

<<30分钟学会自我管理>>

图书基本信息

## <<30分钟学会自我管理>>

### 前言

这本书能让你在很短时间内了解如何提高创造力。

- 每一个章节都以3个中心问题开始，然后作者会在这个章节中一一给予解答。
- 书中有许多训练创造力的小练习。
- 每个章节结束的时候，将会再一次概括总结最重要的内容。

这本书结构清楚明了，你可以随时拿在手边，快速浏览感兴趣的内容。

## <<30分钟学会自我管理>>

### 内容概要

你在为孩子沉溺网络世界而苦恼吗？

你在为孩子没有自制力而发愁吗？

现在，是该一劳永逸的解决这些问题的时候了，

《30分钟学会自我管理(套装全4册)》为套装书，共4册。

分别是《30分钟学会利用网络》、《30分钟学会管理时间》、《30分钟学会保持健康》、《30分钟学会实现目标》。

《30分钟学会自我管理(套装全4册)》内容简介：摘下星星，感受幸福——谁不想这样呢？

但这种单纯的幸福就如摘星星一般缥缈。

幸福更多的是来自于勇气、坚持和付出。

《30分钟学会自我管理(套装全4册)》将告诉你，有自己的目标并不断给自己设定新挑战的人就能得到幸福。

书中还结合许多生动的实例向读者展示如何通过思考去为实现目标做准备。

《30分钟学会利用网络》：合理利用网络给青少年提供了无限的可能性。

《30分钟学会自我管理(套装全4册)》将向读者展示如何获得信息并有效地处理信息的方法。

除了解释关于网络的重要概念，提供网络学习工作场所的设计建议，还包含了很多在网上实践和娱乐的小诀窍。

《30分钟学会管理时间》：《30分钟学会自我管理(套装全4册)》告诉青少年如何获得更多的时间去享受快乐。

这并非一本通篇都是计划表或无聊任务的书，而是一本能让青少年知道如何实现他们的学习和个人目标的书。

用思维导图成为时间的掌控者吧！

《30分钟学会保持健康》：只有身体健康，才能心智健康，才能更快、更专注、更有想象力地去思考和学习。

通过《30分钟学会自我管理(套装全4册)》，青少年读者能够知道如何在乐趣中获得健康。

运动，结合低脂多营养的饮食，以及各种情绪管理都是获得健康不可缺少的部分。

<<30分钟学会自我管理>>

作者简介

塞巴斯蒂安·索尔

传媒设计师，为众多知名的企业研发了多媒体系统。

作为培训机构“学习团队”的培训师长期教授学生网络课程。

乌尔里希·施特龙茨

德国最著名的健康专家，作为一名医生及优秀的运动员，他通过本书告诉青少年如何获得身心健康。

迪尔克·康纳茨

培训机构“学习团队”的创立者与所有人。

他针对学生、父母以及家庭组织了一系列的假期与日常辅导班。

围绕着“学习”这个主题，已经出版了大量的书籍。

## <<30分钟学会自我管理>>

### 书籍目录

《30分钟学会利用网络》目录：

开篇语

1.无止境的网络

互联网的产生

网络的两个世界

迷失在虚拟世界

2.上网必备

超炫的电脑

上网根据地

上网浏览器

开通上网服务

.....

《30分钟学会管理时间》目录：

开篇语

初级测试

测试结果

1.把握时光，享受当下

管理时间，让生活更快乐

抓住时间的小偷

心流——通往幸福之路

2.明确目标，迈向成功

设定未来

梦想成功

目标的描述和规划

.....

《30分钟学会保持健康》目录：

开篇语4

1.你的健康程度如何

健康小测试

健康测试结果

必须做的3件事

消除脂肪

2.运动带来健康

运动创造奇迹

从贪睡鬼变成奔跑的人

让你健康的一些运动

正确地进行运动

.....

《30分钟学会实现目标》目录：

开篇语4

1.摘星星

幸福的真意

发现自己的能力

目标——寻找适合自己的挑战

激情促成高效

<<30分钟学会自我管理>>

2.规划成功之路

瞄准目标

向目标开炮

一步一步迈向成功

战略规划

.....

## <<30分钟学会自我管理>>

### 章节摘录

插图：把握时光，享受当下 你找乐子的方法是什么？

你想给什么留出更多时间？

怎样才能抓住并打败你的时间小偷？

为什么“心流”体验能鼓舞人心？

并不是我们拥有的时间太少，而是我们浪费的时间太多。

——古罗马哲学家、诗人 塞内加这句名言恰好击中了要害：人们总是在抱怨时间少，很多人都会把“我没有时间”挂在嘴边。

这其实是一个谎言，因为每个人每天拥有的时间都是24小时、1 440分钟、86 400秒。

时间，也许是这个世界上唯一公平分配的东西。

那么你的任务就是将这些时间最优化运用。

然而，这已不再是件容易的事，因为我们处在一个科技突飞猛进的时代，每天都有潮水般的信息涌过来。

电脑技术的迅猛发展就充分地证明了这一点。

如果现在你已经意识到了时间的价值，那么你已经找到了正确的开端。

管理时间，让生活更快乐你做的哪5件事让你最快乐？

把它们写下来，然后估算你平均为此花费的时间。

快乐之源 每天花费的时间 享受生活什么是你的快乐之源？

学习新的东西、和朋友在一起、玩游戏、运动、读书、偷懒，还是睡觉？

每个人的快乐之源都不一样。

另外，成功地安排时间并不意味着要放弃能给你带来乐趣的事情。

读过本书之后，我们甚至能承诺你在将来有更多的闲暇和安宁去享受这些快乐。

时间是我们永远的伴侣，提醒着我们享受当下。

——德国谚语生活的快乐会给你的学习工作增添动力和能量。

想了解人们是如何度过他们的生活的吗？

下面这些有趣的数据会告诉你答案。

人们如何度过生活一项调查显示，每个人在睡觉上花费的平均时间大约为25年，这无疑非常重要。

但排名第二的项目却让人大跌眼镜——看电视是8.3年。

接下来分别是工作7.5年、吃饭6年、等待和家务各5年、身体护理4.1年、做白日梦4年，等等。

远远落后的是读书时间（6.9个月）和令人既费解又担心的运动时间（4.4个月），几乎快要被找钥匙（3个月）超越。

这些数字反映的并不是你的个人情况，而是一个平均值。

但是从这些平均数据中至少可以看出：这样安排时间肯定无法获得幸福的生活！

有意义的事情是什么什么才是既能带来乐趣又有意义的事情呢？

仁者见仁，智者见智。

让我们回到你的快乐之源。

拿出一张白纸和一支笔，尽量多地写下那些能给你带来快乐的事情及原因。

结果一目了然，选择至少能找出3个正面理由的事情告诉自己将来一定要坚持下来，因为它们才是真正的快乐之源。

另一方面你也要考虑一下，放弃那些一直毫无收获的事情。

成功带来更多快乐每个人都想成功——无论是学习、工作、个人生活，还是兴趣爱好……“成功”这个词的意思是达到预期的目标，逐步地实现有价值的理想。

也就是说，成功是目标实现的结果。

等待成功从天而降，那只能是天方夜谭。

所以从今天开始专注于能为你带来个人成功的事情，并准备为此付出时间和努力。

一旦战胜了内心的胆怯，你就会发现那些你现在还不大乐意去做的事情会给你带来巨大的快乐，如学

<<30分钟学会自我管理>>

习和练习。

这样的事情其实是有意义的，因为它们让你距离成功更近了。

你肯定有过这样的情景：一开始艰难地努力去克服某些困难，但是最后为此付出的努力却给你带来了快乐。

由此可见，人是生而安逸的，需要某种东西驱使自己去做“做些什么”这样才有存在感。

每个成功的运动员和音乐家都能证明这一点。

一旦打破自己的安逸情结，你就能获得巨大的能量去追求成功。

所以你现在需要给下面几个问题以肯定的答案： 你想成功吗？

你敢挑战内心的胆怯吗？

你准备好为此付出时间了吗？

这是值得的。

有了这些想法，你就迈出了成功把握时间的第一步，而且还能获得很多乐趣。



## <<30分钟学会自我管理>>

### 编辑推荐

《30分钟学会自我管理(套装全4册)》由德国著名青少年素质培训机构“学习团队”研发，针对青少年在学习和生活中会面临的各种挑战和问题，提出了科学、简洁的解决方案，让孩子30分钟就能学会一项技能，此套丛书在德国一经推出，即引起了巨大轰动，销售近百万册，受到众多孩子、家长和教师的喜爱。

本套丛书分为六辑（全26册），是权威、科学、实用的综合素质培训教材，经德国的教学实践证明，能在短时间内显著提高学生的综合素质和学习效率，使其养成一生的良好学习和生活习惯。

此套教程科学、简洁、实用、生动，完美体现了西方素质教育之精华，能够在短时间内显著提高学生的综合素质和学习效率，养成一生的良好学习和生活习惯。

德国少年精英培训全套课程独家引进，学会一项技能，只需30分钟。

<<30分钟学会自我管理>>

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>