

<<忙里偷闲做女人>>

图书基本信息

书名：<<忙里偷闲做女人>>

13位ISBN编号：9787530434468

10位ISBN编号：7530434462

出版时间：2007-1

出版时间：北京科学技术

作者：阿勒黛斯

页数：212

字数：246000

译者：张立娟

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>

<<忙里偷闲做女人>>

前言

如果你总是抱怨“时间太紧了，根本不够用”，那么你可能是成千上万个女性中的一员了，她们也许是妻子、母亲、厨师、财务主管、家庭主妇、朋友、恋人、护理工、决策者和工人，她们时刻为能挤出时间做事而忙碌。

和男人不一样的是，作为女人的你也许要在规定的时间内做完每一件事情，而男人面对的仅仅是工作中的时间处理问题，因此有效地利用时间对我们女人来说非常重要。

两个类似助手的小男孩曾经在我家里做事，每月他们会抽出50个小时在我公司做事，因此我很熟悉他们是怎样在有限的时间内工作的。

很长时间以来，每天早上6点钟我就猛得从床上爬起，快速地：中出公寓，在夕卜忙碌一天却没有片刻的喘息，最后精疲力竭地熬到晚上11点钟才能休息。

如果这样的生活也正是你目前的真实写照，那么该是时候控制并调整一下了。

在最短时间内做最多事情的能力使我们获得了更多的自由，而不是被束缚。

当你重新整理了工作的思路，生活应该是轻松的、愉快的，而不是灰心丧气的。

因为无论你愿不愿意，你每天还得处理大量的工作，但是当你重新调整了工作方式，就可以在完成大量工作的同时给自己留有充足的时间做自己喜欢的事情，何乐而不为呢！

本书是讲述21世纪女性在生活 and 工作中如何应变的书。

书中所述内容是经过实践的检验，简单而且行之有效的。

有效地利用时间的战略将改变你混乱的生活状态，让你成为时间的主人，而不是被事情追着跑。

这不仅仅是单纯的罗列清单和设立目标。

当你放下手里的工作。

专致地翻阅这本书，我希望你能从中获益。

获取对你有用的信息。

这些信息是无价的，就是如何安排你的时间，并决定对你来说什么是最重要的，这样你就可以处理好生活中必须做的事情，不论大小。

不论好坏，并享受它所带来的好心情。

其实。

有时候我们所能做的事情就是分享我们生活中发生的故事，不论它是否是照顾年事已高的父母，或是处理焦虑的事情。

还是为家庭的团聚而兴奋。

了解女性间的生活感悟，你就会变得坚强，充满活力——所有这些都让你燃起生活的希望之光。

我希望通过这本书可以让你生活简单些，让你从那些无为的活动牛解脱出来；减少无情的“匆忙式”的生活：让你觉得做什么都是有准备的。

当你可以悠闲地享受每一分钟惬意时，你就会知道你已经成功地将工作、家庭、娱乐和个人联系起来，成为一个有机的整体了。

这是一件多么富有创造性的事情啊！

<<忙里偷闲做女人>>

内容概要

每天早上6点，我就得从床上爬起，快速离开公寓，开始在外面没有片刻喘息地忙碌一整天，最后精疲力竭地撑到晚上11点才能上床休息。

如果这也是你一天的生活写照，那是时候重新调整和组织你的生活了。

这本书的作者同你一样，是一个充满热情、终日奔波于工作和家庭之间的杰出女性。

她通过自己的亲身实践，透过本书，将教给你一种全新的生活方法，当所有的琐事不断向你涌来时，帮助你不要使自己深陷其中，同时还能给自己留出充足的时间来做自己喜欢的事。

读完本书，你会发现，经过精心安排和组织的生活会变得多一分快乐，少一分忧愁，多一分轻松，少一分压力.....

<<忙里偷闲做女人>>

作者简介

本书的作者帕梅拉·阿勒黛斯曾经雇有两个类似助手的小男孩在她家里做事，有时候每周他们会抽出50个小时在公司里帮忙，因此她对人们在有限的时间里如何应对忙乱的生活深有感触。她是《自然与健康》杂志社的编辑，在工作的同时，她抽出时间写了30多本关于健康和自然科学方面的

<<忙里偷闲做女人>>

书籍目录

1.女性的优势2.成功的关键3.营造甜蜜温馨的家庭生活4.做好每件事情5.健康与健身6.保证工作质量7.做家务活8.滋养心灵9.使生活井井有条10.打赢赚钱的战役11.永葆美好时光最后的话感谢

<<忙里偷闲做女人>>

章节摘录

1.女性的优势过得更潇洒，而不是更累生活不是时装秀，而是真实的。

——俗语如果你总是用完所有时间，或者认为时间不够用，那么退一步想时间到底是什么？

时间是不能再利用的资源，是任何事情都无法替代的，失去了就永远失去了。

因此，我们不可能真正意义上“节省”它，“操纵”它，或是“制造更多”——我们只能是消磨时间。

我们所能做到的是充分利用自己的时间。

事实上，如果不能充分利用，我们会受控于事情，我们也总是“用完所有的时间”。

尝试下面的技巧，你会更有效的利用时间：试着看清事物的本质 把生活中遇到的挫折看成是一次挑战、一次机会而不必去在乎得失。

按事物的先后顺序 成功者和失败者差别很大，实际上失败者像成功者一样非常努力，那么怎么还会有成功和失败的差别呢？

差别主要在于成功者更注重成效，而失败者驻足不前并且不能专注于一件事情。

权衡你的选择 大多数时候，我们被生活中遇到的问题遮住了双眼，感觉总得被生活推来搡去，活着没有希望。

其实生活不是这样的，生活可根据你的理解和态度而完全不一样。

因此，为了避开交通高峰，你可以早出来15分钟，在市区吃早点。

你也许还要送孩子上学，这样你就可以有时间和孩子交流了。

不仅要有效率，而且要有效果 快速地处理大量工作是效率，但未必有效果。

一个讲究实效的人在家或在单位都能用最短的时间完成他最想要的结果，他们很清楚的知道自己的最终目的和日常的目标，因此不会把时间浪费在无用的事情上。

如果说你本身就在做一件错误的事情即使有效率也是无用功。

最有效地利用时间的前提是找出对你来说最擅长的事情——清楚地知道什么才是你生命中最想要的结果。

将一切事物掌握在你的控制之下 制定可实施的目标，如果可能，根据变化调整方案使之最终达到目标

。

<<忙里偷闲做女人>>

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>