

<<简约的人生不简单>>

图书基本信息

书名：<<简约的人生不简单>>

13位ISBN编号：9787121177019

10位ISBN编号：7121177013

出版时间：2012-10

出版时间：电子工业出版社

作者：向山野

页数：225

字数：142000

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：<http://www.tushu007.com>

<<简约的人生不简单>>

前言

8个小时改变你的一生 当今社会，节奏在加快，压力在增大，信息在饱和，你的时间和精力够用吗？
你的办公桌是不是经常乱七八糟？
你工作时注意力是不是经常分散？
你在工作和生活中是不是经常会顾此失彼？
你是不是整天感到忙乱不堪？

如果你正陷入这样的烦恼中，那么你最需要的就是这一本书——《简约的人生不简单》。

本书充满着对当下最普遍的上班族充满压力生活的关怀，为了让大家尽快摆脱疲于奔命的生存状态，本书不提大而无当的原则，也不空发没有实际价值的议论，它从贴近每一个人生活的现实入手，从8个重要方面提出建议，力争让大家在8个小时的时间里，切实简化生活。

第一个小时，针对你杂乱无章的生活状态，提出简化目标，细化实现它的步骤的具体方案，让你不再焦虑迷茫，迈进目标明确、井然有序的新生活。

第二个小时，检查你是否已跳入“穷忙”、“瞎忙”的陷阱，提醒你在追求目标的过程中，千万不能误入歧途，白费工夫。

只有改变方式，化繁为简，专注努力，突破关键，以最少的时间高效率地完成工作，忙碌起来才有充实感。

第三个小时，教你学会管理时间。

只要你能做到安排好事情的先后顺序，永远先做重要的事，尽量把时间往前赶，提高每一秒的工作效率，你就会发现时间虽然不会越用越多，但可以越用越值钱；生活其实并没有那么忙，你也有休闲的时间。

第四个小时，着力于改变你啰嗦、强硬的说话习惯，从思维入手，彻底转变你的说话方式，让你拥有杰出的口才。

第五个小时，有效拓展你的人脉网络，让你明白朋友不能随意结交，只能有选择性地结交，多交“有用”的朋友，才能得到更多的支持和帮助，走上通向事业高峰的捷径。

第六个小时，让你懂得适当放弃。

前行途中，如果什么东西都不舍得丢掉，会越走越累，与其这样，不如及早减轻你的疲惫，丢掉那些应该丢弃的东西，把更多的位置空出来，让自己轻松起来，你会走得更快，更远！

第七个小时，帮你告别迷失，保持真我本色。

生活中不要总被别人的看法所左右，不要总喜欢随大流，试着保持真我，才能活出真正属于自己的向上人生路。

第八个小时，让你学会控制情绪。

不是世界太喧闹，而是你的心太浮躁，平静你那颗浮躁的心，做情绪的主人，才能掌握自己的命运，迈进成功人士的行列！读本书时，你最好不要在某段时间内读完，而要每小时集中读完一章，仔细阅读，认真思考，然后做出真诚的决定，切实改变自己。

这8个小时的阅读，可以简化你的时间、工作、人际、心情，换来轻松又成功的你！

这8个小时的阅读，会惠及你一生！

当你真正简化了自己的生活后，你既享受了舒适，又收获了成功，得到了向往已久的轻松和愉悦。你会由衷地感叹，简约的人生，真不简单！

感谢在本书编写过程中为我提供素材和指导的朋友：肖冉、任昆、王君飞、马飞、秦娇娇、邱香宝、杭三妹、白秀英、安全、高玉荣、张晓荣、卢宁、李小虎、周海华、史平、冯旭、张彤。

<<简约的人生不简单>>

内容概要

这本教会你一套方法，能让你的工作和生活变得轻松：让你在减少工作的同时，提高你的成就；让你在减少应酬的同时，人际关系在不断增值；让你在丢掉负担的同时，享受无比轻松的心情。

第1小时：简化目标，人生不再迷失过
第2小时：做对的事，避免混沌的做事
第3小时：提高效能，告别穷忙和瞎忙
第4小时：精简语言，把话说到点儿上
第5小时：人脉掘金，省力省时又省心
第6小时：丢弃负担，越往前走越轻松
第7小时：保持真我，人生由自己掌控
第8小时：掌控情绪，淡定人生不失落

<<简约的人生不简单>>

作者简介

向山野，古汉语博士，亚洲最好的心灵力量学研究学者，知名企业特聘团队教练员、总裁私人教练，曾在杂志发表过多篇文章，出版过畅销书《断舍弃：告别迷失人生的“九把刀”》，深受读者的好评。

<<简约的人生不简单>>

书籍目录

第一章 为何生活总是杂乱无章

简化你的目标，细化实现它的步骤

1. 杂乱无章的生活，就像一艘没有航向的船
2. 成功者只想自己要的，而非自己不要的
3. 没有目标会迷失，目标太多会迷茫
4. 如果目标不够清晰，你的行动就会无序
5. 你必须要思考的问题：5年之后会在哪儿？

6. 制定实现目标的计划，行动就会有效地简化

7. 偏离航线，是多数人没有实现目标的原因

8. 开始行动，简化人生的第一页

第二章 忙碌起来才有充实感

只做对的事，并用对的方法去做事

1. 穷忙和瞎忙，是工作人最爱跳入的陷阱
2. 化繁为简，其实是一种不简单的能力
3. 简化问题的关键是，首先不要去想复杂
4. 每个问题都有一个关键点，找到就能解决
5. 一次只做一件事，早晚你能成大事
6. 让你的焦距永远对准焦点
7. 一开始就没想好，到最后肯定做不好

8. 改变方式，简化人生的第二页

第三章 把时间安排到足够满

时间不会越用越多，但可以越用越值钱

1. 每一秒都有效率地利用，你就不用忙碌
2. 改变做事顺序，顺序影响效率
3. 先做最重要的事，是永恒的效能法则
4. 准备足够充分，效能就会翻倍
5. 过于追求完美，将会降低你的效能
6. 每天10分钟，整理好你的办公桌
7. 你有试过把工作完成于昨天吗
8. 整理时间，简化人生的第三页

第四章 充分地展示自己的口才

改变说话思维，整个世界都会听你的

1. 说话过于啰嗦，别人就会反感
2. 聪明的人，会把长话进行简化
3. 让对方相信你，你就容易说服他
4. 想让对方听你的，不妨先去听他说
5. 真诚的赞美，能说动对方的腿
6. 硬话软说，对方会更容易接受
7. 适当委婉表达，间接说服更有效果
8. 换个思维，简化人生的第四页

第五章 不断拓展人脉的网络

只交“有用”的朋友，只做“正经”的事

1. 拥有多少人脉不重要，缺少多少资源是关键
2. 20%的人际关系，决定你的财富

<<简约的人生不简单>>

3.用最省力的方式，从老客户中赚取利润

4.迅速倍增人脉的秘诀—资源互换

5.简单6秒钟，留下完美形象

6.抓住机会，向别人展示你的优点

7.和别人一起赚钱，才能一直赚钱

8.重新出发，简化人生的第五页

第六章 什么东西都不舍得丢掉

与其越走越累，不如及早减轻你的疲惫

1.人之所以痛苦，在于追求错误的东西

2.如果你不懂放弃，你就不懂得获取

3.赢得眼前利益，往往会输掉长远布局

4.做人懂得取舍，生活才会简约

5.不要固执于解决不了的问题

6.管理你的人生，有所为有所不为

7.敢于说“不”，是人生最棒的简化法则

8.完整的人生，需要平衡事业与家庭

9.适当放弃，简化人生的第六页

第七章 总被别人的看法所左右

试着保持真我，活出自己的向上人生路

1.保持真我本色，最轻松也最成功

2.摆脱从众心理，避免失去自己

3.别人的看法、说法，不是你人生的坐标

4.太在意别人评价，就会使自己淡化

5.发展自己的“比较优势”，才能体现价值

6.只有适合自己的道路，才能通向罗马

7.每个人都是自己生活的导演

8.告别迷失，简化人生的第七页

第八章 情绪总是起起伏伏

不是世界太喧闹，而是你的心浮躁

1.挫折来过，简化它的“后遗症”

2.事已至此，与其回头，不如转头

3.宽容多一些，人际间的烦恼就会少一些

4.不与他人争辩，将会减少心灵的损耗

5.拿自己的短处去比较，心情自然会烦躁

6.假如生活欺骗了你，也要平和面对

7.“如果”太多，身心早晚破产

8.在小事上找回自信，在大事上获得成功

9.控制情绪，简化人生的第八页

后记

8小时后的改变

<<简约的人生不简单>>

章节摘录

版权页： IBM公司在起步阶段，公司规模较小，产品品种单一，其发展速度也比较缓慢，因此是一个名不见经传的小公司——公司实际上只由几个行政人员管理。

当时，IBM的创始人老沃森采取的是家长式的管理，使得下面的管理层没有充分的自主权。

只要与他的意见不一致，就等于是“犯罪”，中低层管理人员就形同虚设。

在这样高度集权的管理方式下，公司很难取得长足的进步。

随着时间的推移，企业的不断发展，大批的新技术、新产品和新的市场带来了企业的急剧变化，高度集权的管理方式涌现出来的问题越来越多，那种中央集权式的管理方式严重地阻碍了企业的发展。

如果企业不及时地进行改革，企业将无法发展。

这时老沃森已经意识到公司存在的问题，于是就让他的小儿子小沃森接替公司总经理。

小沃森走马上任后，对公司的管理结构进行了大刀阔斧的改革。

小沃森意识到必须从根本上变革公司的管理结构，以适应新的形势。

于是在1956年底，小沃森对公司进行了一项前所未有的大改革——放权。

他专门召开了有100名左右的公司高级管理人员参加的会议，会上决定公司正式从中央集权式经营转为分散经营，于是六个独立经营的事业部和一个世界贸易公司都拥有了相当大的独立行使权、自主性。

同时又把业务部门分成多个较易管理的单位，进行分散管理，以确保在最合适的时间和地方作出决策。

公司成立以董事会主席、总裁以及6名其他高级行政人员为首的管理委员会，专门负责企业的整体运营，作为公司的神经中枢，积极开展工作。

小沃森通过对公司内部管理阶层的调整和整顿，逐渐使公司的发展步入了正轨。

小沃森还投资50亿美元用于开发新产品，改变了企业单一的产品结构，增强了企业的竞争力。

IBM如此成功，就在于小沃森看到了问题的关键——企业止步不前是因为先前的管理机制约束了员工的能动性，限制了企业的发展，然而市场竞争形势日趋国际化，如何优化企业管理结构，如何提高产品的科学技术含量，已经成为企业成败的关键。

美国福特汽车公司早期有一台大功率电机发生了故障，请来许多工程师和专家会诊，仍然没有找出电机故障的原因。

在没办法的情况下，公司请来了德国的电机专家斯坦因门茨。

他到现场看了看，听了听电机运行的声音就在机器上用粉笔画了一条线说：“把画线地方里面的线圈减去16圈。

”照他所说的去做，这台大功率电机果然很快便恢复了正常运转。

<<简约的人生不简单>>

编辑推荐

《简约的人生不简单》给正在打拼的你，30年来最棒的人生简化术。

<<简约的人生不简单>>

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:<http://www.tushu007.com>