

《时间掌控力》

图书基本信息

书名：《时间掌控力》

13位ISBN编号：9787530475657

出版时间：2016-2

作者：[德]洛塔尔·赛韦特

页数：229

译者：刘晓

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.tushu111.com

《时间掌控力》

内容概要

我们的生活节奏越来越快，每天要完成的事情越来越多，麻利地处理尚且紧张，拖延症则让情况变得更糟。拖延症成了顽疾，使我们永远疲于奔命。时间管理大师赛韦特告诉我们：错误的时间规划使我们养成了拖延的习惯。迫不得已地把不愿意完成的任务列入时间表和计划，往往会适得其反。在本书中，赛韦特教授将毫无保留地与你分享他时间管理的诀窍。拖延的十宗罪让你认清拖延的真正来源；艾森豪威尔矩阵、回归自我的冥想、和自己做时间预约、ALPEN-PLUS时间规划法、专注于重要的20%等诀窍让你轻松抵御时间的吞噬，真正成为时间的主人。

《时间掌控力》

作者简介

洛塔尔赛韦特，欧洲最具影响力的时间管理大师、演说家和畅销书作者，被德国媒体誉为“时间管理教皇”。其作品常年稳居畅销书排行榜前列，被译成20多种语言，全球销量达400万册。作为职业培训师，曾任德国培训师协会（GSA）主席，并在2010年获得业界最高级、最权威的专业演讲师认证CSP证书。

书籍目录

1. 速度
 - 1.1 你更喜欢拖沓生活还是提速生活？
 - 1.2 推动你的是权力和利益吗？
 - 1.3 为什么拖延？压力？
2. 压力
 - 2.1 拖延有理？压力山大？
 - 2.2 哪种压力会造成拖延？
 - 2.3 倦怠引起的拖延
 - 2.4 被压力拖住还是冲破压力的束缚？
3. 条理
 - 3.1 首先，你目标明确吗？
 - 3.2 其次，你握紧生活的方向盘了吗？
 - 3.3 再次，制定计划了吗？
 - 3.4 无心去做？
4. 优先性
 - 4.1 分清重点才能克服拖延
 - 4.2 拖到何时？
 - 4.3 学会分配才能克服拖延
5. 动机
 - 5.1 什么会成为你的动力，什么会成为你的阻力？
 - 5.2 阻力如何转化为动力？
 - 5.3 改变习惯 修复性格
 - 5.4 改变思考方式
6. 生活平衡
 - 6.1 你的生活重心是什么？
 - 6.2 如何提高工作效率？
 - 6.3 身体时钟
 - 6.4 幸福网络
 - 6.5 行为意义
- 1~6章结论：一切由你自己决定
7. 价值
 - 7.1 从生活动机中找寻自我价值
 - 7.2 添加生活及工作的动力
 - 7.3 什么重要？
8. 愿景
 - 8.1 指路明灯
 - 8.2 生活角色
 - 8.3 认识自己
 - 8.4 准确前进
9. 悠闲时光
 - 9.1 勇于停步
 - 9.2 活在当下
 - 9.3 学会停步
 - 9.4 学会减速
10. 简单
 - 10.1 收纳整理
 - 10.2 渴望简单

《时间掌控力》

10.3 灵魂负载

10.4 取舍之间

11. 自主

11.1 聪明工作

11.2 创造自由

11.3 自我提问

11.4 游戏生活

12. 幸福

12.1 “福乐”生活

12.2 仪式的力量

12.3 评估幸福

7~12章结论：给自己一个拥抱幸福的期限

《时间掌控力》

精彩短评

- 1、一般
- 2、超级治愈的一本时间管理教材，强烈推荐。
- 3、快速略读，书中有很多测试题，对于想详细了解的朋友可以做做，我跳过了！几个有感觉的点，关于8020，也许分清重要和紧急很困难，但要记住只有少量的重要和过剩的紧急！这个法则在书的最后同样用在生活上，你得学会简化生活。
其次要学会感受时间，毕竟1年只有区区8760个小时！
还有就是马上行动，拿过的东西要尽快归位，拖得时间越长，不做的可能性越大！

《时间掌控力》

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.tushu111.com