

<<专注力>>

图书基本信息

<<专注力>>

前言

如果这世上有人需要专注且有效的时间管理技巧，毋庸置疑，这人一定是杰克鲍尔（Jack Bauer）。他的生活就像铆足劲的时钟发条，他的每年每天每小时都要争分夺秒地用来拯救世界。

截至此时，在写作方面他已经成功了8次，但事实却一年比一年更艰难，至少他是这样告诉我的。

作为一名电视撰稿人和制片人，我不必去拯救世界（世界的万幸），但和其他人一样，为实现自己的长期目标，每天我都要花一定的时间来完成一些必要的工作。

正如于尔根沃尔夫所说，实现目标的要诀是专注。

就电视节目的制作过程而言，当第一剧集处于拍摄过程中时，第二集就应该处于编辑阶段，当第三剧集处于评审中，第四集故事应该已经编成，第五集故事情节应该正在修改，第六集应该进行构思和选角……好了，你该明白这个过程是怎样的了。

每天每刻决定从何处以及如何配置自己的精力无疑是通往成功的唯一路径。

本书将帮助你找到这条路径，更重要的是，会帮助你沿着这条路一直向前。

本书包含了解决时间管理问题的众多见解和最新方法。

其中有些观点我个人非常喜欢，比如将80/20法则运用于你的生活（而不是在公司中）；如何认知你可能尚未发觉的有害行为模式；如何运用你已有的力量，从而帮助你取得更大范围的成功。

我还可以再说出一些，但当你翻阅本书时，你可能很快就会说出自己喜欢的部分。

简而言之，本书确实名副其实，我的办公室里就有一本。

下次我再见到杰克鲍尔，我想我会送他一本，希望他能有时间读一下这本书。

鲍勃科克伦（Bob Cochran）美剧《反恐24小时》节目监制及主创人之一

<<专注力>>

内容概要

<<专注力>>

作者简介

<<专注力>>

书籍目录

序导 言第一部分 找到专注的焦点第1章 如何专注于至关重要的20% // 2第2章 如何专注于你的第一个目标 // 13第二部分 专注策略第3章 如何专注时间模式以取得成功 // 32第4章 如何克服专注障碍 // 46第5章 如何专注于已经奏效的事情 // 59第6章 如何战胜拖延 // 70第三部分 专注工具第7章 如何利用“第二自我”策略 // 82第8章 如何管理其他人 // 91第9章 如何专注于语言以取得非同寻常的效果 // 100第10章 如何建立信息专注 // 117第11章 如何战胜堆积如山的文案工作 // 125第12章 如何驯服“邮件怪兽” // 137第13章 如何掌控会议和社交 // 145第四部分 归纳总结第14章 如何应对最后期限和多项任务 // 156第15章 如何保持新发现的注意力 // 170第16章 目标突破经验 // 178第17章 如何有条不紊地实现所有目标 // 188

<<专注力>>

章节摘录

你是否有过这样的沮丧经历，你知道自己的事业和人生其实可以比现在更成功，但无论你怎么努力，你好像就是没法实现这个目标。

有时你是否会因为时光不断流逝，你却无法充分释放潜力而生自己的气？

你明白自己想要怎样的生活，但你却不清楚如何才能过上那样的生活。

如果这些话听起来耳熟，那么你来对地方了。

本书不是关于“什么”，而是关于“怎样”。

你可能已经知道你想从生活中得到些什么（如果你还不知道，本书的第一部分会帮你理清思路，明确你的目标）。

或许你脑中的大问题是，“怎样从这里到达那里？”

”这一改变需要专注，不过实际情况却好像整个世界都串通好了要一直阻碍你拥有那种专注。

你如果注意力分散、无法集中精力，那是再正常不过的事。

在清醒的每一刻，你忙于应付来自外界的各种干扰，这会儿你的注意力被铺天盖地的广告占据，下一秒你的注意力可能就被父母或同事的期望所占据；也许你经常会有这样的梦魇，你所设定的那些目标，那些无论你怎么努力都无法实现的目标像鬼魂一样反反复复纠缠着你。

不仅如此，大家还希望你能做到24/7（一天工作24小时，每周工作7天），于是你连一丁点儿可以用来进行反思的时间都没有了。

在这种情况下，如果你还能集中精力做到专注，那简直是奇迹。

好了，现在准备好给自己和别人一个惊喜吧！

本书将带你一步一步地经历这个过程：从决定你真正想要的，找出过去失败的原因，弄清你时间利用中的干扰性因素（以及如何处理这些干扰），从而学会如何克服这些阻碍绝大多数人取得成功的因素。

最后，本书将教会你怎样综合这些信息形成一个规划，日后在你为自己设立新的目标时，你可以重复运用这个规划帮你实现目标。

本书中所揭示的方法会自然而然地成为你的习惯，并引导你到达成功，你将会越来越轻松地做到专注。

书中的很多技巧都是前所未有的。

这些技巧是在以往老旧的方法已经不再有效的基础上诞生的，尤其是对于右脑型人群而言。

传统时间管理技巧是在工业时代发展初期出现的，这一时期的技巧主要是帮助人们在进行重复性劳作时能够更加有效率。

在现今这种信息无处不在的条件下，运用这些过时的技巧只会造成在多项任务中手忙脚乱、四下救火的情形，结果只会是事倍功半。

如果你曾经尝试过使用那些传统的时间管理方法，结果发现这些方法非常耗时，对工作的局限性非常大，并且根本没什么效果，那很有可能你就是一位右脑型人才。

如果你喜欢多样性且直觉很准，你喜欢迎接新的挑战但又讨厌陷入旧路，那么本书完全就是为你专门定制的。

如今，人们需要的是创造力、灵活的变通能力以及做出正确选择的能力。

本书将告诉你如何认清最重要的事情以及让你的精力集中，并投入到引导你取得成功的任务中去。

我知道这些技巧会奏效，因为它们已经在我本人以及其他成百上千参加了我所举办的“创建你的未来”讲座的人们身上都有效。

我敢说，你一定会喜欢使用这些突破性技巧，比如利用“第二自我”策略在规定时间内完成任何任务，或者利用平均残差绝对值（mean average difference，MAD）策略快速解决进展缓慢或者让人感觉进退两难的项目。

你将要体验的，正是这样一条捷径。

也许你以前曾经听说过80/20法则，但你很可能并不知道怎样把这一法则运用到你的工作和个人生活中。

<<专注力>>

通过专注于生活中会给你带来最大价值的20%，你的成功概率将以指数方式增长，你将在第1章中学到这些内容。

在第2章中，你将把前面所学到的内容转化为一个令人振奋的巨大目标，但在此之前，你一定要找到那个会让绝大多数目标无疾而终的陷阱并避开它。

第3章中，你将了解时间模式如何奏效，你的时间模式如何阻碍你取得原本可以实现的成功。你还会了解怎样将更有效的时间模式投入使用。

你是否曾经注意到明白下一步要做什么非常简单，而真正去做这件事却又无比困难？

第4章揭示了阻止绝大多数人实现目标的那些潜在的障碍。

正是这一拦路虎使人们无法坚持去健身房健身，摧毁了人们学习新语言或新技能的决心。

你将会发现一个右脑适用策略，在困难每次出现时你都可以依靠这一策略克服困难。

如果你一直都专注于自己的弱点而不是强项，那么你已经在无意中阻碍了自己的进步。

在第5章中，你会发现将注意力集中在优点是所有伟大成功者之间公开的秘密，并且通过这一章，你将会找到做到这一点的方法。

拖延是专注最大的敌人。

如果你想要战胜拖延这个敌人，答案就在第6章。

如果你曾经在做一些重要的事情时因为心情不好而拖拖沓沓，第7章所描述的开创性第二自我策略将释放你的生产力。

一旦开始使用这一策略，你便能立刻改变自己的工作效率。

自我专注非常重要，当然你还需要依靠他人和你进行合作。

第8章将告诉你如何设置界限，怎样对他人说不，以及怎样对他人进行管理，从而可以让其在实现自我目标的道路上助你一臂之力。

第9章深入说明了一些运用语言的具体技巧，揭示了为什么很多对话最后无疾而终以及如何将这些失败的对话转变成有说服力的沟通。

你将了解如何识别他人的语言模式以及使用这种语言模式与他人建立融洽良好的沟通氛围。

另外，还有一些方法包括重新架构、调整与引导、利用比喻和故事。

接下来几章几乎包括了创造力和生产力最强有力的敌人：超负荷信息量（第10章），文山文海（第11章），邮件怪兽（第12章），没完没了或不相干的会议（第13章）以及截止日期和处理多项任务的需要（第14章）。

对于以上提到的每一项，你都能找到对应的解决措施。

事业的发展给你带来的不仅有压力，也有回报，第15章将告诉你怎样冷静、放松并灵活地使自己保持专注。

在第16章，你将看到其他人是怎样把这一切综合起来形成一个行动计划，从而实现他们所梦想的目标的。

第17章，你将找到这样一个引导你通过同样的方式取得成功的计划。

第17章重述了所有章节的要点，并引导你通过这一方法最终实现自己的目标。

当你为生活中的各个方面设立新的目标时，你可以一次又一次地重复使用这一计划。

你将开始一段伟大的冒险，这是一段最终实现你所等待的并且该得到的成功的冒险。

让我们开始出发吧！

<<专注力>>

媒体关注与评论

拥有专注力将改变你的人生。

人们认为专注就是要对自己所专注的东西说YES，但恰恰相反，专注意味着要对上百个好点子说NO，因为我们要仔细挑选。

这就是我的秘诀——专注和简单。

简单比复杂更难：你必须费尽心思，让你的思想更单纯，让你的产品更简单。

但是这么做最后很有价值，因为一旦实现了目标，你就可以撼动大山。

——乔布斯 苹果公司前总裁 每个人都应当注意感受自己内心最向往的方式，然后竭尽全力地选择这个方式。

——美国犹太教谚语 我没有手机，没有黑莓。

我的格言是，我不想被联系——我希望与世隔绝。

——比尔·格罗斯 太平洋投资管理公司首席投资官 商场中最不为人知的秘密就是，真正伟大的领导者几乎都是非常懒的人，但他们却依然有能力应付突发的密集工作。

这并不是什么不可思议的巧合，而是因为懒惰意味着有时间可以进行思考：思考可以带来好的想法，而好的想法比缺乏思考的埋头苦干在如今的商业社会更具优势。

——汤姆·霍奇金森 《懒人杂志》(The Idler Magazine) 共同创刊人

<<专注力>>

编辑推荐

《专注力:化繁为简的惊人力量》编辑推荐：写给“被催一族”最简明的自我管理书！

即刻将注意力专注于你最重要的目标！

活出心底真正渴望的人生！

记住，你将死去。

生命有限，不要将时间浪费在重复他人的生活上。

——乔布斯

<<专注力>>

名人推荐

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>