

УДК 611.81
ББК 28.707.3
Р66

Редактор П. Суворова

Рок Д.

Р66 Мозг. Инструкция по применению: Как использовать свои возможности по максимуму и без перегрузок/Дэвид Рок; Пер. с англ. — М.: Альпина Пабlishер, 2013. — 374 с.

ISBN 978-5-9614-4405-6

Почему умные люди порой поступают нелогично и опрометчиво? Например, тратят время на второстепенные задачи, забывая о главном? Нагружают себя работой, которую не в состоянии выполнить? То и дело ссорятся по пустякам? Болезненно реагируют на критику? Оказывается, причиной этих и других проблем является не только человеческая психология, но и особенности устройства нашего мозга, которое невозможно изменить, но можно и нужно учитывать и в работе, и в повседневной жизни.

Автор рассказывает, почему наш мозг чувствует себя перегруженным и что делать, чтобы использовать мыслительные возможности по максимуму; как сохранять спокойствие в любой ситуации и принимать единственно верное решение; как увеличить шансы на озарение, которое так необходимо при решении сложных творческих задач; как научиться, не конфликтуя, влиять на других.

УДК 611.81
ББК 28.707.3

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу lib@alpinabook.ru.

© David Rock, 2009

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Пабlishер», 2013

Издано по лицензии HarperCollins Publishers, Inc.

ISBN 978-5-9614-4405-6 (рус.)
ISBN 978-0-06-177129-3 (англ.)

Содержание

<i>Предисловие</i>	7
--------------------------	---

<i>Введение</i>	9
-----------------------	---

ДЕЙСТВИЕ ПЕРВОЕ. ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ

Сцена первая. Утренний вал электронных писем	17
---	----

Сцена вторая. Проект, о котором не хочется думать	41
--	----

Сцена третья. Как жонглировать пятью предметами	59
--	----

Сцена четвертая. Как сказать «нет» отвлекающим факторам	77
--	----

Сцена пятая. В поисках зоны наибольшей эффективности	97
---	----

Сцена шестая. Обходим тупики	113
---------------------------------------	-----

<i>АНТРАКТ:</i> <i>познакомьтесь с режиссером</i>	135
--	-----

ДЕЙСТВИЕ ВТОРОЕ.

КАК СОХРАНИТЬ ХЛАДНОКРОВИЕ В СЛОЖНОЙ ОБСТАНОВКЕ

Сцена седьмая.	
Сбитые с толку.....	153
Сцена восьмая.	
Пучина неуверенности.....	179
Сцена девятая.	
Когда ожидания выходят из-под контроля.....	205

ДЕЙСТВИЕ ТРЕТЬЕ.

СОТРУДНИЧАЙТЕ С ДРУГИМИ

Сцена десятая.	
Как превратить врагов в друзей.....	227
Сцена одиннадцатая.	
Когда все кажется несправедливым.....	249
Сцена двенадцатая.	
Битва за статус.....	267

ДЕЙСТВИЕ ЧЕТВЕРТОЕ.

МЕНЯЙТЕСЬ ЧАЩЕ И ПОМОГАЙТЕ МЕНЯТЬСЯ ДРУГИМ

Сцена тринадцатая.	
Когда другие не понимают, что происходит.....	293
Сцена четырнадцатая.	
Культура, которую нужно изменить.....	317
Выход на бис.....	347
Дополнительные источники информации.....	353
Благодарности.....	357
Глоссарий.....	359
Об авторе.....	367
Алфавитный указатель.....	369