

<<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：9787122125101

10位ISBN编号：7122125106

出版时间：2012-1

出版时间：化学工业

作者：吴淡如

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

时间管理最重要的是原则因为青春必然逝去，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。

？

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。

## <<时间管理幸福学>>

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。

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

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  
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

## <<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，只想发掘短暂人生的种种可能。

她曾经是个非常浪费时间的人，考上台大之后，常逃课、谈恋爱，直到修八堂课，有四科不及格、一向给高分的老师给了她史上最低分，她才终于体会到“累积时间的力量”。就算没有天分，只要愿意每天花一点时间，做同样一件事，不知不觉就会走得很远。

她就是在这些挫折与经验中，归纳了一些原则、一些小聪明，来应付这个不断变革的时代，并安稳悠闲地过着自己想要的生活。

淡如说：管理好自己和时间的关系，不是为了做更多的事、更加忙碌，而是为了有足够的时间享受生活，就让我们拥有一个既充实又舒畅的人生。

## <<时间管理幸福学>>

### 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

#### Part02 杀死时间的8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

#### Part03 管好自己与时间的10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

#### Part04 值得效法的时间管理大师

- 时间管理大师1 乐在工作的人，才能赚取最大报酬
- 时间管理大师2 当自己的训练师
- 时间管理大师3 生不逢时，但你可以选对时机
- 时间管理大师4 创意必须跑过自律的马拉松
- 时间管理大师5 暴红者是天生明星，持续发光却靠自律
- 时间管理大师6 能者不会太多劳
- 时间管理大师7 忙碌也是享受人生
- 时间管理大师8 爱迪生的时间传奇

<<时间管理幸福学>>

时间管理大师9 专心一定有前提

时间管理大师10 灵魂也要赶上速度才行

Part05 打通时间的关节

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

## <<时间管理幸福学>>

### 章节摘录

版权页：插图：大家都知道，专心很重要。

可是，专心一定有前提。

我们只能对自己感兴趣的事情专心。

这是上天给我们最好的礼物，也是最大的限制。

如果有人说起文学或历史，再艰深我都会聚精会神；如果说起各种清洁剂的用法或计算机里头的各种精密零件，我想，不到一分钟，我就浑浑然只想入梦。

有些人爱好古典音乐，他们可以花一整个晚上专心听音乐，甚至连指挥家的喘息，都会吸引他们的注意力；像我就不行了，我也喜欢听古典音乐，但是一定要一边听一边看书或写稿。

不然过了十分钟，我的听觉会变得越来越迟钝，一专心就会睡着。

没有试过，没有费过心，就不会知道自己感不感兴趣，所以一定要多尝试，尝试之后，还是没有兴趣，那么，就不要勉强自己。

每个人感兴趣的事不一样。



## <<时间管理幸福学>>

### 编辑推荐

《时间管理幸福学(珍藏版)》编辑推荐：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。  
时间管理最重要的不是how to，而是原则。

<<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>