

<<要不累的生活>>

图书基本信息

书名：<<要不累的生活>>

13位ISBN编号：9787544722995

10位ISBN编号：7544722996

出版时间：2011-10

出版时间：译林出版社

作者：[美] 丽塔·埃米特

译者：冯君雪

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>

## <<要不累的生活>>

### 内容概要

二十年前，我第一次组织“战胜拖延”研讨会。

那时，我发现人们对自己不喜欢做的事情总是一拖再拖。

表面上似乎是这样，但事实上，我发现，即便是对非常喜欢做的事情，人们也会拖拖拉拉。

不止一次地听人说。

以前，大家一个星期就能和朋友见一次面，但现在生活节奏太快，朋友们一年也就见几次面；以前，人是多么爱读小说，可现在却从没时间“读一本自己喜欢的书”；以前，全家人每到周末就聚到一起吃晚饭。

但现在只有节假日才能这样；现在人们多想去看场电影或看场戏、到大自然中走走、参观博物馆、看个喜剧片、做个车模或船模、织件毛衣，做很多类似的能陶冶情操、愉悦心情的活动，却总没时间做……你知道为什么会这样吗？

大家的答案是：有太多工作要完成，总没时间做那些“琐事”。

人总是忙于追求心目中的理想生活，如此忙碌不堪的日子让人感到窒息，甚至会这样的生活中迷失自我。

## <<要不累的生活>>

### 作者简介

画塔·埃米特，在多个领域倡导自我调剂和自我提升，她探讨过这方面的很多话题，其中包括战胜懒惰和拖延的陋习等。

上过《纽约客》杂志“城中话题”栏目和美国全国广播公司的“今日秀”栏目，还曾经被多家杂志和报纸报道，其中包括《时代》周刊、《纽约时报》、《华尔街日报》、《家庭天地》以及《父母》。著有《破除陋习，迅速行动》、《战胜懒惰》和《高效行动指南》。

## <<要不累的生活>>

### 书籍目录

致谢

内容简介

Chapter 1 控制压力

不让压力统治生活

别人生气我不气

积极管理压力

生活中你是否有快乐的源泉

自己回报自己

Chapter 2 时间留给在乎的事

时间管理的真正意义

我的时间你别偷

寻找惯性与意义的平衡点

减压，不能有心无行

Q&A价值

Chapter 3 抛弃完美主义

完美有压

成功 完美

授权也美妙

冷静了再说

童话里都是骗人的

Q&A完美

Chapter 4 向目标直线进发

目标积极又实际

制伏半路杀出的“程咬金”

停，是为了更好地走

让心充满阳光

把目标写下来

Q&A目标

Chapter 5 让生活简单、有序

带着必需品上路

.....

Chapter 6 我的生活，我的底线

Chapter 7 为自己充电

Chapter 8 一步一个脚印

## <<要不累的生活>>

### 章节摘录

版权页：在一次亲子俱乐部活动中，阿姆波和特丽丝讨论到某些书籍出版方面的问题。

特丽丝说她婆婆是个相当成功的出书者，阿姆波赶紧说她非常愿意见特丽丝的婆婆，向她请教一些出书方面的问题，但她不想在这方面完全依靠别人的力量。

特丽丝说，既然两人的孩子在同一个篮球队，下半场篮球比赛她们还可以坐到一起。

婆婆是个律师，尽管非常繁忙，但孙子的比赛她每场都会观看，这样阿姆波就能见到她，也许还可以和她约时间见面并咨询关于出书的事情。

那次比赛，就在特丽丝向阿姆波介绍婆婆克兰西夫人时，阿姆波大吃一惊，太意外了，她以前见过克兰西夫人：“夫人，本赛季每次比赛我都能看见你啊，对不对？”

您是搞法律的，还写书，您怎么会有时间每周都来看比赛呢？

”克兰西夫人告诉她说：“哦，我很清楚自己生命中最珍贵的东西是什么，其中最重要的就是家庭。

所以，我的目的之一就是确保和家人在一起的时间，每周看比赛就是最好的方式，可以为孙子诺亚和他的球队呐喊助威，还可以坐下来和家人一起聊天，然后全家人再一起出去吃比萨，并且还能呼吸新鲜空气，享受明媚的阳光。

还有比这样的周六更好的过法吗？

”特丽丝后来谈到婆婆时还说：“对她所取得的成就我非常震惊，我知道她会将自己的目标都写出来，并且非常清楚人生最需要什么东西。

对于干扰自己精力的事物，她根本就不理会。

”

## <<要不累的生活>>

### 编辑推荐

《要不累的生活:写给"大忙人"的减压书》：自我完善大师写给我们的高效生活指南，书中极富启发性的建议，帮你从高压的工作环境及被填满的时间表中解脱出来，重新掌控自己的生活。

控制：别人生气我不气重点：时间留给要紧的事适度：抛弃完美，适当分权目标：有向往才有动力，生活更充实精简：你需要的并不多，有空间，有时间底线：我的生活我做主，勇敢说“不”放松：回归内心，为生活带来新的能量充电：学习是一生的信仰。

<<要不累的生活>>

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>