

《悠哉悠哉的時間簡化術》

图书基本信息

书名：《悠哉悠哉的時間簡化術》

13位ISBN编号：9789867204561

10位ISBN编号：9867204565

出版时间：2008-8-1

出版社：商智文化事业股份有限公司

作者：Marcia Ramslan

页数：272

译者：金隶

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《悠哉悠哉的時間簡化術》

內容概要

《悠哉悠哉的時間簡化術》

作者簡介

《悠哉悠哉的時間簡化術》

書籍目錄

- 【推薦序】悠哉當個一天有二十五小時的人 陳宗賢
- 【推薦序】做個優雅的時間主人 嚴曉翠
- 【自序】享受生活，不再被時間追著跑！
- 第 1 天 人生的關鍵就在今天
- 第一週 簡化日常生活的省時習慣
- 第 2 天 驅策你的準時觀念
- 第 3 天 用兩分鐘收尾節省時間
- 第 4 天 離開電腦，展開生活
- 第 5 天 一鼓作氣處理文件
- 第 6 天 清理雜物
- 第 7 天 前一晚就為次日做好規畫
- 第 8 天 改變習慣就能改變人生
- 第二週 簡化時間管理的省時工具
- 第 9 天 利用行事曆留住更多時間
- 第 10 天 拿捏工作清單的分寸
- 第 11 天 擬一份個人計畫清單
- 第 12 天 全都放進時間規畫工具
- 第 13 天 練習排定先後順序的本領
- 第 14 天 修飾你的支援工具
- 第 15 天 建立省時的一週例行程序
- 第三週 簡化生活方式的省時技巧
- 第 16 天 把時間留給重要的人
- 第 17 天 撥出更多時間給自己
- 第 18 天 掌握一週的節奏
- 第 19 天 掌握成功處理多項任務的祕訣
- 第 20 天 克服忙不過來的情況
- 第 21 天 學習分派工作與拒絕
- 第 22 天 每天放鬆自己一下
- 第四週 簡化未來的省時策略
- 第 23 天 設下五年時間表，讓夢想起動
- 第 24 天 你的執行計畫智能（PQ）該升級了
- 第 25 天 事半功倍
- 第 26 天 為了簡化生活的目標加油
- 第 27 天 確保未來的路上有家人親密相伴
- 第 28 天 暫停一下，處理人生危機
- 第 29 天 讓今天成為人生最美好的一天
- 第 30 天 開始生活，就是今天！

《悠哉悠哉的時間簡化術》

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:www.tushu000.com