



# 读书

阅读是一种对话,一种你和书之间的相互理解。若你不能和一本书产生共鸣,你就是在浪费青春了,即便它确实是一本好书,你读了没有自己的感受也是白读。

——余华

## 在实际生活中学习和运用自控力

□李世强



《自控力》  
李世强  
台海出版社

自控力,即自我控制的能力,指一个人对自身的冲动、感情、欲望施加的控制。往大了说,自控力也就是对自己的习惯、情绪、周围事件、时间、欲望以及学习能力的控制。当你能够对这一切有自控力,你会发现,你的时间充裕了、作息规律了、情绪稳定了、欲望减小了、学习的动力增强了……一切的一切,都会往好的方向发展;若你一旦无法自控,失控起来,可想而知:你将变得拖沓、懒散、易怒、抱怨……到时候你会发现,不只自己每天处于崩溃的边缘,而且还会让朋友逐渐远离你。因此,学习自控、增强自控力,对一个人来说是至关重要的。

关于自控力,一位美国心理学家曾说过一段发人深省的话:“一个有意于修炼自己并提升意志力的人,将会获得无比巨大的力量。这种力量不仅能完全控制一个人的精神世界,而且能使人

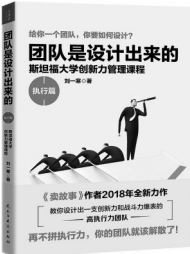
的心理达到前所未有的高度。此时,一个人以前从未想过能拥有的智慧、天赋或能力都有可能变成现实。其实那些一直以来不为人们所发现的东西,就存在于人的自身之内,而自控力就是那把能够开启人的观察力和征服力的钥匙。”

可见,古今中外,任何一个国家的人都对自控力相当重视。自控力不仅体现了一个人的情商水平及交际能力,更在一个人的家庭和事业中起着决定性的作用。大家回想一下,你有没有因为一时冲动,对朋友说了不该说的话,过后非常懊恼;你有没有在工作中寻找借口拖延,对领导派给你的任务满腹牢骚,导致和同事、领导的关系都变得很僵;你有没有在家庭中对另一件或对孩子突然发脾气,深深伤了他们的心。这些,都是由于自控力太差,无法控制住情绪而造成的。自控力是每一个人都应该拥有和学习的能力,它能给心灵注入力量、能够让你的言语和行为变得得体。当一个人拥有了自控力,无论在情绪、思想、欲望才是才能方面,都能凝聚成正能量,让自己的内心变得强大。

本书从多个角度阐述了自控力在人的生活和工作中的影响,并告诉读者如何提高自控力。本书以理论加案例的模式,让每一位读者都能够在学习到理论知识的同时,看到如何在实际生活中学习和运用自控力。

## 打造高执行力团队的具体方法

□刘一寒



《团队是设计出来的》  
刘一寒  
民主与建设出版社

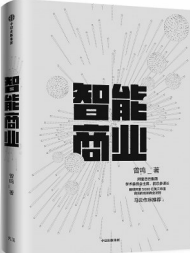
在近十年的时间里,作者为很多国内外的企业提供各种团队管理、团队建设上的建议,这其中约有85%以上的企业是因为执行上出了问题,也就是我们经常说的“执行力低下”,毫不夸张地说,执行力问题已经成为了一个全球性的问题。有家跨国公司的老总曾经抱怨说:“这个世界上最难的就是,你有很多个非常棒的想法,但是你没有办法完全地做到它。”实际上,和预期的目标相比,他的公司大约能够完成80%的工作,这已经结果了不起了,但仍然不够优秀,执行结果出现打折的情况让他感到不爽,但也似乎感到很无奈。他拥有一个不错的团队,但看起来还不是一个优秀的执行团队。

对于任何一个人、任何一个企业、任何一个团队来说,执行力都是一个很现实,也很普通的话题,它就存在于每一个最简单的工作环节和流程当中。但正是这样一个普通到不能再普通的话题,却困扰了全世界的企业。很显然,大家习惯了忽略执行力,正因为这种普遍性,使得多数人习惯了将执行当成“我做了”,他们觉得自己做不了工作,这就是执行,但是做了并不意味着做好。而执行力是需要一个合理的、可接受的结果的,而出色的执行力就意味着更加出色的工作成果。

如果更深入地了解执行力,我们会发现很多要求都被忽略了,我们没有去了解自己具体需要做什么、需要

## 决胜未来30年的新商业思维

□曾鸣



《智能商业》  
曾鸣  
中信出版社

在这样一个剧烈变革和转型的时代,我们很难看清楚未来,但是越是这样,越需要有一个相对长期的视角。我们现在看到的趋势,可能不仅只是下一个10年的趋势,更可能是关系到未来20年、30年,甚至是50年的大浪潮。今天我们眼前发生的一切都是一个新时代的开始。

2017年全球市值排名前10名的公司中,有6家(苹果、谷歌、亚马逊、阿里巴巴、腾讯、Facebook)在10年前几乎都还默默无闻,而今天市值都超过了5000亿美元。

这些巨头究竟做对了什么?作者总结了它们在三个重要方向的创新:

### 第一 在线化

顾名思义,就是联网,将物理世界转换映射到一个互联网上的虚拟世界中。20多年前,微软用IE浏览器赢得了PC互联网时代,并在商业世界一直占据一席之地。苹果公司则用iPhone奠定了移动互联网时代的硬件标准,将硬件、软件、服务、生态全部合为一体,完成了移动互联网化,成就了今天的苹果帝国。

### 第二 智能化

谷歌的成功,最重要的是推动了整个商业的智能化进程。搜索是第一款大规模商业应用的智能服务,任何人在搜索框中输入一个关键词,就能够让全世界的知识为你服务,并能够迅速在秒级时间内获得你想要得到的信息。

除了搜索之外,智能服务的第二个核心产品是推荐。亚马逊可以说是这一领域的开山鼻祖,这也是它能够在营销端获得巨大突破最重要的基础。另外,亚马逊把零售和物流全流程在线化,使得零售效率得到了巨大

提升。

### 第三 网络化

腾讯和Facebook都是在社交网络化方面走得很远的企业。阿里巴巴,特别是淘宝,则是将网络协同和智能化这两个方面做成了一个紧密结合又互相促进的生态。谷歌非常赚钱的广告系统,也是一个由千万级的小广告主和千万级的网站所组成的高效生态。

所以,可以看到,如今最成功的互联网企业都是在在线化的基础之上,在网络化和智能化方面取得了重大突破。作者把这一批具有代表性的互联网企业统称为“智能商业”。

智能商业最重要的两个组成部分,分别是网络协同与数据智能。二者机制不同却又相辅相成,网络协同推动数据智能发展,同时,数据智能也成为了网络协同扩张不可缺少的助力,构成了智能商业的双螺旋。

网络协同,指的是通过大规模、多角色的实时互动来解决特定问题。以前我们解决一个问题,通常需要通过命令,科层制或者在简单市场中通过价格信号进行调整,但今天更多的是通过大规模的、并发的、多角色的实时互动加以实现。

举个例子,腾讯微信的推出就是社交网络的巨大成功,它把全中国的人都联在了一个网络上,已经达到了8亿多的用户。

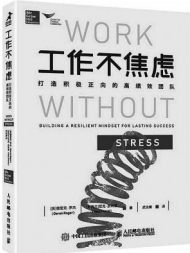
而淘宝和谷歌除了在网络协同方面比较大的发展之外,同时在数据智能方面也有很大的领先。这也是智能商业的第二个组成部分。数据智能的本质就是机器取代人直接做决策。

谷歌基于数据智能,推出了精准营销的广告方式,实现了广告价格的实时在线,通过拍卖市场来决定价格。而不是事先由刊登广告的媒体来决定它的价格。

另外,谷歌的广告另外一部分叫AdWords,通过一个在线平台,把海量的小广告主和小网站联结在一起——构成了网络协同。以前无数的小广告主根本没有地方可以投广告,很多的小网站因为流量非常有限,也根本不可能卖广告,但是通过谷歌这个巨大的引擎,把他们融合在了一起。

## 培养韧性思维 解决工作焦虑

□钱馨瑶



《WORK 工作不焦虑》  
钱馨瑶  
人民邮电出版社

法保持清醒,主要是认为当前的事无意义无价值;和下属边走边谈:这种方法能打破员工身体上的束缚,5至10分钟即可。

### 第二步 专注

专注和唤醒几乎同时发生,“醒着睡觉”及纠结的时候,你的注意力被大脑中的各种想法控制了,一旦你唤醒了自己,就可以使用自己的注意力,有目的、有意识地完成工作。

作为一个清醒的领导者,你可以帮助你的团队进行以下练习——

区分压力和焦虑:每个人面临的压力相同,但焦虑水平却因人而异;从纠结的负面情绪中醒来:自问“刚才的12分钟纠结对你有什么用吗?”将纠结结为愤思(练习正面思考):当思考过去和未来时,乐观或中立的想法是愤思,负面思考则属于纠结。

### 第三步 超然

“超然”是指看待事物的能力,不是人们传统认为的不参与、不关心的含义,而是要客观地观察事物,只有变得超然才能审慎地思考。你可以在以下几个方面帮助你的团队——

对待工作,高目标低依恋:把注意力放在目标而非结果上,提出解决方案;利用幽默,客观看待工作:不过度沉迷生产数字,而注重当下做的是什么事;将当前状况与人生中其他经历相比,从而客观看待事物:眼前事在人生中很渺小。

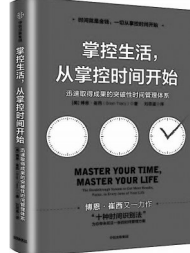
### 第四步 释放

工作披着“情绪外衣”呈现在我们面前,你所释放的是负面情绪,当工作脱去“情绪外衣”,我们也就掀开了由醒着睡觉或纠结带来的层层迷雾,能够更客观地开始工作。当陷入困境时,问自己三个问题:这件事有趣吗?这事有什么重要意义吗?这件事潜藏的机会在哪里?在履行这四个步骤时,我们还需要具备韧性。韧性对身心健康有着重要的影响,个性主要是后天习得而不是基因决定,个性代表着人们的习惯性行为,而习惯是可以改变的。构建具有韧性的个性可以借助以下技巧——

找一位“纠结伙伴”:创造安全、私密、非评价的环境,卸掉担子;不要过度使用优势:任何力量如果被过度使用都将成为弱势;发现与自己想法不同的人:自己的想法只是一种观点而已;掌握领导力的两个技能——人际关系技巧和提要求的技巧,收获优秀的绩效却不疏远员工。

## 时间识别法 让你更好掌控生活

□欧阳芊双



《掌控生活,从掌控时间开始》  
刘思遥  
中信出版社

时间是公平的,因为每个人每天都拥有同样的24小时,时间也是不公平的,因为每个人不同的利用方式将产生完全不同的结果。

我们的生活中存在着各种类型的时间,如何把这些时间利用好,是一门每个人都需要掌握的艺术。美国生产力研究专家、畅销书作家博恩·崔西在他的这本《掌控生活,从掌控时间开始》当中,对我们工作和生活中常见的10种不同类型的时光给出了相应的利用方法,通过对时间的合理分配来构建有效的时间管理系统。

让我们一起来看看这10种类型的时光。

### 1.目标设定的时间

有目标和没目标的人生结果完全不同,有调查显示,那些处于社会前3%的精英每天都有清晰的目标和计划,每个人都很清楚自己在做什么事情。

对于我们个人来说,在生活中用于思考和规划人生目标的时间,是重要的时间类型之一。如果你能有自己明确的目标,并确保自己在做的事情正朝着靠近目标的方向前进,那你的行动所花费的时间也将是充满意义的。

### 2.生产时间

在很多时间管理大师的研究中,我们会发现越来越多的人开始关注“生产力”而不是工作时长,也就是指你投入到有效工作当中的时间。

博恩·崔西认为,个人工作效率的三大影响因素分别是清晰、专注和专心。也就是说如果你在做事的时候清楚地知道自己在做什么事情,这么做的目的是什么,那将大大提高工作的效率。为了让生产效率最大化,专注于重要的工作就变得非常关键,努力排除环境的干扰,专心地应对工作的问题,把大量的时间放在重要的工作上,这样才能取得良好的工作效果。

### 3.学习时间

书中把这段时间称为收入增长的时间,其实也就是为了提高个人技能而学习的时间。只有不断地提高技能,才能增加个人的竞争力,进而获得更高的收入。而想要提高技能,你必须把学习的时间安排到自己的日程表中,每天固定时间用来学习。

### 4.空闲时间

每个人对于空闲时间的利用方式不同,也会产生不同的结果,如果你把大量的休闲时间花在看电视、玩游戏等事情上,自然不会有投资在学习上获得的效益更大。所以这个时候,拥

有明确的目标就非常重要了,如果你知道自己想要怎样的生活,那空闲时间用来靠近目标便是一种非常好的利用方式。

### 5.工作时间

为了有效利用工作时间,除了提高生产力,我们还需要避免对时间的浪费,因为你如果要把大量的时间花在其他重要的事情上,那势必减少花在其他事情上的时间。所以,对于那些电话、邮件、会议、访谈、拖延等等浪费时间的事情,一定要积极应对,尽量减少花费在上面的时间。

### 6.创意时间

创意时间听起来有些抽象,不过如果你有明确的目标,那你就会花费大量的时间在促进目标的完成上,这种思想的聚焦很容易产生出创意的火花,这些火花会为我们创造很多价值。当然,重点是你要把这些创意付诸行动,这样才会对你的工作和生活产生实质性的帮助。

### 7.解决问题和做决定的时间

有句话说,生活就是由各种问题组成的,而我们要做的就是不断地面对问题、解决问题。如果你能每天带着问题去思考,要完成目标需要解决哪些问题,那会让行动变得更加有效。所以,思考怎么解决问题以及做出决策,这会对我们的工作和生活产生重要的影响。

### 8.社交和家庭的时间

怎么保持工作和家庭的平衡是很多人都面临的问题,博恩·崔西认为对于工作我们要花费优质的时间,而对于家庭,我们则需要付出陪伴的时间。让每一段关系都变得井然有序,学会倾听、赞美、反馈,这是增进我们人与人之间相处的和谐之道。

### 9.休息和放松的时间

看过很多工作狂,忙工作、忙家庭,唯独没有时间休息,其实从提高生产力的角度上来讲,优质的休息才能给你带来优质的创意。人体就像是一块电池,如果你一直让它处于透支状态,那势必会对工作和生活造成影响。所以优先考虑休息的时间,也是提高生活幸福感的重要手段之一。

### 10.独处的时间

我们每个人都充当不同的角色,但终究有一个必须要面对的就是自己,给自己一些独处的时间,这将更有利于你理清生活的头绪。沉思、冥想、正念等方式都可以帮助我们享受一段安静的独处时光。

以上这10种时间都有各自存在的必要性,它们相辅相成,却不可以彼此替代。合理利用这10种时间的原则,就是你要主动为它们分配不同的时间,并且确保不要互相占用。而真正决定如何分配时间的,其实是你的思考方式。你想要怎样的人生,想拥有怎样的生活,想付出怎样的努力,你的思考方式,决定了时间的利用效果。所以,想要掌控生活,不妨从学会利用时间开始。

## 让自律成为做人做事的坚定信念

□田慧



《习惯的力量》  
田慧  
天地出版社

所谓好习惯,其实就是会自律。好习惯的形成主要依赖于人的自我约束和管理,是一个人的行为经过多次重复而产生的,神经系统对行为的刺激变得越来越敏感,也就能越来越快地作出反应。最终的结果是,开始的行为由于自然的条件反射,成了一种自动自发的行为,不再受大脑的控制。

如果你是一个渴望成功的人,就应该对自己平时的习惯做深刻的检讨,把那些妨碍成功的恶习一一找出来,并把它们记下来,对照它们引起的危事,想想今后应该怎么做。若能持之以恒地纠正它们,就一定会有巨大的收获。

在这里,你不妨把自己的不良习惯一一列出,比如自卑、消极、自暴自弃等,然后,让好习惯取代你自己清单中的每一项“恶习”,主动作出积极的努力,那么那些好习惯将影响你的一生。

如果养成了节制的习惯,你就不会去放纵恶习;如果养成俭约的习惯,你就不会再有浪费的可能……无论你是涉世之初的年轻人,还是历经世事风雨的中年人,当一个个坏习惯被好习惯逐个取代时,你的生活必将发生如下变化:你会变得比以前更积极向上,生命充满活力;明确目的,生活变得更充实;掌控自己的情绪,保持清醒而理智;行动力得到提升,更快达成目标……

任何习惯的培养都是一场持久的战斗,一天两天是不可能改过来的,需要用毅力去征服,需要终生的投入,永不停歇。为此,你要时时刻刻做到自律,在方方面面严格要求自己,要反复地对某种行为进行纠正,用无比坚定的意志控制自己的每一次行为,一直等到将一种习惯变成永久性的形式为止。

至此,相信你就离美好的人生不远了。