

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>