

# 高效忍者



[高效忍者\\_下载链接1](#)

著者:[英]格雷厄姆·阿尔科特

出版者:后浪 | 江西人民出版社

出版时间:2019-7

装帧:平装

isbn:9787210112174

八小时高效利用注意力，让你成为办公室里最快的那个

## ◎ 编辑推荐

☆

还在兢兢业业地学习管理时间吗？管理时间，不如深刻了解、合理分配、充分利用你一天的注意力，排除外界干扰，分出轻重缓急，做出最明智的工作决策。

☆ 格雷厄姆·阿尔科特是英国知名职场管理与培训专家。他创办的Think Productive与英国政府内阁、英国国民信托组织、易趣、喜力、英国电信、葛兰素史克、布里斯托尔大学等机构与企业进行过合作。他会用明快、好懂的语言，帮你掌握足以颠覆你工作习惯的高效技巧。

☆

《高效忍者》总结了8种忍者式思维——让你高效工作、轻松无压的行为习惯。阿尔科特通过书中的大量实例与练习，教你将这些思维融入日常工作，掌握如下高效工具和原理，把每一分注意力都用到最需要的地方去。

什么时候做什么事——老板与员工模式

再也不怕邮箱爆满——邮件系统化归档

优化升级工作流程——CORD高效模型

精准掌控项目关键——五大节点式模型

开最有价值的会，不然就逃跑——四二四注意力法则

关于工作动力，你需要了解的——抵触情绪与反完美

## ◎ 内容简介

在如今这一信息爆炸的时代，传统的时间管理方法已经无法简单地帮助我们应对天天爆满的收件箱、不断增加的待办事项以及那些意义不大却让我们精疲力竭的冗长会议。我们需要的是忍者式思维——通过培养8种忍者式行为习惯，你不仅可以让自己的邮箱条理清晰，实现注意力资源的高效利用，还可以避免拖延症。

最重要的是，你将学会如何用更聪明的方法工作，而不再一味埋头苦干。《高效忍者》会教你一整套做事方法，让你的大脑变得更冷静，行事更泰然自若，让你喜欢上自己的工作，并能完成更多任务。

## 作者介绍:

格雷厄姆·阿尔科特是一名高效培训师和社会企业家。他创办了Think Productive，一家个人效率培训组织，在英国、美国、加拿大、澳大利亚和荷兰设有分部，与英国政府内阁、英国国民信托组织（The National Trust）、易趣、喜力（Heineken）、英国电信（BT）、葛兰素史克（GlaxoSmithKline）、布里斯托尔大学（University of Bristol）等进行过合作。

目录: 第一章 高效忍者的行为习惯

第二章 压力从何而来

第三章 注意力管理

第四章 忍者式邮件处理法

第五章 忍者的效力：CORD 高效模型

第六章 收集阶段

第七章 整理阶段

第八章 回顾阶段

第九章 执行阶段

第十章 忍者式项目与会议管理

第十一章 工作动力

致谢

• • • • • (收起)

[高效忍者 下载链接1](#)

标签

自我管理

效率

自我提升

高效

注意力

管理

职场

自我成长

评论

还在兢兢业业地学习管理时间吗？管理时间，不如深刻了解、合理分配、充分利你一天的注意力，排除外界干扰，分出轻重缓急，做出最明智的工作决策。通过培养8种忍者式行为习惯，你不仅可以让自己条理清晰，实现注意力资源的高效利用，还可以避免拖

延症。最重要的是，你将学会如何用更聪明的方法工作，而不再一味埋头苦干。

这些人还真是变着花样凑成本书圈钱啊

开头和结尾有几句非常有用的，其他就……倒是符合作者宣传的二八法则：在你所有的事中，有20%会产生80%的影响力。

这本书的作者一定是忍者的迷妹，啊不，是迷弟。他把忍者的特点进行了剖析，提炼出身心禅定、冷静果断、善用武器、神秘莫测、另辟蹊径、机敏灵活、自我审视、有备无患这八个特点，他发现，当把这八个特点应用在职场上的时候，竟然对于克服我们职场上最常遇到的困难有奇效。于是写了这样一本《高效忍者》。这本书更珍贵的地方是，很多观念都很新，比如作者直接说“时间管理已经过时了”，这些新观念坦诚、接地气、可操作性强。很值得好好实践。

非常有用的一本书，对个人工作体系的构建很有用。

讲真，觉得是被封面和书名耽误的一本书[允悲] 不报什么期待趁着阳光洒满的午后读完简直是帮助我在时间管理上 建立了一个系统思维 非常的畅快当然它不是在讲“时间管理”而是将现在的知识型的环境里 如何通过“注意力管理”去更好的帮助我们做所谓的“时间管理”我们工作的价值重点在于决策能力，要会创造必要的“优质思考时间”（quality thinking time）的能力和直觉的方法（特别是没有思考时间的时候）也是我本身已经掌握了一些传统时间管理方法比如四象限，番茄钟，GTD等，看过了很多讲时间管理的书，所以这本书完全打通了我的一些操作上的迷思和不系统，帮助我在原有基础上更好的推进。

内容是ok的 只是对我来说帮助不大

如何进行压力管理、注意力管理，如何改善工作流程、习惯。

-----  
本来以为这本书评分有点低，但是看了一半以后发现，质量真的一般。干货没有很多，倒是列举了不少其他书里观点和名人名言。后半部分就看不进去了。

-----  
忍者式思维，身在职场的我表示很需要

-----  
有部分经验落后了，但忍者思维模式的知识体系还有一定学习参考价值。再学点心理学。

-----  
精力管理的一种方式，CORD模式

-----  
书中大部分时间管理知识之前见过。但还是有些新知。

-----  
最大的收获是，我决定用 tower.im 里的文件夹作为项目清单（而不是仅作为一个长期乃至永久的分类），将文件夹里的清单作为主要行动清单，然后在清单里面建立日常待办清单。至于忍者什么的，作者大概是个爱幻想的人，就酱。

-----  
效率自我成长类比较实用的一本。

-----  
CORD模型很受用，干货也不少，最重要的仍然是如何马上实践

-----  
“注意力管理”原来出自这本书吗？凭我的个人经验，一天中工作时间并不是“匀质”的，所以甩掉机械的时间管理，适度用无脑劳动摸鱼，有利于提高整体效率。但个人修炼还不够，需要整个团队，甚至整个组织周知。

-----  
高效忍者需要一个可靠的系统，专注的状态，良好的习惯。

-----  
有一个叫warfalcon的公众号，总会分享一些没什么卵用的书，它存在的意义就是告诉我这些书都不必看啦

-----  
蛮不错的一本关于工作效率的书籍，如果你每天忙的焦头烂额，如果你是所谓的老好人，建议看看此书。断舍离，有所拒的方式才可以得到更加高效的回报。拒绝毫无目的、毫无计划的焦头烂额，主动追求有条理、有计划、有成果、有回顾的模式，刻意打磨自己的思维及处事方式。

-----  
[高效忍者 下载链接1](#)

## 书评

作者：格雷厄姆·阿尔科特 摘自《高效忍者》  
高效是一种能力，是最省力的方法实现既定目标的能力。我不希望为实现目标而把自己累得筋疲力尽。我希望有时间陪伴家人朋友，发展兴趣爱好，得到充足的休息，做自己想做的任何事。忍者之所以高效，是因为具备某些思维特点，养成了...

-----  
  
-----  
  
-----

-----  
晚上10点，小张又是最后一个离开办公室的人！当他拖着疲惫的身体紧赶慢赶地搭乘最后一班地铁回到家时，女儿早已抱着一家三口的合影睡着了！看着沙发上一言不发还在生气的妻子，小张愧疚得不知该说什么好！今天是女儿生日，一大早出门前小张答应女儿下了班要早点回来陪她一起吹...

-----

-----

-----

-----

-----

-----

你会不会有这样的感觉，工作多到做不完，说好的八小时，硬生生的变成了996甚至是007，你是不是觉得，应该加强时间管理。于是，市面上成百上千，时间管理的书籍进入了你的视野，这些书籍对时间管理的总结十分精辟，言之凿凿，堪称完美。但是，你发现这并没有什么卵用，该加的...

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

现今社会，做完所有工作成为一种奢望。这种巨大工作量，成为每个人如影随形的压力。作者指出，带来压力的并不是巨大的工作量，而是对工作的不清楚、不明确，是一种

茫然不知所措的状态。因此，要找回掌控感。  
将自己分为两种身份，员工与老板。老板统筹规划安排。员工尽管专注于...

-----  
摘录笔记：

- 1、“忙碌未必等于实干。所有工作的目标都是产出产品或所有成就。无论是哪一种都需要未雨绸缪，讲求章法，有机会，有智慧，目标明确，踏实肯干。有时候你看似在做，却并没有做” --托马斯爱迪生。
- 2、“对抗压力最有力的武器就是转换思维的能力。” --威廉詹姆斯。 3...

-----  
[高效忍者 下载链接1](#)