第一图书网, tushu007.com

<<你的时间价值百万>>

图书基本信息

书名：<<你的时间价值百万>>

13位ISBN编号：9787550201163

10位ISBN编号：7550201161

出版时间：2011-6

出版时间：张艳玲 京华出版社 (2011-06出版)

作者：张艳玲

页数：199

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

前言

还记得20世纪90年代初，曾经出版了一套影响颇大的丛书——“第一推动丛书”。
它的第一辑九本中有三本是直接跟时间相关的，《时间简史》、《时间简史续编》、《时间之箭》。
那是外国人写的，其中充满了对时间的令人陌生的科学术语和令人不安的概念词汇。
直到今天，史蒂芬·霍金的那本《时间简史》还在大小书店热卖，很多人家的书架上都赫然摆着《时间简史》，尽管没几个人真正看得懂它。
时至今日，人们对时间的关注似乎少了，倒不是我们的时间观念淡薄了，而是时间走在了我们的前头，我们有点儿跟不上时间的脚步了。
上个世纪，听起来多么遥远，其实仅仅是10年。
这10年也并没有发生多大的变化，只是偶然地轮到了人类纪年的一个结束和开始而已，不过是时间的一个标记，但说起来却是100年的差距。
时间给人心理带来的影响实在是太大了。
时间使世界充满了不确定性。
技术更新，知识爆炸，信息扩张，欲望膨胀……在一个个惊心动魄的词汇中，人们的心理面临着前所未有的巨大压力。
在时间面前，我们无奈地变得世俗。
我们整天地“忙啊忙”，可是，我们到底在忙什么呢?在这有限的时间里，我们又创造了多少价值?时间对我们又意味着什么？曾几何时，我们被我们的先辈这样告诫：“花有重开日，人无再少年。”时间易逝，人生有限，要惜时如金啊。
我们都知道些珍惜时间的格言，文艺复兴时期的杰出画家达·芬奇说：“勤劳一日，可得一夜安眠；勤劳一生，可得幸福长眠。”英国伟大的戏剧家、诗人莎士比亚也曾说：“放弃时间的人，时间也会放弃他。”俄国作家、思想家列夫·托尔斯泰亦有“你没有有效地使用而放过的那点时间．是永远不能返回的”这样的格言。
这一切的话语都深切地告诉我们：要想有所作为，取得成就，是不能不珍惜时间的。
我们还知道，大凡拥有成就的人，无一不是惜时如命的。
“发明大王”爱迪生，抓住分分秒秒进行试验，仅是寻找做电灯丝的材料就做了一千多个实验。
伟大的数学家陈景润，废寝忘食，潜心钻研数学难题——哥德巴赫猜想，仅演算用的草稿纸就用了几麻袋，最终攻克难题，摘得桂冠。
这些事例无一不证明，一个人只有爱惜时间，视之如金，才能做出巨大的贡献。
过去的已过去，在这样的充满竞争的时代，时间似乎被赋予了更多的内涵。
有人说，我们的时间价值百万，不是说时间可以用金钱来衡量，而是时间对于我们实在是太重要了。
当然，我们无意为你讲述太多的珍惜时间的大道理，我们只是想在这有限的篇幅和有限的时间里分析这样一些现实的问题：我们为什么总是说没有时间；我们的时间到底哪里去了；为什么在同样的时间里，有的人能高效率地做那么多事，而有的人不但不能创造更多的价值，反而被时间的车轮、被命运的车轮拖得筋疲力尽。
于是，就有了这本书，它不是枯燥的时间管理教科书，或许它更像一本对生活、对时间的感悟。
我们的观点是，珍惜时间还意味着在相同的时间里创造更多的价值，也就是更高效地利用时间，以及更好地享受美好人生。
当我写这本书的时候，最初，它也是随意的，只是随时生发出的一点点感想。
时间与我们相生相伴，每个人都拥有时间的平等权利。
让我们的生活在明亮的光圈里闪烁，愿所有的人都能成为拥有时间的百万富翁。

第一图书网, tushu007.com

<<你的时间价值百万>>

内容概要

在这个充满竞争的时代，时间似乎被赋予了更多的内涵。
有人说，我们的时间价值百万，不是说时间可以用金钱来衡量，而是时间对于我们实在是太重要了。
时间与我们相生相伴，每个人都拥有时间的平等权利。
让我们的生活在明亮的光圈里闪烁，愿所有的人都能成为拥有时间的百万富翁。

<<你的时间价值百万>>

书籍目录

前言第一章 时间，如此被分割 关于时间和空间的猜想 时间，你抓得住吗 一天要做多少事 有多少时间在做无用功 工作狂搞乱了时间概念 把自己嫁给了工作 忙上了瘾便忽视了时间 分散时间等于没有时间第二章 金钱与时间的哲学 有钱的富人和有时间的穷人 要钱还是要时间 做个有钱又有时间的人 学学渔夫的生活哲学 幸福的感觉和金钱并不成正比 你的时间价值百万 花点钱，为自己换来一些时间 把金钱投资在时间上第三章 时间管理，从现在开始 写出你的人生目标 分清想做的和必须做的 分清什么是重要的什么是不重要的 做重要的事 只做今天的事 中午前高效率地工作 不要把日程排得太满 不要追求完美 井井有条而不是杂乱无章 用一秒的时间看看终点在哪里第四章 聪明地工作，让成功提前到来 不做“公司蛀虫” 不把私事带到办公室 工作“批处理”，让你拥有更多时间 “外包”让你赢得双倍的时间 “磨刀不误砍柴工” 善于利用工作中的零星时间第五章 换一种思路 一分钟，两种命运 一分钟，能做多少事 坚持，在那一分钟就成功 最大限度地利用每一分钟空闲 疑难问题暂时搁置 打破帕金森定律 改掉做事拖拉的习惯 优化饮食节省的时间 把“垃圾时间”变成“黄金时间”第六章 我的时间，我做主 别说你没有时间 已逝的时间，让它随风而去 别让别人打扰了你的时间 现在开始，让自己做出积极的改变 敢想，并立即付诸行动 只要开始，永远不晚 大器，可以晚成第七章 良好的品质将助你节省更多的时间 捡起地上一张白纸的时间 接一个电话的时间 轻点鼠标的一秒钟 如果早起5分钟 勤奋，不放弃一点时间 利用上下班路上的时间 减少看电视的时间 睡前和早起的时间 碎时间做碎事 积少成多获得额外的时间第八章 怎样做才能让时间增值 缩短离工作地点的距离 高睡眠质量，使时间延长 充足、舒适、灵活地度过午休时间 提高打字的速度 加快阅读的速度 随身听也可以帮你学习 互联网为你节省时间 一段时间多种使用 兼职，为了生活得更好 八小时外做什么第九章 别做施舍时间的“活雷锋” 不是自己的工作不要去做 不要做“随叫随到”的人 别为那些不愿在你身上花费时间的人而浪费你的时间 不要让电话夺走你的时间

章节摘录

过去不复存在，未来尚未存在，现在转瞬即逝。
自古以来，不知多少人问过：时间是什么?我们在哪里? 在我们追寻本书的命题——“ 你的时间哪里去了 ”之前，让我们先来仔细阅读当代最重要的广义相对论家、宇宙学家史蒂芬·霍金那辉煌的《时间简史》第二章“ 空间和时间 ”中的一段话： “ 牛顿运动定律使在空间中的绝对位置的观念寿终正寝。
而相对论摆脱了绝对时间。
考虑一对双生子，假定其中一个孩子去山顶上生活，而另一个留在海平面，第一个将比第二个老得快。
这样，如果他们再次相会，一个会比另一个更老。
在这种情形下，年纪的差别非常小。
但是，如果有一个孩子在以近于光速运动的空间飞船中作长途旅行，这种差别就会大得多。
当他回来时，他会比留在地球上的另一个人年轻得多。
这叫做双生子佯谬。
但是，只是对于头脑中仍有绝对时间观念的人而言，这才是佯谬。
在相对论中并没有一个唯一的绝对时间，相反的，每个人都有他自己的时间测度，这依赖于他在何处并如何运动。
“ 1915年之前，空间和时间被认为是事件在其中发生的固定舞台，而它们不受在其中发生的事件的影响。
即便在狭义相对论中，这也是对的。
物体运动、力相互吸引并排斥，但时间和空间则完全不受影响地延伸着。
空间和时间很自然地被认为无限地向前延伸。
“ 然而在广义相对论中，情况则相当不同。
这时，空间和时间变成为动力量：当一个物体运动时，或一个力起作用时，它影响了空间和时间的曲率；反过来，时空的结构影响了物体运动和力作用的方式。
空间和时间不仅去影响、而且被发生在宇宙中的每一件事所影响。
正如一个人不用空间和时间的概念不能谈宇宙的事件一样，同样地，在广义相对论中，在宇宙界限之外讲空间和时间是没有意义的。
“ 以后的几十年中，对空间和时间的这种新理解是对我们的宇宙观的变革。
古老的关于基本上不变的、已经存在并将继续存在无限久的宇宙的观念，已为运动的、膨胀的并且看来是从一个有限的过去开始并将在有限的将来终结的宇宙的观念所取代。
这个变革正是下一章的内容。
几年之后，它又是我研究理论物理的起始点。
罗杰·彭罗斯和我证明了，爱因斯坦广义相对论可推断出，宇宙必须有个开端，并可能有个终结。
” 看懂了吗?说实话，尽管在中国，有很多很多的人痴迷于史蒂芬·霍金的学说，很多人家华丽的书架上都以摆着史蒂芬·霍金伟大的《时间简史》而自豪，这当然也包括我和我那些喜欢附庸风雅的朋友们。
但我们不得不相信，普通人没有几个能真正读懂它。
特别是关于时间和空间，你怎样理解它们? 还是举一个中国古老的故事吧，也许它能让我们对时间和空间有一个生动的认识： 相传，很久以前有两个兄弟。
一天，弟弟在天台山放羊，遇到一位道人，道人带他到石室山，修炼40年。
其间，哥哥四处寻找弟弟，后遇见道人，知道了弟弟的去处，兄弟俩重新在天台山相聚，悲喜交加。
哥问弟所放羊何在，弟弟告诉他在治岑，两兄弟来到治岑山间，弟弟挥手指向白石，叫一声“ 羊起 ”，顿时，漫山遍野的白羊，有几万头。
此时，哥哥才知道弟弟已经成仙。
兄弟俩于是一起在天台山学仙道，以松脂茯苓为食，500年后得道成仙。

第一图书网, tushu007.com

弟取名赤松子，哥取名赤须子，兄弟俩在天台峰弈棋、百丹坪炼丹。
一天，二人来到石室山，在青霞洞天前布局弈棋，晋朝樵夫王质到山上伐木，看见俩兄弟下棋，就放下斧头在一旁观棋，有一个兄弟给他一颗像枣核一样的东西，让他含在嘴里，樵夫王质顿感清爽，不再觉得饥渴。
一局棋毕，王质挑薪准备回家，却看到斧柄已经烂尽。
P2-3

编辑推荐

张艳玲编著的《你的时间价值百万》是为拯救在时间的河流中无所适从的人们而作！
它将帮助你树立正确的时间观念，掌握管理时间的方法和技巧，学会规划人生，提高你的效率，简化生活，教会你树立明确的目标、制定行动计划、分清轻重缓急、合理安排工作时间、形成有条不紊的工作作风、克服各种原因引起的时间浪费、摆脱日常琐事的纠缠，充分发挥时间的效能，让你不再恐惧时间的无情流逝，无需再烦恼时间的不够用，不必再因为生活失衡而疲惫不堪。

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