

《4秒钟改掉坏习惯》

图书基本信息

书名：《4秒钟改掉坏习惯》

13位ISBN编号：9787121274493

出版时间：2016-3-1

作者：彼得·布雷格曼

页数：240

译者：杨彦捷

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

《4秒钟改掉坏习惯》

内容概要

你是不是以为只要自己够努力、只要有好机遇，就能获得成功；或者你认为工作就是工作，而生活与工作是不相关的。其实你错了，无论是工作还是生活，你都需要培养一个好习惯，只有好习惯才能帮助你获得成功。你需要抛掉自己心中默认的原有状态，重新改变自己；你需要巩固自己的人际关系，让人际关系更协调、更通畅；你需要优化自己的习惯，因为你从前的很多习惯都是不正确的，或者是不完善的。

《4秒钟改掉坏习惯》

作者简介

彼得·布雷格曼

他是布雷格曼伙伴公司（Bregman Partners）执行总裁，该公司主要开展咨询、指导、培训各级领导业务，帮助其建立更有力、更有雄心壮志的行动，从而获得对自己、对公司最重要的成果。彼得也是《18分钟》（18 Minutes）（《华尔街周刊》最佳销量图书）的作者，另著有《B点：大变革的简要指南》（Point B：A Short Guide to Leading a Big Change），并与人合著若干书籍。彼得也是哈佛商业评论网（HBR.org）、国家公共电台（NPR）、《今日心理学》（Psychology Today）、《快公司》（Fast Company）等媒体的常驻嘉宾，也是福克斯商业新闻（FOX Business News）的周点评人。

书籍目录

目录

| | |
|--|-----|
| 第1部分 改变心理的默认状况 | 1 |
| 1 4秒钟 暂停、深呼吸、修正路线 | 4 |
| 2 福特斑马汽车油箱为什么会爆炸：反思目标设置 | 8 |
| 3 拜伦面临的真正问题 承诺坚持到底 | 13 |
| 4 我的第一次 TEDx 演讲 放弃追求完美的想法 | 16 |
| 5 它似乎终于是我的了 首先要相信自己 | 20 |
| 6 什么也不做反而缓解了我的肌腱炎 后退一步，不作为 | 24 |
| 7 世界如此美妙，大家却都郁郁寡欢 接受现实，改变期待 | 28 |
| 8 品茶的价值 为仪式腾出时间 | 32 |
| 9 在扬帆出海之前 每天都做好准备 | 35 |
| 10 来自无线路由器的启示 重置自己 | 38 |
| 11 这就是.....的感觉 不再表现，开始体验 | 41 |
| 12 “我没时间思考” 投资无焦点的专注 | 45 |
| 13 为何退回 iPad 拥抱无所事事的状态 | 49 |
| 14 多瑞特的一年级课堂 忽略内心的批评者 | 53 |
| 15 卡洛斯的双重灾难 利用你的最佳位置 | 59 |
| 16 皮划艇漂流 想象最糟糕的情况 | 63 |
| 17 迎风启航 克服为意外情况制订计划的冲动 | 67 |
| 第2部分 巩固人际关系 | 71 |
| 18 来自岳母的启示 重视人际关系 | 75 |
| 19 演讲后的困难时光 向人们展现真实的你 | 79 |
| 20 短信分手 不要让外在形式分散了你对信息内容的注意 | 83 |
| 21 当我 77 岁时，我也想像你一样 接受鼓励 | 87 |
| 22 来自母亲的启示 拒绝放弃别人 | 91 |
| 23 逃不掉的罚单 不再争论 | 96 |
| 24 别怪小狗 责怪自己吧 | 100 |
| 25 五金店不卖牛奶 了解别人的规则 | 104 |
| 26 索菲亚第一次滑雪 理解人们的真实处境 | 108 |
| 27 这是一次远投 成为杰出的接收者 | 112 |
| 28 因为抢跑而失去比赛资格 表示同情，然后做点什么让对方 好起来 | 116 |
| 29 不是洗发水的问题 倾听言外之意 | 121 |
| 30 我最好的生日 送上“感激”这份大礼 | 125 |
| 31 获得免费升舱 恳请别人施以援手 | 130 |
| 32 为什么蒂姆无法晋升 别忘了说“谢谢” | 134 |
| 33 不行 建立与人交往的界限 | 138 |
| 34 拖走邻居儿子的车 提出问题，不要反驳 | 142 |
| 第3部分 优化工作习惯 | 147 |
| 35 理发店里的领导力 保持冷静 | 151 |
| 36 乔治·华盛顿与第一届超级碗 单独地看待每个人 | 155 |
| 37 与爱抱怨的人一起抱怨 缓和消极心态 | 159 |
| 38 拿掉辅助轮 让人们失败（或者接近失败） | 164 |
| 39 准备好成为高层领导了吗 支持别人获得成功 | 168 |
| 40 在一部优秀的电影中，谁的贡献更大 分享荣誉 | 172 |
| 41 搞不明白的厨师 分担同事的职责 | 176 |
| 42 我的事情已经够多了 主动承担别人的工作 | 180 |

《4秒钟改掉坏习惯》

| | |
|---|-----|
| 43 分配中心爆仓日 重视结果，而非程序 | 184 |
| 44 不要指望彩票中奖 关注对公司至关重要的东西 | 189 |
| 45 滔滔不绝的罗恩 乐于助人，不要只是友善待人 | 194 |
| 46 “事实上，是有点问题.....” 接受批评之礼 | 199 |
| 47 为一份礼物而哭泣 给自己和他人创造一个安全的空间 | 204 |
| 48 我可不会错过什么 别再不停地检查邮箱了 | 208 |
| 49 “无 PPT” 原则 接受非正式会议 | 212 |
| 50 不喜欢豌豆，却像爱好者一样吃豌豆 通过逸事让别人做出 改变 | 215 |
| 51 乔瑞瘦了 80 磅 忽略意志力，重建周围环境 | 219 |
| 结论 | 224 |
| 作者简介 | 229 |

《4秒钟改掉坏习惯》

精彩短评

1、第11节，不去刻意表现，享受体验的过程，失败只是体验的一部分。作者婚礼中最生动的部分却是没排练过的出错部分，难以忘怀。

章节试读

1、《4秒钟改掉坏习惯》的笔记-第2部分

(2016.06.24)

第2部分 巩固人际关系

18、在追求效率的道路上，我们常常会忽略友谊，然而，与他人建立深厚友谊却是通往成功的关键。

19、当你遇见某人时，放弃用身份或头衔来定义自己的冲动，也不要刻意给人营造某种特殊的印象。相反，试试只是简单地介绍自己，看看这能够带来什么样的人际关系。

20、不要因为信息的表达方式而感到烦乱、生气。想象最好的情况，忽略表达的方式，专注于真正的信息内容。

21、不要顺从自己在别人身上“挑刺儿”的本能；相反，从他们身上找到令你触动的地方，从别人做的小事中寻找对你的鼓舞。

22、抵抗把伤害了你、令你失望的某人拖进黑名单的冲动。大部分时候，他们并不是在背叛你，而是生性如此，他们也只是不完美的凡人，有自己的问题需要抗争。接纳他人，包容他的缺点，然后继续前进。

23、下一次，当你发现自己濒临与人争论的边缘时，转身走开，你肯定赢不了。如果你已经陷入一场争论，那么，改变策略，仔细倾听。这是改变对方想法的唯一机会。

24、抵御你为自己辩护、为自己的过错找借口的冲动，责怪自己，这将让你有力量来改变、巩固自己的地位。

25、当别人的行为不符合你的期望时，不要感到挫败或沮丧，调整自己的期望，使之更贴近别人通常的表现。了解这个人的规则，相应地，改变你对待他的方式。

26、当你遭遇挫折，处于怒火之中时，不要带着当时的情绪（生气、恼怒、暴跳如雷）面对他人，相反，考虑一下别人需要什么来解决问题。

27、下一次，当你不由自主地想要拒绝一些反馈信息、拒绝他人的观点时，放弃抗争，打开自己，接受他人输入的信息。你越乐于接纳，人们就越愿意与你交流。

28、我们希望让别人感觉好起来的良好意愿，常常会带来反作用。试着表达你的同情，这可以体现信任。人们在感到自己被信任的时候，也更容易感到他人的支持，从而表现得更好。

29、如果别人提出了看似不合理的要求，或说了无理的话，尤其是，如果这个人平时很理智，那么，克制反驳的冲动，让他们有机会发泄。虽然他们没有说出口，但肯定有特殊的状况发生。

30、我们试图通过赠送礼物或奖励来激发员工的积极性，但事实上，如果这些礼物和奖励只体现了我们对员工为公司所做贡献的重视，那么，这反而会打消员工的积极性。相反，应该感谢别人本身的存在，从而认可别人。人们在无压力的情况下越感到自己被感激，表现就越好。

31、面对比你更有权力的人，不要试图通过提出要求或威胁来争夺权力。相反，恳求对方施以援手。如果你能够以尊重的态度来请求，人们常常会很乐于帮你，但是，如果人们认为你试图逼迫，就更容易拒绝。

32、虽然，不回复“谢谢”似乎是节约时间的办法，但是，它的效果并不太好。人们都希望自己的努力和传递的信息得到认可。所以，说“谢谢”可以表达一种良好的意愿，让你的人际关系不至于在将来演变出种种低效的矛盾冲突。说“谢谢”，永远不会浪费时间。

33、面对请求，大部分人的直觉反应是说“好”。然而，在今天的社会，总是答应别人的请求可能会剥夺我们的生活，所以，有礼貌地拒绝，是保证效率和理智的最佳途径。在拒绝的时候，对事不对人，从而维护你与对方的关系。

34、无论什么时候，你对别人的行为感到惊讶，或者觉得自己受到了攻击时，克制防御和反驳的冲动。相反，提出问题。这样，更有可能缓和局面，节约浪费在争论和反唇相讥上的时间。

2、《4秒钟改掉坏习惯》的笔记-第1部分

(2016.06.24)

第1部分 改变心理的默认状况

《4秒钟改掉坏习惯》

- 1、4秒钟的暂停——一呼一吸的时间——足以有效地推翻错误的决定，代之以更好的选择。
- 2、设定目标并不总是能够带来益处，相反，确定重点范围并把时间花在这上面，你就能更有效地实现自己的目标。
- 3、如果你很难完成某项任务或某个活动，那么，罪魁祸首就是坚持与否的问题。不要用喋喋不休的内心对话来给自己提供动力，相反，关掉内心深处的声音。确定一项具体的行动或任务，不要任由内心的想法说服你放弃。
- 4、要想理智地完成对你而言十分重要的事情，最好不要努力过头，也不要过于追求完美。相反，试着尽快投入下一阶段的工作。少花一点时间，效果可能更好。
- 5、下一次，当你对自己的任务或项目感到不太确定，打算寻求建议和支持时，先问问自己，你的想法是什么？花上一些时间，听听自己的心声，信任自己的思想与内心。不去想别人的看法，这有时很有帮助。
- 6、努力克服想要修复所有事情的冲动。有时，按兵不动比采取行动更有效。
- 7、如果你没办法改变现实——通常也是如此，那么，仔细思考现实。一旦你的观点发生转变，你也能更有策略、更有效地应对周围的世界。
- 8、不要再匆忙的走过场了。开始做每件事之前，花点时间思考，集中注意力并赞颂即将开展的工作。这种仪式化的专注过程不仅有效，而且很有乐趣。
- 9、小心，在没有认真透彻地思考之前，不要一头扎进某件事情中。每天早晨花点时间问自己：“我已经为今天做好准备了吗？”尽管你仍然可能遭遇意外困难，但是，只要在每天开始之前提出这个问题，你就能够更有准备地应对所有挑战。
- 10、当你需要重新找回平衡时——无论是在一次充满争议的对话中，还是在困难的情景下，不要急于斗志勃发，而是静待一分钟，真正让自己得到一点喘息的时间。重置自己能够帮助你改变态度。
- 11、下一次，当你站在聚光灯下时，不要想着自己正在“表现”，相反，让自己体验这一时刻，这样，你自然会更好地表现。
- 12、太过繁忙，没有时间思考、分析或者反思最重要的问题？把各种设备屏幕挪开，关掉让人分心的噪声，每天都为无焦点的专注腾出专门的时间。
- 13、抵抗把空闲的每一分钟都填满的冲动，尤其是当你需要有效率、有创造性地完成某项任务时。通常，最好的创意产生于没有任何效率、无所事事的时候。
- 14、效率源于信心。下一次，当你内心深处的批评者再现身时，用爱、关怀和鼓励性的声音来取代它，就像对6岁孩子说话一样。
- 15、如果你发现自己花了很多时间来做并不擅长、也不喜欢的工作，那么，停下来，重新把你的精力集中在自己的最佳位置上。也就是说，把精力用在你能够充分发挥潜能、创造最高成就的地方。
- 16、想象“成功”可能会产生反作用，徒增压力，让你措手不及。但想象“失败”能够让你平静下来，脚踏实地，并且帮助你放松，让你为前方的挑战做好准备。
- 17、不要总是希望为未来的一切做好准备。相反，要学会应对不确定和模糊的情况。面对意外，学会深呼吸，运用手头的最佳信息做出决定，并且坚持到底。

3、《4秒钟改掉坏习惯》的笔记-第3部分

(2016.06.27)

第3部分 优化工作习惯

- 35、抵抗在工作中发泄情绪的冲动。如果你觉得情绪失控、生气、被惹火了，那么，离开当时所处的环境。
- 36、无论是将自己与他人比较，还是在人与人之间进行比较，都没有任何意义。每个人都有独特的天赋、动力、热情、能力、优势、缺点、性格和人格。单独地看待每个人，这能够培养更好的工作表现、忠诚和感恩之心。
- 37、绝对不要试图用自己的积极情绪去缓和他人的消极心态。如果你想要扭转某人的态度，试试先和他保持同一阵线。
- 38、我们本能的倾向是预防一切失败，但这样做却阻碍了发展。领导者的任务就是组建一个独立的、有能力的团队，这就意味着学会选择恰当的时机，让员工有机会摔倒，并在必要的时候，扶稳他们。

《4秒钟改掉坏习惯》

- 39、提升自我形象和成就，或者想法设法地为自己负责的部门谋取利益，这些虽然看似有用，但都会产生反作用。支持别人获得成功，不仅是支持你自己或你的团队，从长远来看，这才是助你成功的最佳途径。
- 40、不要将某个项目取得的成就归功于个人、某个角色或者特定的团队，忽略更广泛的集体做出的贡献。确保所有参与者都能够看到自己为成功所做的贡献。
- 41、抵抗将自己的职责与同事的职责完全分隔开的冲动，即抵抗竖井心理。在领导者、股东或顾客的眼里，并不存在彼此分离的“竖井”。分担同事的职责，共同追求卓越不是个人的成就，而是集体的成功。
- 42、当工作繁重而感到压力时，我们的直觉反应是抱怨。但是，这只能让我们在很短的时间内感到痛快，之后，反而会给我们的工作和生活带来一种消极的恶性影响。相反，我们可以通过主动帮助他人分担工作来扭转这种情况。慷慨之举将使你获得良好的感觉，缓解你的压力，提高工作的效率。
- 43、克服自己不经思考、完全照章办事的冲动，尤其是当固定的程序已经失效的时候。相反，重视结果，关注为了达到这样的结果需要做什么。
- 44、人们很自然地以为，在回顾业绩的时候也是提出加薪要求的好时机。如果真的希望加薪，最好提前一年开始准备，瞄准首要事务，专注地从事相关工作。是否能够把时间花在更有意识、更有策略的选择上，决定了你的事业是停滞不前还是不断发展。
- 45、尽管，我们出于不想伤害别人的理由，往往避免提供批评性的反馈，但是，你可以为他人做的最友善、最有帮助的事情就是，诚实而直接地对待他们。以尊重的态度，提供批评性的反馈，将帮助你发展更深远的人际关系。
- 46、下一次，当你遭遇突如其来的批评时，不要抵触、防备。如果你能够停下来，超越自己的感受，忽略批评的表述方式，收集有益的信息，并且在之后做出如何利用批评意见的决定，那么，批评就会变成一份宝贵的礼物。
- 47、我们倾向于隐藏自己的感受，但是，当这些感受以一种消极的方式渗透到工作中，破坏我们付出的努力时，就会产生反作用。为自己和他人创造一个表达感受的安全环境，这样，你才能表现得更好。
- 48、为了提升自己的效率，减少每天查邮件的时间。当你忍不住想查邮件时，做个深呼吸，然后检查一下自己。
- 49、我们不容易不假思索地为开会准备过于详尽但却枯燥乏味的PPT展示。事实上，应该反其道而行之，开展非正式的讨论。在跨领域共同思考某些问题时，人们才能更好地合作。
- 50、我们用来改变别人的办法往往效果不佳，反而还会鼓励我们试图改变的那种行为。由于我们倾向于与周围人们的行为保持一致，而这种行为又与大家口耳相传的一些逸事相一致，所以，我们可以通过恰当的逸事来影响和改变别人。
- 51、依靠意志力，就像打一场旷日持久的艰难战争。相反，应该重新建构周围的环境和你的生活，使之更好地帮助你完成最重要的事情。

《4秒钟改掉坏习惯》

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