

# 《超从容时间管理术》

## 图书基本信息

书名：《超从容时间管理术》

13位ISBN编号：9787304068116

出版时间：2016-8-1

作者：吴淡如

页数：150

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](http://www.tushu111.com)

# 《超从容时间管理术》

## 内容概要

本书通过四个部分，二十余个章节，从生活、工作的各个角度分析时间管理的重要性，如何将人生中绝对有限的时间，运用得让自己满意，也让你爱的人觉得幸福。时间管理是高深的生活艺术，但也可以变得极为容易，就算过去曾蹉跎许多时光，只要愿意开始，一切都不难。

# 《超从容时间管理术》

## 作者简介

吴淡如，电视台、电台节目主持人。多年来她主持节目、著书两不误，如今已出书五十多种，大都是畅销佳作，如《真爱非常顽强》两年内连续重印四十九次之多

## 书籍目录

第一章：重视时间价值，快从卡住的人生走出来！

01. 一生可以自由支配的时间，其实不多
  02. 把时间留给最重要的事
  03. 卡住不动，比做错事更浪费时间
  04. 适时喊“停”，不要在同一摊烂泥里打转
  05. 定速前进，目标一一达成，你会更有自信
- 时间管理从容实践法 把一个月当成一生来活

第二章：掌握做事节奏，有方向、有目标地持续前进

06. 时间管理也有“学习曲线”
07. 掌握管理时间的节奏
08. 你可以做很多事，但不可能同一时间全部都做
09. 给达成目标的自己一点奖赏吧
10. 个性越急，越要小心

时间管理从容实践法 做习惯了，不做反而困难，这时还是要自制力！

第三章：想一想再投入，轻重缓急、做或不做，由你决定

11. 时间抽屉有三层：“最重要的事”“不那么重要的事”“最不重要的事”
12. 分清紧急、重要或必要，及时处理！
13. 不是每件事你都要做
14. 力行减法生活，你会过得更轻松
15. 向“时间杀手”说不！什么“事”“物”最浪费你的时间？
16. 向“时间杀手”说不！什么“人”最浪费你的时间？
17. 我们有权利选择自己的时间、朋友和话题

时间管理从容实践法 现在你要先做哪一样？

休闲生活也有轻重缓急

第四章：建立好的习惯，再忙也可以过得从容

18. 学习说重点，管住舌头就能管好时间
  19. 善用被“制约”的时间
  20. 把零碎时间，变成有价值的时间
  21. 在自己心里设闹钟
  22. 不要相信你的记忆力 记录下来，不管用什么方式！
- 时间管理从容实践法 一个人，效率最美好

# 《超从容时间管理术》

## 精彩短评

- 1、时间是伟大的作者，她能写出未来的结局。
- 2、时间管理并不需要弄得很紧张，把该做的事做好了，也可以过得从从容容，正在用书中的好多方法实践呢，感觉还是有效果的。
- 3、深入浅出，娓娓道来，受教！
- 4、和普通的时间管理的书差不多
- 5、3.5。最有启发的一点就是——“如果你相信时间就是金钱，那所有占用你时间、即使表面是免费的，都是付费项目。”所以，能通过付费有效节约时间的，才是真正值得的

1、时间管理并不难，只要你愿意面对它，并且找出时间管理的轨道。找出自己时间的轨道，并且用适合的节奏前进，该快的时候快，该缓的时候缓，该停的时候停，该走的时候走。本书通过大量实例，让读者身临其境的体会时间管理的重要意义。生动真实，使读者产生共鸣。

2、就是这本书了有很多小伙伴会经常问我：“Hi！sunny，你的时间和我们同样多，怎么能做那么多事？而且看起来很轻松耶！你是怎么做到的呢？”其实累还是会有，但是只要每天做好自己的时间管理，把该做的事情一件一件毫不拖延地做好，再忙你也可以过得很从容。这两天刚好在看吴淡如的《超从容时间管理术》，书中的内容立马引起了我的共鸣。还记得以前看过她的《时间管理幸福学》、《投资自己》和《幸福存款》等时，就很佩服她。吴淡如是台湾家喻户晓的电视台、电台的节目主持人，但她又能做到主持节目和著书两不误，而且所著书籍很多，可以说每一本都在台湾大受欢迎，难以想象，她也是一位母亲，而且是一边工作一边写作，工作生活可以安排得如此从容。人家可比我忙多了，都能做到，我们这样的还有什么做不到的呢？虽说不可能达到像她那样的境界，但是建立一些好习惯，合理规划安排好自己的时间来做一些有意义的事，应该是不难的，相信大部分人也可以做得到。那有哪些好习惯可以学习并运用起来呢？一 保持在定速前进的轨道我们都知道，做一件事情，如果每天按照同一个步调，每天进步一点点的持续努力，这件事情才有希望成功，如果三天一歇，两天一变，肯定无法达到目标的。你看，这桌上的盆景就是这样，必须天天照顾一点，才会开出美丽的花，如果我们一段时间都不管它，它就会生出许多杂草，但如果一天给它浇很多水，后面又不管它了，那也不行。一定要保持每天来看看它的节奏，照顾好它，花花草草们也才能开得越来越精致漂亮。比如想要学好语文，每天就算只念一页，也胜过一天念了十页的拼命三郎，却在连续七天全速前进之后，瞬间偃旗息鼓了。又比如减肥，如果你每天稍微少摄取一点卡路里，每天做一点消耗能量的运动，那么，至少在一个星期之后，你可以看见自己的腰围稍微变小些，最怕的是立下狠志的刚猛之士，如果立下一周内瘦下十公斤，用了各种狠招，后来又坚持不下去了，这样，就算你暂时成功了，但人类的惰性反而扑得更刚猛，在一个月內，可能胖的会比你减下来的更多。这就是所谓的循序渐进、持之以恒，和小时候读的“龟兔赛跑”这个故事告诉我们的道理是一样的。循序渐进地行动起来我也是要真心感谢定速前进带给我的变化，我现在每天早上都是5点就床了，5点到6点的晨间时光我都是在阅读或写作，不干别的，就是这两件小事，当我真正沉下心来去看书、去写作以后，会发现时间过得是那么快！而且当我一个月后、三个月后、一年后回过头来看看自己看了多少本书？写了多少篇文章？那还真是积少成多啊！可能有的小伙伴会问：“真的有那么好么？”真的，你可以回顾一下你以前做过的许多未圆满完成的事，是不是后来都没戏了？很多事一旦放下就生疏，一生疏就荒废了，慢慢地，你也会对半途而废、虚度光阴的自己，失去自信。要想重拾信心，“持续本身”就是能量的源泉，坚持每天做一点，总有一天，困境就会消失于无形。只有走在定速的轨道上，才能越来越好。在定速的轨道上持续前进，不要荒废，慢一点也没关系二 掌握“学习曲线”的节奏“学习曲线”是管理学里一定会学到的图形。人的学习力天生不同，有些人教一次就会，有些人要重复很多次才会，但这不是问题，有没有心想进步才是关键。每个人的“学习曲线”或有不同，或快步或缓步，但只要有心和持续，曲线就会往上爬。累积有着滴水穿石的力量，也关系着你的“学习曲线”。人在学某样东西时，最难的是开始。如果不开始，或是半途而废，我们就会对自己失去信心，人生也永远不会有进步。开始的这个阶段进步很缓慢，但好的开始比什么都强。只要你一直前进，就会发现事情慢慢变得容易起来，事情真正做起来，也没有当初想的那么困难，这个阶段会迎来急速前进期，这一阶段过后，你就会如鱼得水，然后又进入高原期。高原期也就是我们平时所说的遭遇到的瓶颈期，这一阶段好像不管怎么努力，进步都不可能太快，但是这不代表你没有进步，只是做事已经渐渐成熟，进步没那么明显罢了。我们每个人只要知道了自己的“学习曲线”，就能清晰的了解在各个阶段我们应该做些什么，有了瓶颈期也不要灰心，继续坚持下来，就能稳稳的走在前进的大道上。这几个好习惯也一定要知道哦三 不管用什么方式，先记录下来不要相信你的记忆力有多好，再好的记性也不如烂笔头，还是把脑力用在更值得投资的地方吧！我最近在听萧秋水老师的知识管理的课程，她也说一定要把平时的思考记录下来，或写或分享或录音，无论用哪种方式，要输出出来，到了很多年后，这是一笔无形的财富，说不定哪天能帮上你的大忙，像曹云金一样，在关键时刻就可以拿出来用，这就是记录带给我们的好处。我自己就是阅读了一本书后，把自己的思考通过做笔记、写文章、书评等方式记录下来作为一种输出，暂且不说写得好坏，但是给自己的，却是满满的收获。英国表演艺术家卓别林也说

## 《超从容时间管理术》

过：“时间是伟大的作者，她能写出未来的结局。” 综上，就是吴淡如这本《超从容时间管理术》带给我的收获，时间管理并不可怕，也不需要弄得很紧张，只要建立一些好习惯，再忙也可以过得很从容。

# 《超从容时间管理术》

## 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](http://www.tushu111.com)