

《時間管理幸福學》

图书基本信息

书名：《時間管理幸福學》

13位ISBN编号：9789861750842

10位ISBN编号：9861750843

出版时间：2008-4-25

出版社：方智

作者：吴淡如

页数：240頁

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

內容概要

你是不是覺得自己很努力，完成的事卻不多？

是否覺得老是很忙，卻沒有對等的收穫？

一個人的時間管理，和他的自信、對生活的掌握和他的能力與理想，都有絕對的關係。

吳淡如跟你分享不再被時間玩弄的獨家祕訣。

別人老是問我：「你這麼忙，怎麼有時間畫油畫？」

「你這麼忙，怎麼有時間念EMBA？」

為什麼？我仔細端詳自己的生活，在多年的挫折經驗裡，我歸納了一些原則、一些小聰明，來應付這個充滿資訊的時代，並且安穩悠閒的過著我要過的生活。

如何在時間夾縫中尋找空間

你的生活是否存在著殺死時間的八個劊子手

管好自己與時間的十個法則

值得效法的時間管理大師

打通時間關節的魔法

忙的時候如果心亂，那就表示：我們在時間管理上出了一些麻煩。如果能夠忙而不亂，那麼，忙碌的成就感會蓋過壓力和心慌。

我還滿喜歡忙的，甚至利用「忙」來管理我的時間。

時間管理最重要的不是how to，而是原則。

蔡康永推薦：

「由三頭六臂似的吳淡如來談時間管理，再適當也不過了。」

吳若權推薦：

「這是一本最親切的時間管理書！」

作者簡介

吳淡如

台大法律系，台大中文研究所、台大EMBA雙碩士。

她說自己天生反骨，十歲就立志當作家，儘管有人勸她寫作會餓死，但她就是義無反顧。

她不停的學習，不停的改變，只想發掘短暫人生的種種可能。

她曾經是個非常浪費時間的人，考上台大之後，常蹺課、談戀愛，直到修八堂課，有四科不及格、一向給高分的老師給了她史上最低分，她才終於體會到「累積時間的力量」。就算沒有天分，只要願意每天花一點時間，做同樣一件事，不知不覺就會走得很遠。

她就是在這些挫折與經驗中，歸納了一些原則，一些小聰明，來應付這個充滿資訊的時代，並安穩悠閒的過著自己想要的生活。

淡如說：管理好自己和時間的關係，不是要為了做更多的事、更加忙碌，而是為了要有足夠的時間享受生活，就讓我們擁有一個既充實又舒暢的人生。

精彩书评

- 1、很喜欢，里面的缺点都有，努力把缺点变成优点另外，简介里的定价标错了吧？似乎少了一个点，变成270元了
- 2、前些天明明在香港书展买了这本书送我，感谢她又让我学到一点东西。这是一本典型的台湾风格励志书籍，里面插图很多，字是竖排的，尽管看得不是很惯。书中许多观点其实大部分人都懂，但要做到却不是那么容易，这其中最需要的是毅力和自律。以往并没有认真思考过自己应如何管理时间，白纸黑字写出来的时间管理原则确实令人印象加深，并开始检讨自己是否经常在做一些浪费时间的事情。吴淡如倡导时间管理最重要的是原则。想要有效率地完成一件事情需要思考三个步骤：步骤一，你要不要做？步骤二，你要自己做？还是请别人帮你做？步骤三，如果你决定自己做，就把它做完。关于对工作的建议。世界上有两种工作会让一个上班族压力很大：一这个工作需要的能力远超过你的能力二你的能力远超过这个工作所需要的能力如果你还年轻，那么一定要记得。如果你的状况是：工作需要的能力远超过你的能力——那么可以有两种选择：如果你喜欢这个工作，算你赚到了，那么就拼点命让自己拥有做这个工作的能力吧。如果你不喜欢这个工作，另有所爱，那么不要误了公司也误了自己。如果你自认为你的能力远超过这个工作的需要呢？那么，请一定要想办法赶快走人，你一定身处于某种官僚机构或夕阳行业里。另外一些管好时间的法则：^^^^把自己用在对的地方即自己不擅长的事最好委托擅长的人去做，不是事必躬亲就好，这是经济学中普遍运用的机会成本概念。例如：你不喜欢擦地板，如果拿擦地板的时间来工作，你不仅赚取的比擦地板来得多而且会很高兴，那就应该把这项家务事委外。我个人完全同意这个观点，但前提是你不能把擦地板的时间花在看电视或打游戏等无建设性的事情上。如果工作和做家务事让你选，你会选哪样呢？^^^^让学习成为一种减压方式。学习是好事，但要让学习成为一种消遣或一种使人快乐的减压方式就不容易了。至少我不能把学德语作为我的一种减压方式，还是逛街和睡觉比较适合我。:D^^^^时间处理顺序——先做大事再做小事^^^^容忍地面上的头发这跟先做大事再做小事有点类似，追求完美的人往往容不得一丝瑕疵，看到地板上的头发就想去扫地，往往忘记了自己有更重要的事在做。很多人在家里通常会东摸西摸，一事无成。并不是家里经常有许多人打扰，即使家里只有自己，由于我们身处一个自己很熟悉，而且必须发挥管辖权的环境，所以我们会东摸西摸起来。整理书柜时，想到衣服还没洗，先打断工作洗衣服去，把衣服放进洗衣机后，看到地板上有好些头发，于是清理地板，又想到有个电话没回，先回电话....总可以在一件事情之后想起另一件事，然后永远做不完第一件事情....因此复习考试在家里效率是最低的。^^^^高标准让你变成完美的奴隶^^^^有弹性才有好效率^^^^还一块自己喜欢的入门砖^^^^乐在工作的人，才能赚取最大的报酬^^^^现在没法解决的事就不要想它^^^^^^
- 3、真的愿意每天三头六臂，忙忙碌碌的过一辈子吗？还美其名曰“活得充实”？我相信真正活得充实的人是有闲的。他们如此充实以至于在最短的时间里达成了最有价值的产出，于是剩下的时间就用来享受生活。所以忙碌代表你还没有目标，代表你没有work smart, work hard, 代表你很无趣，产出很低.....代表你并不是为你自己活着。基本上我很少让自己忙到脚底朝天，虽然我也是个时间观念很差的人。看看这本书，会让你多少了解一下那些看起来三头六臂的强人其实是很有闲的。
- 4、买到书的第一天一口气在晚上读完它。很轻松。我好像从来不会做所谓的计划。这本书很轻松的教你管理时间。简直匪夷所思，这是读完的第一感觉。却略见成效，这是回过头来的第一感觉。关于幸福的那一点点。好像比我之前或者之前的之前所能够理解的更让人兴奋些。因为突然明白，幸福是可以自己给予的。
- 5、这次为了相应作者管理时间的原则，我放弃了曾经一本书不读完不吃不睡的作风，用了21天左右，每天看一点，把它看完的。吴淡如的文风让人觉得很自然亲切，不是规则式的说教，而是一个个小故事娓娓道来，让我从中看到了自己的影子，还好，自己有所感悟，要加油好好管理自己的时间了。以下是我看书的时候做的书摘~大家分享下1时间管理最重要的不是how to，而是原则，那些原则，和我们的自信程度息息相关。2就算没有天分，只要你愿意每天花一点时间，做同样一件事情，不知不觉间，你就会走得很远。3请找自己最感兴趣的東西开始入门，别跟自己过不去。4你需要的或许不是永远逃走，而是暂时逃离，让你有点空间与闲暇，发现现在的美妙。5那一年稿费所产生的个人所得税的税金，等于我四年工作的薪水。6做事不是快就好。7虽然习惯这个东西，就像老鼠喜欢躲进的洞穴一样，温暖舒适且黑暗。8性急又有耐性的人，才具有成功者的性格。9当我企图用别的事情打断自己正在进行的事时，我会对自己说：“来，忍一忍，先把这个做完，很快你就可以去做那件事啰。” 10

有人说得好：要完美主义者完成最后10%的质量，他会花费超过整体50%的努力！这就是完美主义者没有效率的最大原因。11任何一种娱乐，如果没有限制，它很快会变成某一种让你想吐的工作。12公司也不应该嘉奖那些“废寝忘餐”的员工。理由如下：一是，他连吃饭时间都挤不出来，能为公司效命的气力与寿命必然很有限。二是，他可能是因为做事效率不佳，才连吃饭时间都没有。三是，如果他真那么忙，也没有同事同情他，为他带餐点回来，那么他的人际关系也一定很差。四是，如果他把自己当集中营的囚犯，公司对他再好，他都不会感恩。

6、此书还在阅读当中。不过从头到尾的翻过一下，觉得值得一看。当下不少人对自己的时间不知如何分配，那是因为不会管理自己的时间。有些人总觉得时间不够用，然事情却没有做得很好。。。看过这本书后，可以慢慢体会，该如何去整理自己的时间管理

7、昨晚刚刚看完.....其实并没有一气呵成，但是慢慢看几次还是能看出其中的味道来，很轻松很自然地告诉我们如何去管理我们的时间，不是在说教，也没有条条框框，只有一些有用的小TIPS和活生生的小例子来说明时间的重要和管理时间的小方法。确实能学到许多有用的东西，让我们知道，忙也要忙的有技巧，闲也要闲得有效率，那么人生的时间可以掌握在自己手中，有条不紊，轻松自如。恩，还算是一本不错的书。整天觉得自己很忙或者整天觉得自己很闲的人都可以去看看~

8、这种书给人感觉是清新扑面，把作者的一些感悟融入其中挺好。特别是针对时间的一种态度表露无遗：放下与转移。同时也教会了一些授权与判断事情轻重缓急的要义，很值得读一下。其中还穿插了一些德鲁克、西南透亮CEO的一些实例，很不错，眼前一亮。

9、“生前睡觉，死后长眠”人生也就这样过去了，我从来没有像最近这么重识时间的重要，总觉得有无数时间可以挥霍。人说一本书有一句话让你记住就已经足够了，回想我用了一天时间熟读的书还真让我记住几条理念，其实思想的小种子早就萌生了，只是淡如姐一浇灌就破土发芽了。为什么我们整日忙碌，却很迷茫，想做的没做，该做的没做好。能开心吗？幸福是愉快地朝理想暴走，实现后再朝另一个方向前行。首先要有个明确的目标，那一定是让你能集中所有注意力的事情，也是能让你孤独的乐在其中并能坚持下去的事情。这是第一步。再有呢，就是实现的过程了，真的如淡如说的，并不是纯娱乐就是放松，就能快乐，什么都不做最无聊，大脑停滞了，思维迟钝了。工作的时候要把它看做是一种学习的过程，一定有能积累的东西，如果看做是负担，那真如嚼蜡般难熬啊，要不我怎么觉得这3年班上的我小小少年就如人到中年般无力。时间管理最终要的是要“独立”，我们的时间总是被各种事情拆分，处理各种关系，满足各种欲望，怎么能集中所有注意力呢。有时候必须要横眉冷对诸多繁复琐事，给自己点空间。最后呢，要保持新鲜的心态，不断的接受新事物，让自己保持最鲜活的心境。活在当下！谢谢淡如姐哦！

10、书的封面上写着蔡康永的推荐词：“由三头六臂似的吴淡如来谈时间管理，再适当也不过了”全书读完我才发现，其实问题的关键不在于作者是不是能把所有的事情都如同“三头六臂”般处理的井井有条；关键是作者提供的一种理念，一种原则和方向，或者中一种生活态度正如作者在前言里面提到的，“时间管理最重要的不是how to，而是原则，那些原则，和我们的自信程度息息相关”对自己的时间的管理，其实就是对自己生活的管理可以借助工具，却不能为工具所困，否则或许只能徒增压力从来都是有恰当的目标，才可能有执著的投入从来都是有弹性的生活，才可能有长久的效率

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