第一图书网, tushu007.com

<<办公室超人>>

图书基本信息

书名：<<办公室超人>>

13位ISBN编号：9787801705143

10位ISBN编号：7801705149

出版时间：2006-9

出版时间：当代中国出版社

作者：约翰·埃利奥特

页数：237

译者：兰天

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

为了超越自己，你必须改变对于卓越的理解。
这意味着真正的与众不同、曲高和寡，但最终你会爱上这种疯狂的想法。
约翰·埃利奥特博士在这本书中要告诉你的是：取得超越预期的成就，即在压力条件下走向成功，迎接压力的挑战，享受压力带给你的乐趣，让压力最终成为你前进的动力。
在这本书中，埃利奥特博士为我们提供了一些有悖直觉的和非传统的观念，这些观念被奥运会运动员、商业领域的显要人物、顶级的外科医生、推销员、金融专家以及摇滚巨星们所追捧。
《办公室超人》中不仅包含了科学的原理，还有大量妙趣横生、催人奋进的故事。
它将帮助你在工作、运动，或者任何一个需要你振奋精神、超越自我的场合取得令人瞩目的成功，释放出前所未有的能量。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

作者：(美)约翰·埃利奥特 译者：兰天约翰·埃利奥特博士，在七斯大学教授商业和心理学课程，并在休斯敦大学和南方卫理公会大学考克斯商学院的领导中心担任兼职教授。
他还是原莱斯大学体育管理和表现提高中心的主任。

书籍目录

导言：关于卓越表现的神话第一部分 进入超越预斯成就者的内心深处第一章 像松鼠一样思考第二章 恶心呕吐未必是坏事第三章 向约吉这个纽约佬致敬第四章 尽可能地不切实际第五章 努力工作并不是答案第六章 一定要孤注一掷第七章 如何自信都不过分第二部分 成为一名超越预期成就的人第八章 要绝对专注第九章 没有目标就没有一切第十章 例行程序必不可少第十一章 让耐心变成习惯第十二章 进行合理的评估第十三章 学会“ 混日子 ”尾声：“ 我错故我在 ”

章节摘录

什么样的生活最令你憧憬？
什么样的成就最令你渴望？
你想知道那些成 功人士是怎样取得非凡成就的吗？
当比尔·盖茨还是一个孩子的时候，他就 迷上了计算机软件，而对学校的学习不闻不问，也正是这种激情使得比尔. 盖茨成为了当今的世界首富。
迈克尔·戴尔没念完大学就中途退学了，因为 他坚信由自己创立的电脑公司终有一天会打败IBM。15年以后，戴尔公司成 了全球最大的个人电脑经销商。
尽管困难重重，卡莉·菲奥莉娜还是成为了 第一位在《财富》上排名前20位企业——惠普公司的女性经理人，之后她又 成功地完成了与康柏电脑公司的合并，而这一交易在许多人看来是不可能完 成的。
克雷格·文特尔是一个冲浪爱好者，他曾参加过越战，还做过兽医。
1998年，文特尔宣布他正在建立一个公司，并且计划在未来三年内完成人类 基因组序列的解码工作，他声称要比一个由政府资助的科学家小组完成得更 快、更经济。
研究生物起源的机构评价他是一个“ 哗众取宠的机器 ”，永远 也不能成功。
生物起源学家警告国会说：“ 文特尔计划将面临严峻的挑战。
”2001年2月——比预定的时间还要提前，文特尔宣布他的塞莱拉基因团队 已经获得了关于人类生理学和疾病的极为丰富的信息。
泰格·伍兹在21岁时 进入职业选手行列，并在第一年就以创记录的12杆优势称雄美国大师赛，之 后又赢得了两个大师头衔，到29岁时，他已经赢得了大大小小40个冠军。
如果你能像泰格·伍兹一样应对压力或者像盖茨一样从激情中获得财富 ，你的事业将会有怎样的起色？
想象一下，有戴尔那样的自信和菲奥莉娜那 样顽强的意志，你将会取得怎样的成就呢？
像克雷格. 文特尔一样追求你远 大的理想，并在这个过程中令你的反对者心服口服，那将是多么令人振奋的 事情啊！
更不用说你还会从中赢得数亿美元的财富，利用这些财富，你就可 以更加自由地追求其他的梦想。
在你所在的公司或部门里，总会有人能给你 留下深刻的印象——你的老板、同事甚至是你的竞争对手，也可能是你的老 朋友或是你的家庭成员，无论他们从事怎样艰难的工作，面对如何严峻的挑 战，似乎总能从容应对，并且表现卓越。
这本书将帮助你成为他们中的一员，并激励你迈进成功者的行列。
简单地说，上文中所提到的那些人好像都能像超人一样工作，但是实际 上他们并没有任何因为基因突变而产生的超常之处，我们每个人都能取得像 他们那样的成就。
在计算机领域中，比尔·盖茨和迈克尔. 戴尔非常聪明，但他们仍然承认有些员工对计算机的了解远远超过了自己。
卡莉。
菲奥莉娜 所经营的科技公司可能是世界上最负盛名的，但是她却说：“ 我并不是一个 技术专家。
”她取得的成就好像与她的聪慧没有太大的关系，她在大学期间 的专业是哲学和中世纪研究。
当文特尔成立塞莱拉基因公司时，来自全美国 一流院校的科学家们在获得了美国政府30亿美元的资助之后，花费了6年时 间仅仅破译了人类DNA的3%。
泰格’伍兹的确是一个极具天赋的高尔夫球手，但是在每个州都有一些特别强壮的人，他们能将高尔夫球击得比泰格更远，甚至还有一个十几岁的小女孩，她实施的轻击动作比泰格更加娴熟。
才能 和智力当然可以使生活变得容易许多，但是二者都不是大多数事业的决定因 素，成功同样也不能靠运气。
事实上，也许你并没有意识到，你和你最崇拜 的人往往有着很多的相似之处。
但是有一件事情要重点说明一下：那些成功人士的思考方式是与众不同 的。
当哨声吹响、赌注下定、洽谈一项交易或成为万众瞩目的焦点的时候， 他们都用到了一种特殊的心态

。
当一个人需要有所表现的时候，特殊的用脑 方式会把一个普通人变成一个卓越的人。
如果你认为运动员、音乐家、演员 和其他演艺界的人士都是在“ 表演 ”，那么你应该知道，无论何时，无论你 从事何种职业，你都是在“ 当众演出 ”。
要想成为一个出色的“ 表演者 ”， 你就需要拥有“ 表演者 ”的头脑。
这就是我写这本书的目的所在——不是告 诉你如何表现，而是教会你如何思考。
本书将帮你调整思维模式，使你能够处于最佳的状态，让你把工作能力 提升到更高的层次，使你的表现更为出色。
但是我不能提供我本人关于卓越 表现的直觉和感悟，这不是一本吹捧我自己的书，也不是一个心理学知识的 列表。
书中的知识都是根据科学的实验得出来的，这些科学成果在过去的10 年中对数百名学生和客户给予了大量的帮助，无论你从事什么工作，它们都 会帮助你表现得更加出色。
不管是成年人还是儿童，每个人都有町能取得杰出的成就，但是成功不 是在转瞬之间就可以达到的。
我不能挥舞魔杖在瞬间就把你变成比尔．盖茨 或者泰格·伍兹。
你可以通过药物减轻体重、提高性生活的质量，或是消除 你的忧郁，但是我不可能给你开出药方，让你在突然间就拥有杰出人士的思 想，事情并不是你想象的那样。
没有固定的步骤让你取得成功，也没有能让 你在60秒内就取得成功的灵药。
坦白地讲，我一直认为被心理学家称之为“ 最佳表现 ”的那些传统规则和技巧会成为卓越表现的障碍。
我想向你解释为 什么你应该抛弃那些内容，同时向你说明究竟怎样才能取得卓越的成就、怎 样武装自己朝着成功奋斗——不受心理学的欺骗——最终成为一名超越了预 期成就的卓越表现者。
在体育界，最刺耳的陈词滥调莫过于那螳强调“ 心理策略 ”的理论了： 在心理上事先做好准备的运动员比那砦在身体方面具有天赋的运动员更有优 势。
，与大多数的陈词滥调一样，这听起来似乎是完全正确的。
所以，在过 去的20年中，临床心理学者已经进入了体育界，并通过教授“ 压力管理 ”、“ 目标设定 ”、“ 形象化 ”和“ 自我交流 ”等方法帮助运动员在比赛中充分 运用心理技巧。
那些已经有过巅峰表现或者认识到自己已经沦落成替补队员 的奥运会运动员或职业运动员，都希望通过向心理医师咨询以提高竞技状态 。
职业运动队将心理医师编人正式成员之列；“ 财富500强 ”企业也开始雇 佣心理学者对其高级经理人员进行心理适应性方面的训练。
于是，大量的相 关文章就像雨后春笋般层出不穷，出版的书籍也不计其数。
那些自称是“ 世 界权威 ”的人，承诺将教给每一位职业人士用于获得“ 心理优势 ”或者拥有“ 坚韧心理素质 ”的技巧。
数百万的美国人已经购买了这样的书籍，并且还 将不断地购买下去。
P1-4

媒体关注与评论

书评我想让你知道超越预期的成就是怎样取得的，我还想帮助你到达成功的彼岸，摆脱传统心理学的误导。
最终你会不断地超越自我，成为一名成功者。
——约翰·埃利奥特　取得卓越的成就，不仅要有良好的身体素质，还要有良好的心理素质。
在《办公室超人》一书中，约翰·埃利奥特将告诉你怎样提高这两方面的素质。
——罗兰多·布莱克曼，NBA全明星球员，达拉斯小牛队教练　以《办公室超人》一书让人茅塞顿开。
如果你想在事业中不断地取得成功，就读读这本书吧。
——乔治·福尔曼，企业家，前世界拳击冠军　埃利奥特博士运用自己独特的、多学科的学术背景，赋予MBA学生和经理们以新的创意。
《办公室超人》一书对于那些未来的商业领袖以及任何一个追求卓越的人而言都是非常宝贵的财富。
——保拉·希尔，南方卫理会公大学考克斯商学院领导中心主任　埃利奥特博士让我们科学地认识到卓越人士是靠非常规的行为和非凡的思维方式胜出的！
《办公室超人》一书会让你释放自己无限的潜能。
——梅·杰米森，前美国国家航空航天局航天员

编辑推荐

为了超越自己，你必须改变对于卓越的理解。
这意味着真正的与众不同、曲高和寡，但最终你会爱上这种疯狂的想法。
约翰·埃利奥特博士在这本书中要告诉你的是：取得超越预期的成就，即在压力条件下走向成功，迎接压力的挑战，享受压力带给你的乐趣，让压力最终成为你前进的动力。
在这本书中，埃利奥特博士为我们提供了一些有悖直觉和非传统的观念，这些观念被奥运会运动员、商业领域的显要人物、顶级的外科医生、推销员、金融专家以及摇滚巨星所追捧。
书中不仅包含了科学的原理，还有大量妙趣横生、催人奋进的故事。
它将帮助你在工作、运动，或者任何一个需要你振奋精神、超越自我的场合取得令人瞩目的成功，释放出前所未有的能量。

第一图书网, tushu007.com

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