

# 高效迭代



[高效迭代\\_下载链接1](#)

著者:冯起升

出版者:天地出版社

出版时间:2019-8

装帧:平装

isbn:9787545549522

怎样来剖析和打磨自身的性格？

如何提升我们的求职技能，让我们有一个好的立足点？

职场中的人际、沟通有怎样的法则需要我们遵循和利用？

如何来提升我们的领导方法和艺术？

有没有弯道超车的方法，让我们的成长速度是别人的三倍乃至五倍？

.....

本书作者基于多年来从事人力资源开发与职业生涯发展的专业经验，从思维认知、自我管理与职业规划等方面，给出了答案。

☆  
高维视野——找到你的支点：直面现实世界收入和本源问题，对贫穷的原因和收入的决定性因素追根溯源，带领读者掌握职业世界的根本逻辑。

☆  
深度思考——武装你的头脑：从卓越思考的技巧、科学研究思维等出发，引导读者明晰自身能力培养路径、建构自身的知识体系，真正形成自己的核心竞争力。

☆  
情绪掌控——从自省自察走向自我管理：引导读者对自己的性格进行剖析，并在此基础上进行自我测评与提升，为个体高效迭代提供前行的动力。

☆  
能力进阶——挑战本能，打破固有偏见：从职业心态和角色意识入手，打破刻板印象和观念，让读者真正做好时间管理和人脉管理等，在转变理念的同时提升能力。

☆  
抢占先机——打造独特的个人品牌：通过转变认知实现职业生涯的突围进阶。同时，结合互联网营销与自媒体写作秘诀，讲述在这个个体崛起的时代，如何抢占先机，打造独特的个人品牌。

真正厉害的人，都已找到在这个不确定的世界里快速迭代的方法论。而一个人真正的成长，就是不断自我进化。

作者介绍:

冯起升，西南财经大学人力资源开发硕士，曾任独立院校人力资源管理专业教师、教研室主任，管理咨询高级顾问、培训讲师，现为“思维灯泡”创始人，致力于个体人力资源开发与职业生涯发展研究。

目录: 第一章 高维视野——找到你的支点  
第二章 深度思考——武装你的头脑  
第三章 情绪掌控——从自省自察走向自我管理  
第四章 能力进阶——挑战本能，打破固有偏见  
第五章 抢占先机——打造独特的个人品牌  
· · · · · (收起)

[高效迭代\\_下载链接1\\_](#)

标签

个人提升

自我管理

个人成长

个人管理

成长

思维

八小时之外

封面设计的不能再棒了！

评论

说了些聪明话和职场鸡汤。分数都是买的吧

-----  
对于职业方面的阐述我觉得还是蛮有价值的，特别是里面的很多开放性问题比较有启发。可以说早点想明白那些问题，认真有个解答的话，对于个人的职业规划还是很有帮助的。当然，有一部分内容对于已经看过其他同类书的人来说，是有点重复的。不过总体来说，能从书本中看到新的思维，给自己带来启发还是值得4星的。

-----  
这是一本给出了大量自我提高的方法的书，书中梳理了大量的图表，采用双色印刷突出重点，还在重点句子下面划了波浪线，可以说是满满的干货。有很多都是我在其他书或者公众号文章中见过的内容，作者又加以整理、整合，不过对于刚毕业的学生或是很少阅读自我管理书籍和文章的人来说，这本书是个不错的选择。

-----  
没有收获

-----  
鼓励为主，给个三星吧。说的其实都是对的道理，方方面面也都涉及到了，可以作为大学生的找工作指南。回想起我自己当年的浑浑噩噩，还是蛮感慨的，环境和自己的认知水平确实很大程度上决定了你的位置，只不过很多时候我们无力去改变而已

-----  
不像是一本书，有点像一锅大杂烩，比不上作者的知乎回答。

-----  
写给应届生的职业启蒙

-----  
东拼西凑 还没知乎答案写得精彩 咋回事呢

-----  
看了知乎才买的，总体上不错！有干货，而且作者写作态度很端正，不是那种随便敷衍写成的文章，值得一读。

-----  
实用性强

-----  
这个系列是真的一言难尽。高价值低价值参差不齐，这本比叶修的那本，差的不是一星半点。

-----  
对于刚入职场的我来说，很实用~~

-----  
评分虚高了，感觉像是公众号文章拼凑而成的一本书。

-----  
对我很有启发 并且通俗易懂 好书

-----  
[高效迭代\\_下载链接1](#)

## 书评

看豆瓣评分高，特地看了一下，有点失望。  
这本书更像是读书笔记，书里的内容大多是从其他经典书籍中，用作者的语言提炼出来的。但是不得不说，作者的思维力不够，写出来的书比不过原版经典。不知道豆瓣得分为什么这么高。我给2星吧，一星给作者的总结工作，一星给这本书或许能...

-----  
读完《高效迭代——高手的自我进化方法论》我的脑海里忽然浮现出大四那年，在校园招聘会上自己懵懂徘徊的场景，如果我在大学期间读到这本，我想，对于自己的职业规划我会有更清晰的方向，不至于到校招时还是一无所知。  
这是一本给迷茫中的学生和迷失方向的职场人的指南书。本书...

-----  
之所以用《高效迭代》的副标题做这篇书评的主标题，是因为我觉得“高手的自我进化方法论”告诉了我们，此书是写给谁看的：首先，读这本书得人必须是想成为高手的人，有野心的人，所谓佛系的人看了也执行不下去，还是不要浪费时间了；其次这是帮助我们自我进化的，也就是说需要...

-----

-----

-----

-----

-----  
有人说：成功的关键不是努力去拷贝别人的特色方式，而是去学习如何发掘你自己独特的潜质。当下的社会是一个快速变化、日新月异的社会，同时也是一个人才辈出、竞争

激烈的社会；“今天不努力工作，明天努力找工作”，正是这一现象的生动描述。面对激烈的社会竞争，如何磨砺打造...

-----  
[高效迭代\\_下载链接1](#)