

<<时间管理幸福学>>

图书基本信息

书名：<<时间管理幸福学>>

13位ISBN编号：9787122038845

10位ISBN编号：712203884X

出版时间：2009-1

出版时间：化学工业

作者：吴淡如

页数：185

字数：143000

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>

## <<时间管理幸福学>>

### 前言

因为青春必然逝去，人生必然两手空空地来去，时间是我们生命过程中最宝贵的资产。

我人生中学到的最重要的第一句警告语是：小心，你的时间不是用不完的。

过了很多年，这一句话不时在我耳边响起。

我明白，一个人的时间管理，和他的自信度、对生活的掌握度以及他的能力与理想，都有绝对的关系。

这些年来，我最常被问到的事情，都跟时间有关。

“你这么忙，还有时间写作吗？”

“你这么忙，还有时间养宠物？”

“你这么忙，还有时间看书吗？”

“你这么忙，还有时间陪家人吗？”

“你这么忙，还有时间来画油画？”

“你这么忙，还有时间去念EMBA？”

“这些事情，应该都被视为要很有时间，才能做的事情吧。”

某一个星期天，我一个人骑着脚踏车，在阳光灿烂的日本京都漫无目标地寻找樱花的踪影。

由于地球变暖的影响，当我在雅虎网看到“花满开”的消息，马上买了机票到京都来时，花已经谢得差不多了，樱花树全被嫩亮的青绿色叶子占据，寻花不着的我只有到处溜达，拿单车当健身器材。

我骑车过马路时被几个台湾妹妹发现了，她们在我背后叫我的名字，我差点撞到一辆正在等候红灯的小轿车。

她们很高兴地与我合影，并且问我，啊，你这么忙，怎么会在这里？

我说，我并没有真的很忙，只因为我做的事情都与传媒业有关，比较容易被看到，所以，大家认为我应该要忙得像一只被蜘蛛丝缠住的蜘蛛一样。

是的，这些事情，我一直同时在进行。

其实，我并没有很忙，多半时候，我并没有觉得自己很忙，至少，我忙的时候，并没有觉得很乱。

忙的时候，如果心乱，那就表示：我们在时间管理上出了一些麻烦。

如果能够忙而不乱，那么，忙碌的成就感就会盖过压力和心慌。

如果生活因为我的贪心已经变得很忙乱，我就会进行一次大调整，更换一些新的行程，或者偷一下懒，或者出去旅行。

3 该顺应本性，还是强迫自己？

我擅长时间管理吗？

我的个性里其实有很多不适合进行“正常时间管理”的弱点，所以一定要对自己的时间进行有效的管理。

比如说：我贪睡，但该睡的时候通常不想睡，该起床时也会赖床。

健忘，如果没有记下来，一定会忘记该做的事。

性急，太琐碎的事情通常不想搞懂。

不服别人管理，很怕有人唠叨。

常会有天外飞来一笔的想法，热爱新奇的事物，喜欢改变，有时很随性。

什么都想试一试。

生性懒散。

常找不到东西，很难把东西归位。

……这些个性堆叠起来，真可怕，必定是一个一事无成、邋遢至极的懒妇。

不过，正因为我本性与习惯都不好，如果我没有一些时间管理的话，现在应该只适合活在猪圈里，或者到街头当游民。

我曾经在很多十字路口徘徊，到底应该顺应本性还是鞭策自己。

很多朋友说我是自律性极强的人，事实上，我选择顺应本性和鞭策自己的比例，各占一半。

有些事饶了自己，混一下又何妨；有些事情，还是要轻轻扬起鞭子，打自己一下。

## <<时间管理幸福学>>

别人老是问我“你为什么有时间”，所以我仔细端详自己的生活，没错，在多年的挫折经验里，我确实归纳了一些原则、一些小聪明，来应付这个信息爆炸的时代，并且安稳悠闲地过着我要过的生活。我还是很喜欢忙的，甚至利用“忙”的好处来进行我的时间管理。

时间管理最重要的不是how to，而是原则，那些原则，和我们的自信程度息息相关。

附带一提，看完此书后你会发现，时间管理会不会成功和减肥会不会奏效有共同的原理：对自己的胃不可太紧，也不可太松，不然，都会失败。

时间留不住，只好用心面对必然消失的每一刻。

## <<时间管理幸福学>>

### 内容概要

你是不是觉得自己很努力，完成的事却不多？

是否觉得老是很忙，却没有对等的收获？

一个人的时间管理，和他的自信、对生活的掌握和他的能力与理想，都有绝对的关系。

吴淡如跟你分享不再被时间玩弄的独家秘诀。

别人老是问我：「你这么忙，怎么有时间画油画？

」 「你这么忙，怎么有时间念EMBA？

」 为什么？

我仔细端详自己的生活，在多年的挫折经验里，我归纳了一些原则、一些小聪明，来应付这个充满信息的时代，并且安稳悠闲的过着我要过的生活。

如何在时间夹缝中寻找空间，你的生活是否存在着杀死时间的八个刽子手，管好自己与时间的十个法则，值得效法的时间管理大师，打通时间关节的魔法。

忙的时候如果心乱，那就表示：我们在时间管理上出了一些麻烦。

如果能够忙而不乱，那么，忙碌的成就感会盖过压力和心慌。

我还满喜欢忙的，甚至利用「忙」来管理我的时间。

时间管理最重要的不是how to，而是原则。

## <<时间管理幸福学>>

### 作者简介

吴淡如，台湾著名的畅销书作家及节目主持人，十岁开始写作，二十岁出版第一本小说集。已连续5年获金石堂最佳畅销女作家第1名，有“台湾畅销书天后”的美誉。曾两度获得金钟奖最佳教育节目主持人及最佳谈话性节目主持人提名。

她不停地学习，不停地改变，只想发掘短暂人

## &lt;&lt;时间管理幸福学&gt;&gt;

## 书籍目录

Part 01 在时间夹缝中寻找空间 时间立体化1 累积时间的力量 时间立体化2 你选择的娱乐方式决定你的未来 时间立体化3 压力可以变成好朋友 时间立体化4 不要把米格鲁当成玛尔济斯养 时间立体化5 时间管理不可以不自私 时间立体化6 高标准让你变成完美的奴隶 时间立体化7 利用剩余时间,化整为零 时间立体化8 选一块自己喜欢的入门砖 时间立体化9 害怕独立,一定浪费时间 时间立体化10 早退休未必早幸福 时间立体化11 把自己变成高级住宅区

Part 02 杀死时间的八个刽子手 谁杀了你的时间 管好情绪,才能管好时间 时间刽子手1 只要工作时间长,就代表我很努力 时间刽子手2 好好先生——什么事都好,什么事都做不好 时间刽子手3 玩的时候,还在想工作 时间刽子手4 不会控制时间节奏 时间刽子手5 老是急着看低自己 时间刽子手6 到处问意见,自己没主见 时间刽子手7 小事变大,化简为繁 时间刽子手8 女人的时间管理盲点

Part 03 管好自己与时间的十个法则 搞定一切还能玩 管好自己与时间的十个法则 管好时间法则1 提早,但不花时间等待 管好时间法则2 长命人不被时间追赶 管好时间法则3 容忍地板上的头发 管好时间法则4 定期颁给自己股票和红利 管好时间法则5 好导演一定要喊卡!

管好时间法则6 拒绝越忙越空虚 管好时间法则7 “五子登科”慢慢来 管好时间法则8 有没有什么方法可以最有效率做完 管好时间法则9 运用可爱又可恨的科技工具 管好时间法则10 有弹性才能有好效率

Part 04 值得效法的时间管理大师 管理管理大师1 乐在工作的人,才能赚取最大报酬 管理管理大师2 当自己的训练师 管理管理大师3 生不逢时,但你可以选对时机 管理管理大师4 创意必须跑过自律的马拉松 管理管理大师5 暴红者是天生明星,持续发光却靠自律 管理管理大师6 能者不会太多劳 管理管理大师7 忙碌也是享受人生 管理管理大师8 爱迪生的时间传奇 管理管理大师9 专心一定有前提 管理管理大师10 灵魂也要赶上速度才行

Part 05 打通时间的关系 时间魔法1 不让时间追赶的独家秘籍 时间魔法2 改变你对工作或读书的态度 时间魔法3 现在没法解决的事就不要想它 时间魔法4 懂授权就不必做千手观音 时间魔法5 钱能够解决的事都是容易的 时间魔法6 最难做时间管理的事都是私事 时间魔法7 适时拒绝总比做不好来得好 时间魔法8 跟自己玩一箭双雕游戏 时间魔法9 买生活用品的时间就省省吧 时间魔法10 记下来与准备好 时间魔法11 适时关机,有节制 时间魔法12 装忙来让自己不很忙 时间魔法13 千万别省不该省的钱 时间魔法14 一边工作一边玩

## &lt;&lt;时间管理幸福学&gt;&gt;

## 章节摘录

钱能够解决的事都是容易的别人做得比你好的事，如果经济上过得去，最好交给别人做，千万不要自己“校长兼撞钟”。

我不喜欢做的事，如果不是非我做不可，我一定会让钱帮忙解决，不会占用我的宝贵时间。

我对“重复性”的日常生活工作都没什么耐心，算是个很不爱做家务的人，尤其是整理和清洁工作。

为了不因为如何分工而吵架，便推算出“雇用钟点工做打扫是我们家的最佳策略”。

我们家没有资格请常态性的外佣，也都不喜欢跟陌生人住在同~屋檐下，请人每星期花四个钟头来帮忙打扫、倒垃圾是最好的选择。

有人来打扫时，我必然不在家，因为我也不想当“家务总司令”，那段时间，我刚好可以为自己安排按摩和油画课，过半天的“贵妇生活”。

“哇，不爱做家务，你怎么一点罪恶感也没有？”

—曾有一位工作、家庭都很厉害的朋友问我。

是的，我真的没有。

如果有“我不做就会有罪恶感”的事，我一定自己做，但这样的事，通常是“只有我能把它做好，非我不可”的事。

之前我曾经提过“机会成本”的问题——如果以你的专长，一个小时的钟点费比做家务管理人员高，为什么要有罪恶感？

你正在给别人提供工作机会，并且促进经济发展。

别人做得比你好的事，如果经济上过得去，最好交给别人做。

我每天的工作常要跑来跑去，为了不想因为找停车位而迟到，我雇了一辆出租车。

做了七年早晨九点的直播节目没有迟到的原因，其实不在于我很自律，而是因为司机每天早上会准时来按门铃。

一年总有一两次，我不小心在闹钟响后又睡着了，还好还有门铃按醒我。

车上，我可以化妆、把该打的电话打完、看报纸……甚至在赶场时，我还可以先请司机帮我买一份餐食，在车上悠闲地吃完，从来不会因为心碌就亏待自己的胃。

若是自己开车，一定没法这么从容吧。

也许你会说，我这样不划算。

并不，我精算过一年的车费支出与自家车辆的总费用，发现还是这样做比较划算。

交通费可以报账，又可以省去车辆的折旧费与油钱，我也不用付司机固定薪水。

由于长期合作建立了信任关系，有不少私人的事情——比如缴付某些账单费用，可以请司机代为完成，节省了许多时间。

唯一损失的就是“排场”了——当然没有开双的车拉风。

但是，也省去了女生自己开豪华车被歹徒盯梢的风险。

如果经济许可，千万不要自己“校长兼撞钟”。

中国历史上，最事必躬亲、什么细微政事都自己来、夜以继日在批奏章见官员的，就是王莽了。

篡位十多年后，国家法制官制币制都越来越乱，不多久还是天下大乱，自取灭亡。

## <<时间管理幸福学>>

### 编辑推荐

《时间管理幸福学》由化学工业出版社出版。  
在时间夹缝中寻找空间的11个关键，揪出谋害时间的8个凶手，揪出谋害时间的8个凶手，管好自己与时间的10个法则，向8位时间管理大师学习打通时间关节的14道魔法。  
管理好自己和时间的关系，不是为了做更多的事情，更加忙碌，而是为了有足够的时间享受生活。  
蔡康永推荐：“由三头六臂似的吴淡如来谈时间管理，再适当也不过了。”  
吴若权推荐：“这是一本最亲切的时间管理书。”

<<时间管理幸福学>>

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>