

<<先行者胜>>

图书基本信息

书名：<<先行者胜>>

13位ISBN编号：9787802104983

10位ISBN编号：780210498X

出版时间：2009-5

出版时间：西苑出版社

作者：田兵权

页数：257

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>

## <<先行者胜>>

### 内容概要

时间任何时候都有，任何时候都可能没有！  
它是一种独特的资源，即使在“万能”的今天，再多的金钱、智慧也无法换来片刻的时间。  
时间不能生产，更无法储存，一旦失去了，就再也不会复还。  
青少年朋友们，不要再犹豫了，从现在开始行动起来吧！  
从现在开始捧读《先行者胜：别拿时间开玩笑》吧，它以生动的语言、丰富活泼的案例，为你轻松解析如何把握时间以及针对各方面可能出现的情况，并进行了具体的分析与建议，使你更快地通向成功！

## &lt;&lt;先行者胜&gt;&gt;

## 作者简介

田兵权，男，1969年出生，陕西户县人。

1993年毕业于西北大学，先后获学士学位、硕士学位，博士研究生在读发表论文有《高等学校教学管理制度创新的实践与思考》（《高等理科教育》2001年第4期）、《学士学位人才创新能力培养初探》（《学士学位人才培养研究》2000.9）、《校企合作，产学结合，培养应用型广告技术人才》（《高等技术教育研究》2006年2期）、《基于校园网的教务管理信息系统》（《高等理科教育》2003年第3期）以及《高等学校学生管理工作创新的思考与实践》（《马克思主义理论与思想政治教育研究》2007年）等多篇，出版《多学科视野的马克思主义中国化研究》（副主编）、《马克思主义理论与思想政治教育研究》（副主编）、《中国近代社会转型研究》（副主编，2007年获陕西省第八次哲学社会科学优秀成果奖二等奖）等著作，参与学校和省委教育工委、省教育厅研究课题多项。

## &lt;&lt;先行者胜&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 认识时间的价值1. 认识时间的价值2. 发现时间的特性3. 时间在你生命中的意义4. 是谁偷走了你的时间5. 对速度的认识6. 花时间来节省时间7. 让有价值的时间伴你学习 第二章 怎样合理利用时间1. 树立正确的观念2. 学会管理时间3. 先做最重要的事4. 在计划的基础上适量变化5. 量力而行, 不做无用功6. 前紧后松, 打好基础7. 琐碎小事, 不耽误时间8. 珍惜并节省时间9. 尽量不浪费时间10. 善用零碎的时间11. 每天持之以恒12. 学会说“不”, 提高时间利用率 第三章 你的情绪毁了你的时间1. 凡事都不重视2. 做事带有恐惧感3. 犹豫总拖着你的脚步4. 过于完美的要求5. 无谓地去争执6. 后悔是你的绊脚石7. 徒劳的抱怨8. 空虚占用了你的时间9. 过分的自责10. 生气抢了你的时间11. 不切实际的目标让你的时间溜走12. 一时冲动, 伤口用时间来弥补 第四章 好的情绪才能提高效率1. 相信自己能做得更好2. 冷静处理事情3. 果断做出决定4. 适时欣赏自己5. 让成就感引你前进6. 告别完美主义7. 激情让时间升值 第五章 哪些行为吞噬了你的时间1. 做事拖拖拉拉2. 总被逃避所困3. 没有目标计划4. 无节制地上网5. 无用的电视节目6. 没有时间观念7. 懒惰行为8. 不注意细节9. 没有抗干扰能力10. 找借口11. 凌乱会让时间溜走 第六章 提高效率从行为开始1. 合理安排时间2. 养成守时的习惯3. 今日事今日毕4. 时间是挤出来的5. 先做最重要的事6. 做时间的主人7. 养成保证学习时间的习惯8. 给自己一个准确的定位9. 要够专注才能成功10. 学会沟通, 你会发现更省时11. “合作”让你更快达到目标 第七章 提高效率的N种特质1. 谦虚帮你提高学习效率2. 心中有计划, 学习有章法3. 学会思考, 它会助你成功4. 时间青睐积极乐观者5. 自信者总有充沛的时间6. 自我管理是提高效率的关键7. 主动自发就是效率8. 有计划地学习, 才能有条不紊

## &lt;&lt;先行者胜&gt;&gt;

## 章节摘录

尽管每个人都明白：浪费时间是不应该的。

可在现实生活中，几乎每个人都在做这件不应该做的事情。

尽管时间的价码对于每个人来说是不一样的，如有些人的时间较为昂贵，而有些人的时间较为廉价，但浪费了时间就是浪费了自己的生命。

[大]此，青少年要时时告诫自己：不能浪费每一分一秒的时间。

生活中总是能够听到很多青少年在抱怨，抱怨自己的不成功，抱怨自己的不得志，同时也在抱怨自己运气不太好，抱怨为何总是埋头苦干，成就却还是一般。

其实，如果他们能够充分地利用自己的时间和精力，绝对能够让自己的人生价值高出现在。

一个成功的人绝对不会浪费哪怕一秒种的时间，他们会把所有的时间都看成是浪费不起的珍贵财富，甚至看做是上天赐予自己的珍贵礼物。

在现实生活中，将一事物看得如此神圣，又有几个人能够做到呢？

很多伟人成功的秘诀就是：惜时。

“进化论”的创始人达尔文就是一个惜时如金的人，他总是将自己的日程排得满满的，从不错过每一分钟。

达尔文曾说过一句话：“完成工作的方法就是爱惜每一分钟。

”达尔文的妻子埃玛在回忆他的一生时，说他在写作《物种起源》一书时，经常昼夜不眠，从来没有哪一天的睡眠时间是超过5个小时的。

即使在他身患重病生命垂危时，他仍然在坚持观察和记录植物的生长情况，直到临终前的两天。

.....

<<先行者胜>>

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>