

SỨC MẠNH CỦA SỰ TẬP TRUNG: Bí mật để tạo nên sự xuất sắc



Tác giả: Daniel Goleman

Nhà xuất bản: Hồng Đức

Nơi xuất bản: Hà Nội

Năm xuất bản: 2019

Môn loại: 150 - 158

Những năm gần đây khoa học nghiên cứu về sự tập trung đã có nhiều phát triển. Ngành khoa học này cho rằng kĩ năng tập trung sẽ quyết định mức độ hiệu quả trong tất cả mọi việc. Mặc dù khá khó để nhìn ra mối liên hệ giữa khả năng tập trung và sự thành công nhưng năng lực này tác động lên gần như mọi thứ chúng ta nỗ lực để đạt được.

Mục tiêu của Daniel Goleman khi viết cuốn **Sức mạnh của sự tập trung** là tìm ra vị trí xứng đáng cho năng lực thần kinh tiềm ẩn và chưa được nhìn nhận đúng này cũng như vai trò của nó trong việc đem đến một cuộc sống trọn vẹn.

Trong cuốn sách này, Goleman tập trung nghiên cứu sự chú ý vào một bộ ba: tập trung bên trong, tập trung vào người khác và tập trung vào các yếu tố bên ngoài. Dựa trên sự nghiên cứu từ các lĩnh vực đa dạng như thể thao cạnh tranh, giáo dục, nghệ thuật và kinh doanh, ông chỉ ra lý do tại sao những người thành đạt cao cần cả ba loại tập trung trên.

Nội dung cuốn sách gồm 7 phần:

Phần I: Giải phẫu sự tập trung

Phần II: Nhận thức bản thân

Phần III: Đọc vị người khác

Phần IV: Bối cảnh rộng hơn

Phần V: Thực hành thông minh

Phần VI: Nhà lãnh đạo tập trung

Phần VII: Bức tranh toàn cảnh

Trân trọng giới thiệu cuốn sách cùng bạn đọc!