

<<早上5分钟>>

图书基本信息

书名：<<早上5分钟>>

13位ISBN编号：9787222071858

10位ISBN编号：7222071857

出版时间：2011-4

出版时间：罗国芳 云南出版集团公司，云南人民出版社 (2011-04出版)

作者：罗国芳

页数：264

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>

## <<早上5分钟>>

### 内容概要

很多人进入职场多年，指缝间不知道流失过多少五分钟。慢慢地他们对此习以为常。

那么时间对他们来说，平淡如水。

这是一件非常可怕的事情，正是因为漠视了那些关键的五分钟，你才流失了每一个重要的清晨，流失了无数个昂贵的24小时。

3%的翘楚来自“30秒钟电梯理论”的彻悟，可以想见，有人能用30秒可以改变一件事物的结果，每个关键的五分钟也正在改变我们的生活。

利用好你生活中的每个五分钟，让它在有限的光阴中实现我们腾飞的梦想！

只有高效能的工作，才能自由地生活！

《早上五分钟：一杯茶时间的励志课》由罗国芳编著，是一本励志的成功宝典！

#### 作者简介

罗国芳，男老师出生于湖南，目前从事于心理励志方面的研究工作。  
曾出版《机关日记》、《靠心态去成功》等畅销书。

## &lt;&lt;早上5分钟&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 像老板一样开始每个早晨为流失在指缝里的清晨祈祷3%的翘楚来自“30秒钟电梯理论”的彻悟注意你使用时间的方式花更多时间思考，不在行动上浪费精力第一步：先跳出昨天的圈子第二步：用好上班8小时节省时间最好的方法一把决策权留给智慧第二章 像挤牛奶一样挤出时间的办法短短5分钟蕴含着巨大的能量像挤牛奶一样挤出时间的办法更短时间更有效的记忆成就总是眷顾那些整洁有序的人“优先级排序”是成功的万能定律闲谈不产生实效学会拒绝，勇敢说“No”第三章 过好每一天，就是在靠近目标与其叹惜得失不如干好今天分秒必争，胆大心细何必在抱怨中虚度光阴做到与时间零距离-会工作会生活你需要多长时间与成功握手？

想当然会让你浪费时间看对手如何利用时间分配时间的定律：成就和金钱该分多少第四章 有效利用时间的诀窍做一个“办公室小气鬼”拖延5分钟却搭上了一生的时间终止得失的纠缠，让每分钟产生实效每天都会出现奇迹时间的杀手——懒惰苛求完美只会让有限的光阴浪费在无尽的虚无之中“凡事就怕认真”，每天用“世界末日法”提醒自己第五章 用大师的力量来武装自己复制成功只需要5分钟当突发事件令计划泡汤善于调配时间的催熟剂——压力经营长处让你少耗费光阴节约光阴，理想而非理想化别在熟视无睹的事物上浪费时间关键时刻决定成败一别太过聪明书中自有黄金屋，但好书还要好好运用安排好成功的日程。

让智囊团发挥作用寻找你生命中的贵人，缩短奋斗历程第六章 今天要安排好明天的一切下班后就是新一天的开始放松要在周密的计划之后停止窝里的患得患失跑在时间前面你就不累永远遵守时间的约定对时间怀着感恩的心别做时间的奴隶，被工作“催”上第七章 哪里都学不到的职场生存术书籍一穿越平庸的时空飞船能耐就是能够忍耐，蛰伏等待机遇成功者的摇篮——“瓶颈”想要生活不乏味首先自己不要乏味只有谦虚和爱能让你度过难关他人的需求就是你的资源让信念带着你去创造最大的价值第八章 有激情的人生是一枚火把第一时间就能做出决策：冥思被工作吸引才能获得高效抛弃旧怨活在今天充满激情地工作，还是为一顿饭而工作三碗茶的启示，把握分秒不同的体悟好心态是挽救时间的良药

## 章节摘录

版权页：很明显，亚默尔能够大赚特赚，关键就得益于他超乎常人的商业嗅觉。

当然这种灵敏嗅觉并非只对商业行为有益，在其他方面，能够准确预知并适时把握类似的机遇，同样具有无法估量的好处。

亚默尔的成功，首先得益于早报这本“好书”的一条商业消息，再就是他们有一个立即启到的好计划帮助他们达成了目标。

所以说，从书本中可以找到成功的方法，可以找到自己的目标，以及能够使其变成现实的良好计划。这也是很多大商业家从小都热衷于读书的原因。

当然，这还只是狭义上的“好书”。

无数的事实证明，一部好书的精髓不是简单的文字理论，而是那些能够成功实践的人。

因为他的成功，最好地验证了这一理论，完善并发展了这一理论。

我们要读的，是每一个成功的人，无论他是平凡人，还是卓有成就的人，只要他有成功的要素，我们就要读好、学好，因为社会就是一本无所不包的活生生的教科书，它庞杂而又清晰地将人归成三类：成功、失败、平庸。

你不希望成为后两者，就要每天读形形色色的“好书”。

张朝阳从小就不安分，爱幻想，尤其喜欢看少年时期的张朝阳，喜欢看那些自学成材的故事，读，并暗立志向，将来出人头地。

中学时代，他的理想是当物理学家，认为只有获得诺贝尔奖，才能成就一番大事业。

这是他考取清华大学的直接动力，也是他考取李政道奖学金的直接动力。

1993年，在麻省理工学院念了几个月的物理学博士后之后，张朝阳突然感到学了很多年的物理学并不太适合自己。

“在物理实验中，我发现我是个操作型的人，特别注重结果，不能容忍搞一套理论，而这套理论要在100年之后才能得到验证。

”1995年7月，张朝阳突然有了回国创业的强烈念头，美国随处可见的“硅谷”式创业更是激起了他的热情。

他清楚地意识到互联网经济有着极为惊人的商业和社会价值，于是下定了创业决心。

<<早上5分钟>>

编辑推荐

《早上五分钟:一杯茶时间的励志课》：只有高效能的工作，才能自由地生活，一定要记住，这个世界上，你最富有，因为你“有时间”。  
比你更成功和更快乐的人，只是比你更好利用自己的时间而已。

<<早上5分钟>>

#### 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>