

NEW YORK TIMES BESTSELLER

Tony Schwartz; Jean Gomes; Catherine McCarthy

Dịch giả: Thanh Bình



ĐỪNG
LÀM VIỆC
CHĂM CHỈ

**hãy làm việc
THÔNG
MINH**

TONY SCHWARTZ, JEAN GOMES,
CATHERINE MCCARTHY

Dịch giả: Thanh Bình

ĐỪNG LÀM VIỆC CHĂM CHỈ, HÃY LÀM VIỆC THÔNG MINH



NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC



MỤC LỤC

Lời nói đầu.....	6
------------------	---

PHẦN I. PHƯƠNG PHÁP LÀM VIỆC MỚI

Chương 1: Càng nhiều càng ít.....	14
Chương 2: Chúng ta không thể thay đổi điều mà chúng ta không nhận thức được	48
Chương 3 : Chúng ta luôn sống theo thói quen....	66

PHẦN II. TÍNH BỀN VỮNG/THỂ CHẤT

Chương 4 : Cảm nhận nhịp đập.....	92
Chương 5: Ngủ hay là chết?.....	104
Chương 6: Tạo ra những con sông.....	121
Chương 7: Dùng hay chịu mất?	143
Chương 8: Đơn giản là nhất.....	165
Chương 9: Xây dựng văn hóa rung động	194

PHẦN III: SỰ AN TOÀN/ CẢM XÚC

Chương 10: Cuộc chiến giữa các trạng thái khác nhau.....	220
Chương 11: Nếu bạn không kiêu hãnh, bạn không có gì cả	239
Chương 12: Sự thật và những câu chuyện chúng tôi kể	267
Chương 13: Tuyên bố giá trị mới	292

PHẦN IV. TỰ THỂ HIỆN BẢN THÂN/ TÂM LÝ

Chương 14: Thiếu tập trung	317
Chương 15: Từng thứ một.....	339
Chương 16: Nuôi dưỡng cả não bộ	367
Chương 17: Tự chủ về trách nhiệm	396

PHẦN V. Ý NGHĨA/ TINH THẦN

Chương 18: Bạn là ai và bạn thực sự muốn gì?... 421	421
Chương 19: Chúng ta ở đây cùng nhau	441
Chương 20: Mục đích cho đam mê.....	464

LỜI NÓI ĐẦU

Chúng ta có khả năng hơn chúng ta tưởng.

Hầu hết chúng ta không biết cách để đạt được và duy trì trạng thái tối ưu, đặc biệt khi yêu cầu trong cuộc sống ngày càng nhiều và phức tạp. Thay vì tìm cách để tăng cường và đổi mới khả năng làm việc của mình, chúng ta vô thức làm việc cho các tổ chức để hoàn thành nhiều công việc hơn nhưng lại hủy hoại bản thân, khiến bản thân mệt mỏi.

Trở trêu thay, có rất nhiều nghiên cứu mới chỉ ra rằng mỗi chúng ta đều có tiềm năng để trở nên xuất sắc trong hầu hết tất cả mọi thứ mà chúng ta làm nếu như chúng ta có những bước đi đúng. Chiếc chìa khóa đầu tiên là phải chủ động và quyết liệt trong cách quản lý 4 nguồn năng lượng chủ chốt thúc đẩy cuộc sống của chúng ta: sức khỏe thể chất, cảm xúc, tâm lý và tinh thần.

Nếu như bạn đã và đang chịu khó luyện tập thể dục thường xuyên, ăn uống đầy đủ, nghỉ ngơi hợp lý, ngủ ít nhất 7 đến 8 tiếng mỗi đêm, dành đủ thời gian cho những người mà bạn yêu quý, khéo

léo xử lý những căng thẳng trong cuộc sống, lấy lại sự tỉnh táo nhanh chóng sau khi gặp trở ngại hoặc bị thất vọng, dễ dàng tập trung vào những việc quan trọng nhất trong cuộc đời, luôn làm việc hiệu quả và cảm nhận được sự thỏa mãn cũng như ý nghĩa của công việc mà bạn đang làm – thì chắc hẳn bạn không cần phải đọc cuốn sách này.

Nhưng nếu bạn thì thoảng cảm thấy kiệt sức hay áp đảo, dễ nổi nóng, mất bình tĩnh, lo âu hay cảm thấy khó tập trung, cảm thấy không thỏa mãn với cuộc sống, cảm thấy bản thân luôn mong muốn và luôn trong cuộc chạy đua để theo kịp với nhịp sống thì cuốn sách này có thể giúp ích cho bạn.

Năm 2003, chúng tôi bắt đầu dự án The Energy (Năng lượng) để giúp các tổ chức nắm bắt được những nhu cầu đa chiều của nhân viên. Kể từ đó, chúng tôi đã truyền năng lượng cho hàng chục nghìn người trong những công ty thành công và sáng tạo nhất thế giới.

Trong suốt một năm vừa qua, dự án The Energy đã nắm bắt được nhịp đập hồi hả của công việc trên toàn thế giới. Tính đến hiện tại, có hơn 12.000 người đến từ 73 quốc gia đã hoàn thành The Energy Audit (Kiểm tra năng lượng), một bài kiểm tra được xây dựng nhằm đánh giá khả năng quản lý nguồn năng lượng cá nhân dựa trên 4 khía cạnh: sức khỏe thể chất, cảm xúc, tâm lý và tinh thần. Kết quả thu được đã nói lên tất cả.