

<<如何高效管理你的时间和空间>>

图书基本信息

## <<如何高效管理你的时间和空间>>

### 内容概要

当你发现自己的房间一团糟，办公桌上文件堆积如山，每天工作超过12小时，已经一个月没和家人聚餐时，真是有苦说不出。

当现有的规划已经无法打理你的工作和生活时，当你渴望改变却又找不到头绪时，你需要的是SHED！

朱莉·摩根斯坦恩独创的SHED四部曲能帮你从疲惫、无序的生活中解脱出来，奔向自由精彩的人生。

SHED弥补了组织规划的不足，教你舍弃阻碍你前进的一切累赘，使你最终实现真正的改变。

但SHED绝不仅仅等于大扫除！

SHED更关注的是“舍”与“得”的内在联系，以获得真正持久有效的人生改变。

阅读本书，你将学会如何： S-Separate the Treasures(分享财富)：什么是你真正值得拥有的人生财富？

H-Heave the Trash(舍弃杂物)：什么让你沉重不堪的生活垃圾？

E-Embrace your Identity(拥抱真我)：抛开身外之物，你究竟是谁？

D-Drive yourself Forward(勇往直前)：实现真我的人生终极目的地在何方？

无论你正经历着生活中的搬家、空巢、结婚、离婚，还是工作中的跳槽、升职、降薪、退休等，本书都将给你提供一个实用的、具有革命性的行动指南，引领你积极地面对和掌控人生中的任何变化，成为拥有理想生活的效率达人！

## <<如何高效管理你的时间和空间>>

### 作者简介

朱莉·摩根斯坦恩，组织规划与时间管理专家、《纽约时报》畅销书作家、年度“最佳组织管理图书奖”作者、Oprah杂志专栏作家。

作为朱莉·摩根斯坦恩公司的创始人和掌门人，公司生产力顾问，朱莉和她的团队为组织和个人规划办公室、时间表和家居，其中包括微软、宜

## <<如何高效管理你的时间和空间>>

### 书籍目录

权威推荐媒体推荐名人推荐第一部分 走出困境 第1章 SHED新概念 你准备好SHED吗 SHED不是“减负”运动 SHED四步曲 从剧场编导到“出租妈妈” 将SHED进行到底 第2章 锁定新主题 心的方向 总结现在 确定主题 领会主题 第3章 选择切入点 杂物知多少 盘点杂物区 从何处下手 多米诺效应 丈量新空间 量化实体杂物 最化时间杂物 量化习惯杂物 从这里开始第二部分 分离财富 第4章 寻找实体财富 实体杂物价值 不舍的根源 鉴宝指南 你的财富指南 第5章 寻找时间财富 时间杂物价值 不舍的根源 鉴宝指南 你的财富指南 第6章 寻找习惯财富 坏习惯的价值 不舍的根源 你的财富指南第三部分 舍弃杂物 第7章 舍弃实体杂物 方法论 保持动力 尊重情感 第8章 舍弃时间杂物 彻底才是目的 舍弃积压事务 舍弃约定事务 舍弃日常责任和角色 让时间表保持开放 第9章 舍弃习惯杂物 积习难改 远离无意识消遣 不再拖沓 告别完美 克服习惯性迟到 改变工作狂第四部分 拥抱真我 第10章 相信自己 牢记你的成功经历 记忆扫描 形容词游戏 嘿,我能行 第11章 释放潜能 自我评估:是什么阻挡了你成功的脚步 训练1:决心 训练2:规划 训练3:自信 训练4:健康的生活习惯 训练5:注意力 完善自我 第12章 活在当下 何谓“当下” “当下”难以捉摸 把握“当下” 及时行乐第五部分 勇往直前 第13章 打破常规 现在开始全新体验 别给自己加压 探索全新领域 奔向新主题 第14章 试验新主题 妙思泉涌 找准兴奋点 热情=“内心的神” 练习1:你热爱什么活动 练习2:什么能令你着迷 练习3:你注重什么品质 探险乐无穷 第15章 前进中的后退 胜利在望吗 SHED给我新活力 SHED给我力量 SHED给我勇气 SHED给我安定 警惕30%的倒退 如何重返正轨 迈步从头越 关于作者

## <<如何高效管理你的时间和空间>>

### 章节摘录

插图：想要告别过去，奔向更美好（即使模糊）的未来，你需要有勇气和一点点信念，但最终的回报却是非常丰厚的。

值得庆幸的是，虽然你现在感到步履沉重、停滞不前或心灰意冷，但答案深埋在你心中。

SHED是在你追求自我发展，追求更丰富多彩人生道路上、的助推器和好伙伴。

SHED将引导你走出困境，帮助你：创造思考和行动的空间。

你浪费大量的时间和精力来分析和批判过去的羁绊，并为它们不断自责。

时间和空间都被占据了，你怎可能畅想未来？

你为了这些事情焦头烂额，又怎能在生活和事业中有新变化、新发展？

赋予你力量做真正的自己。

我们常常用外物、行动、角色和习惯来定义自己。

一旦失去它们，我们会感到失落和脆弱。

我们很困惑，“如果没有了这些外在的事物，我是谁？

” “ 我的事业？

” “ 我的角色？

” 当意识到“你”与外物无关，重要的是你自己时，你就会恍然大悟。

你能将自我身份和外物相剥离，认识到你就是你，不管你走到哪里，不管你拥有什么，有什么习惯或扮演什么角色，这一切都只是自我的外在表现。

无论什么时候，只要你想，你都能创造出新的一切。

破除旧的观念体系。

出于某种原因，某些过时的观念体系还暗藏于你不好的习惯中，淹没在你的杂物堆里。

通常，你意识不到它的存在，只因它们历史过于悠久，已经是习惯成自然。

我们生活中所有凝滞的事物或不变的行为习惯对我们来说都是某种象征——曾经的我，过去的梦想，某一阶段对自我和世界的认识。

这些凝滞的东西都是了解旧的观念体系的关键线索，你看得见它们并且可以将其抛弃。

<<如何高效管理你的时间和空间>>

媒体关注与评论

<<如何高效管理你的时间和空间>>

编辑推荐

<<如何高效管理你的时间和空间>>

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>