

經理人
新書快讀

奪標 心態

SUSTAIN
YOUR
GAME

簡報製作 / 經理人月刊編輯部

你可以學到的 3 件事

擺脫人生停滯
的焦慮，重整
腳步再進步。

化解短期壓力，
找回專注力取
得好表現。

建立紀律和習慣，
擊退倦怠，重拾熱情。

經理人
新書快讀

國際企業績效教練、知名
NBA 教練。

● 小亞倫 · 史坦

Alan Stein Jr.



圖片來源 | linkedIn

Jon Sternfeld

● 喬恩 ·

知名作家，曾與
小亞倫 · 史坦合
著《高績效表現
力》。

斯特恩菲爾德

《奪標心態》核心

在擁有高績效之後，
長久維持一定的好表現。



如何有高績效表現？
個人紀律、好教練、團隊合作

為什麼需要奪標心態？
現代人的職涯時間較過去更長，更需展現高績效續航力

職涯 3 大問題

短期

日常的壓力管理，
失調則折損精力、專注力和時間。



中期

工作與生活停滯，
陷入難以前進、不知如何前進的困局。



長期

動力不再，倦怠疲憊，
對未來失去期待。



短期的壓力

人不可能沒有壓力，
應該如何面對、應付？

PRESSURE



關鍵心態

1. 重塑對壓力的認知：
壓力會產生，是源自於我們對事件的反應、投射情緒，事件本身是客觀的、不帶壓力的。因此，想要降壓，可以試著以客觀角度詮釋，不要馬上將事件，視為影響自身價值的原因。
2. 專注腳下的每一步：
一直想著遙遠的目標反生壓力，把注意力放在做好當下的每一個動作。

中期的停滯

停滯時 3 個自問：

1. 你已經到了成長的極限了嗎？
2. 你在能力範圍裡，有做到極致？
3. 你有試著擴大成長的界限？

關鍵心態

1. 若無法再成長，
可以轉換跑道。

2. 適時捨棄過時技能，
不斷學習、持續成長。

STAGNATION



長期的倦怠

倦怠是持續高壓工作，卻在做有沒熱情的事。

這種身體或情緒疲憊的狀態，涉及成就感降低和個人身分認同的喪失。

如何克服倦怠？

1. 離開舒適圈，探索和嘗試新興趣、新事物。
2. 檢視初心，以你的處世原則來引導。

WORN OUT



長期的倦怠

應對倦怠 的心法

回到過程的細節，
專注每一個當下。



想想人生的面向，
仍有很大成長空間。



優秀的人渴求
真相，找旁人
提醒自己哪裡
可以做得更好。





主題書籍

作者 | 小亞倫·史坦、喬恩·斯特恩菲爾德

出版社 | 感電出版

圖片來源 | 感電出版



Buy Here

經理人 新書快讀

想看的書從沒讀完？讓我們為你影音說書！

鎖定帶人、領導、管理、財經、商業，精選必讀商管話題書，由經理人榮譽發行人何飛鵬和編輯群，用影音為你導讀。即刻加入，將來的你會感謝現在奮鬥的自己！

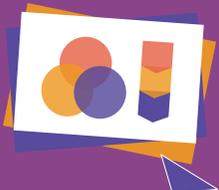
加入付費會員，享 6 大學習好處



精選好書



專業解讀



圖解精華



專屬音頻

Tips



千字密技



學習周報



<https://bit.ly/2Jwn5KY>