第一图书网, tushu007.com

<<工作的艺术>>

图书基本信息

书名：<<工作的艺术>>

13位ISBN编号：9787121185540

10位ISBN编号：7121185547

出版时间：2012-10

出版时间：电子工业出版社

作者：贾森.W.沃马克

页数：272

字数：212000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

身为一名高管教练，在我的职业生涯中，一直以来我都专注于帮助成功人士变得更加优秀。
他们的确做到了。
他们确实变得更加优秀，但是这离不开杰森·沃马克这样特别人士的帮助。
杰森是一位工作绩效专家兼高级教练，他总结了多年来的工作经验，写成了本书。
遵循他的建议，你的工作效率就会大幅提高，运用他的技巧和方法，你的工作绩效就会有显著改善。
　是否要花时间阅读此书呢?如果你对此犹豫不决，那么我想让你轻轻松松下定决心。
我喜欢此书的三大原因　第一，杰森首先谈论了成功和改变的最大障碍——“ 自我 ”。
大多数人，尤其是那些成功人士，总是认为他们因某一行为而获得成功，因此未来他们也能凭借该行为获得成功。
我称此为“ 成功错觉 ”。
要战胜这种错觉，就要保持警觉和不断自省。
正如杰森所说，我们需要“ 认清个人在自我完善过程中所担任的角色 ”。
　第二，在第9章中，杰森讲到了专注度对工作的影响，探讨了一个常被忽视的重要观念：工作绩效得到大幅提高并非一定是因为学到了新知识或做了更多工作，而通常是因为我们能不受外界干扰，专心致志地做我们最重要的事情。
　第三，书中每章都有一些建议，你可以立即付诸实践。
杰森还列举了一些特别有用的方法，帮助你提高工作绩效。
此外，每章都有练习，能帮助你关注自我的提升，从而让你在追求更大成功的道路上时刻保持前进的动力。
　本书中的深刻见解普遍适用。
它给我们提供了一个路标，每个人都能利用该路标提高工作绩效。
伴随着杰森积极的方法、轻松的文风，这些简单易行的事情和实际有用的想法会助你达到工作绩效的最高峰。
　生活很美好!　马歇尔·戈德史密斯　知名领导者，全球教练，《魔鬼管理学》作者

内容概要

本书分为三个部分，在第一部分，作者介绍了如何整理构思、分析项目及如何充分利用有限的时间做更多的工作，使读者学会“巧工作”。
在第二部分，作者介绍了培养领导技能，以及最大化地利用工作业务和人际关系网的方法和技巧，帮助读者运用特定的方式让自己“深思考”。
在第三部分，作者给出了一系列方法和步骤，帮助读者把工作和思维提升到一个新的高度，并时刻掌握自己的工作状态，从而能“得更多”。

作者简介

作者:(美)沃马克

<<工作的艺术>>

书籍目录

第1部分 巧工作
很多人总是感觉自己要完成的任务很重很复杂，而手头的时间和资源却远远不够：公司有了新的项目，团队的成员离开了，领导给你设定了更大或全新的任务。
工作效率的高低取决于：你对自身的了解程度、下阶段目标的明确度及利用有限的时间资源的方式。

第1章 提高—自我
确定自己在提高自我的过程中所担当的角色
第2章 提高—步调
培养提高工作效率的习惯并持之以恒
第3章 提高—时间
充分利用一天中1%的时间
第2部分 深思考
世界著名作家、管理专家马歇尔戈德史密斯说：“大量工作与过量工作仅一步一遥。”如果你已经按照本书前3章介绍的方法工作，那么你很容易就能承担更多的工作，在不自觉中开始深入思考！
你能越来越高效地完成工作。
毋庸置疑，你已经开始以完全不同的方式工作。

第4章 提高—自我效能
你若相信，就能实现
第5章 提高—社交网络
若想更加成功，就要与人同行
第6章 提高—追踪
前进的路上有哪些障碍和风景
第7章 提高—目标
确定并发扬你的“为了……”宣言
第3部分 得更多
想办法使身边的信息为己所用，是充分利用各种资源的关键因素。

通过探究、接受、检验已获得的信息，我们可以把自己推向新的高度。
无论对工作情况做出正式回顾，还是坐下来和亲朋好友一起聊聊“事情进展得怎么样了”，都请你仔仔细细地聆听，因为其中很可能包含了你需要的信息。

第8章 提高—反馈
了解获取反馈的途径及如何利用反馈
第9章 提高—注意力
事关全局的资源
第10章 提高—练习
练习虽然无法造就完美，但可以带来舒适感
总结 工作的艺术——重点回顾

章节摘录

版权页： 举一个更具体的例子。
几年前，我参加了在加利福尼亚州帕索罗布尔斯举办的“野花三项全能赛”，单车赛结束后，我兴冲冲地开始了赛跑的部分。
在1.5千米的标记处，我看看了手表，发现自己犯了一个很大的错误：我只用了6分12秒就跑完了1.5千米。
由于我太过兴奋、激动，我放弃了之前的训练和比赛计划，耗费了太多体力（按照之前的计划和训练，前面11.5千米的速度是每千米5分钟，后面9.5千米的速度是每千米4分35秒）。
“噢，我跑得太快了。
”我心想。
事实的确如此，刚跑完8千米，我就“撞墙”了。
我身体开始疼痛，速度慢了下来，整个人感觉都不好。
最后，我一路走着，走到最后的几个援助站都要坐下来喝点水，休息良久。
但是，后来我运用了本章描述的所有技巧，第二年我又去参加比赛，我的速度更快了，感觉更好了，最后完成了设定的目标。
通过真实的体育比赛，我了解到了步调的重要性。
不管在田径场上比赛还是在办公室里比赛，本章都会教你找到并保持一个可持续的步调，帮你学会更聪明地工作。
你一定正在寻找能使自己变得更好、速度更快的习惯、想法和技巧。
对你来说，这是个新想法吗？
很可能不是。
如果说你正在阅读本书，你的朋友和同事肯定不会惊讶。
很可能你踏上这条道路已经有一段时间了。
现在，你要放慢脚步。
是的，现在，你要重新调整注意力的重心，朝积极的方向努力并保持你的步调！
当你走得太快，当你为了提高效率而专门做某一件事，当你为了实现清楚、明确的结果而执著于采取特定而专注的行动，你就会忽略一点：你可以完成更多的事情。
接下来的5天里，让自己抱有这样的心态：“为了能加速，现在我要先放慢脚步。
”想象如何利用这一点提高做事效率。
你最近一次“双重预定”自己，即同时参加两场会议是什么时候？
最近你有没有想过，自己在工作上或生活中允诺了太多事情？
你是否忘了做自己曾经承诺过的事情？
你是否会刚刚挂断某人的电话，几分钟后却又想起来忘了问他一个很重要的问题？
想想何时何地你只是单纯地依靠肾上腺素奔跑。
当然，你正在朝着目标前进，但是你工作的速度可能太快了，超出了你原本可以承载的步调。
最近你有没有“撞墙”？
下面哪些事情符合你的情况？

媒体关注与评论

“杰森·沃马克教会我们不应满足于当前的‘最佳’状态，而应该朝着‘更好的自己’继续努力。在沃马克的指导下，大家能够在个人生活和工作生活的各个方面超常发挥，取得意想不到的突破。”　——基斯。法拉奇，畅销书作家，著有《别独自用餐》和《谁在背后支持你》　“杰森·沃马克是一位有灵感、有远见的商业领袖。基于对人类行为心理学的深刻见解，他提出了很多创造最佳商业经营的观念和想法。本书正是你所需的工具，不管在生活中还是在工作中，它都能帮你更高效地做事。”　——弗朗西斯·赫赛尔本

编辑推荐

《工作的艺术:巧工作,深思考,得更多》可以使读者了解到为何要让自己变得更加优秀、如何让自己变得更加优秀，以及何时让自己变得更加优秀。

名人推荐

“杰森·沃马克教会我们不应满足于当前的‘最佳’状态，而应该朝着。
更好的自己，继续努力。
在沃马克的指导下，大家能够在个人生活和工作生活的各个方面超常发挥，取得意想不到的突破。
”——基思·法拉奇，畅销书作家，著有《别独自用餐》和《谁在背后支持你》“杰森·沃马克是一位有灵感、有远见的商业领袖。
基于对人类行为心理学的深刻见解，他提出了很多创造最佳商业经营的观念和想法。
本书正是你所需的工具，不管在生活中还是在工作中，它都能帮你更高效地做事。
”——弗朗西斯·赫塞尔本

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com