



## <<暂停：有些事只有停下来，才能想得 >

### 内容概要

《暂停:有些事只有停下来，才能想得更清楚》是写给现代的职场人，也是现代商业社会的中坚力量人群。

人们每天被大量的信息、情绪、变化包围着，很容易陷入混乱、疲倦和慌张。很难进行理性思考而做出决策。

暂停是一种思维方式和工作方，帮你从从这些淹没你的东西里脱身，找回自己真正的能力。

本书的作者是商业顾问，因此本书的内容完全从职场人遭遇的实际状况出发，并为之提供解决方案。

懂得利用暂停的力量，可以帮助你：

- 在较无压力的状态下达成目标。
- 面对各种不确定和变动因素时，展现出自信与气势。
- 作出更好的决定，彼此合作无间，而非互相牵制。
- 把吹毛求疵的顾客变成忠实粉丝。

- 避免误会，解决纷争

#### 【编辑推荐】

《暂停:有些事只有停下来，才能想得更清楚》

暂停，就是把自己从情绪中抽离出来冷静思考。

本书的方法适合于：

政商高层战略决策时——决策要慢，行动要快

在步调飞快、变化莫测的工作中不知所措时——暂停一下，找回自己真正的能力

复杂纷乱的人际关系处理——在别无选择的情况下，重新创造选择的空间

重新思考人生方向，面对每一次重要的选择——有些事只有停下来，才能想得更清楚。

情绪爆棚、抓狂发泄时——把自己抽离从情绪中抽离出来冷静思考

翻开此书，学习方法，然后亲身体会一下暂停之后的神奇！

本书特别赠送【暂停】贴纸，贴在你随时可见的地方，情绪爆棚时，提醒你暂停一下！

#### 【名家推荐】

生活在这个瞬息万变的时代，这本书提供了一种很棒的工具。

它可以帮我们避开“持续性分心”和“一心多用”所产生的问题，让我们把事情仔细想清楚，进而达成重要的目标。

——史宾赛·约翰逊，《谁动了我的奶酪？

》作者

本书相当具有震撼力，足以影响我们的工作和生活方式。

在这个步调飞快的世界中，不管是谁，只要学会暂停，就会变得更有效率。

——Jeffrey J. Fox，畅销作家

在这个全年无休的世界，现代人经常面临的窘境是：选择太多、时间太少，只好快快决定，先做了再

说。

这本生动有趣的书，教我们利用暂停和冷静思考，找到事半功倍的解决方法。

——John Mendelsohn，德州大学安德森癌症医学中心主任

这几个看似简单却威力强大的步骤，能让领导者更有效管理团队、制定决策，找出真正的问题对症下药。

对MBA学生来说，这门课跟财务金融一样重要。

——Joyce Elam，佛罗里达国际大学管理学院院长

无论你和团队面对的是战争、组织转型，还是对抗气候变化，对于新世纪带来的种种挑战，这本不同凡响的书教我们太多东西了。

——John Elkington，《1个理想 X10种创新》作者

## 作者简介

南丝·格尔马丁（Nance Guilmartin）是四度荣获“艾美奖”的新闻记者，同时也是商业顾问、全美知名的专题演说主讲人、领导统御教育工作者。

她曾替各类机构团体和专家人士服务，教导他们如何发掘各种潜在的机会，如何在分秒必争、变动迅速的世界中脱颖而出。

此外，她也是佛罗里达国际大学“领导力中心”的成员，并且获该校委任为国际商业管理学院兼任教授。

她的处女作《疗伤的对话》（Healing Conversations）被翻译成12种以上的语言。

格尔马丁目前仍是西屋广播公司（Westinghouse Broadcasting）资深主管，大力推行各种官方与非官方活动，例如“指定驾驶”方案，以及企业联合主办的“为孩子着想”运动。

欢迎造访格尔马丁的网站：[www.nanceguilmartin.com/](http://www.nanceguilmartin.com/)

书籍目录

引 言 欢迎体验“暂停的力量” / 1

第一部

发挥暂停的力量：

如何摆脱自动化反应的魔咒

第一章 找回选择的能力 / 003

第二章 怎么样叫作“暂停” / 012

第三章 暂停的吊诡 / 026

暂停一下 “小秘诀”与“对呀，可是” / 038

第二部

保有好奇心，不要怒气攻心：

拿回控制权并找出新选择

第四章 恶言相向的后果 / 047

第五章 确认对方的真正意思 / 063

第六章 什么是好奇心 / 073

第七章 你曾掉入迅速作决定的陷阱吗 / 082

第八章 当好奇心成为新的预设值 / 091

暂停一下 “小秘诀”与“对呀，可是” / 101

第三部

有什么我根本不知道的事：

问题问得好，成功没烦恼

第九章 混乱时代中的成功之道 / 111

第十章 虚心反省，迈向成功 / 125

第十一章 再谈怨气户头 / 146

暂停一下 “小秘诀”与“对呀，可是” / 151

第四部

暂停的艺术：

着力关键处，结果自然成

第十二章 我们的目标是什么 / 165

第十三章 我能得到什么好处 / 189

第十四章 “感谢”让你发挥暂停的力量 / 195

暂停一下 表达与接受感谢的小秘诀 / 206

第十五章 十二种展现自我、追求卓越的方法 / 209

就是现在 一切由你自己决定 / 213

注 释 / 217

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>