

# 《手账哲学——让工作与生活更高效》

## 图书基本信息

书名：《手账哲学——让工作与生活更高效》

13位ISBN编号：9787115357714

作者：萧箬,brent

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](http://www.tushu000.com)

# 《手账哲学——让工作与生活更高效》

## 内容概要

本书从介绍如何制作一本精良的手账开始，辅以专业的时间管理内容，是一本能帮助普通人成为精英的时间管理手账。阅读本书，让你的每一分钟都不被辜负。通过手账管理时间和生活，以此提高工作效率和生活幸福感。

# 《手账哲学——让工作与生活更高效》

## 作者简介

箫箫，手机游戏世界观策划，业余手账设计师，喜欢通过手账管理时间和生活，以此提高工作效率和生活幸福感。Brent，未铭图书总经理，高效工作实践者，畅销书作者。为本书提供有关时间管理、高效工作方面的技术支持。

## 书籍目录

- 第1章 手账概述 001
  - 1.1 什么是手账 002
  - 1.2 四色笔记规则 003
  - 1.3 几种不同风格的手账 006
- 第2章 开始制作手账吧 008
  - 2.1 准备工具 009
  - 2.2 封皮的种类与选择 013
    - 2.2.1 按照封皮材质划分 013
    - 2.2.2 按照类型划分 014
  - 2.3 手账本的选择 015
  - 2.4 笔（中性笔相对随意，主要是钢笔） 017
- 第3章 如何做出漂亮的手账 018
  - 3.1 手账排版 019
  - 3.2 手账装饰 胶带 021
  - 3.3 简单的手绘 023
  - 3.4 自制贴纸 025
- 第4章 手账哲学：改变人生的手账规划 026
  - 4.1 把你的人生计划写在手账上 027
  - 4.2 把困难的事写下来 029
  - 4.3 设定突破障碍的最后期限 031
  - 4.4 日计划表 035
  - 4.5 周计划表 036
  - 4.6 月计划表 038
    - 4.6.1 如何用Word制作月计划表 039
    - 4.6.2 利用月计划表记账 043
- 第5章 让记手账成为一种习惯 045
  - 5.1 清晨记手账，一天效率高 046
  - 5.2 杂事太多？统统“记录在案” 049
  - 5.3 下班之前留出10分钟总结 050
  - 5.4 购物狂出发前怎能没有购物清单 051
  - 5.5 休息的日子也要按计划行事 052
  - 5.6 “私人定制”，每天给自己留一段幸福时光 056
- 第6章 时间翻倍的秘密——手账的正确使用方式 059
  - 6.1 “任务清单”——时间管理入门 060
  - 6.2 “SMART法则”——把你的目标写出来 064
  - 6.3 “二八法则”——80%的时间处理20%的事 067
  - 6.4 “四象限法则”——大事件优先记 068
  - 6.5 “番茄工作法”——让拖延症去死吧 070
- 第7章 高效手账整理术，如何优雅地工作 073
  - 7.1 “通讯录管理原则”——重要联系人写在本子上 074
    - 7.1.1 定期整理通讯录 074
    - 7.1.2 如何用Word制作通讯录模板 075
  - 7.2 “邮箱高效管理”——重要邮件不错过 077
  - 7.3 “资料备份”——纸质信息永远比电子信息更保险 079
  - 7.4 “灵感整理”——突发奇想的收集术 081
  - 7.5 “会议记录”——1分钟教你学会做笔记 088
- 第8章 高效能手账笔记术 092

- 8.1 5R笔记法 093
- 8.2 关键词笔记法 094
- 8.3 思维导图笔记法 097
- 8.4 子弹笔记法 098
- 第9章 一本改变人际关系的神奇手账 103
  - 9.1 记住每一个重要人物 104
  - 9.2 如何让敌人成为朋友 106
  - 9.3 让手账成为人际沟通的话术模板 108
  - 9.4 你想认识谁——列一张目标客户清单 110
- 第10章 神奇手账的情绪疗法 113
  - 10.1 烦恼时，利用手账画出梦想 114
  - 10.2 把不高兴的事统统写出来，然后画上一个大大的“×” 115
  - 10.3 把开心的事统统写下来，每一条都用不一样的颜色 117
  - 10.4 记录你的成功时刻，那是你的信心之源 119
  - 10.5 如何完成困难的工作 122
  - 10.6 心想事成的手账记录法 124
  - 10.7 信念疗法 126

# 《手账哲学——让工作与生活更高效》

## 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](http://www.tushu000.com)