

БИБЛИОТЕКА КНИГИКРАТКО

**КРАТКОЕ  
СОДЕРЖАНИЕ  
«МЕНТАЛЬНЫЕ  
ЛОВУШКИ НА  
РАБОТЕ»**

**Библиотека КнигиКратко**  
**Краткое содержание**  
**«Ментальные**  
**ловушки на работе»**  
**Серия «КнигиКратко»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=27359334](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27359334)*  
*DG Win&Soft;*

**Аннотация**

**Этот текст – сокращенная версия книги «Ментальные ловушки на работе». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.**

У вас достаточно таланта, образования и навыков, чтобы делать гораздо больше, чем вы делаете сейчас. Так что же вам мешает? Марк Гоулстон отвечает – Вы сами. Поддаваясь пораженческому поведению, такому как бесконечное откладывание дел, неспособность делиться властью, склонность к оправданиям и многие другие, вы добровольно отдаете преимущество своим соперникам. Если вы или кто-то из ваших коллег в каждом вызове, бросаемом работой, видит только источник стресса, то это книга для вас. С помощью методик, разработанных Гоулстоном, вы сможете овладеть навыками

преодоления стоящих перед вами препятствий, перестанете мешать себе и окажетесь на пути к успеху.

В своей книге Марк Гоулстон описывает принципы эффективного поведения в бизнесе, которые позволят вам успешно управлять своей карьерой. Он призывает проанализировать собственные поступки и реакции на вызовы, возникающие в ходе работы, и показывает, как научиться издали замечать и обходить «острые углы», как бороться со своим пораженческим поведением, как разорвать круг укоренившихся негативных привычек и обрести уверенность в себе. Гоулстон описывает психологические ловушки, с помощью которых мы загоняем себя в тупик и создаем себе проблемы на работе. Он дает ясные и гениальные в своей простоте советы как избегать подобных ситуаций и заряжает энергией для преодоления препятствий, которыми мы сами себе создаем. Благодаря четкой структуре: конкретный пример – «диагноз» проблемы – варианты ее решения и работа над ошибками – книга служит прекрасным пособием для работы над собой. Книга проиллюстрирована историями реальных людей, переживших ситуацию «самоблокировки» – и успешно вышедших из нее.

**Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги**

# Марк Гоулстон

## «Ментальные ловушки на работе»

### Введение

*У вас достаточно таланта, образования и навыков, чтобы делать гораздо больше, чем вы делаете сейчас. Так что же вам мешает? Марк Гоулстон отвечает – Вы сами. Поддаваясь пораженческому поведению, такому как бесконечное откладывание дел, неспособность делиться властью, склонность к оправданиям и многие другие, вы добровольно отдаете преимущество своим соперникам. Если вы или кто-то из ваших коллег в каждом вызове, бросаемом работой, видит только источник стресса, то это книга для вас. С помощью методик, разработанных Гоулстоном, вы сможете овладеть навыками преодоления стоящих перед вами препятствий, перестанете мешать себе и окажетесь на пути к успеху.*

В своей книге Марк Гоулстон описывает принципы эффективного поведения в бизнесе, которые позволят вам успешно управлять своей карьерой. Он призывает проанализировать собственные поступки и реакции на вызовы, возни-

кающие в ходе работы, и показывает, как научиться издала замечать и обходить «острые углы», как бороться со своим пораженческим поведением, как разорвать круг укоренившихся негативных привычек и обрести уверенность в себе. Гоулстон описывает психологические ловушки, с помощью которых мы загоняем себя в тупик и создаем себе проблемы на работе. Он дает ясные и гениальные в своей простоте советы как избегать подобных ситуаций и заряжает энергией для преодоления препятствий, которыми мы сами себе создаем. Благодаря четкой структуре: конкретный пример – «диагноз» проблемы – варианты ее решения и работа над ошибками – книга служит прекрасным пособием для работы над собой. Книга проиллюстрирована историями реальных людей, переживших ситуацию «самоблокировки» – и успешно вышедших из нее.

## **Об авторе**

**Марк Гоулстон** – профессиональный психолог и психотерапевт, который добился международной известности как ведущий современный бизнес-консультант. Среди его клиентов крупнейшие транснациональные корпорации: Goldman Sachs, Merrill Lynch, Xerox, Deutsche Bank, Hyatt, Accenture, Astra Zeneca, British Airways, Sodexo, ESPN, Kodak, Federal Express, General Electric.

Гоулстон обучался в Калифорнийском университете, а также в Школе медицины Бостонского университета, где получил степень доктора медицины. Свою карьеру он на-

чал, работая с тяжелыми больными, склонными к насилию и суицидальному поведению. В течение четверти века Гоулстон занимал должность профессора Нейропсихологического института при Калифорнийском университете и занимался частной практикой в качестве психиатра. Совет исследователей потребительского рынка четырежды включал его в список лучших американских психиатров, последний раз в 2011 году. Доктор Гоулстон успешно преподает сотрудникам ФБР разработанный им специальный курс по ведению переговоров в случае захвата заложников.

## **Психологические ловушки на работе**

### **Ловушка № 1. Бесконечные отсрочки**

На самом деле откладывая на потом какое-то дело, мы откладывает не *работу*, а необходимость *принять решение*. Причина кроется в том, что нами владеет страх совершить ошибку.

### **Суть проблемы:**

Если ваш сотрудник часто перескакивает из тихого омут-та безделья в бурную реку перманентного аврала, значит, он попал в ловушку № 1. Ему всегда не хватает времени и он вынужден все делать в самый последний момент и лишь угроза катастрофы заставляет его работать с невероятной скоро-

стью. Такое поведение в итоге может загнать его в угол. Рано или поздно сотрудник окажется неспособным выполнить свою задачу в последний момент.

**Полезное пояснение.** Мы откладываем дело на потом не из-за лени, а потому что боимся сделать что-то не так. Страх ошибки и наказания пересиливает желание действовать.

**Как помочь своим подчиненным, страдающим от бесконечных отсрочек:**

1. *Поговорите с вашим сотрудником.* Помогите ему в доверительной беседе рассказать о своих страхах. Каждую неделю проверяйте, как у него дела, обсуждайте проблемы в текущих проектах.

2. *Не давайте подчиненному распыляться.* Выберите два самых важных проекта и контролируйте их выполнение, вместе обсуждая возникающие проблемы.

3. Продолжайте совместную работу, пока два этих проекта не будут завершены. Затем добавьте два других проекта.

4. Со временем у вашего сотрудника выработается способность вслух говорить о своих страхах, и в работе он станет больше полагаться на себя, чем на вас.

## **Ловушка № 2. Неспособность делиться властью**

С этой проблемой сталкивается большинство руководителей, когда пределы их компетенции расширяются вслед за ростом компании или подразделения. Эффективное управление невозможно без умения грамотно распределить обязанности среди подчиненных.



# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.