

# 《为什么精英都是清单控》

## 图书基本信息

书名：《为什么精英都是清单控》

13位ISBN编号：9787540475986

出版时间：2016-6-1

作者：宝拉·里佐 (Paula Rizzo)

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

# 《为什么精英都是清单控》

## 内容概要

# 《为什么精英都是清单控》

## 作者简介

# 《为什么精英都是清单控》

## 书籍目录

推荐序/ 你跟自由的距离，只有薄薄的一张清单而已 / 001

作者引言/ 我的清单人生 / 001

第一章 清单可以做什么

重新成为自己生活的主宰 / 003

采取清单式思考 / 005

列清单的好处 / 007

清单的威力所在 / 009

清单和检查表有何不同 / 017

流程检查表：避免差错 / 018

检查表：专业标准作业宣言 / 020

机师的基本须知 / 021

清单不光可以拿来买菜用 / 024

列清单可以是一种心理治疗 / 026

清单人人爱 / 028

第二章 清单都一样吗

好的、坏的、决定不了的：利弊对照表 / 033

用清单帮你打包行李 / 038

出远门 / 043

搬家 / 045

研究清单 / 047

分类备忘清单 / 049

人生愿望清单 / 051

新年日志 / 053

要求，相信，接受 / 054

把目标可视化 / 056

愿景板是什么玩意儿 / 057

万法皆空，规则无用 / 058

感激清单 / 061

第三章 基本的清单列法

如何做出终极版的“待办事项”清单 / 065

怎么把清单列得更好 / 068

位置、位置、位置：唯一重要的事 / 076

小等于好 / 077

要不就别玩，要玩就玩大点 / 081

第四章 工作清单：让你工作不怕没进展

一日之计在“清单” / 085

开会的规划 / 091

清单也有两人座 / 093

善用清单，管理项目 / 099

第五章 居家清单：让你家庭幸福又美满

联合作战：分享清单 / 106

去卖场补货 / 107

我是小资还是巨富？不再是一笔烂账 / 111

养成管钱的习惯 / 113

犒赏自己清单 / 115

纳税变轻松 / 116

用清单让自己变健康 / 117

# 《为什么精英都是清单控》

健康食物一览表 / 120
信息超载 / 122
第六章 社交清单：让你生活多姿又多彩
朋友间的清单 / 127
打电话用的清单 / 129
用清单计划完美的旅程 / 131
人生最大的一场派对 / 137
送礼 / 141
避免冷场，准备好清单必能派上用场 / 145
第七章 生活委外，自由全开
《汤姆历险记》——终极委外教材 / 155
什么是委外 / 157
没有不可能 / 159
委外好处多 / 160
哪些事情可以委外 / 164
委外应该如何进行 / 167
花多少钱可以接受 / 172
分派工作的诀窍 / 174
第八章 清单数字化
数字化：利大于弊？ / 179
别让待办事项反客为主 / 182
记录“我的最爱” / 192
个人理财 / 195
“买到翻”清单 / 197
第一次计划就上手 / 199
分享就是快乐 / 201
拥抱你内心的汤姆 / 203
信之，便能成之 / 206
电子vs.纸张 / 209
一步一脚印，一天一科技 / 211
最后一张清单 / 212
附录 清单范例
找房检查表 / 217
海外（或国内旅游）婚礼行李打包清单 / 219
旅行打包时的必备项目 / 225
不花一毛钱，让人开心一整天的六项秘诀 / 228

# 《为什么精英都是清单控》

## 精彩短评

- 1、实用，易用，多数为实践参考。使用得当可以给生活带来质的飞跃！我已经迫不及待要用起来了~
- 2、短短几句话改变了我的坏毛病。比如，当我遇到需要下楼去取快递这样的小事情，不再拖拉，取回来就好，这样心情和头脑都得到放松
- 3、不断强化清单的好处，让人忍不住不做清单，就是在怎么做清单方面略微薄弱
- 4、总体感觉内容比较空洞，把简单的事情写得如此冗杂也是醉了，但不可否认清单管理的实用性，我们都懂，但却懒，并没有应用到极致。清单管理就像一标准的操作规程，例如飞机起飞前的检查工作，容不得丝毫的差错，人生的愿望清单，正视自己的欲望，或许可以试试，减少你此刻无用的焦虑
- 5、便签可以贴在手机背后提醒自己事项。本书太水，提了清单好处，以使用场景分类举例，后半部分提了几个Evernote Wunderlist等应用我都研究过，适合初学者试试。呃都在用Omnifocus的我为什么要看这本书？
- 6、内容太水，排版及内容均有凑字数之嫌。
- 7、可以尝试一下
- 8、真的是一本凑字数的书。全书就讲列清单提高效率，然后推荐了一堆国外比较好用的App和Web。我真的只是觉得封面好看才借来读读...
- 9、作为清单爱好者，使用者，学习者，还是有一些启发。比如不知说什么清单，礼物清单等等。还是好记性不如烂笔头，多多记录吧。
- 10、记得以前大学上过的人力资源管理课上，老师曾说把要做的事情记下来，那就不用担心记不住了，其实是个很简单很小的动作，但是却很有效，世界还真是神奇，这样小小的动作也能写成一本书...
- 11、文化差异？没啥参考价值
- 12、所谓的工具书总是很期待读书后自己能脱胎换骨，当然这种想法不对，所以读完之后没啥改变，不过做事列清单还是挺能提高效率的，就是要静下心来列，还要保存是个问题，每个人的适应清单也不一样。
- 13、几个想法不错：每年做个Vision board, 用Evernote协作, 用Asana跟踪任务和分享，可以马上实践一下。
- 14、内容太浅，文中主要三点：重要性、清单类型、工具，建议还是看看《清单革命》吧，比这好多了。
- 15、实用性还是有的，但需要结合自身情况。
- 16、为什么我会花钱在kindle上买这么屎的书.....
- 17、好方法，未雨绸缪列清单，减轻自己的焦躁
- 18、2017-013已读。
- 19、不推荐。虽然名字起的很有干货感，但其实内容很水，尤其后半段非常不实用，整本书除了提出了清单化这个概念外，再无什么有用的价值。
- 20、水就一个字我只说一次。
- 21、一篇文章能说清楚的东西写了一本书，反反复复说不清。不过，学会列清单这件事是好的。
- 22、没有看完
- 23、这本书是喜马拉雅听的，但是整体来说都是介绍清单的好处，而不是怎么去定制出属于自己的清单。不推荐！
- 24、花钱买这书纯属浪费。
- 25、有些道理，推荐了几个app
- 26、两个小时看完。大概就是说列清单可以减轻大脑负担 可以防止忘事情 可以提高效率。干货不够多。 两页纸就可以记完要点。
- 27、有点儿用，但是整本书读完觉得没什么内容。
- 28、写的太浅了，口语化语言太多，不简练
- 29、清单，可以是万用效率利器。
- 30、内容很一般，一篇文章可以写完的话题可以写成一本书！
- 31、评分偏低了一些。。。我觉得还可以，特别是里面分门别类介绍了很多APP，想去尝试一下~~我

## 《为什么精英都是清单控》

发现其实自己从小就有写清单的习惯了，中学时代，老师布置课后作业，因为各个科目老师都会布置，用脑袋根本记不下来，就都记在本子上，课后经常很多同学找我借我记作业的本子呢！到了大学，有想看的书或者电影，或者文章里看到有意思的东西，随处get到的灵感，都会记在一个小本子上，有时还会记录自己突发奇想的文字语句，特别有意思！工作后，因为工作繁忙，反而丢下了这样美好的习惯，我现在要把它重新拾起，因为真的不仅可以治疗我的健忘症、提高效率，每次记下的东西，当你回头翻看时都是很美好有趣的回忆。

32、任何一件事都可以用清单来解决~

33、过于理论 情景和实践用不太上 还给自己内化 不过理论放面也是提了几个观念，没用太新的东西

34、内容太水了，里面的清单可以参考参考。

35、对于清单控这本书的行动改变，主要是开始学习去分类去列自己的工作事项。全书干货不多，内容通俗易懂。

36、怎么写清单的部分大多数都是已经知晓的内容，不过有个推荐APP的还让人耳目一新。

37、和我一样的EverNote重度使用者，整本书实用性不强，案例不足

38、看的第一本清单类书籍，还是很有启示的！

39、还不错，挺有意思的书。有些方法自己以前也在用比如找房子时的清单等等

40、没什么新意。

41、废话太多，只有清单用法那几章有用。

42、基本上，这样的书看三分之一就行了。

43、虽然这本书的豆瓣评分是5.9，但对我个人花2.5小时读这本书是值得的，方法论不多，可实践的内容还不少。

我同意“先写下来再说”，一直自诩自己是个记忆力不错的人，但是真的事情多的时候，会丢三落四。从那时就开始用清单罗列需要做的事情，一开始还为自己的记忆力下降而感到丢脸，但慢慢的会觉得清单的存在会让自己更加专注在一些事情上。

“按重要紧急程度排序”、“小等于好”、“设定时间”也是必备技能，同时“奖励自己”和“原谅自己”也是必须。

我很同意：列清单就像打通一条路，让累积的情绪流一部分出来。所有事情都该有个节奏，一旦节奏不见了，变成像心电图上一条平坦的横线，那可是会要人命的。

具体内容感兴趣的伙伴可以自己去看看，推荐略读。

44、内容空洞，把几句话就能说完的东西硬是拼凑成一本书。

文中介绍的网站博客完全没有参考价值。

这是一本为了推销其他垃圾网站的软文，这些网站的实用性恐怕作者连自己也说服不了。

无聊的我居然用了几个小时把书读完然后用一整天去浏览她推荐的外文网站。

浪费时间在这种事情上真是肠子都悔青了。

45、呃...不咋的啊

46、虽然作者废话一箩筐，不过我还是花了两个小时读完了，当然读的多数是标记了重点或者红色字体的要点，这些还是很值得我们去看的，在看的同时我思考并且做好了笔记。接下来就准备规划清单了。yes！要学会规划自己的人生！

47、一句话的事

48、自己本来就是清单控，所以做个参考吧，可惜地域关系作者推荐的很多APP都无法使用。

49、办法是好的，只是用一篇文章就能说清楚的事居然写了一本书！我好惊讶~

50、内容虽然看起来水，但实际一些idea非常具有借鉴性和可操作性，感觉给了手账很多灵感

# 《为什么精英都是清单控》

精彩书评



# 《为什么精英都是清单控》

## 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)