第一图书网, tushu007.com

<<教你掌控自己的生活>>

图书基本信息

书名：<<教你掌控自己的生活>>

13位ISBN编号：9787511218780

10位ISBN编号：7511218784

出版时间：2012-1

出版时间：罗婷婷 光明日报出版社 (2012-01出版)

作者：罗婷婷

页数：226

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

<<教你掌控自己的生活>>

内容概要

人人都在生活，然而如何生活，如何使生活朝选择的方向前进，并不是每个人都能够掌握的。现实生活中，有的人不能合理分配时间，忙碌一天却效率低下；有的人不能很好处理工作与生活的关系，疲于奔命，难以享受生活的乐趣；有的人面对竞争越来越强的社会，不能有效调节自己的情绪，采取消极的态度，逃避现实，一蹶不振……一个人如果不能掌控生活，将会对自己的人生造成沉重的负面影响；只有掌控了生活，才能实现人生的愿望，走向成功。

《人文阅读：教你掌控自己的生活》立足现实，深刻阐述了掌控生活对人生的重要意义和积极作用，从时间、工作、金钱、情绪、人脉、家庭6个方面，条分缕析，围绕如何掌控生活这一重大生活课题提出了详尽、有效的参考途径和指导方案，帮助广大读者找到生活的内在规律，把握生活的节奏，做生活的主人，实现生活和事业的平衡、和谐和高效，享受真正快乐和幸福的人生。

<<教你掌控自己的生活>>

书籍目录

绪论 你的生活失控了吗？
掌控生活，实现生活的平衡、和谐与高效第一章 时间：掌控时间的主动权第一节 时间是什么时间是什么读懂你的时间时间是人生最宝贵的财富竞争时代的时间第二节 掌控了时间就掌控了生活别做时间的奴隶，做时间的主人不让生命过早地老化做一个“时商”高手第三节 合理而高效分配时间的6种策略时间的80/20法则要事第做最现实的事情做“必须做的事”关注可控范围，而非不可控范围一次只做一件事第二章 工作：卓越人生的本质要求第一节 工作是生活的馈赠工作不仅仅为了薪水做工作的最佳受益者渴望快乐就要努力工作第二节 赢在卓越的平台职业决定你的人生选准池塘钓大鱼利用现有的平台发展自己在平凡中追求卓越雕塑自己最完美的职业形象打造你的个人品牌第三节 做个高效工作的执行者在行动前设定目标……第三章 金钱：做命钱的主人第四章 情绪：做情绪的主宰者第五章 人脉：开设你的人脉账户第六章 家庭：幸福生活的港湾

章节摘录

版权页：时间是人生最宝贵的财富。
对于抢占阵地的士兵来说，时间便是生命；对于精明能干的商人来说，时间就是金钱；对于你来说，时间便是你创造财富的机会。
著名数学家华罗庚曾说：“ 凡是较为有成就的科学工作者，毫无例外都是利用时间的能手，也都是决心在大量时间中投入大量劳动的人。
”鲁迅说：“ 我把别人喝咖啡的时间都用来写作。
”奥斯特洛夫斯基借保尔的话说：“ 当我们回首往事，不因虚度年华而懊悔。
”人人都有相同的时间，你珍惜它，它就是财富；你忽略它，它便一钱不值，同时也使你一事无成。
成功人士之所以能取得成功，就因为他们在24小时当中跟我们做了不一样的事情。
如果你想要成功，就必须把时间管理做得更好，必须提升做事的效率。
时间管理是一门缜密、严谨的科学，它的目的是让你拥有快乐而现实的成功人生，让你更有效的利用时间、节省时间。
时间是人生最宝贵的财富。
对于抢占阵地的士兵来说，时间便是生命；对于精明能干的商人来说，时间就是金钱；对于你来说，时间便是你创造财富的机会。
社会在不断进步，时间的价值也随之以十倍速乃至百倍速增长。
时间的增值效应在经济领域体现得最为明显。
因为，在这个领域，赚钱以秒来计算，人们分秒必争地捕捉着瞬息万变的商业信息。
美国沃尔玛零售连锁商店建立起来之后，萨姆·沃尔顿就采用先进的信息技术为其高效的分销系统提供服务。
公司总部有一台高速电脑，同20个发货中心及上千家商店链接，通过商店付款柜台扫描器售出的每一件商品，都会自动记入电脑。
当某一商品数量降低到一定程度时，电脑在一秒钟内就会发出信号，向总部要求进货。
总部电脑接到信号，在几秒钟内调出货源档案提示员工，让他们将货物送往距离商店最近的分销中心，再由分销中心的电脑安排发送时间和路线。
这一高效的自动化控制使沃尔玛公司在第一时间内能够全面掌握销售情况，合理安排进货结构，及时补充库存的不足，降低存货成本，从而大大减少了资本成本和库存费用。

媒体关注与评论

生活，只有当你知道如何使用它时，才是长久的。
——[古罗马]塞涅卡生活的目标，是唯一值得寻找的财富。
——[英]史蒂文森只有每天再度战胜生活并夺取自由的人，才配享受生活或自由。
——[荷兰]伊拉斯莫要是你懂得如何思考和安排你的生活，你就完成了一项最伟大的工作。
——[法]蒙田人们在重大的、昂贵的投资方面固然需要指点，在生活的细微之处也同样需要指点。
而且，如果你在生活细节上也能营造出一个良好的个人环境，你会发现自己得到丰富的滋养，你会更有活力、更有个性——你的生活将更加充实、更加健康。
——[美]亚历山德拉

编辑推荐

《教你掌控自己的生活》编辑推荐：掌握生活的平衡定律，迈向高效完美的成功人生。

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