

<<不加班，搞定所有工作>>

图书基本信息

书名：<<不加班，搞定所有工作>>

13位ISBN编号：9787508627212

10位ISBN编号：7508627210

出版时间：2011-5

出版人：中信

作者：(美)托尼·施瓦茨//让·戈梅斯//凯瑟琳·麦卡锡|译者:赵恒

页数：216

译者：赵恒

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>

<<不加班，搞定所有工作>>

内容概要

没时间锻炼、没时间约会，没时间陪家人，你给自己找到一个万能的借口：工作忙。

是真的日理万机，还是工作方法出了问题？

上班时拖拖拉拉，下班后兢兢业业，看上去比谁都忙，业绩却总不见涨。

少睡觉就能多干活？

总加班就说明你敬业？

别再自欺欺人了！

你的工作方式大有问题！

现代社会的工作标准是“更多、更快、更强”，它让我们疲于应付，奔波不停，它正在抬高各种工作成本，正在破坏我们的能量、专注力、创造性和激情。

在全球各地，近75%的工作者难以专心致志地从事每天的工作。

本书作者通过对全球上千家企业的深入采访和调研，结合多学科对高效能的研究成果，指出我们忽略了四种能激发高效能的核心需求：身体的可持续性；情感的安全感；心智的自我表达；以及精神上的价值感，告诉我们如何通过合理平衡使用四种能量的支出和补给，让效率最大化。

<<不加班，搞定所有工作>>

作者简介

托尼·施瓦茨，精力管理专家、现任能量项目公司总裁兼CEO。
该公司以完善个人和组织的绩效为宗旨。
托尼与吉姆·洛尔合著的《全力以赴：高效能人士的精力管理手册》曾荣登《华尔街日报》畅销书榜首、在《纽约时报》畅销书榜单上榜四个月、被翻译成28种语言。
托尼还曾与唐纳德·特朗普合著世界级畅销书《交易的艺术》。
作为企业顾问，曾为索尼、福特、谷歌等顶尖公司，众多领导者提供精力管理咨询。

<<不加班，搞定所有工作>>

书籍目录

第一部分 你的工作方式大有问题

第一章 工作越来越多，效率越来越低

第二章 新挑战：对内在世界的关注

第三章 意志力要足够强大：改变习惯有多难

第二部分 身体：少睡觉，就能多干活？

第四章 身体效能最大化

第五章 少睡觉，就能多干活？

第六章 工作越繁重，劳逸结合越重要

第七章 运动：有效提高抗压能力

第八章 营养：吃多吃少大有讲究

第九章 活力文化：让你的团队朝气蓬勃

第三部分 情感：快乐的人创造更多价值

第十章 正向情绪：获得最佳工作状态

第十一章 尊严和价值感：懂得员工最需要什么

第十二章 不责备的法则：正面思维的力量

第十三章 信任与透明：公司价值新主张

第四部分 脑力：专注的人更成功

第十四章 注意力稀缺：多任务处理之弊

第十五章 一时一事：专注力决定效率

第十六章 培育全脑：提升创造力

第十七章 自发负责：别把员工当小孩

第五部分 心灵：工作的激情源于使命

第十八章 生命的意义：我们为何而活

第十九章 让工作重要起来

第二十章 激情源于使命

<<不加班，搞定所有工作>>

章节摘录

<<不加班，搞定所有工作>>

媒体关注与评论

<<不加班，搞定所有工作>>

编辑推荐

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>