

《断舍离》

图书基本信息

书名：《断舍离》

13位ISBN编号：9787544751473

出版时间：2015-2

作者：[美]丽塔·埃米特（Rita Enmett）

页数：212

译者：冯君雪

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

书籍目录

致谢 / 1
内容简介 / 1
Chapter 1 控制压力 / 1
不让压力统治生活 / 3
别人生气我不气 / 7
积极管理压力 / 14
生活中你是否有快乐的源泉 / 16
自己回报自己 / 18
Q&A 压力 / 24
Chapter 2 时间留给在乎的事 / 27
时间管理的真正意义 / 29
我的时间你别偷 / 34
寻找惯性与意义的平衡点 / 40
减压，不能有心无行 / 43
Q&A 价值 / 47
Chapter 3 抛弃完美主义 / 51
完美有压 / 53
成功 完美 / 55
授权也美妙 / 59
冷静了再说 / 63
童话里都是骗人的 / 65
Q&A 完美 / 70
Chapter 4 向目标直线进发 / 73
目标积极又实际 / 75
制伏半路杀出的“程咬金” / 81
停，是为了更好地走 / 87
让心充满阳光 / 91
把目标写下来 / 93
Q&A 目标 / 98
Chapter 5 让生活简单、有序 / 101
带着必需品上路 / 103
梳理生活，简化生活 / 107
“卖”掉压力 / 113
把事情安放在固定的时间格 / 115
有创意才有享受 / 117
三心二意行不行 / 120
Q&A 梳理 / 124
Chapter 6 我的生活，我的底线 / 127
尊重自己的底线 / 129
设定底线的11条建议 / 131
Q&A 限制 / 146
Chapter 7 为自己充电 / 149
放松才能更好地工作 / 151
调整身心的10个小策略 / 153
Q&A 意义 / 168
Chapter 8 一步一个脚印 / 171
行动减压5法 / 173

《断舍离》

珍惜现在 / 183

Q&A 个性减压单 / 187

《断舍离》

精彩短评

- 1、断舍离
- 2、在省委党校打发时间 站着翻完了这本书。似乎不适合短期内目标明确的人。浏览小标题足矣。
- 3、欧美系心灵鸡汤和日系心灵鸡汤不是一个路数，前者更有借鉴价值，像教科书告诉你做了这些就可以blabla，后者像理论论文，告诉你，这样做好，但你得自己体会。
- 4、意料之外的自我管理好书 很多切实可行的建议与方法 可以寻找到一个舒心而有意义的生活方式与自己和解

《断舍离》

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