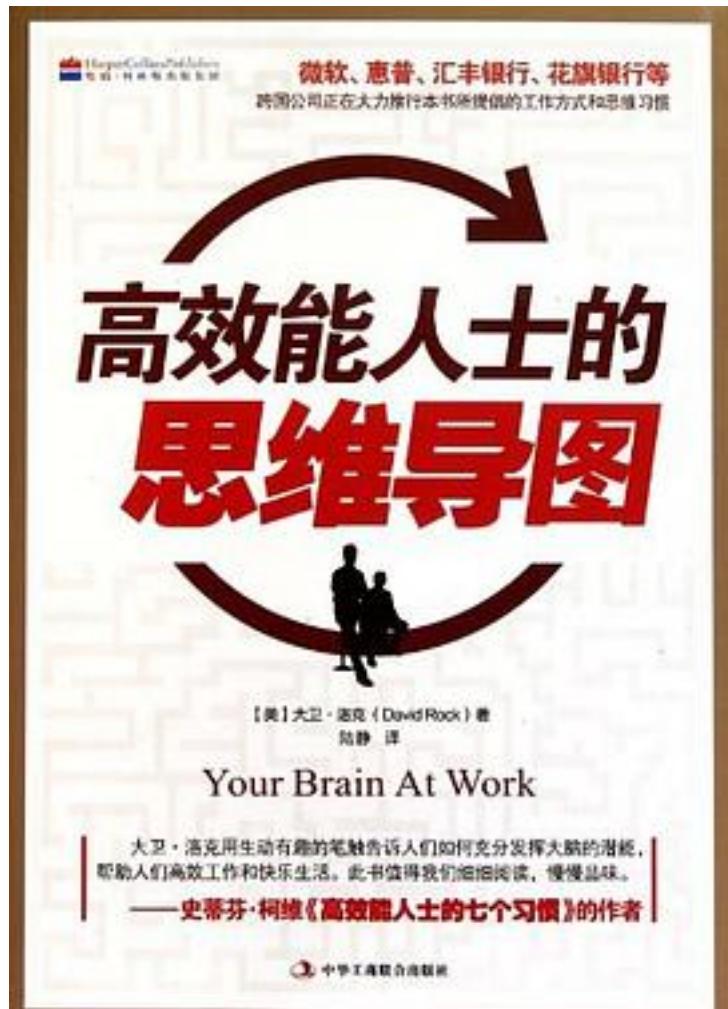


# 高效能人士的思维导图



[高效能人士的思维导图](#) [下载链接1](#)

著者:David Rock

出版者:中华工商联合出版社

出版时间:2011-1-1

装帧:平装

isbn:9787802495821

应接不暇的会议、无穷无尽的邮件。是否让你疲于应对？为什么我们的大脑总是觉得不

堪重负，如何才能使大脑资源得到最大化利用？为什么我们觉得改变习惯如此困难，如何才能让它变得容易一些？为什么一直专注于问题本身。却不能得到想要的结果？本书以故事的视角，让你轻松了解大脑是如何运作的。在短短一天内。主人公艾米丽和保尔经历了工作中的各种挑战。弄得他们焦头烂额。苦不堪言。在了解了大脑的运作机理之后。他们对工作安排进行了科学、合理地改进，终于他们的工作效率大大提高了，工作成就感与日剧增。

如何克服分心、恢复注意力、始终保持高效的工作状态？本书将为你提供完美的解决方案。

## 作者介绍：

大卫·洛克，结果辅导系统的创始人兼首席执行官。结果辅导系统是一个国际咨询与培训机构，在全球14个国家设有代表处。目前已有一万多名管理者从这里学到了如何提升自我表现的方法。美国国家航空和宇宙航行局、爱立信公司、美国国际商用机器公司、惠普、万事达信用卡、微软、花旗银行及汇丰银行的机构均是此系统的使用客户。

而且，大卫率先提出了神经系统领导学的概念，《商业周刊》《环球邮报》《英国卫报》《悉尼晨报》等众多颇有力的刊物对他的研究相继进行了专题报道。大卫目前正在攻读神经系统科学领域的专业博士学位。他不仅是工商管理联合研究院咨询委员会成员之一，还是牛津大学的客座教授。

目前，大卫和妻子丽莎、女儿尹蒂安和崔妮蒂一起居住在纽约。

## 目录: 前言简介第一幕

问题出现了，高效能人士如何处理？／001第一场：轻松度过黑色星期一／002第二场：专心做好一件事／017第三场：一心几用未必能高效率做事／029第四场：减少分心，集中精力／041第五场：适当的压力让你表现更棒／053第六场：灵感让你高效工作／064中场休息：了解大脑。高效工作／077第二幕

压力出现了，高效能人士如何处理？／087第七场：你的情绪主导你的行为／088第八场：积极的头脑才能做出正确的选择／104第九场：给自己定一个适当的期望值／121第三幕

人际关系问题来了，高效能人士如何处理？／135第十场：化敌为友与维系老朋友同等重要／136第十一场：人人都渴望公平／151第十二场：身份地位得到他人的认可，是前进的动力／163第四幕

改变思维方式。你就能改变整个世界／179第十三场：学会正确思考，才是提高工作效率的最有效方式／180第十四场：积极的头脑，更容易集中注意力／196返场／214后记／218致谢／220

· · · · · (收起)

[高效能人士的思维导图](#) [下载链接1](#)

## 标签

时间管理

思维导图

个人管理

思维

高效能人士的思维导图

效率

管理

大脑

评论

之前看到戈尔曼的《情商》知道什么情商，却不知道应该如何应对。这本从大脑的本质上揭穿人的行为与思想之间的关系，非常实际。收获很大

---

英文版的看了一小半，发现居然还有中文版的，奔着最快学习吸收的目的，还是找了中文版看。个人觉得最重要的第一幕和第二幕，即关于新大脑皮层和边缘系统的，一直预想应该有这样一本书或者能够总结出来，没想确实还真有。关于第三幕大脑和社会动机这部分，虽然也有道理，但终归不直接，需要好好总结以后或许有用。第四部分关于说服和改变他人的部分就有点扯了，要看这个还不看影响力那本书。总之，书的前半部分非常值得一读。

---

归类参考/M.Tong

---

可能原版的还行吧，中文版翻译的好渣，连我这种英文渣都能看出来渣。。

---

M.T you brain at work 翻译版 传说能够秒杀一切时间管理书籍 N!Ce!

时间管理的书籍我就看过一本小册子 图书馆随便抄起来的。。。那个太薄了 ((5.7下午搞定 每次读的过程都能和最近发生的事件以及我采取的行动的回忆建立联系 并且进一步分析自身的行为 带给我很多新知识的一本书！万里长征的第一步！~))

对某一事物只能最多不超过4样，所以看书能最多记住4个不相关观点就行了；灵感受阻去做不相关的事情；不给别人提建议方案，而是引导让他说出来，遇到自我防卫，回问对方最关键目标是啥，做得怎样……

:B026-49/3142

很实用，写的也好。但跟思维导图没有一毛钱关系。

好书啊。相见恨晚。

没什么实质性东西。完全没有思维导图的内容。

結合大腦生理講了高效的幾個準則：靜、專注、符合生理（情緒、生物鐘等）

快餐

没有用的书。

没什么意思

神经科学理论应用的楷模。重视事例的选题与论述，后几章的故事很有共鸣和启发。前几章的总结和使用的比喻也挺巧妙的。

这本书非常好，之前在青番茄上借书阅读，但是没有读完，正好现在重新开始阅读以下。

快乐与抑郁，都是化学物质决定（多巴胺） 大脑是神经元的联系+感情  
一次做一个事，情绪静，关于压力（外部，内部） 关于人际关系（影响情绪）  
考虑别人，反馈：怎加危机，给他建议较好（心理学）  
消极时，不要给建议，习惯，是大脑的回路固定

并没有见得多好，一般

注意力，把它用在注要的事情上。工作之前先按优先顺序排序，因为这本身就是最耗费能量的事之一。

书很有用，就是翻译实在不敢恭维，书知识的有用和翻译的垃圾造成阅读体验的割裂，有种闻花香的同时也闻到屎臭的愤怒和忧愁：读到快结尾处发现，一页内出现三处明显错译，真不知道前面到底错译了多少。

[高效能人士的思维导图](#) [下载链接1](#)

## 书评

前段时间看的书，只对第一部比较感兴趣，精读并做了详细的笔记，后面的没看。这本书秒杀一切时间管理书籍的原因是它有坚实的科学理论和实验基础，将神经科学中的研究成果转化为简单易懂的Tips，使得我们每一个人都可以更科学地“用脑”。你是否有时感觉事情太多太杂而精...

有意识的思考包括五个方面：理解，决定，回忆，记忆和抑制。大脑用于思考和做决定的地方叫前额皮质。我们把这个地方想象成一个有限的舞台，信息就是演员。有时候演员会按照正常的次序入场，就像外界引起你注意的信息。但是，有时候，演员会从观众席进入舞台，这些观众席上的演...

Rule One Exercise boosts brain power.

人吃进食物吸收养分的同时制造了大量的有毒物质，所以必须吸取充分的“氧气海绵”去中和这部分有毒物质。

所以我们需要锻炼，锻炼可以使心血管系统更加健康，好比泥泞的马路铺上了柏油，更可靠、平稳的运送氧气。 Rule Two The human...

一、要事优先；二、具体化（可视化）思考；三、将工作分级，交替转移注意力；  
四、做事专心，抵制外界干扰（尤其电子干扰）；五、信息不全时不做思考；  
六、思考和记忆时与大脑中的长期记忆连接；  
七、简单化、符号化、模式（块）化思考；【补充：结构化！】八、强迫兴奋对...

1.我们的脑容量是有限的，计划、做优先排序、创造性的工作尤其占用大脑的内存。多重任务是可能的，但就像电脑一样，人脑在多重任务时也容易出错、效率低下甚至当机。  
》在精力最充沛的时候做计划、优先等耗费精力较多的事情。  
》尽量一次只做一件事。》把复杂的理念可视化，...

之前老板强烈推荐的一本书，读完之后确实获益匪浅。这本书通过解释大脑的生理构造和规律，提出了一系列的合理用脑方案。这些方案的目的是能在工作中事倍功半。1. 我们做决策以及解决复杂问题都需要依赖大脑靠近前额的一个表皮区域，学名“前额皮质”(prefrontal cortex)。这...

用书里的一句话总结一下：我要对自己的精神健康负责，而不是成为环境的牺牲品。  
第一章：像珍惜稀有资源一样珍惜有意识的思维活动 虽然每天都有24小时，  
但精力是稀缺资源。我们的前额叶皮质管理记忆(回忆)和认知(接收外界信息)，  
前额叶皮质资源有限，因此总是在精力充沛时做最费...

本书通过对大脑工作原理的说明，解释了我们日常的思维活动中的可控之处。

看这样的书总会有所收获，至少可以谈吐间不经意吐露几个神经学名词。  
前额叶皮质区，控制有意识的思考：理解、决定、记忆、回忆、抑制冲动。特点是资源少，高能耗，补血慢。所以在饥饿、疲惫的状态...

ACT1: PROBLEMS AND DECISIONS 问题与决定 ACT2: STAY COOL UNDER PRESSURE 在压力下保持镇静 ACT3: COLLABORATE WITH OTHERS 与他人合作 ACT4: FACILITATE CHANGE 促进变更? 如何有效的影响别人 (最难的一部分) ACT1: PROBLEMS AND DECISIONS SCENE 1 作者将前额皮质...

据说很牛逼，“有时候朋友和我说“我效率总是很低，做事情总是没法集中精力”，我就非常不解，坐下来然后一头扎进事情里不是很自然的么？现在我意识到可能只是恰好用了正确的方法在做事和用脑。” --- 彭萦

## 【第24P】《十招成为高效能人士》的知与行

《十招成为高效能人士》是《得到》中的一段付费音频，一看这个名字就很容易联想到那些被说烂的东西，不过自从对“知行合一”有了更深刻的理解以后，我看待这些方法论的目光都更柔和一些了。下面就从作者提到的十个具体方法结合自身的...

这书其实和“思维导图”没什么关系，不过个人觉得不失为一本好书。为了弄明白，本人从还专门从思维导图官网[www.mindmanager.cc](http://www.mindmanager.cc)下载了mindmanager专门来研究思维导图，也买了博赞的《思维导图》有理论和实践。

“第一幕”中抓狂我几乎都遇到过。虽然说有的时候“第二幕”显得有...

高效能人士的思维导图 下载链接1