

<<上班途中要做的100件事>>

图书基本信息

书名：<<上班途中要做的100件事>>

13位ISBN编号：9787802102378

10位ISBN编号：7802102375

出版时间：2007-11-1

出版时间：西苑出版

作者：熊力樊

页数：237

字数：180000

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>

<<上班途中要做的100件事>>

内容概要

假如每天花去半个小时上班，一个月就是900分钟，一年10800分钟... ..十年花在上班路上的时间就是1800个小时..... 表面上看，时间对每个人都是绝对公平的，每人每天都有二十四小时。

其实，时间是具有弹性的一种资源。

百分之八十的有效时间资源，只掌握在少部分人手里。

请接受一个忠告：跳水前的热身是绝对有必要的，在你一个猛子扎进工作里面之前，利用上班路上的短暂时光，翻阅完这本书。

<<上班途中要做的100件事>>

书籍目录

前言 全世界都醒过来
第一章 身体前进，心灵安顿 提前出门 记录昨夜的梦 找到生活的节奏 出门时丢掉记忆垃圾 放松心情 着手静修 抓住红绿灯呼吸时间 面对两种力量的交锋 让思绪随意飘荡 用脚步勾勒城市地图 安抚自己的情绪 让“忧郁星期一”快乐起来 上班路上也健身 呵护肌肤在路上 漫步上班路 慢跑上班 骑车去上班 心灵漫步的时光 好风景慢慢欣赏
第二章 打开五官，找到和灵感的连接点 观人，练就独到眼神 做个职场冷笑王 观物——莫泊桑的眼睛 报纸——上班路上的佳肴 玩脑力激荡游戏 左手动作激发右脑 一路花香去公司 世界一样，视角万千 “偷听”带来意外灵感 随意记录生活琐事 用录音笔记日记 一路歌声伴我行 信手涂鸦，感动自己 街头简单玩混音 改变行走方式和路线 中途下车，发现新鲜 消除冷脑现象 灵感，欢迎光临 灵感来的时候，抓住它 上班路上创意组合
第三章 你好，再见 送她去上班 清晨一次快乐尝试 合伙搭车去上班 播报星座情报 代买早餐，有效的人际润滑 偶遇时拉近距离 实时分享有用的专业信息 照顾路边的流浪猫 练习微笑的绝好机会 随手做环保 别低估你对周遭的影响力 你好，再见
第四章 今天你想去哪里 打起精神来，赶走瞌睡虫 给自己一个高兴的理由 保持饥饿，保持愚蠢 由匆匆一瞬想到的 清晨的路上展开梦境 清晨张开想像的翅膀 白领克服上班路上的坏习惯 上班的路上我们艳遇 用陌生人的眼光看你的生活半径 尝试赞美自己 给自己一份客观的评估报告 给自己适度的紧迫感 渴望上路，昨日种种放身后
第五章 好的开始，就等于成功了一半
第六章 打造你的情报系统、知识结构

<<上班途中要做的100件事>>

章节摘录

插图

<<上班途中要做的100件事>>

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>