

<<把1天变成26小时>>

图书基本信息

<<把1天变成26小时>>

内容概要

一部在25个国家掀起时间管理风暴的力作。

学以致用，创造强大力量的关键是运用工具——简单、可重复的技能步骤，并持续地带来成效。

本书的意义在于让你学到一些实用的知识极大地平衡自己的时间；教给你些简单的工具，并持续地带来那些成效，然后以此为动力，运用这些工具创造出你一直希望得到的更多的时间。

<<把1天变成26小时>>

作者简介

温斯·帕奈拉是“以成功为中心时间管理”理论的创立者。

从1982年他14岁开始，曾经在25个国家用他这套时间管理的课程教授了上千家公司和十几万人。

温斯是美国海军学院的毕业生，前海军军官和飞行员，大学教授；而现在，是一个国际作家、演讲家、培训者和成功的教练。

<<把1天变成26小时>>

书籍目录

前言关于“时间管理”的导言 以成功为目的的时间管理和传统时间管理的对比 什么是“时间管理” 获得更多时间的3种办法 时间管理模式 怎样从本书中得到最多模式1 给初学者——透彻分析！

我现在位于何处 我希望将来成为什么样？

为透彻分析提供证据的支持性问题 运用自己的透彻分析 60秒钟能量概要 学以致用模式2 持续成功改善的方程式 持续成功改善 方程式 复合成功 为成功应用这个方程式 60秒钟能量概要 学以致用 持续成功改善的方程式 工作单 持续成功改善的方程式 工作单模式3 循序渐进模式4 通过睡眠的力量每天多挤出两个小时模式5 目标的力量和意义（关于行为习惯的探讨）模式6 减少混乱模式7 动力控制模式8 提高能级：用不了6%，就可以解决问题模式9 清除生命中的压力模式10 调节价值观、信仰和性格模式11 赢得反对“拖延”斗争的胜利模式12 瞬间——生命的奥秘模式13 把所有经验最大化关于行动计划的总结关于作者

<<把1天变成26小时>>

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>