

《最有生產力的一年》

图书基本信息

《最有生產力的一年》

內容概要

《最有生產力的一年》

作者簡介

克里斯·貝利Chris Bailey

畢業於渥太華卡爾頓大學。為深入研究生產力，他進行為期一年的計畫，期間大量閱讀相關研究並在自己身上進行數十種實驗，以測試出提高生產力的有效方法；整個過程全記錄在他的部落格「最有生產力的一年」(ayearofproductivity.com)裡，多達二十一萬六千字。迄今為止，他已就生產力這個主題發表過數百篇文章，作品散見各類報章媒體，包括《紐約時報》、《哈芬登郵報》(The Huffington Post)、《紐約》(New York)雜誌、TED、《快速企業》(Fast Company)雜誌，以及「生活駭客」(Lifehacker)知識網站等。

《最有生產力的一年》

書籍目錄

前言
生產力的全新定義
第一部 奠定基礎
Ch1 從哪裡開始
Ch2 並非每件事都同等重要
Ch3 每日必做的三件事
Ch4 善用生理黃金時段
第二部 浪費時間
Ch5 搞定難搞任務
Ch6 遇見未來的自己
Ch7 網路：生產力殺手
第三部 終結時間管理
Ch8 時間經濟時代
Ch9 少做一點
Ch10 喚醒能量
Ch11 大掃除
第四部 生產力禪學
Ch12 生產力禪學
Ch13 刪減不重要事物
Ch14 移除不重要事物
第五部 靜下心來
Ch15 清空腦袋
Ch16 居高臨下
Ch17 創造空間
第六部 鍛鍊專注力肌肉
Ch18 從容行事
Ch19 防範專注力遭劫
Ch20 一次只做一件事
Ch21 這一章我們只談冥想
第七部 更上一層樓
Ch22 補充能量
Ch23 喝出能量
Ch24 運動良藥
Ch25 睡出生產力
第八部 臨門一腳
Ch26 臨門一腳
後記：一年後
謝詞

《最有生产力的那一年》

精彩短评

- 1、很久没看到那么实在的书了，里面关于提高生产力的25个技巧每一个都在生活中用到，尤其是远离网络和干扰物（拖延症和记忆力受损）；正念力（一次只做一件事）；冥想；想要改变的背后深层原因也是非常重要；还有就是多喝水和运动与睡眠，只有大脑得到休息才能有更大的创造力。超推荐！
- 2、- 这本书是作者自己本身通过生产力实验写出来的生产力技巧经验
 - 他所建立生产力的维度：专注力、精力、时间
 - 没有太多的新意
- 3、道理方法大多听过，读起来挺顺的，看完感觉其他效率和时间管理的书就不用看了，不是说这书有多好，而是其他书的内容大多都写了。时间专注力和精力，又一个新高度，生活还是自己的，不仅是心理，身体也要做好承受这项挑战的准备。

《最有生產力的一年》

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