

《一流成功人士早餐前都做什么》

图书基本信息

书名：《一流成功人士早餐前都做什么》

13位ISBN编号：9787515328800

出版时间：2015-3-1

作者：【美】劳拉·万德坎姆

页数：200

译者：金国

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

《一流成功人士早餐前都做什么》

内容概要

《一流成功人士早餐前都做什么》是畅销书作家、时间管理领域权威研究专家劳拉·万德坎姆继《168个小时》之后最受欢迎的时间管理经典作品

英文原版纸质书上市前，电子书销量已超过60000册，中文简体版首次独家授权。

近距离与全球各行业一流成功人士对话，探讨关于早晨习惯、意志力、思考方式以及高效做事的秘诀。从而发现最简单易行的时间管理方法，你将在早餐前、周末和工作时间轻松实现合理平衡的时间安排。

本杰明·富兰克林曾说过，“不要浪费时间……要时常从事有价值的工作。停止一切不必要的活动”。

《一流成功人士早餐前都做什么》是三部重量级精品电子书的合集，汇集了劳拉·万德坎姆多年对一流成功人士的跟踪采访与调查研究，是一部综合性时间管理指南。《一流成功人士早餐前都做什么》英文原版纸质书上市前，电子书已在短短几周内售出六万册。

在《一流成功人士早餐前都做什么》这本书中，作者借助逸闻趣事，用妙趣横生、通俗易懂的语言，阐释了当今世界上最重要的话题：如何进行高效时间管理，展示了一流成功人士的做法和我们充分利用每时每刻的方法。《一流成功人士早餐前都做什么》旨在让读者在满满的日程表安排下，收获取得成功的高效方法。

《一流成功人士早餐前都做什么》共包含三个部分，第一部分，作者通过众多案例，讲述了一流成功人士如何利用自己的早晨时光，尤其是早餐前的这段时间，第二和第三部分，作者把目光投向成功人士是如何规划休息日和工作日的，教你如何把家庭时间和工作时间变得更加高效、更加充实。本书向读者传达出了这样的理念：在整个世界尚未苏醒之前就去筹划一下吧，哪怕只花费几分钟的时间，也能让一整天看起来充满着无限的可能，使它成为一场激动人心的探险，而不是一趟无可奈何的苦行。在书的附录中，作者还给出了50条非常实用的时间管理诀窍。

为什么一流成功人士的闹钟都定在早晨5:57？书中会给你答案。

“一年之计在于春，一日之计在于晨”，只有比别人更早、更勤奋地努力，才能更快迈入一流成功者行列。

《一流成功人士早餐前都做什么》的精华主要体现在以下三个方面：

一流成功人士早餐前都做什么？启发你重新思考早上的常规活动和一天的开始，给新的一天高效助推。一流成功人士周末都做什么？帮助你重新思考你的周末安排，使每周的工作有条不紊，给新的一周加油充电。一流成功人士上班时都做什么？对你固有的观念提出了挑战：大部分时间不见得应该耗在办公室内。你应该集中精力，让你的工作事项与自然生物钟协调。本书作者向我们展示了怎样在更少的时间内做更多的工作，最大限度地发挥生产力。教你如何事半功倍。

任何一个想要高效工作与生活的人都值得拥有此书。

每个人拥有的时间是一样的，都是24小时一天。在同样的时间内，有的人能够做很多事情，取得很多成就，有的人却一无所获，其中最重要的一个原因是时间管理问题。专注于做最重要的事情和充分利用时间，是一个人做成事情的关键。

——俞敏洪 新东方教育集团董事长

这部精华作品介绍了杰出人士的真实故事和最新的科学研究，向我们展示了如何最大限度地运用好早晨那段宝贵时间，还告诉了我们怎样充分利用工作时间。作者帮我们打造深度满意的周末，并教我们享受随之而来的丰硕成果。

劳拉·万德坎姆只用了寥寥数页，就让我确信自己有闲余时间把它读完。随着阅读更加深入，她进而让我确信自己有时间重读一遍俄文版的《战争与和平》。谢谢你，劳拉。感谢你给我的日程表松了绑。

——玛莎·贝克 美国著名人生设计专家《找到自己的北极星》作者

劳拉·万德坎姆告诉我们要留意自己的时间去向，并且给我们展示了如何轻松找到更多出人意料的时间。虽然事业、家庭、兴趣爱好以及其它诉求都给我们造成了巨大压力，但是劳拉一直在引领我们，朝着更幸福、更高效的生活目标奋勇前进。

——美国亚马逊读者好评

《一流成功人士早餐前都做什么》

《一流成功人士早餐前都做什么》

作者简介

劳拉·万德坎姆，畅销书作家，纽约市记者，《今日美国》董事会的成员。她的《卖力找工作：不需交钱就能培养一份有价值的事业》一书，被纽约邮报评选为2007年4本著名的职业指导书之一。她还著有《天天25小时：你拥有的时间远比你预想的多》（原书直译名：《168个小时》）、《全世界所有的金钱：最幸福人士的财富收支观》、《跳槽：怎样改变你的工作处境》等。

作为毕业于普林斯顿大学的高材生，万德坎姆爱好写作与跑步。她的诸多采访和报道在《赫芬顿邮报》、《今日美国》、《华尔街日报》、《环球科学》和《读者文摘》中均有发表，这些作品文笔优雅、语言洗练，她从不用难以理解的科学黑话、商业术语。除了具备精湛的写作水平，她还擅长脱口秀，曾做客美国许多电视节目，如《今日秀》和Fox&Friends等。目前与丈夫和两个幼子定居纽约。

《一流成功人士早餐前都做什么》

书籍目录

引言 筹划有限的早晨时间，打造理想的一天

第一章 一流成功人士早餐前都做什么

抓狂的早晨

关于意志力：一日之计在于晨

重要但并不紧迫的事

发展你的事业

增进你的人际关系

滋养身心

如何改进你的早晨

追踪记录你的时间

设想一个完美的早晨

从逻辑的角度仔细思考

养成良好的习惯

根据实际需要，作出灵活的调整

第二章 一流成功人士周末都做什么

周末的悖论

寻求重获新生的力量

“这个周末我们干什么？”

选择替代性活动方式

尽情拥抱未来

一流成功人士是如何规划周末的

“100个梦想”清单

设定主要事项

成功周末的六大秘诀

尽量缩减必做事项

压缩你的家务事

重新考量孩子们的活动安排

保留（“断电”）安息日的传统

如何赢在新的一周

珍惜眼前你所拥有的一切

第三章 一流成功人士上班时都做什么

实现惊人效率的秘诀

原则一：留意每一个小时

原则二：提前制订计划

原则三：为成功创造条件

原则四：明白什么才是真正的工作

原则五：勤加练习

原则六：给自己“充值”

原则七：追寻快乐

附录

新的早晨，新的人生

如何彻底改进你的时间安排

50条时间管理诀窍

《一流成功人士早餐前都做什么》

精彩短评

《一流成功人士早餐前都做什么》

精彩书评

- 1、如果你没有读过时间管理方面的作品，《一流成功人士早餐前都做什么》绝对值得一读；如果你已经读了不少时间管理专家的大部头说教作品，那么这本只有200页的技巧型小书，也一定不会让你失望。你可能已经不止一次听说这本书的名字了。实际上，此书在英文世界和数字世界早已被广泛熟知。此书英文版出版前，电子书销量已超过6万册，该书的有声读物版在iTunes的有声书榜单中跃居第一名的宝座——短暂地超越了《五十度灰》（Fifty Shades of Grey）的排名，书中内容还被译为各种文字争相被各类媒体传播，包括中文。成功人士的时间安排和效率肯定跟普通人不一样，否则世界上到处都是“成功人士”了。可惜事实是，他们很少。成为他们中的一员，是极具诱惑性的。如果你也受到了这样的诱惑，请翻开这本书吧，你离他们不太远了……很喜欢这书，既实用又励志。
- 2、就书的标题来说，“一流成功人士”只是一个噱头，并没什么卵用。重点还是“早餐前都做了什么”。书里主要是告诉我们要“早睡早起”，把夜晚的学习时间搬到早上。总体来说还是可以看看的，不至于是烂书。但如果你已经阅读了一些关于早起的书，这本书就没什么必要看了，和其他的书相比，并没什么亮点~
- 3、虽然有点儿标题党，美国范儿，但是对于168小时提法，周末60h幸福时间的规划，还有100个梦想清单，还是对个人的幸福指数提升有助益的。特别是晨跑后规划一天的6件事，从早上开始利用时间做最想做最要紧的事情。plan不需要多，而在于精和可行性。中间适当的break也有助于提高下一阶段的效率。诚然真的进入职场未必会有这样的时间和气力去，但是可期的list和心中对愿景的描绘还是很有必要的。
- 4、重度拖延症患者最近都在看时间管理的书，所有的书都大同小异，这本稍微有点自己的特色：“意志力，就像人体肌肉一样，过度使用后就会疲劳损伤”——这大概就解释了为什么节食减肥坚持几天就不行了，为什么早起几天就没下文的原因了吧，不过可以给自己一点小奖励啦，好吧，如果明天早起就下单买本书吧=_=。“请记住，对你而言最有价值的是：发展你的事业、增进你的人际关系，还有滋养你自己。”——好吧，好像粗略地涵盖了我当前的所有问题，将来希望能够把事业和滋养自己合为一体。作者还强调早起留点整块的时间给自己，这几天尝试了一下，早起把当天个人最重要、也最难的事情（目前是学习翻译）最先做完，这样晚上回顾的时候也不会发现自己当天什么事情都没做，晚上的时间可以放一些其他的有趣的事情来做一下，写写读书报告，画一下画什么的，简单的任务还可以多任务进行（边写报告，边看电视，oh yeah~），提醒醒脑，不用喝咖啡或是茶，也易于放松。
- 5、很少看这样时间管理类的书籍，这算是我看的第二本吧，收获还是有哒！总的可以归纳为以下几点：一、早起很重要早起精神很集中，也是心态最乐观最向上的时候。早上起来的时候先做一天中比较难的工作，这样再开展后面的工作就不会觉得进行不下去了。如果起不来，可以考虑用咖啡香或者其他使人开心、积极的事情诱导。早晨最好能够五点半左右起床，起床后喝杯香浓咖啡，或早餐红茶。二、记录好时间每天都有一堆的繁杂事情，时间就这么偷偷溜走了，一天下来可能都不知道自己做了些什么，还有什么没有做完，心理压力会很大。那这个时候，用一张时间安排表记录好自己每个小时做了什么，这样做一整天的时间安排表、一整周的时间安排表，清清楚楚的知道时间都浪费到什么地方了，还有什么地方值得改进。三、100个梦想清单梦想不一定是宏伟的，生活中很多很有意思的节目、小活动、小尝试都可以成为这100个梦想清单上的内容。我们真的很需要自己去发现生活中的美好。四、细化目标每年我们可能都有自己的大目标，面对宏大的目标，就要学会分解一个个小目标来实现。每天一小步，一年后就可能是一大步了。五、锻炼身体运动会分泌人变快乐的多巴胺，早上起来可以抓紧时间做做运动，比如跑步、瑜伽、健身操等等，晚上或者任何一两个高度集中工作的间隙都可以穿插下运动。身体好了，效率就高了。六、制定计划计划可以包括一周的工作计划，当然也可以包括周末做些什么。工作计划可以在周五做好，那么周一一开始就能全身心的投入到工作中去了。周末的计划也可以早早的就做好，安排点有意思的活动，那么在做好计划到具体实施的这么一个时间段，人都会产生一种特别期待的情绪，自然也会变开心，有利于平时减压。七、专心做一件事利用番茄土豆工作法，做一件事就专心做，不要左右开弓，这样的工作效率会更低，从一件事转到另一件事，大概会浪费15分钟的时间。所以，不妨利用番茄土豆工作法，让自己专注的做好手头上的事。八、家庭传统活动每个家庭都应该有个一家坐在一起的亲子团聚时间，或者夫妻的二人时光。经常搞个自己家庭的传统活动有利于增加和孩子的感情，提升夫妻二人的感情度。比如说，像生活大爆炸

《一流成功人士早餐前都做什么》

里面一样，可以周四晚上是电影夜，周五晚上是游戏夜，周六早上是一起做煎饼的日子等等。九、人际关系维护经常主动和朋友打电话。十、周日忧郁症原来还真不是我一个人有这样的周日夜晚忧郁症。这时候可以安排一些有意思的活动放在周日的晚上，这样能有效的分散这种忧郁的想法。十一、说干就干决定了一件事就立马去干，否则这样纠结的游荡在家不仅浪费时间还无济于事，增加了自己拖延的坏习惯。十二、多动笔俗话说，好记性不如烂笔头。其实多动笔还有一个更好的作用，就是能够提高自己的写作能力。需要常提醒自己的就这十二点了，与大家共勉！

6、我的时间管控能力是很糟糕的，特别是在把玩电子产品的时候，时间过得飞快，留下满地空洞。这本书给我启示如下：1.重视清晨时分，因为清晨时分正好是最容易自我掌控的时间。而把想要养成习惯的事儿放在这个清晨时分去坚持，日复一日必能带来长效的成果，与此同时所需消耗的意志力也会递减。这份习惯的养成可以通过图表的形式记录，当然也可以通过电子软件打卡式的记录。2.做计划，比如周末该干什么。如果没有一个事先的计划，人容易在纠结中消耗了时间。周末利用得当可以让人感觉到更为广阔的生活，疏导人的心绪。这本书讲的比较浅显，标题略为夸大，要想有更深刻的体会，还是该重读《高效能人士的七个习惯》。

《一流成功人士早餐前都做什么》

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