

<<管理时间 做工作和生活的主人>>

图书基本信息

书名：<<管理时间 做工作和生活的主人>>

13位ISBN编号：9787506474368

10位ISBN编号：7506474360

出版时间：2011-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：郑裕隆

页数：256

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>

<<管理时间 做工作和生活的主人>>

内容概要

我们不应该做工作和生活的奴隶，而应该成为自由踟躕于工作和生活中的快乐精灵。
工作不仅仅是为了生存，更是为了给人的生活赋予意义，给人的生命增添鲜活的色彩。

做一个积极乐观的精灵!只有这样。

你的工作才会得心应手，不至于陷入苦闷乏味，只有这样，你的生活才能够轻松写意，即使无法身在南山，也同样能拥有“采菊东篱下”的那份闲适。

当你准备继续往下翻阅这本书时，请在心里默念三遍：

“不要做工作和生活的奴隶”。

先从骨子里渐渐褪去被烙上?奴性，再为自己打开一扇心窗，渐渐学着去做工作和生活的主人吧。

<<管理时间 做工作和生活的主人>>

作者简介

你有时间享受生活或跟家人共度美好时间吗 表姐阿关有一个儿子，由于忙于工作经常无暇顾及到他。

终于，等到工作稍微轻闲一些的时候，阿美可以待在家里好好歇一会儿了。

看着平时自己疏于照顾的儿子，阿美决定带他出去好好地玩一会儿。

打定主意后，阿关先带着儿子去了儿童乐园，之后又去看了电影，一起吃了麦当劳，最后还去了平时就经常去的舅舅家。

阿美和儿子都玩得十分痛快，特别是她的儿子，兴奋得就差满地打滚了，不时发出快乐的尖叫声，引得路人频频回头。

等回到家，洗完澡，阿美正要上床睡觉的时候，儿子推开她的房门，对她说：“妈妈，我今天想和你一起睡。

”看着儿子可爱又有点无辜的小脸蛋，阿美既感动又有点心酸，因为自从儿子稍稍长大一点儿以后，还从没有主动找妈妈亲昵过一次，而自己也没有花更多的时间去陪他。

第二天一起床，儿子就对阿美说：“妈妈，我今天不乱扔玩具了，我要乖乖地玩儿。

”要知道平时无论阿关怎么哄他、骂他，他都改不掉乱扔玩具的坏毛病，阿美听了真是既高兴又难过，这都是因为他平时感受到的母爱不够，所以才会耍些小性子，来引起自己的注意啊。

现在，儿子终于得到了一个可以尽情享受母爱的机会。

在阿美休假的这几天里，他可以一个人尽情地享受母爱。

在母爱的滋润下，儿子平日的一些坏毛病也都明显地减少了。

以前他的衣服总是随处乱扔，现在却整理得整整齐齐。

吃完饭后，尽管没有谁命令他去做什么，他却主动地把碗放到了洗碗机里，而且为了要给妈妈整理衣服，还闹了大半天。

……

<<管理时间 做工作和生活的主人>>

书籍目录

第一章 诊断：你的时间管理是否出了问题

你是在疲于奔命吗

你是不是经常违背“死期”

你有时间享受生活或跟家人共度美好时光吗

第二章 忙碌是一种必须的选择吗

忙碌究竟是“爱好”，还是真的有必要

有些事情做了不如不做

有些事情可以请别人帮你去做

第三章 掌控人生，始于做出良好的时间规划

谋定而后动：提前规划，人生从容

给目标排序：告别眉毛胡子一把抓

采?可视化的工作进度表

第四章 现在，学习经典时间管理法

帕累托象限管理法

30秒钟电梯理论

统筹安排法

办公室美学法

莫法特休息法

第五章 十二分重视日程安排

不提前安排日程，就会被事务作弄

给事务排序

了解别人的时间安排

留出弹性：让计划赶上变化

采用可视化的日程表

第六章 摒除让你头疼的干扰因素

别让无谓的人占用你的时间

学会说“不”

保持物品整洁有序：避免找寻的时间

第七章 改进老掉牙的工作方法

创新方法，提升效率

善用工具，事半功倍

疏通流程，拒绝等待

第八章 如何用好一天24小时

怎样最好地花完86400秒

了解生理节奏变动曲线，据其来安排工作和生活

列出当日待办事项清单

关注环境，与周围的人和事共振

一段时间专注完成一件事情

善用你的黄金时间

把不重要的琐事集中起来处理

午餐的时间不能省

学会打个盹儿

给自己一些安静的时间

留出跟家人共享的美好时光

第九章 时间是海绵里的水：?握正确的挤法

<<管理时间 做工作和生活的主人>>

如何利用交通工具上的时间

如何利用三餐时间

如何利用喝茶(咖啡)时间

如何利用午休时间

如何利用等待时间

如何利用睡眠前时间

第十章 满足最难的“死期”要求

给自己留有余地

慢点允诺，把握主动权

学会按部就班地推进

沟通：推后“死期”的黄金举动

.....

第十一章 克服拖延的6种妙法

第十二章 闻愈焦躁心理：欲速则不达

第十三章 享受更美好，从容的人生

后记 管理时间的奖赏——做工作和生活的主人

参考资料

<<管理时间 做工作和生活的主人>>

章节摘录

版权页：现代人会对自身的家庭情况、日常生活等情况知之甚多，但是对自身心理及生理节奏曲线则知之甚少。

随着社会的全面发展和生活节奏加快，人们承受的工作和生活压力也日益增大。

在这样的压力面前，人的思想上会不可避免地出现困惑、苦恼、焦虑、失意等不良情绪，而这些心理上的不良情绪也很容易造成人体在生理节奏曲线上的变化，如果不能很好的适应和调整，将会导致生理上的不适、紊乱和失衡。

当这些生理上的不适、紊乱和失衡发展到一定程度，就会不同程度地影响人们日常的工作和生活。

所以，职场中忙碌的人们需要了解自己的生理节奏曲线，并在了解的前提下，把生理调适与心理疏导有机地结合起来，以此调节好自己的工作和生活状态。

如果时间允许，而你又对此感兴趣的话，那么你可以去了解一些生理学方面的知识，提高对生理健康重要性的认识。

你可以认识自己的生理节奏变化曲线，并根据这条变化的曲线安排好自己处理各项事务的时间。

一个人有了健康的生理保障，才可以让自己保持健康的身心状态。

只有自己的身心状态处于良好运行之中时，人的工作才会顺利而有效率。

如果你对生理节奏的曲线完全一无所知，那么下面这个具有普适性的生理时钟也许可以帮助你。

一天24小时中，每一个小时，身体各个部位的机能都会有强有弱。

当你了解之后，就可以按照这样的规律安排自己的工作生活了。

<<管理时间 做工作和生活的主人>>

编辑推荐

《管理时间:做工作和生活的主人》：是你在控制着生命中的喜怒哀乐，还是你已经被你的情绪、行为习惯、上司和社会流行所控制？

你是生活和工作的主人，还是生活和工作的奴隶？

你是否曾经尝试过自己去找寻通往幸福的那把钥匙。

不要做工作生生活的奴隶，管理时间，提升工作、学习效率，拥有更多闲暇、放松身心、享受人生。

为自己打开一扇心窗，渐渐学着去做工作和生活的主人吧。

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>