**新 书 推 荐**



**中文书名：《内驱力：学会热爱你的工作并获得前所未有的成功》**

**英文书名：INTRINSIC MOTIVATION: *Learn to Love Your Work and Succeed as Never Before***

**作 者：Stefan Falk**

**出 版 社：St. Martin’s Press**

**代理公司：ANA/Conor Cheng**

**页 数：288页**

**出版时间：2023年2月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：职场励志**

**内容简介：**

**为了内在的满足感而做一件事，而不是为了外部的奖励，这是任何努力中成功和满足的关键。一位传奇的绩效教练分享了他培养和保持内在动机的简单、行之有效和有趣的方法。**

为了保持乐观并使我们的个人和职业生活富有成效，我们希望能够及时理解周围发生的事情，切实地影响它们，并能够洞察明天可能发生的情况。我们还需要丰富、安全的社会生活，并且能为我们提供支持。随着越来越多的人选择远程工作，我们面对面接触的频率随之降低，这种情况下，对联系和信任的驱动力变得更加重要。这种社会需求是如此强烈，以至于当我们感到被群体排斥时，连体温都会下降。

为了满足当今职场人的心理需求，我们必须有意识地、有目的地追求联系和信任的驱动力——但不幸的是，我们大多数人不知道如何有效地做到这一点。相反，我们把时间浪费在无效的应对策略上，而这些策略往往使我们感觉更糟糕。要想变得更快乐、更健康、更有成效，真正的解决办法是要有“内在动力”。不要再把时间浪费在那些对我们事业或公司没有真正贡献的活动上，摒弃现代商业的“狗咬狗”文化，并找到方法从我们的事业中获得乐趣，而且要做得好。

传奇的绩效教练斯特凡·福尔克提供了一份实现内在驱动的全面指南。本书是他在麦肯锡公司开发的方法和技巧的结晶，同时记录了他作为高级行政人员和绩效教练与精英运动员、高级行政人员、特种作战人员和各行各业领导人合作的25年，本书将彻底改变你的工作方法，迎来成功。

**作者简介：**

**斯特凡·福尔克（Stefan Falk）**是一位国际公认的高管教练和人力绩效专家。作为麦肯锡公司的知名雇员，他专注于领导力和企业转型，已经为北美和欧洲60多个客户组织培训了超过4000名领导人。他先后在几家全球公司担任高管，并负责推动价值超过20亿美元的企业转型。他与神经科学、行为科学和心理学等领域的顶尖科学家持续合作，开发了领导力和人力表现技术。福尔克曾与他人合著《神经领导力》（*Neuroleadership*）。

**媒体评价：**

“感觉到工作和生活的压力？斯特凡·福尔克有一些解决方案。他利用自己丰富的经验，收集了在高压情况下管理自己和目标的最佳见解、工具和技巧。以一本书的价格，你可以按照自己的节奏获得专业的指导，挑选适合你的技巧。多么划算！”

——丹尼尔·平克（Daniel H. Pink），纽约时报畅销书《何时驱动》（*When, Drive*）和《销售是人》（*To Sell is Human*）的作者

“《内驱力》是一本由经历过困难的人自己写的书。这是来自大师的具体的、可操作的建议。”

——《数字之心》（*A Mind for Numbers*）的作者、《学习如何学习》（*Learning How To Learn*）的创作者芭芭拉·奥克雷（Barbara Oakley）

“斯特凡·福尔克是国际公认的领导力和人类表现专家，他直言不讳，就如何享受工作和建立一个充实的生活提供了全面的、循序渐进的指导。与其他有关该主题的书籍不同，《内在激励》摒弃了花哨的内容，列出了经过验证的专业知识宝库，以保证你的成功......到最后，你将掌握自己内在激励的钥匙，以及实现更快乐、更健康、更高效的你的清晰详细路线图。”

——麦肯锡公司荣誉董事、高级顾问沃伦·斯特里克兰（Warren Strickland）

“未来的工作将需要一种新的工作方式——这本书清楚地描述了将在未来10年内推动职业成功的技能、技巧和行为。从每天写日记到‘侦探心态’，再到管理困难会议的技巧，这本书充满了个人发展和效率的新鲜和原创方法。它将成为我的孩子和执行团队的必读书目。”

——乔治·科隆（George F. Colony），弗雷斯特研究公司首席执行官

“对于丹·平克的畅销书《驱动力》的粉丝来说，这是个好消息！《内驱力》赋予了我们更多的机会，让我们能够在工作和生活中发挥更大的作用。《内驱力》为读者提供了关于管理自身激励和生产力的实用建议。它以最新的行为科学为基础，但通过斯特凡广泛的咨询工作使其具有可操作性。它来得太及时了！”

——肯·戴维斯（Ken Davis），Gartner公司产品和服务执行副总裁。

“《内驱力》是一本独特的书，它为你提供了有针对性的、实用的、可操作的建议，告诉你作为一个人可以做些什么来更好地学习，更好地思考，以及在压力下更好地管理自己...... 斯特凡是我在麦肯锡公司的执行教练，由于他教给我的工具，我的专业表现有了可衡量的明显改善。我很高兴他现在决定在《内驱力》中与你分享同样的工具。”

——史维塔·纳塔拉扬（Shweta (Shay) Natarajan），卡特彼勒公司战略部主任。

“《内驱力》是一本精彩的书，既有娱乐性又有实用性。它充满了伟大的洞察力，作者对提高工作绩效以及生活满意度的所有因素都有广泛的掌握。这本书很好地预见了21世纪的高压工作环境，并引导读者掌握所有不可缺少的技能，以提高健康和幸福。”

——约翰·阿登博士（John B. Arden），《心脑基因》（*Mind-Brain Gene*）、《重塑你的大脑》（*Rewire Your Brain*）和《大脑圣经》（*The Brain Bible*）的作者

“我有幸与之共事过的最好的领导人总是很谦虚，愿意向别人学习；他们也愿意分享他们丰富的知识、经验，并最终分享他们的智慧，以更好地帮助别人。斯特凡·福尔克就是这样一位罕见的领导人，他谦虚地向他人学习，从而编制了一套可操作的战术、技术和程序（TTPs）或生活工具。在《内驱力》中，读者可以从这套TTP的宝库中挑选，改善自己的生活，最终改善身边的人。越多的人阅读并实施这部智慧之作，这个世界就会变得越好。”

——威廉·德维尔德（William Dewilde），美国海军海豹突击队司令部主任（退役），荣誉基金会运营部副主席

“当我读到《内驱力》时，我对自己的喜爱程度感到惊讶。我以为这又是一本充满了冗长的个人轶事的‘机场书店专供’书，以支持人们已经知道的东西。恰恰相反，《内驱力》是一本非常有用的书。这些工具和建议是基于证据的，有用的，而且是高度优先的。它是一本几乎包罗万象的实用手册，供专业人士在高压的21世纪创造高绩效。我花了几十年时间才学到的东西都以一种简明、完整和有用的方式涵盖了。此外，这本书写得非常好，容易理解，而且令人愉快。我真心推荐你阅读《内驱力》。”

——美国陆军战争学院指挥、领导和管理系行为科学教授史蒂芬·格拉斯（Stephen Gerras）

“多年前，当我开始与斯特凡合作时，这本书的内容就已经存在。虽然还没有写下来，但《内驱力》中发人深省的观点以及可操作的指导，是斯蒂芬所做的一切的一部分，也是他为我提供的辅导的核心。如果你认为你在个人和职业生活中的幸福和成功是别人的责任，就不要读这本书。你会失望的。但如果你相信‘从我做起’，那么这本书可以成为你的指南和手册。”

——胡斯克瓦纳集团业务发展部高级副总裁佩尔·埃里克森（Per Ericson）

“《内驱力》是一本写得特别好的书，以科学为基础，但又有实用主义的色彩。斯特凡·福尔克凭借多年来作为高管指导领先企业取得成功的经验，以及现在作为高管教练的经验......与许多其他书籍不同的是，他循序渐进的方法旨在纠正生产力下降的原因，而不仅仅是通常作为结果的自我毁灭的情绪。提高批判性思维能力，将每天的大量电子邮件从一个障碍转变为一个有用的工具，以及防止冲突，都是以简洁和易于应用的策略来解决。尽管是从企业领导的角度写的，但这些建议同样适用于任何寻求有效领导的环境；学术机构、服务组织，甚至是家庭单位。”

——南佛罗里达大学教授、国际公认的心理神经免疫学家尼古拉斯·霍尔（Nicholas Hall）

“《内驱力》可能是最早谈到持续幸福和非凡成功之间联系的书籍之一。始终把最好的、最真实的自己带到你所做的一切中。最好的自己永远是一个不存在你自己的自私需求和恐惧的版本......在《内驱力》中，你会发现很好地混合了经过验证的工具和原则，使你在做任何事情时都能带来最好的自己。”

——麦肯锡公司高级合伙人阿克塞尔·卡尔松（Axel Karlsson）

“《内驱力》不仅仅是另一本管理学书籍，它是一本真正重要的书！即使它主要涉及的是技巧和方法，但它也是一本非常重要的书。即使它主要涉及如何在工作中变得更有效率的技巧和方法，它也适用于生活的各个方面......在过去的25年里，我认识了斯特凡并与他一起工作，我了解到他是一个真正杰出的思想家和实践者。看到他能在200页令人愉快的书中融入这么多的智慧，我感到非常满意。如果更多的人能够应用他的一小部分做法，世界将成为一个更美好、更快乐、更富有成效的地方。”

——约翰·萨姆（Johan Saarm），埃贡·泽恩德高级合伙人

“人工智能以及人类和我们星球的健康，都是可能只会加速世界运作方式的变化程度的力量。因此，我们作为个人不断适应、发展和成长的能力在今天和未来20年将更加重要。与此同时，围绕心理表现、身心健康、睡眠和营养等方面的研究也趋于一致，越来越多地揭示了我们的大脑究竟是如何工作的，以及我们如何能够训练它们，使它们同时感觉更好并取得更大的成就。本书帮助你调和现代生活的这两个现实，并通过实用的教练技巧，帮助你掌握自己的个人发展，从而使你更好地适应这个每天都充满挑战但也更加有趣的世界。”

——美高梅娱乐场首席产品官安德斯·泰尔曼·米凯维奇（Anders Tylman-Mikiewicz）

“读完《内驱力》后，我的第一个想法是‘这真是天才！’。它提供了独特的丰富经验和基于证据的真理，只有那些真正同时取得幸福和职业成功的人才知道。对于我们这些仍在苦苦挣扎并渴望获得这种伟大成就的人来说，《内驱力》是通往这一目标的名副其实的路线图。斯特凡·福尔克真正掌握了将丰富的知识提炼成易于应用的工具的能力。每一章都是一点一滴的灵感和可操作的建议，读起来既轻松又愉快。无论你是谁，专业人员、精英运动员或转业军人，我敦促你阅读这本书。”

——美国海军陆战队突击队员（退役）泰德·汉德勒中校（Lt. Col Ted Handler），斯蒂尔公司卓越业务主管。

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发送至：程衍泽 (Conor)**

安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

北京市海淀区中关村大街甲59号中国人民大学文化大厦1705室，100872

电 话：010-82504406

手 机：13072260205（微信同号）

传 真：010-82504200

Email：Conor@nurnberg.com.cn

网址：http://www.nurnberg.com.cn

微博：http://weibo.com/nurnberg

豆瓣小站：http://site.douban.com/110577/

微信订阅号：ANABJ2002

