

<<掌控你的时间和生活>>

图书基本信息

书名：<<掌控你的时间和生活>>

13位ISBN编号：9787564038663

10位ISBN编号：7564038667

出版时间：2011-1

出版时间：妙颖颖 北京理工大学出版社 (2011-01出版)

作者：妙颖颖

页数：226

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>

## <<掌控你的时间和生活>>

### 内容概要

如果你经常《忙》得焦头烂额，却还是不能按时完成自己的工作的话；如果你总是《很忙》，抽不出时间来关照自己和家人的话。

那请你一定记住。

这个世界上真正《没时间》的人少，有时间却不会利用的人多。

在这个世界上还有一种人，他们并没有比其他人拥有更多的时间，结果却完成了更多的工作，把生活安排得更好。

他们只是学会了更好地利用自己的时间的成功者而已！

有效地利用时间其实是一种人人可以掌握的技15。

成功的秘诀就在于，不要成为时间的奴隶，是利用时间实现自己的人生目标。

## <<掌控你的时间和生活>>

### 书籍目录

第1章 我们的时间就是我们的资本别让你的时间抛弃了你成功从掌控时间开始成就是掌控时间的结果  
时间价值的实现在于充实时间是真正的生命之舵珍惜你可支配的每一分钟对你的时间要有整体观念  
第2章 掌控时间从目标和规划开始方向比努力更重要 / 没有目标，任何事情都不可能发生专心致志  
你选择的目标效率来源于事先规划为自己的人生画一张远景图脚踏实地的短期目标合理地进行目标  
管理制订一个有效的计划表正确地对待你的长期计划一步步地推进你的计划做任何事情都是预则立第3  
章 要事为先，凝神聚力时间也是需要安排的确定好你工作的次序用好你的80 / 20法则精力一旦集中效  
率立即倍增把每一分钟用在刀刃上不要在小事上纠缠不要用忙作借口第4章 立即行动，绝不拖延第5  
章 抓住条理，重视节奏第6章 简化问题，简化方法第7章 零碎时间，充分利用第8章 学会休息，  
释放压力

<<掌控你的时间和生活>>

编辑推荐

《掌控你的时间和生活》：时间就是资本，使用之前请先规划，别让自己淘汰在路上！

<<掌控你的时间和生活>>

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>