

《就是比别人有时间》

图书基本信息

书名：《就是比别人有时间》

13位ISBN编号：9787506496452

10位ISBN编号：7506496453

出版时间：2013-7

出版社：中国纺织出版社

页数：256

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

《就是比别人有时间》

前言

《就是比别人有时间》

内容概要

《就是比别人有时间》内容简介：忙成了时下人们的“口头禅”，甚至成为一种习惯，如果我们学会科学规划时间，合理安排时间，就可以摆脱忙的纠缠，比别人有更多的可掌控、可支配的自由时间。比如，不在琐事上浪费时间，不浪费时间浪费在纠结、抱怨、拖延、恐惧、无聊、患得患失上，不随意挥霍看起来不起眼的几分钟，懂得把时间花在刀刃上，善于思考以提高效率。管理时间，你就能把自己从穷忙族中解救出来，成为有钱又有闲的人。

《就是比别人有时间》

作者简介

张笑恒，畅销书作家。目前已经出版了《北大哲学课》《哈佛的十五堂幸福课》《孟非的说话之道》《乐嘉的处世之道》等畅销书。其丰富的个人阅历、缜密细腻的笔法和一针见血的笔触，总能给读者带来欲罢不能、直呼过瘾的阅读体验。

《就是比别人有时间》

书籍目录

第一章 其实，你真的没有那么忙 001事前没有任何计划，只能越忙越乱 002一件事反复做，效率低下 005别让粗心大意吞噬你的时间 009你是不是总被临时事件牵着鼻子走 012很多人都忙于处理急事，结果耽误了要事 016高标准让你变成完美的奴隶 019整日纠缠于琐事，哪有时间做大事 023方向不对，只会瞎耽误工夫 026

第二章 坚持什么时间做什么事的中心原则 031拖来拖去，事情就在那里，只多不少 032最糟糕的事，玩的时候还在想工作 036为20%的重要任务留出时间 039找出高效时间段，并用它做最重要的事 042上班时间，放下与工作无关的活动和信息 046不要期望明天，明天还有明天的事 049什么事都想做好，结果什么事都没做好 053

第三章 你忽略掉的那几分钟能干什么 057 1分钟能做什么 058你能从床上省下的时间 061控制你的“中间”时间 065等待的时候，你在做什么 068以分钟来测量效率 072走路的时候，可以多些思考 075花几分钟整理你的办公桌，包括电脑桌面 078随身带本书，在空闲时阅读 082

第四章 工作其实花不了太多的时间 087不忙未必就做不好工作 088把复杂的问题变简单 091先做最烦人的事，尽快把它们清理掉 094你不是超人，没必要事事亲力亲为 098工作不要时断时续 101每天总结工作经验，找出做事窍门 105以创意的心态参加“无聊”会议 108被即时通信工具“吃”掉的时间 111把完成任务的截止日期提前 115午间闭目一刻钟好过看资讯新闻 118你可以像心脏一样工作 121

第五章 尝试一下不纠结的生活方式 125停止患得患失 126同事请你帮忙，回绝还是接受 129别期望“面面俱到” 133花时间发挥长处而非弥补短处 137还在为过去的错误浪费时间吗 140明天的计划不需太周详 144计划赶不上变化？那是正常的 147尝试着去做，你会发现恐惧是多余的 150最浪费时间的句型：“要是……就好了！” 153

第六章 利用下班后的8小时实现梦想 157下班后，你通常做什么打发时间 158你每天花多少时间来思考 161成功的机会常常在“工作之外” 165梦想，不一定要占据你用来谋生的时间 169别再做“沙发土豆” 172人与人的差别取决于晚上的2小时 176没有爱好，就培养一门 179坐而言不如立而行 182

第七章 悠着点，时间才能创造出幸福 187总和时间赛跑的人是笨蛋 188事情越多越要保持平稳乐观的情绪 191忙里偷闲的惬意，谁说不可以 195任何事情都不可能完美无缺，要有勇气“放手” 198做事并不是越快越好 202如果你属于慢节奏型的人，就别逼自己太紧 205保持亦松亦紧的“弹性”状态 209找到工作与生活的平衡支点 212

第八章 停止抱怨，现在就作出改变 217转换成本，计算被你浪费的时间 218坏情绪在偷偷侵占你的时间 221先找靶心后射击，目标明确才能事半功倍 225停止没有必要的出差 229如何应对外界干扰 232仔细选择你接触的对象 235学会列清单 239让帕累托分析法帮你进行时间管理 242

《就是比别人有时间》

章节摘录

《就是比别人有时间》

编辑推荐

《就是比别人有时间》编辑推荐：古人云，一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴，市场上越来越流行时间管理这个词，然而时间管理是什么，如何做好时间管理，与其花重金去参加各种指导班，不如买一本时间管理的好书，慢慢品味。《就是比别人有时间》指导大家珍惜时间，合理利用时间，是不可多得的时间管理类书籍。

《就是比别人有时间》

精彩短评

1、这本书写了好多种拖延症的情况，后面还有附带一两个解决方法，是本挺有效的书，希望我能按照推荐的方法坚持下去。

2、通过一些简短事例来阐述时间管理的内容，但事例对自己没有太多触动，本书适宜快速阅读。不过从中学习到一点：巧克力计划，已经和女票坚持到现在使用巧克力计划。

《就是比别人有时间》

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