

<<用好时间做对事>>

图书基本信息

书名：<<用好时间做对事>>

13位ISBN编号：9787115125316

10位ISBN编号：7115125317

出版时间：2004-9

出版时间：人民邮电出版社

作者：何常明

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>

<<用好时间做对事>>

内容概要

《用好时间做对事》突破传统模式，首次明确地指出了时间管理的根本是对价值观的管理、对状态的管理和对习惯的管理，并创造性地将时间管理上升到生命管理的高度。

《用好时间做对事》作者在过去多年的研究、实践和讲授时间管理的过程中，得出了一个结论：传统的时间管理几乎毫无价值！

在讲授传统的时间管理三年后，作者发现了一个尴尬的现象：在那些学习传统时间管理的学员中，有近90%的人在不到一个月就回到了原来的行为中。

也就是说，当他们学习到了一种时间管理的技巧时(比如怎样排列事情的优先顺序或如何消除干扰等)，尽管当时觉得很有效并且决定开始使用，但大多数人还是会在几个星期内就放弃了。

《用好时间做对事》秉持“知识并非力量，只有被应用时才是力量”的信念，应用极具创造性的工具促使读者持续不断地使用书中介绍的独特方法，最终养成习惯。

《用好时间做对事》适合所有想充分利用时间、实现自己目标的有志之士。

<<用好时间做对事>>

书籍目录

方案1 明确价值观：影响你一生的关键因素

1 明确价值观是时间管理的根本

2 别忘了真正去活

3 明确你的价值观及制定价值观准则

4 你错过了什么

方案2 目标设定：没有清晰的目标，任何时间管理都只是在浪费时间

1 目标，你设定了吗

2 设定目标之全套程序

3 你错过了什么

方案3 心理状态管理模式：掌握了心理状态，你就可以掌握世界

1 改变储存资料法

2 假装法

3 提问法

4 你错过了什么

方案4 持续改善：只需0.5%，你就可以获得不可思议的力量

.....

方案5 永久消除拖延：创造超强行动力

.....

方案6 消除压力：让你轻松拥有每一刻

.....

方案7 预设地图：避免吃“后悔药”

.....

附录 传统的时间管理技巧

<<用好时间做对事>>

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>