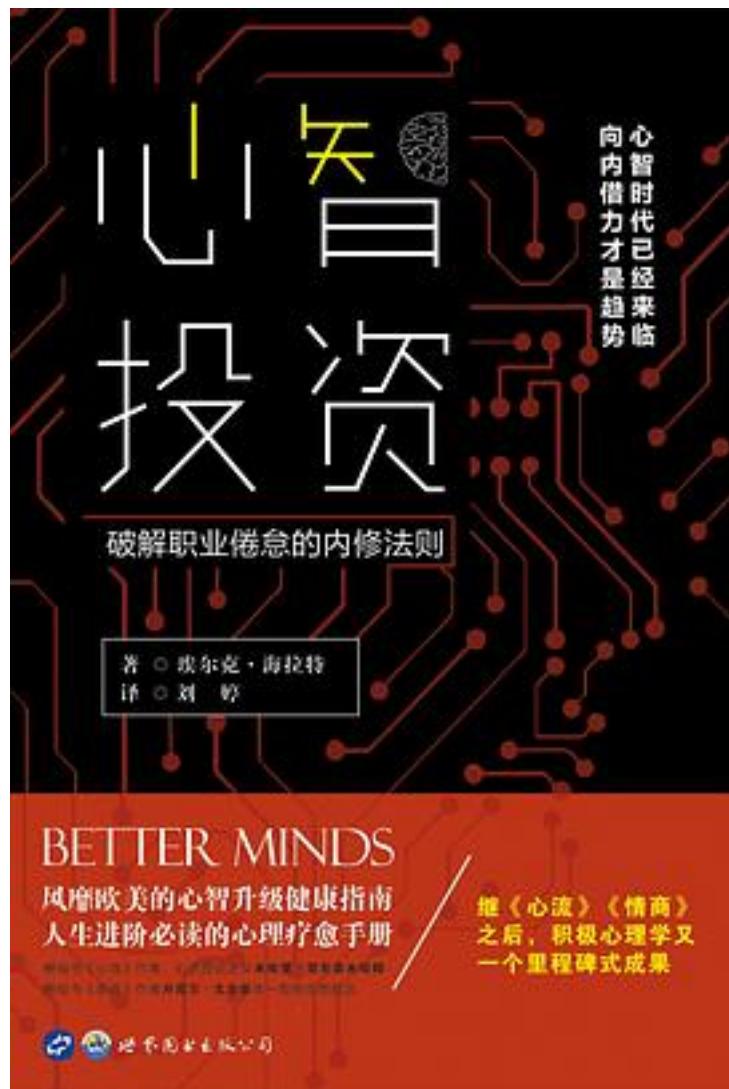


# 心智投资



[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(± 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 VS 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 VS 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](#)