

<<中学生时间管理宝典>>

图书基本信息

书名：<<中学生时间管理宝典>>

13位ISBN编号：9787223027380

10位ISBN编号：722302738X

出版时间：2009-9

出版时间：若溪、张琴 西藏人民出版社 (2009-09出版)

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>

<<中学生时间管理宝典>>

内容概要

《中学生时间管理宝典》内容简介为：因为时间孕育机遇,机遇来自时间。用科学的方法管理时间、赢得时间，才能抓住机遇。运用《中学生时间管理宝典》中的各种时间管理窍门，一定能让你的学习生活达到事半功倍的效果。一个爱惜生命、有抱负的人，对时间是比一般人敏感的。

<<中学生时间管理宝典>>

书籍目录

时间管理的四重价值(代序)第一章 管理人生就是管理时间一、中了500万后你最想做的事是什么二、你有明确的目标了吗三、你想通过什么手段来实现人生目标四、无论要达到什么样的目标都必须珍惜现在的时间五、管理人生,就是管理时间第二章 管理时间必须遵循的三条准则一、把主要时间和精力留给最重要的事二、优先处理重要的事三、拒绝拖延、立即行动第三章 你的时间用在哪些地方了一、拒绝假“珍惜时间”,学习真“善用时间”二、学业、有效学业时间和有效学业时间利用率三、你的时间都用在哪些地方了四、一天不是24小时而是11.5小时五、只有8%的人能平均每天专心学习5小时六、77%1Yj同学平均每天要白白浪费4个多小时第四章 谁盗走了我们的时间一、生活中有一群技艺高超的时间盗贼二、从今天开始给时间做账三、揪出时间的九大盗贼四、时间管理的内容五、对付拖延的六大法宝第五章 距离成功我们只有4500小时一、10000小时成功准则二、有效学业时间数与学业成绩成正比三、距离目标我们只有4500小时四、算一算你的学习效率五、更上一层楼只需每天多用心1小时六、算一算每门课程需要多长时间第六章 从学习计划中找到管理时间的感觉一、计划要围绕“三准则”来制订二、手把手教你制订日计划的步骤与技巧三、战略规划——年计划四、阶段重点——月计划五、黄金计划——周计划六、适合自己的计划才是最好的计划第七章 一周多出8小时的秘密一、保持一个干净整洁的学习环境二、根据生理节律制订学习计划三、善用老师、同学、学校及其他资源四、限时完成任务,及时鼓励自己五、每天多出1小时六、控制一周的节律七、警惕电子产品的陷阱八、及时充电和休息九、每天只需10分钟,你就可以获得不可思议的力量十、善用周末的调节功能十一、善用白金时间——寒、暑假十二、改掉坏习惯,每天进步一点点第八章 高效分配时间的六种策略一、不值得做的事情就不值得花时间去——不值得定律二、分清事情的轻、重、缓、急——艾森豪威尔法则三、琐细事情只用20%的时间来做——80/20定理四、一天只做三件事,一次只做一件事——凸镜原理五、找到自己的“短板”和“长板”——水桶效应六、幸福的生活来自“NO” & “KISS”——奥卡姆剃刀定律七、寻找自己的“世外桃源”附录一:状元心得时间管理之目标时间管理之学习计划时间管理之时间安排时间管理之时间利用率附录二:通用剩余学业时间速查表……

<<中学生时间管理宝典>>

媒体关注与评论

一个爱惜生命、有抱负的人，对时间是比一般人敏感的。

因为时间孕育机遇，机遇来自时间。

用科学的方法管理时间、赢得时间，才能抓住机遇。

运用《中学生时间管理宝典》中的各种时间管理窍门，一定能让你的学习生活达到事半功倍的效果。

<<中学生时间管理宝典>>

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