

<<ADD的人生整理术>>

图书基本信息

<<ADD的人生整理术>>

内容概要

<<ADD的人生整理术>>

作者简介

<<ADD的人生整理术>>

书籍目录

译者序

序言

前言

致谢

第一部分 让我们开始吧

第1章 ADD友好型整理方法

一种与众不同的条理化策略 // 2

第2章 ADD友好型策略

顺应你的ADD // 8

第3章 关注和支持

打造成功的框架 // 18

第二部分 掌控你的ADD

第4章 流水线与简单化

让复杂的事情简单化 // 34

第5章 ADD型的抉择困境 // 44

第6章 无聊

如何解决刺激饥饿症和注意力过度集中症 // 57

第7章 当务之急

学会分清轻重缓急 // 67

第8章 眼不见，心不烦

记得要记住 // 77

第三部分 物品的整理

第9章 战胜不堪重负感 // 92

第10章 整理你的“私人垃圾场” // 105

第11章 囤积综合症 // 119

第12章 大卫的车库 // 136

第四部分 时间管理

第13章 暂停 // 144

第14章 克服过度投入 // 163

第15章 “有的是时间”式思维模式 // 175

第16章 匆忙的状态 // 183

第五部分 文件整理

第17章 存档的恐惧 // 198

第18章 一曲蓝调话积压 // 210

第19章 你的文件你的钱 // 224

第六部分 总结

第20章 将整理方法付诸实践 // 240

<<ADD的人生整理术>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>