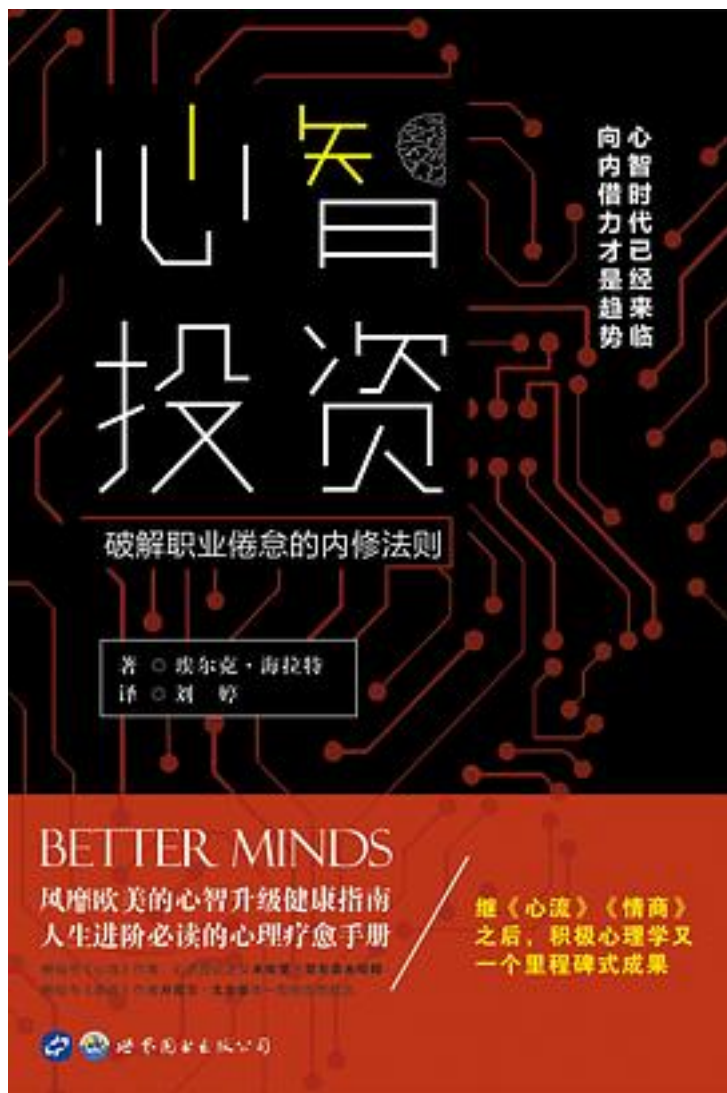


# 心智投资



[心智投资\\_下载链接1](#)

著者:【比】 埃尔克·海拉特

出版者:世界图书出版公司

出版时间:2019-12

装帧:平装

isbn:9787519268893

我们通常所说的“职业倦怠”（burnout），其心理学术语为“心理倦怠”，即长期、单调、高压力的工作引发的力竭性心理反应。主要表现为情绪和体力的耗尽感、去人性化和成就感下降。

倦怠是21世纪的职场感冒。埃尔克·海拉特为职业倦怠者开出一剂良方：投资心智，运用大脑策略促进心智升级。海拉特认为，心智成熟的人，具备4个方面的能力：自控力、调动最佳的意识状态、专注和乐观。她指出，通过4种方法可以促进心智升级：践行47%定律、划分空间、利用关系的力量、运用大脑友好型策略。心智升级有助于增强心智愈合力，进而可以有效应对压力、倦怠和危机。

作者介绍:

【比】埃尔克·海拉特

心理学博士、大脑专家，在哈佛大学、圣安德鲁斯大学、马斯特里赫特大学和鹿特丹大学等著名大学担任要职。她是世界经济论坛的成员，同时也在Better Minds at Work工作，该组织旨在帮助企业进行提升员工心理调节能力的培训，激发员工工作激情。

目录: 引言

心智时代已经来临，向内借力才是趋势

第一部分

一切从心智开始

何为心理倦怠？

劳伦特的故事

为什么会倦怠

科技和角色压力

预测因子——个性

心理灵活度的重要性

心智升级，让你成为一个强大的人

从零到Zara

创伤后的成长

全情投入，直抵心流

向内寻求幸福

用科学寻找幸福

第二部分

心智成熟，让你受益良多

不去想棉花糖就对了:自控力的价值

什么成就了天才

坚韧:成就的分水岭

坚韧与自控

关于自控的棉花糖实验

自控力能被习得

自控力养成的4项原则

有意识地控制自己

什么令阿基米德裸奔:有意识地让自己处于意识状态

进入意识状态的入口，十分狭窄

出走的心智

每80秒一次的“溜号”

3种技术助你拥有上佳的意识状态

你怎么玩这个游戏:专注的重要性

爱普克·松德兰德教会我们什么  
注意力经济  
专注究竟是什么  
神奇的数字 7 ( $\pm 2$ )  
找到你的专注所在  
保持专注  
乐观的力量，足以解释一切  
抗癌五人组  
习得的乐观  
要么笑着活着，要么去死  
如何变得更乐观  
马丁·塞利格曼带来的巨变  
第三部分  
心智升级的大脑策略  
47%定律：“聚精会神”和“心不在焉”都得投资  
专注此刻  
投资专注时光  
投资分心时光  
划分空间，无往不利：于广阔空间寻找聚焦  
叫停信息肥胖症  
划分空间：守好身心之门是关键  
利用空间：向上级申请单任务作业方式  
单任务作业 V S 心理倦怠  
高处有佳朋：关系的力量  
促进合作  
职场代际合作  
大脑友好型沟通  
不用奖品进行激励  
投入的积极性  
为何心流离不开动力？  
最强大脑：优化心智的策略  
大脑友好型策略 V S 大脑策略  
意识培养  
大脑之于教育  
为大脑减负  
终章  
投资心智，于危机中成长  
高可靠性组织  
投资心智应对危机  
• • • • • ([收起](#))

[心智投资\\_下载链接1\\_](#)

标签

心智投资

职场

职业倦怠

心理自助

心流

心理学

职场必备

心理

评论

为进入社会开启职业生涯做准备~/相比于国外利用邮件来推进工作，我感觉要求随时注意微信消息才是最恶心的吧……

也可以简单的总结为在职业生涯中保持热情就是一直挖掘关注点。但是书里比较细节，讲到方法论。两个小时看完，还做了四百多字的摘抄笔记。

主要是给自己公司做宣传的

很多人在职场中不好找到准确的定位，这本书提供的一个方法和技巧。

心智升级，心智愈合力，心流体验，破解心理懈怠，人在职场，这种内修能力的获取已经迫在眉睫，学习升级

-----  
《心智投资》在我困惑的时候指出了我的迷津，困扰在心，向外排解终不能治本，须得向内自修方能纾解。感恩2020，感谢遇见埃尔克·海拉特。

-----  
[心智投资 下载链接1](#)

## 书评

进入职场二载有余，起起伏伏。一开始斗志昂扬，后来一度产生自我怀疑，甚至轻度抑郁，每日沉默不语，卧室垃圾遍地。尝试调整自己，打扫卫生，参加瑜伽团课，独自外出旅行。才稍感宽慰，不料人生不尽如人意，又遇至亲生离死别，再度陷入沉默寡笑。吾爱正是因不堪心理疾病折磨而...

-----  
  
-----

-----  
21世纪到来后，我们生活中最大的变化是什么？  
无疑是科技革命。家用计算机，笔记本电脑，移动电话，智能手机，我们可以随时随地保持联系，工作变得如影随形。我们享受这种便捷的同时，也有一种“不得不”的压力。当今时代最显著的特点是什么？VUCA。多变、不确定、复杂、模棱两...

-----  
职场压力无处不在，更多的人在面对职场压力是要么是想法增强抗压能力，要么想法减少压力。阅读【比】埃尔克·海拉特所著的《心智投资》，让我对如何应对职场压力有了新的见解。作者对由于职场压力产生的心理倦怠进行定义，即长期、单调、高压力的工作引发的力竭性心理反应。主...

-----  
[心智投资 下载链接1](#)