

《轻松完胜秘籍(生活宝典)》

图书基本信息

书名：《轻松完胜秘籍(生活宝典)》

13位ISBN编号：9787303176896

出版时间：2015-1-1

作者：[英]理查德·坦普勒

页数：220

译者：谭苗苗/田丽/欧阳春玲

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

《轻松完胜秘籍(生活宝典)》

内容概要

我记得是亨利·福特说过这样的话：“别管你心里认为自己行或是不行，硬着头皮上，到最后你肯定行。”

换句话说，如果你看着眼前堆积如山的事情需要你一一处理，你的情绪可能会变得低落，而且你会想“我是永远也干不完了，我肯定是完不成任务了”，那么你就真的可能被这些事情彻底击败。但是从另一方面说，如果你想“这只需要耗费我一点时间而已，赶紧开始干吧……”那么你肯定会如期完成任务。

你跟其他人相比并没有什么不同。想想那些你所认识的工作异常忙碌、生活节奏快捷的人们，人家依然可以把方方面面都照顾到，把每件事都处理好。这些人甚至可以记得特意为你选择一份个性化礼物，或者从他们自家的花园中采摘一束花带着去你家吃饭。

所以，既然他们可以做到，你同样也可以做到，而且你必须要相信你可以做到，最起码你也应该相信你有可能做到。每次你开始行动的时候都先做个起始标记吧，然后看着它就可以提醒自己行动开始了，行动目标一定能实现。其实轻松完胜的理念就存在于你的大脑中，一旦你意识到了自己跟其他人一样拥有同样的天赋和秉性，那么你就会发现自己获取了生活技巧后完全可以做到游刃有余地处理每一件事情，根本不需要耗费多少精力。处理文档得心应手，按时提交项目报告，有计划地做好工作日志，允诺的事情一律兑现，大大小小的家务活也不在话下……他们对待这一切都那么的轻松自如，毫无压力与痛苦。

在本秘籍中，全球畅销书作者理查德·坦普勒呈现了可以帮助大家不必耗费太多精力就能轻松完胜的各种策略、方法、原则和技巧。

你会从中发现成功者的秘诀，然后就知道该怎么提高效率完成工作进而从容面对人生了。轻松完胜，你也没问题！

书籍目录

- “你能”和“你不能” 1
- 做一个有组织性的人3
- 你不需要改变性格5
- 了解自己7
- 争取时间10
- 设定常规事务13
- 别对自己说“我厌烦了” 16
- 不要分心18
- 想想自己不愿去想的事情20
- 别慌22
- 随手就做24
- 积极乐观26
- 回避容易浪费时间的事情28 知道什么时间工作效率最高30
- 勇于面对可怕的工作32
- 给自己限定时间34
- 现在付出，以后有回报36
- 不要超负荷运转38
- 不要浪费你的空闲时间41
- 要靠谱一点儿44
- 不要等待别人改变47
- 列计划表49
- 快速起步51
- 预想一下完成任务后的美好53
- 适当放弃55
- 归类或丢弃57
- 摒弃自我内疚感59
- 做个装箱单62
- 养成好习惯64 在固定的位置存放物品66
- 制作周计划文件夹68
- 准备个记录本70
- 数清楚你到底有多少个包72
- 合理规划工作任务74
- 简化工作流程76
- 一心多用78
- 做好储备工作80
- 一式两份82
- 颠倒放牙刷84
- 在门上贴个便条86
- 果断清理烂摊子88
- 学习做好整理工作90
- 让孩子们帮忙干活93
- 不必凡事都亲历亲为95
- 不要透露真正的最后期限97 要做好备份工作99
- 写个购物清单101
- 快速阅读103
- 计划好时间105
- 提前做好准备107

记住生日109
运用高科技为自己服务111
全心关注圣诞节114
懂得适时犒劳自己116
了解高潮与低谷118
有决断力120
先完成基础性工作122
征求他人的意见124
该做决定的时候尽量果断一些127
投掷硬币做决定129
告诉每个人你的决定是什么131 增强待人处世技能133
要自信要强势135
学会说“不”137
坚持你的立场139
理解厚脸皮的人141
说明白你的意思143
保持镇定145
从一数到十147
了解别人的观点149
重视反馈151
学会授权153
搞清楚分配给每个人的工作是什么155
让别人发挥最大潜力157
知道什么是最重要的159
找出优先要做的事情161
知道什么事情紧急（什么事情不紧急）163 整理你的日程表165
厘清不必一定要做的事情168
做出人生规划169
不要总是被动工作171
全面详细地记日记173
多做有用功175
工作要有组织性和计划性177
知道你前进的方向179
知道你正在做什么181
先当推车人再当坐车人183
不要拖沓185
同样的事情不要做两次187
及时处理问题189
整理你的空间191
不要读没用的东西193
归类存放资料196 不要因为别人的疏忽而耽误自己的工作198
开会要准时200
知道自己的目标202
避开不必要的会议204
拒绝干扰206
别让电话干扰你208
在电子邮件和电话之间做出选择210
缩小你的收件箱容量212
取消网页弹出窗口214

《轻松完胜秘籍(生活宝典)》

不许玩游戏216

想办法尽快完成217

永不放弃219

《轻松完胜秘籍(生活宝典)》

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