

《你只要做好一件事就夠了》

图书基本信息

书名：《你只要做好一件事就夠了》

13位ISBN编号：9789863443581

出版时间：2016-7-9

作者：夏．瓦茲蒙德,Sh á á Wasmund

页数：244

译者：簡秀如

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

《你只要做好一件事就夠了》

內容概要

亞馬遜暢銷書作家夏·瓦茲蒙德，全新著作

15道自我檢測的練習題，幫你釐清自己是否做得太多

「幸福的秘密不在尋求更多，而是培養出享受更少的能力。」——蘇格拉底

原來我做得太多！

停止想要做好每件事的念頭，擺脫總是做得過頭的日子，

開始簡單，擁有理想生活，

這本書，寫給總是忙個不停，但卻什麼都沒完成的你。

你是否老是在追趕進度，到頭來卻發現沒有完成任何事？

你是否讓自己承受太多壓力，結果反而使目標更難達成？

完成事情的重點不在於做更多，而是有能力選擇做一件對的事就好。

這本書可以改變你的生活，指導你掙脫停不下來的生活的方法、擺脫工作清單的秘訣，是一本讓你有時間追隨夢想、放開不重要一切的重要指南。

忙碌不一定是好事，你可以選擇更好的生活方式；

你無法控制每一件事，但是能決定哪件事對自己來說才是重要

在現代社會文化中，我們易於讚賞一個能夠承擔壓力且工作辛勞的人，如果夠忙碌，別人就不會嫌我們不夠努力。而在大部分的時間裡，我們會從一個工作跳到另一個工作，試圖滿足每個人，但卻又會抱怨沒有足夠的時間去完成其他自己想做的事，甚至過得更不快樂。

每個人都有權利去追求自己想要的生活，但這並不是指要去做每件事。當我們願意停止做那些不重要的事，就能創造一個更好的人生。想要實現理想的生活，不是要做更多，而是要做更少。

本書結合了適用技巧、個人經驗、有效的建議和練習，以及清楚指示及激勵行動計畫，教導我們如何立刻做出改變，擁有健康和快樂的人生。

【停止不簡單】

正面地說「不」

事情總是會無止盡地出現，這時候最該做的就是說「不」。避免預設對方的反應，不要擔心拒絕後對方會怎麼評價自己，違反直覺的事就是該拒絕的事，這就是從桎梏中跳出來的第一步；而若是不確定是否要答應的事，最優先要做的是替自己爭取思考的時間，而不是立即給予明確的答覆。

跳離「分析癱瘓」

避免過度思考，別陷入研究調查中，讓它成為不去開始做的藉口。研究一件事的目的是來幫助你釐清問題，而不是要讓你去模擬所有的情況，並設法去回答每個假設的問題，因為這樣只會讓自己在不存在的問題裡疲於奔命。

聆聽直覺

直覺並非毫無根據，你的直覺是來自大量的研究及生活的總結，當猶豫不覺時，請聽從自己的直覺，它會幫助你踏出另外一步。

【開始簡單生活】

三個時間管理的要訣

如果你總覺得時間不夠用，請參考下作法：
吃掉那隻青蛙：優先做自己害怕的那件事，接下來就不會再為它擔憂，有時間去做其他事；
番茄時間管理法：如果不知道如何開始，拿出鬧鐘設定二十分鐘，專心去做其中一件事，幫你提昇專注力；
分批任務：將事務以類型區分，一口氣處理同一類型的事，增加速度。

分割目標

專注於能做出真正成績的重點領域，而不是整個職務內容，將會更容易成功；關鍵在於不要把焦點全放在最終的目標上，而是放在過程中的每一步。分割目標會使你專心，並且擁有持續的動力。

緊急的事不一定重要！

當事務已經超出負荷時，詢問自己：
讓你更接近目標的事情，要比那些沒有直接幫助的事更優先處理；
思考一下不去完成的後果；
有時緊急事件是來自於自己的分心，減少讓自己分心的機會。透過以上三點，幫助自己釐清哪些事對自己真正重要。

強化支持網

《你只要做好一件事就夠了》

求助並不是怯懦的象徵，而是讓你不把時間花費在不必要做的事情上頭。找出周遭哪些是真正支持你的人？找出那些站在你這邊的人，開口尋求協助，建立自己支持網。每個人都有其擅長，你不需要什麼都事必躬親。

《你只要做好一件事就夠了》

作者簡介

夏．瓦茲蒙德(Sh á á Wasmund)

英國最傑出的女性企業家，榮獲中小企業冠軍獎，亦是暢銷書排行榜冠軍書籍《停止說，開始做》（暫譯，Stop Talking, Start Doing）的作者。

瓦茲蒙德為英國中小企業主的領導支持平台，Smarta的創辦人及幕後推手。2015年，她以對商業及企業界的服務，獲頒員佐勳章（MBE），董事學會（Institute of Directors）並提名為英國人脈最廣的人士之一。瓦茲蒙德在倫敦經濟學院（London School of Economics）就讀時，曾為《柯夢波丹》撰寫文章，某回在她訪問了世界拳王克里斯．尤班克（Chris Eubank）之後，便獲得了經理他公關事務的邀請，因此瓦茲蒙德還在念大學時，便已負責宣傳尤班克的第二場世界拳王冠軍賽（觀眾高達1800萬人次）。

1994年，瓦茲蒙德創立自己的公關公司。她的第一位客戶是詹姆士戴森爵士（Sir James Dyson），並且幫助戴森成為世界領導品牌。1998年，她邁進數位世界，和鮑伯．杰多夫爵士（Sir Bob Geldof）共同成為早期旅遊網站，Deckchair.com的創辦董事。接著，她也繼續創立自己的社群網站，Mykindaplace，六年後賣掉網站，然後於2009年設立了Smarta。

《你只要做好一件事就夠了》

書籍目錄

序

【第一部 生活何時變得如此複雜？】

第一章 陷入忙碌的泥沼

第二章 恐懼如何挾持我們

第三章 改變一生的習慣

【第二部 真正重要的事】

第四章 更多的迷思

第五章 八十：二十的人生

第六章 擁有自己的力量

【第三部 「少即是多」的生活】

第七章 你的直覺是對的，體系是錯的

第八章 編輯、過濾、專注

第九章 進行那一件事

【第四部 做得更少，成就更多】

第十章 簡單的力量

第十一章 個人化的效率

第十二章 讓時間站在你這邊

第十三章 放棄、執行或委派

結論

資源與來源

感謝詞

《你只要做好一件事就夠了》

精彩短评

1、书名概括了整本书的内容

《你只要做好一件事就夠了》

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