

《一心专用工作法》

图书基本信息

书名：《一心专用工作法》

13位ISBN编号：9787504496111

出版时间：2016-11

作者：[美]德沃拉·扎克

页数：205

译者：谭臻

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《一心专用工作法》

内容概要

报佳音福音网站有售：<http://www.baojiayin.com/product-7253.html>

“一心多用”（multitasking）的工作方式似乎成了当今职场的必备技能，甚至被一些用人单位写进了招聘启示。然而人们没有觉察到的是，在职场上鼓励“一心多用”，其害处远大于益处，它将延缓工作进度、降低工作质量、破坏人际关系。这本书里，作者运用神经医学的证据，解析了“一心多用”的概念误区，并且给出了一个真正高效的工作方法——“一心专用工作法”（singletasking）。它教人如何保持专注、搁置干扰，使人头脑更清爽，内心更平静，更好地安排工作次序，更睿智地应对同事、上司和客户。

《一心专用工作法》

作者简介

德沃拉·扎克（Devora Zack），美国女作家、咨询师、职场导师、ONLY 人际关系咨询公司的总裁。她持有宾夕法尼亚大学的学士和康奈尔大学的工商管理硕士，同时也是康奈尔大学约翰逊管理研究院的客座教授，曾两次受到澳大利亚管理研究院的授课邀请。她还是斐陶斐荣誉学会（Phi Beta Kappa）和门萨俱乐部（Mensa）的会员，拥有心理咨询师的从业资质，精通神经语言规划与性格类型测试。著有《一心专用工作法》、《零压力社交》和《“管理厌烦症”患者的出路》等书。

《一心专用工作法》

书籍目录

前言

引言

第一部分 告别无序的人生

第一章 一心多用的神话

第二章 一心专用的原则

第二部分 重掌生活的主权

第三章 你的头脑

第四章 你的一个工作日

第五章 你的交际能力

第三部分 回归生活的重心

第六章 行动 结果

第七章 你温暖的家

附录

尾注

致谢

自我介绍

《一心专用工作法》

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:www.tushu000.com