企业才能获得双赢／153
不做团队的“短板”／157
多栽花少栽刺，与合作伙伴共赢／161
不要个人英雄主义／164
深度实战：马云的“十八罗汉”与史玉柱的“四个火枪手”／168
第10章摆正态度干工作，深度不仅是方法更是态度／171
态度决定工作深度：正向心态成就职场状态／173
不要做“愤青”，而要做“奋青”／176
凡事浅尝辄止，最终一事无成／180
欲成大事者，必先重细节／183
不断检验自己岗位的工作效果／187
深度实战：原一平的微笑为什么价值百万／190
第11章向学习型员工进化，深度工作离不开深度学习／195
提升业务能力，做公司不可或缺的精英／197
向“赢家”学习，给自己定一个“小目标”／200
面对即时获取的海量信息，我们学什么／204
如何持续提升你的学习能力／208
深度实战：从“前台小妹”到阿里巴巴资深副总裁——童文红的职场逆袭／211
第12章管理好你的精力，深度工作需要超级精力／215
有效平衡生活与工作精力／217
见缝插针，利用碎片时间休息／220
深度睡眠：心无压力再上床／223
做到真正的劳逸结合，而不是偷懒／227
学会“精力管理”，告别力不从心／230
深度实战：纳德拉的睡眠哲学／233

· · · · · (收起)

[深度工作法:如何让工作更富有成效](#) [下载链接1](#)

标签

深度

工作

方法

迅速学习

关键知识

企业读书

事半功倍

鸿智博

评论

专业成就高度，专注成就深度。

书名就诠释了书中的内容，其实大道理大家都懂，但是大道理细分出来，具体如何做呢？这就要看执行力了。只要有很强的执行力，任何工作都可以做到游刃有余的。

看完以后才写的书评。这本书对于每一个职场人，尤其是职场新人有很好的指导作用，

内容不仅涵盖HR管理，而且通过很多成功人士的成长故事，在为人、处事、工作、管理等诸多方面，都有详尽的案例和说明。语言朴实，内容丰富，值得一读！

方法实用，通俗易通，好上手。加油干

世界上比你优秀的人比你还努力，所以你就不努力啦？真正的努力不是日程上的“七荤八素”而是一个人的投入深度。低效率的上班族永远是一条咸鱼，所有人都懂得“学无止境”，但是网上寻找学习资料时无意中却滑入信息漩涡，当惊觉时，几个小时就没了，困倦袭来，学习的欲望被冲散，一天天就这样过去，底层还是底层。

俗话说，方法不对，努力白费。做任何事情都要讲究方式方法，否则不但效率很低，有时所有的努力还会白费。

明明自己很努力但是却没有效率那可能是用错了方式这本书看了受益匪浅

[深度工作法:如何让工作更富有成效](#) [下载链接1](#)

书评

混日子很容易，但最终的代价很大；好好工作很难，但最终的价值很大。深度工作法会降低好好工作的难度，让工作变成一件快乐的事情，让工作的效率大幅提升。其实，深度工作法就是找到最有效的方法，然后排除干扰，高度专注，全情投入地去工作。如果能够把这种工作状态培养成为...

[深度工作法:如何让工作更富有成效](#) [下载链接1](#)