

《为什么你的时间不值钱：写给穷忙族怠》

图书基本信息

书名：《为什么你的时间不值钱：写给穷忙族的时间管理课》

13位ISBN编号：9787502055002

出版时间：2016-10-1

作者：段媛

页数：256

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

《为什么你的时间不值钱：写给穷忙族急

内容概要

为什么有些人每天勤劳繁忙但收入平平，而有些人朝十晚三竟月入过万？为什么同一个职位上的人，有的人很快升职加薪而有些人却一直不见起色？为什么你每天做自己的本职工作就已经累死累活了，而你的老板比你的工作忙十倍但还能滑雪潜水出境旅游，顺道再写两本畅销书？

这些差距是天赋、地位、资质造成的吗？并不是，这恰恰是时间管理不当所造成的问题！

如果你正在被这些问题困扰，那么这本书或许对你会有巨大的帮助！

本书试图打破管理学的条条框框，不写假大空的理论，不搬弄晦涩难懂的辞藻，不炒商界巨神的旧饭，而是通过生活在我们身边的一些有钱人、成功人的故事，来诠释个人财富与时间管理的秘密！书中所列举的例子中的主人公涵盖了社会各个阶层，农民、白领、IT精英、金融巨头、企业总裁、大学生、公司秘书文员……本书用平实易懂的语言、精彩真实的故事，让你从他们身上看到时间管理所带来的巨大财富能量。

《为什么你的时间不值钱：写给穷忙族怠》

作者简介

段媛，工科女出身，曾任上市公司副总，后就职于四大之安永会计师事务所 (Ernst & Young)，从事管理工作多年。后转入互联网游戏行业，在史玉柱旗下的巨人网络任职高级产品经理至今。多年来对目标管理、时间管理等领域颇有研究，并通过向无数成功人士学习、请教，总结出了一套独有的时间管理技巧。在她看来，世界上没有穷人，只有懒人，所有让时间跑起来的人，都能成为有钱人。

《为什么你的时间不值钱：写给穷忙族急》

书籍目录

目录	
第一章 你想过吗？你受穷是因为浪费了太多时间	
阅读本章，你将会收获一种新的思考方法，学会一种新的工作模式，领悟一种新的生活概念。	
既要高效率，又要高效能 / 002	
找出无意识状态下的隐形时间浪费 / 008	
习惯性拖延是穷人的致命伤 / 014	
克服拖延症的几个小方法 / 018	
“纠结帝”的快速决断训练 / 022	
学会说不，有钱人没有几个是“逆来顺受”的 / 024	
抗干扰能力差的人到底损失了多少钱？ / 028	
情绪管理是一门必修课 / 032	
换框思维打败消极情绪，设置自己的“能量按钮” / 038	
话痨的悲剧 / 043	
第二章 穷忙是种病，筋疲力尽的大脑无法思考	
阅读本章，你将会收获更高更优的工作绩效，养成更精更专的工作习惯，获得更多更好的休息时间。	
筋疲力尽的大脑无法思考 / 048	
别把80%的时间浪费在20%的收益上，还不自知 / 053	
不做围着磨石转的驴，要做奔向远方的马 / 057	
忙到没思路的时候，何不睡一觉呢？ / 061	
说出来，或许是解决问题的最快方法 / 064	
总说不在状态，什么是你期望的“状态”？ / 068	
试试这几种小办法，让你快速进入状态 / 073	
对于财富管理，你是哪种人？ / 077	
你的一小时值多少钱？ / 081	
第三章 自己的目标总是无法达成？一定是你的方法不对	
阅读本章，你将会实现一个许下多年都未能实现的愿望，完成一个一直都没有完成的目标，掌控一种更轻松、更紧凑的生活节奏。	
完成目标，其实是一种能力 / 086	
三年后你想赚多少钱？有什么心愿？ / 088	
千里之行始于目标 / 092	
以终为始，做自己人生的主宰 / 096	
一万小时法则 / 100	
“奇才”的一万小时定律 / 104	
想要成为谁，就要付出相应的时间塑造自己 / 107	
GAINS法则介绍 / 111	
时间的四象限法则：解决重要且不紧急的事情 / 115	
请拒绝盲目的加班 / 120	
拒绝三分钟热度，控制自己的激情 / 125	
第四章 智能时代的高效时间管理方法	
阅读本章，你将会收获一种高效便捷的生活方式，享受智能时代所带给人类的便利，结交一位和你共同进步的新朋友。	
迎接智能，拥抱改变 / 130	
生活服务，网上一步搞定 / 131	
看病就医就一定排长龙？ / 137	
利用软件，提升工作效率 / 140	
运用手机的提醒功能，别太相信自己的记忆力 / 144	
分清你的“关注圈”和“影响圈” / 147	

《为什么你的时间不值钱：写给穷忙族急》

别沦为即时通信工具的奴隶 / 150

如何扩大你的影响圈？ / 156

大部分的工作电话，其实讲1分钟就够了 / 161

你需要一个好的旅伴 / 165

第五章 24小时的管理方法

看完本章，你将收获一种更好的人际关系，养成一个更好的做事习惯，拥有更加美好轻松的全新的一天。

留5分钟，做个清单试试 / 170

高管为什么搬到离公司更远的郊区去住了？ / 175

点燃一支烟的瞬间，你失去了什么？ / 179

请看清，繁杂的聚会并不能为你增长人脉 / 183

如何高效放松？刷刷可以，天天刷就别怕穷 / 188

“翻山越岭”就为便宜两毛钱？ / 192

20分钟法则，让你变身超人 / 196

午睡有必要吗？看看有钱人是怎么做的 / 199

零散时间还可以这么用 / 203

第六章 你已经没有时间可以浪费了

阅读本章，你将会收获一份更清晰的人生规划，达成一个你想做却不敢做的愿望，拥有一份更加美好稳固的感情。

你的人生还剩下多少？一起测测看 / 208

在有限的时间内，你还想做些什么呢？ / 212

有任务就立刻执行，不给自己找借口 / 216

但凡让你犹豫的邀约，不去也罢 / 221

让你等上十五分钟的人，下次直接拉黑 / 225

垃圾信息，请在两分钟之内处理掉 / 228

慢半拍的人，注定是人生的loser / 233

你是谁？在社会中有多少角色需要扮演？ / 237

多陪陪你的家人，这会为你的财富增值 / 243

不断更新，让自己不断增值 / 245

《为什么你的时间不值钱：写给穷忙族怠》

精彩短评

1、穷忙族财富倍增的超级时间整理术，激励人心的自我管理高效法则。告别穷忙，华丽逆袭，搞定时间你就是有钱人！

《为什么你的时间不值钱：写给穷忙族总

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