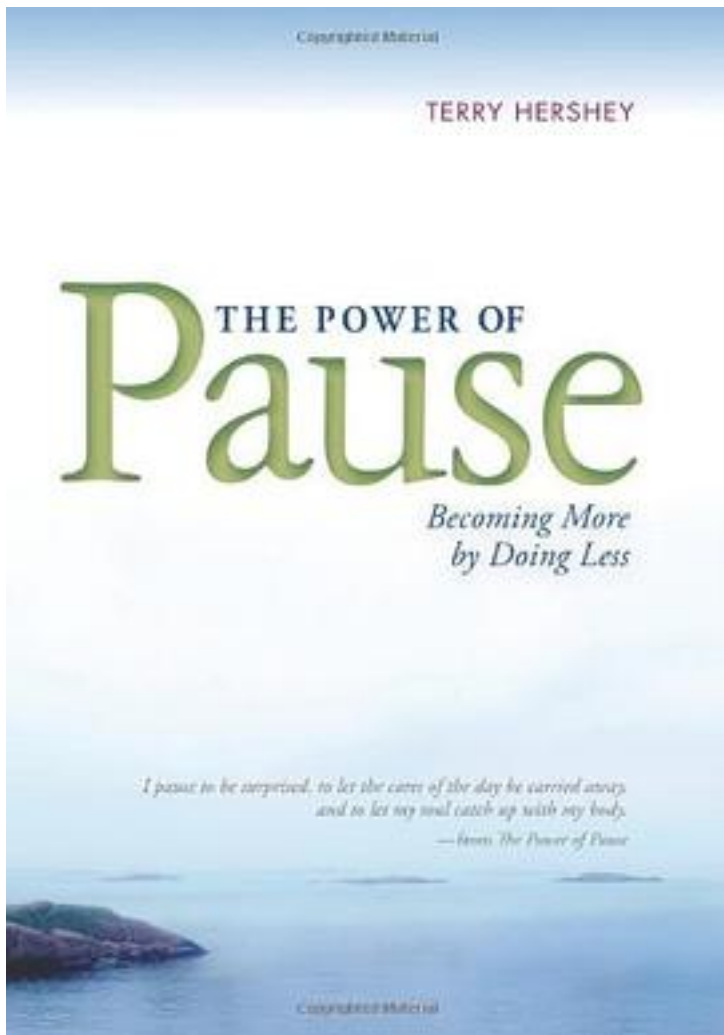


# The Power of Pause



[The Power of Pause\\_下载链接1](#)

著者:Nance Guilmartin

出版者:Jossey-Bass

出版时间:2009-12-21

装帧:Hardcover

isbn:9780470478271

A clear, actionable plan to fight frustration at work, make savvier decisions, and avoid

costly mistakes when we're short on time, attention, and choices One of the most frustrating dilemmas for working people today is how to be effective when we feel we don't have time or we're facing non-stop demands. "The Power of Pause" process is a dynamic practice that Nance Guilmartin has taught thousands of people worldwide, equipping them to regain control of thoughts and avoid miscommunications. This tested method helps readers to take a moment to wonder what's called for when we feel we're short on time, attention, temper, or choices. In that instant, we can use a simple method to rewire our overloaded circuits, tap into our "missing-in-action" common sense, and raise our communication intelligence. This process is "not" about slowing down the pace of workday life. It is about enabling anyone who is time-pressed to make savvier choices and avoid costly mistakes. Shows how to exercise leadership skills that save time and strengthen relationships Offers a process for learning to engage in productive exchanges rather than attacking or being resigned Enables managers and teams to save time and money Reveals how to fix problems and achieve goals with less stress "The" "Power of Pause" methods enable managers and teams across varying industries/any industry to save time and money, fix problems and achieve goals with less stress-even in the face of competition, cultural and language differences, or tight budgets.

作者介绍:

南丝·格尔马丁 (Nance Guilmartin) 是四度荣获“艾美奖”的新闻记者，同时也是商业顾问、全美知名的专题演说主讲人、领导统御教育工作者。她曾替各类机构团体和专家人士服务，教导他们如何发掘各种潜在的机会，如何在分秒必争、变动迅速的世界中脱颖而出。

此外，她也是佛罗里达国际大学“领导力中心”的成员，并且获该校委任为国际商业管理学院兼任教授。她的处女作《疗伤的对话》(Healing Conversations) 被翻译成12种以上的语言。

格尔马丁目前仍是西屋广播公司 (Westinghouse Broadcasting) 资深主管，大力推行各种官方与非官方活动，例如“指定驾驶”方案，以及企业联合主办的“为孩子着想”运动。

欢迎造访格尔马丁的网站：[www.nanceguilmartin.com/](http://www.nanceguilmartin.com/)

目录:

[The Power of Pause 下载链接1](#)

标签

心理学

工作

哲学

thought

nonfiction

## 评论

人經常不明白，且以為自己明白很多看似淺顯的道理，或是以為自己可以例外。仔細思考下這本書包含很多人生哲理，如果單從字面評價它似乎就太草率了

-----  
[The Power of Pause\\_ 下载链接1](#)

## 书评

我们在日常生活中，经常会有肾上腺素大量分泌的紧张时刻，这时候人会变得冲动，可能面临小到冲动性消费、人际间的冲动性争吵或冲突，大到冲动性回复或处理导致合作关系破裂甚至战争冲突。没错，冲动是魔鬼，没有人会想到暂停，但是，这时最需要做的，恰恰就是暂停。科技发...

-----  
拿到这本书有一个星期了，看到一半时候，因为接手新工作，各种忙乱，时间不够用，故隔了几天，复又捡起继续读。不由想到，这不是刚好应了这本书的涵义，暂停，有些事才能想得更清楚。  
当我们处在一个瞬息万变的时代，时间变得格外珍贵的时代，还能缓下来，停下来吗？有这样的必...

-----  
什么叫暂停？《暂停：有些事只有停下来，才能想得更清楚》这本书给出了自己的答案：“不管什么事情，在你作出反应之前的任何空当，都叫暂停。它是一种安全机制，让我们有机会作出不同的选择，以免总是根据自以为知道、看到或听到的事情来鲁莽行事。”可能很多人会以为，暂停是...

-----  
我是个急性子，容易冲动，虽然一直告诫自己冲动是魔鬼，发脾气前先深吸一口气，让情绪缓冲一下。无奈啊，性格自带，所以看到这本书很是感兴趣，想看看怎样能改变自己冲动这个坏毛病。  
有些事只有停下来，才能想的更清楚。书里紧紧围绕着暂停这个主题，许多问题都拉到暂停这个问...

-----  
这篇文章是我读书后做的一篇教程，希望书里提到的推测式提问能为更多人知道。我在微信里常常收到同学的疑问，说自己是一个内向或者不善言辞的人，很想加入寝室同学之间的交流，但是自己总不是不知道如何开口，偶尔一插话，就容易冷场，请问这种情况怎样解决？我想每次你开...

-----  
一篇没有标点符号的文章读来怎样？一曲没有休止符的乐章让听者作何感想？《暂停：有些事只有停下来，才能想得更清楚》让我们记得标点符号和休止符是一部完整作品的有机组成部分，同样地，在我们解决问题的时候，暂停，也是不可缺少的步骤。  
《暂停》一书提醒我们在工作或生活...

-----  
翻开《暂停》读了几页，就想到一本书，《咖啡：一种从容和谐的职场智慧》，这本书很早了，里面也提到了“停下来”，而我理解，这个“stop”其实是“慢下来”，也有“暂停”的意思在内，太快，人容易被情绪牵引，看不清事务的全貌，导致做出错误的决策，引发错误的行动，不良的...

-----  
0p 暂停、倾听，并且基于所知而行动。1p 充分利用仅有的时间，圆满处理手上每一件事情，同时在一天结束后仍然觉得自己很棒。  
3p 专家级的效能与个人价值的实现 = 暂停（镇定、内心定位）+ 好奇心（不要怒气攻心，情绪定位）+ 虚心（跳出自以为知道的领域，进一步作出更周全...

-----  
那天在微信群里聊天，鲜鱼童鞋发了这么一句话：有的时候，在我们交流时，对方的话容易引起误解，当这种事情发生的时候，我们首先假设对方没有恶意，可能里面有一些没说明白的話，这种态度叫做：give the benefit of the doubt。而我最近学到了一个新的理念，叫做pause。你知道...

-----  
初看《暂停:有些事只有停下来，才能想得更清楚》这本书，想起来很多从小到大学过的中英文成语：三思而后行、吾日三省吾身、take a second

thought等等，本以为只是把我们每日所忽视的最浅显的道理加以论述，实用价值不大，但读完引言和第一章就发现这本书参照了商学院课...

有什么事是我以为我知道，其实我并不知道的呢？太多了！有时候连我自己生气的原因我都得想一想。承担太多的时候，没办法接受批评。know my limit。我不是超人。solution是什么？忍、狠、滚。突然觉得“相敬如宾”很有意思，只有“如宾”，才是真的“相敬”。正文一定不能少于1...

这本@萧秋水  
老师推荐过的书已经读完很久了，一直没有暂停一下写自己读过之后的感受，只因这本书有些地方因为文化差异，我有些没有读懂。一、专家效能来自虚心暂停  
作者提出了一个效能方程式：  
暂停（镇定）+好奇心+虚心=专家级效能与个人价值的实现 何为暂停呢？这本书中的...

书主要围绕工作方式与思维习惯的变革，其实这方面说的简单，几乎是整个改变一个人那么难。  
日常生活中，我经常发起线上活动，看很多书，会写很多书评，很多人会问我为什么我发起的线上活动效果好，为什么有那么多时间看书，怎么会有精力写书评。其实很多时候，是他们的思维习...

人们被大量的信息情绪变化包围着，很容易陷入混乱，疲倦和慌张，很难进行理性思考而做出决策。  
暂停是一种思维方式和工作方式，帮你从从这些淹没你的东西里脱身，找回自己真正的能力。这本书教予我们一个简单易懂的只需三个步骤即可完成的“效能方程式”  
暂停（镇定）+好奇心+...

当地铁滴滴滴，警告着要关门的时候，依然有勇敢的人，从十米开外冲过来，在地铁门关闭的一瞬间，冲进车厢。  
当绿灯转黄，亮起禁止通行的警告之际，依然还是有人，脚踩油门到底，大力冲过去。  
当下的我们，仿佛是生活在一个着急向前的社会圈子里，每个人都在拼命往前赶，学习、...

