

<<时间终于多出来了>>

图书基本信息

书名：<<时间终于多出来了>>

13位ISBN编号：9787508605692

10位ISBN编号：7508605691

出版时间：2006-5

出版时间：中信出版社

作者：(德)玛利昂·屈斯腾马赫、维尔纳·屈斯腾马赫

页数：95

字数：44000

译者：宁宵宵

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>

## <<时间终于多出来了>>

### 内容概要

风靡全球的《从容职场丛书》已经帮助上百万人真正赢得了从容生活：世界各地的读者们学会了如何减轻环境给他们的压力，如何理智处理与金钱的关系，如何不被“完美主义”所累，如何从过度的称赞和奉承中全身而退……本书将提供给你轻轻松松让时间变以多的办法，简单实用的技巧帮助你拒绝时间窃贼、享受时间乐趣。

你会发现，原来自己可以在更短的时间里完成更多的事，而且可以重新自由支配自己的时间了！

## <<时间终于多出来了>>

### 作者简介

维尔纳·屈斯腾马赫，基督教教士，1990年后成为自由漫画和作家。如今他已经出版了超过50本书，其中包括和洛塔尔·赛韦特合作的世界畅销书《你可以不那么累》他和他的夫人玛利昂·屈斯腾马赫还担任每月一期的咨询刊物《从容生活》的主编。

## <<时间终于多出来了>>

### 书籍目录

前言时间需要自己发现 告别叫苦连天，迎来充实一天 和混乱算笔账：寻打无序中的有序 避开时间陷阱：自律是第一要条 时间风格：一心一意的单一型vs.三心二意的多重型 储蓄时间：与时间做朋友 无为的艺术：无为是为了更好地有所为时间如何巧安排 最佳排序大奖：何事有权优先 告别时间债，无事一身轻 三分钟原则+小金本 Bye-bye“电话粥” 放松心灵，拒绝拖拉让时间管理工具助你一臂之力 别让日历欺骗了欠 何不变日历为日程本 传统记事本vs.电子记事本向动物们学习 像熊一样扔掉包袱 蚂蚁、狮子、雄鹰和大象 “忍耐行动”：拒绝犹犹豫豫和浮躁特别的时间，特别的魔力 自由星期日 清晨——新一天开始了！

享受美妙夜晚轻轻松松，时间静止

## <<时间终于多出来了>>

### 章节摘录

爱的瞬间温暖他/她的心 “我们以后总会有真正属于两人的时间的!”当你无暇照顾你的伴侣时,你是不是也这样安慰自己呢?爱情就像棵敏感的植物,它需要有规律的关注和爱护,几周一次的大行动对它一点作用也没有。

拥抱你的爱人,满足对方的小愿望——一个电话,一束鲜花,这些都不需要多少时间,但对你生活中最重要的人来说却是那么有意义。

即使面对再大的压力,你也要抽出时间来,让他/她感受到你无时无刻不在的爱意。

和混乱算笔账:寻找无序中的有序有时候,你是不是也觉得自己的生活像一笔算不清楚的账呢?“混乱”这个词在我们平常的表述中通常是贬义,你想想交通拥堵或是一群人乱糟糟地聚在一起时的情景是不是这样?但是在物理学里,“混乱”却是个很有价值的概念。

古希腊语中,它的原意是指宇宙的混沌状态,正是“混乱”孕育了现在这样有生命有规律的世界。

当你理解了“混乱”的这一层含义后,是不是就会以全新的眼光去看待日常的混乱状态了?牛顿的经典物理学认为,自然界是按照一定的规律运动的,自然界里所有的因素都会相互影响制约,所以严格地说,所有的运动都有规律可循,也是可以预测的。

在这种理论的影响下,气象学家梦想,用一台巨型计算机准确模拟出气候模型,并预测到几十年之后的天气状况。

但是现代的科学研究终结了这种梦想,因为经过三个或更多的制约条件影响的过程不仅非常复杂,而且十分“混乱”。

所以并不是一切都可以预见到的。

“时间管理”这个概念是基于牛顿的理论的,在它背后隐藏着一个愿望:希望有一天能破译出人类行为和自然之间关系的所有法则,而且可以将这些法则运用自如。

而之前提到的现代研究也终结了这一理想,因为人类与自然之间的联系肯定存在远远多于三个的制约条件,所以产生的变化更是多种多样的。

人类根本无法控制,更尖锐地说,这是不可更改、自然而然的事实。

人们希望能将时间安排得井然有序,但是这种生活只是理想化的,这种愿望是要把生活中的一个片段放大成普遍适用的原则。

在我们营造日常生活中的秩序和结构的同时,实际上也在制造“混乱”,是的,一直以来我们都生活在秩序和混乱并行的世界里。

.....

## <<时间终于多出来了>>

### 编辑推荐

从容职场，风靡全球，畅销上百万册！  
轻松驾驭工作和生活的从容法则。  
你是否总是忙忙碌碌、疲于奔命？  
你是否总嚷嚷着“没有时间”？  
现在，就学一些“偷”时间的小技巧吧！  
本书将提供给你轻轻松松让时间变以多的办法，简单实用的技巧帮助你拒绝时间窃贼、享受时间乐趣。  
你会发现，时间终于多出来了！

<<时间终于多出来了>>

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>