

读书



书就是社会，一本好书就是一个好的世界，好的社会。它能陶冶人的情感和气质，使人高尚。

——波罗果夫

读书是易事，思索是难事，但两者缺一，便全无用处。

——富兰克林

用深度工作法获得极致效率

□鸿智博

深度工作法中，有很多实用的方法策略可供每位职场人士参考和选择。

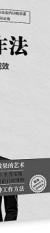
深度工作都有哪些方法？

苦修式工作法：减少甚至取消一切社交和外部联系，保证自己不受干扰地进行工作。例如阿尔贝·加缪这位曾经获得过诺贝尔文学奖的作家，在20世纪40年代那个世界动荡不安的年代，意外地染上了肺结核。他怕传染给别人，故意将自己关在一个小房间里，无聊的他只能通过写作来打发时间，后来，他发现在这种与世隔绝的环境下，写作的状态和效率都是前所未有的。

双重模式法：安排一段时间专注于工作，然后安排另一段时间专注于社交。微软创始人比尔·盖茨就有这样的习惯，无论工作多么繁忙，都会在一年里抽出至少10天的时间专门用于思考和写作，以及在社交网站上与关注微软的粉丝进行互动。

除此之外，深度工作的方法还有很多，并且实施起来都没有多少难度。对于工作中长期缺乏专注力的职场人而言，想要掌握深度工作的能力，就必须通过长期的练习让自己养成一种良好的工作习惯。一种通过练习才能获得的能力，意味着耐心、等待、克服欲望。如果我们愿意走出自己内心的舒适区，运用深度工作法去挑战自己的能力极限，我们将收获充满意义的职场人生。

根据本书介绍的方法去工作，不仅可以锻炼你的大脑，提高你的工作效率，更能从根本上改变你的工作习惯，从而增强你的职业竞争力。



深度工作法
企业管理出版社

快速消除焦虑的心理训练方法

□刘森

是不是自己太钻牛角尖了，不妨停下来，与其纠结这一件事情，不如先退出来，去做别的事情，模糊掉先前专注的事物，等过了一些时间之后再重新拾起，或许会有不一样的收获。

2. 改变语言模式

举一个例子，如果现在天空不是遥不可及，而是在你头顶上，你会怎样给出反应，说什么话？一类人会说，怎么办，天就在我的头顶，它会不会塌啊。第二类人会说，我真幸运，天空就在眼前，一伸手就触到。

这是两种不同的表达方式，可是给人的感觉截然不同，天空都在你触碰到的头顶，前者的语言模式多有杞人忧天，后者给人带来希望和可能。

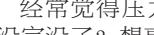
3. 学些“装腔作势”

书中提到社会心理学家艾米·卡迪的一个关于人肢体姿态的发现，这个研究称为“力量产生”。该研究表明，如果你摆出很强势的姿势，比如双手叉腰、抬头挺胸的时候会自信很多。实验表明，当人保持着这样“有力”的姿势两分钟后，压力激素皮质醇就会下降25%，而睾丸素则会上升20%。当人昂首挺胸的时候，能够有效地避免“鸵鸟心态”，能够变得自信，有朝气。

4. 学会给自己做减法

大多数时候，人的焦虑都是因为想要的太多，却往往无法分身去做。这个时候你需要做的就是减少一些想法，别想要太多，先试着专注做一件事情。你心中要有一把尺，量出自身能力大小，拿出对比，取舍自然就在心头了。

通过这些做法，训练自己的姿态，激活对抗焦虑的神经模式，让这些思维变成自己的“第二天性”，能够有效地改变过度焦虑的状态。



反焦虑思维
美国罗尔·韦德著
江苏凤凰文艺出版社

整理术让工作变得更高效

□江华



效率是整理出来的
江华

到了，老板要王瑜交出人力资源管理制度的草案，王瑜这时才忽然想起来这件事，于是他打算晚上加班完成，但是适逢月底，正是店里需要盘点库存的时候，王瑜不得不忙到深夜才回到家里。一身疲惫的他不得不坚持着继续挑灯夜战，一直熬到第二天早上才基本完成。

当王瑜将草案递给老板看的时候，老板一边翻着一边不停地摇头，脸色凝重。这一次展示才华的机会，就这样被王瑜错过了。没过多久，王瑜的职位又发生了变化，他被调离了店长的岗位，转到一个不冷不热的岗位任职。

不懂整理，你的工作就会缺乏秩序；不懂整理，你就会将宝贵的时间花在一些不必要的琐事上。就像故事中的王瑜一样，当上了店长，却还在做店员的事情，那自然是做不好店长本身的工作了。其实，在我们身边，有很多像王瑜这样的人，他们整日在不同的部门之间奔波，可一天下来，工作效率却低得出奇，其根本原因就是他们不会整理的人，其工作效率往往都很低下。

王瑜大学毕业后，进入了一家连锁企业。由于他勤奋努力，工作认真负责，良好的表现得到了老板和同事们的认可。后来，老板任命他为一家连锁门店的店长。

王瑜当上店长后，仍然保持着自己一贯的工作作风，事必躬亲，整日埋头于日常的各种琐碎事务中。当然，工作中还是会有一些很重要，但是自己又不太懂的事情。对于这种事情，他又采取逃避的态度，宁愿让自己去忙那些乱七八糟的小事情，也不愿去面对。直到快要到最后的期限了，他才动手去处理，结果往往会因为时间仓促，不得不草草了事。

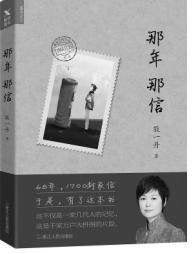
有一天，老板让他起草公司的人力资源管理制度草案，还特意为他准备了一些人力资源工具书，好让他有所参考，期限是半个月。回到家后，王瑜翻开那些工具书，正准备往下看的时候，又想到，还有半个月的时间，没必要这么早就动手。第二天，王瑜仍然按部就班地处理着店里的日常琐事。很多原本就应该由下属去完成的事情，比如业务谈判、客户回访，王瑜也亲自过问，还让自己每天像陀螺一样高速地旋转。半个月的期限转眼就完成任务。

在完成所有第一类工作之前，鲍伯·费佛绝不会开始第二类工作，而且在全部完成第二类工作之前，绝不会着手进行任何第三类的工作。“我一定要在中午之前将第一类工作完全结束”，鲍伯给自己规定，因为上午是他认为自己最清醒、最有建设性的时间。

整理，是一个人必学的工作技能，整理后，我们的思路就会变得很清晰，想要的东西很快就能找到，从而能够尽情地努力工作，尽情地享受工作。如果你学会了整理术，繁忙对你来说将不会是一个问题。它将保证你有足够的空间处理好眼前的工作，出色地完成任务。

看清来时的路关乎我们未来的样子

□晁元元



那年那信
敬一丹

值，而亲情、友情、成长、人，才是亘古不变的东西。

书里都是故事。有一些牢牢印刻在敬一丹的记忆中……

13岁时，父母都去了外地，我管家，经常要给弟弟们补衣服。那天，妈妈临时从外地回家，她在厨房忙活，我和以前一样，在缝纫机前给弟弟们补裤子。补丁有点儿厚，我使劲儿推，“咔嗒”一声，手上一震，啊，缝纫机针穿透了我的右手食指。我的手指动弹不得，并没有觉得很疼，倒是吓了一跳。

咋办？惊慌地喊：“妈——”。我妈赶来，神色有点儿紧张，但并没慌张，她缓缓地推缝纫机的倒轮儿，机针慢慢地从我手指拔出来。这时候，疼了，我看到，我的手指甲的孔里，渗出一滴血，就像一颗红珍珠。

这时，我妈并没有安抚我，而是大声喊来两个弟弟：

你们俩，记住，你二姐给你们补衣服，手指都扎穿了。她也不是大人，她才比大弟大3岁，她替妈妈爸爸照顾你们，你们长大要是不对你二姐好，你们就丧失良心了！

回顾往事，敬一丹觉得，假如当年妈妈把她抱在怀里安慰，她就会立即哭，就会委屈，就会觉得自己很可怜。而妈妈当时的做法既教育了弟弟，也教育了她。

她说：“一直到现在，我们姐弟之间手足情深。我妈完全是在进行机会教育，我的妈妈很有性格。”

在《那年那信》一书的封三里，一个精巧的小口袋里夹着敬一丹写给本书读者的信：

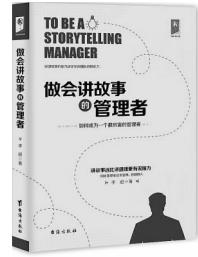
“我小时候就发现，家里床底下木箱里，放着妈妈爸爸的信，四个子女在长大，家信也越来越多。父母开始怀旧时，整理了1700封信；我开始怀旧时，细读了这些信，听说80后也开始怀旧了，一代又一代，以怎样的目光看这68年的信呢……”

怀旧，是一种珍视，是一种不愿意忘却的态度。记忆是一个人的本能，记录是媒体人的自觉，而纪念体现了代际的传承。作为一名新闻工作者，记录也是敬一丹工作多年养成的职业习惯。在她看来，只有知“根源”，才能走更远。

“回望，连接着昨天，今天，明天。我期待读者会意的眼神。”她说。

好领导都是讲故事的高手

□李超



做会讲故事的管理者
李超

事激发了更多人的想象、让他们学到更多，并取得更多的进步，那么你就是当之无愧的王者。”在畅销书《商业就是一场秀》中，作者也提到：讲故事可以改变我们交流的方式，让受众用一种不同的方式去了解事实。也就是说，故事是助人了解事实的工具，而用故事包装事实是艺术。如何才能讲好一个故事？大体上来说，我们需要做一个精美的开头，让人一听就产生想要继续听下去的欲望，同时故事的情节要足够“曲折离奇”，勾起听众的好奇心，最后，最好是通过故事能够说明一些道理，将枯燥的道理蕴含在趣味的故事情节中。讲故事最重要的一点是，学会从“我”说起，“我是谁”“我们是谁”“我们将要怎么做”，通过以“我”为中心，将讲故事的人与听故事的人联系在一起，消除彼此的隔阂与疏离，进而通过故事引起共鸣，以达到畅快沟通的效果。

不过，对于一名优秀的管理者来说，好的故事还必须能够给属下传递正能量，使听故事的人走出阴影，变得乐观开朗，积极向上。管理者通过故事让属下觉得热血沸腾，让团队士气如虹；通过故事来化解团队中存在的矛盾，让故事来传达管理者的理念、公司的文化价值观、团队的规章制度；通过故事来引导员工的思维和价值观，从而使管理者与员工在一片和睦中达成一致，为团队和共同的梦想而努力。

管理者应该讲的故事，必须具备鼓舞人心、使人积极向上的“正能量”。虽然，很多时候，“血淋淋”的故事也能引起人们的反思，但由于其呈现方式过于负面，对管理者而言不可取。好的故事千千万，而在日常管理中，管理者所面对的情形也是千千万，如何在众多故事中找出合适的故事，以便管理者在合适的时机、合适的场合讲出合适的故事，令员工心悦诚服，使上下级关系得以和睦，是管理者应该着重学习的能力。就让我们跟随本书，去探讨和学习如何才能讲好一则管理故事，为成为一名会讲故事的管理者而努力。

走出“本能”去挑战无限可能

□林琳



反本能
天地出版社

式”。但是这个过程非常困难，因为这个公式已经伴随了我们十几年甚至几十年，所以我们也理解为什么我们的父辈相对来说比较固执一些。

2. 急功近利

有些时候，我们让自己变得优秀的方法本身没有问题，但是我们可能在付出的过程中，在看不到想要的结果时，便会选择放弃。

记得以前一个朋友告诉我，她上学的时候有段时间非常努力地学习英语，但总是考试结果不理想。后来，她索性将重心放在其他科目上，那个时候她的英语成绩反而突飞猛进。看上去感觉反而是“松懈能够提高成绩”。

事实真的如此吗？不是的，因为我们的收益都存在滞后性。改变并不会立刻发生，而是需要时间的积累才会出现效果。当自己开始放松的时候，以前的积累反而开始出现了成效，但是这个时候我们以为是“我们玩”的状态带来的。很多人没能在正确的路上坚持到成果出现的时候，也就与优秀无缘了。

3. 一直停留在舒适区

足球运动员会被要求用反脚踢球，或者以最快速度跑完全场。但是足球爱好者则没有教练强迫，他们更倾向于用他们喜欢的方式去踢球，他们只是享受这个过程。

后者就是在自己的舒适区去行事，所以他们的球技进步水平也更有限。而足球运动员则是被要求用各种不舒服的方式去踢球，虽然感觉挺折磨人的，但是他们也因此变得更优秀，进步更大。

生活中也是如此。我们更多地会用我们习惯的方式去学习、去工作，但是这很难让我们进步。所以我们也不奇怪为什么有的人有十年工作经验但是却还没有成为专家，因为他们并没有积累十年的经验，而是同样的经验用了十年。大多数人不愿意离开舒适区，很大一个原因是认为，离开舒适区往往意味着短期的效能降低，就像左脚踢球的运动员一开始会踢不好一样。

凡此种种，走向卓越的过程充满非常多的阻碍，大多数人的“优秀之路”往往都会以失败告终。这本书更注重于启发性，它不仅给出了很多具有实操性的方法，而且解释了一个行为产生的原因和背后的根本，让大家不只局限于这本书的方式，而是可以根据原理去寻找更为适合自己的改变策略。