

<<高效率工作慢节奏生活>>

图书基本信息

书名：<<高效率工作慢节奏生活>>

13位ISBN编号：9787802506930

10位ISBN编号：780250693X

出版时间：2012-2

出版时间：中国言实

作者：赵云

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>

<<高效率工作慢节奏生活>>

内容概要

在他们紧张忙碌的背后，一个不容乐观的现实已经摆在所有人的面前，老年病的提前“造访”，慢性病的大肆蔓延，这些不争的事实在提醒我们，是否应该放慢急匆匆的脚步，给自己的生活一些关怀？是否应该留出一段时间，让我们的心灵与肉体进行一次放松的“长谈”？

生活在城市里的职场人，差不多都有同样的感受：时间的流逝，快得如同白驹过隙，很少有时间跟家人同进晚餐；自己喜欢的书，买回来之后束之高阁；在自己高兴的时候买回来的金鱼纷纷死去，当我们想到要照顾它们一下的时候，鱼缸里剩下的只有一束发臭的水草……

阅读《高效率工作慢节奏生活》，让你在高效工作，慢节奏生活中体悟生命，享受人生。

《高效率工作慢节奏生活》由赵云编著。

<<高效率工作慢节奏生活>>

作者简介

资深职场评论员，出版多部成功励志图书。
拥有多年职场经验，曾长期从事大型企业文化的宣传推广与员工培训等工作。
被评为“2010年最受读者欢迎的职场励志图书作者”。

<<高效率工作慢节奏生活>>

书籍目录

第一章 没有效率的忙碌就是在“瞎忙” 1.做事不由东，累死也无功2.手勤、嘴勤不如勤动脑筋3.成功的人都是懂得休息的人4.好钢用在刀刃上，忙要忙到点子上5.“跳起来”时要看清楚如何“落下去”6.南辕北辙，再忙也是无用功7.一切以最重要的事情为核心8.学会未雨绸缪，提高对危机的防范能力9.做最重要的事，而非最容易的事10.专业精神是高效工作的保障11.“自我淘汰”是提高效率的不二法宝12.相信自己，但决不盲目

第二章 阻碍工作效率的十块“绊脚石” 1.工作安排不合理，自然会手忙脚乱2.知识结构老化，直接影响你的前程3.很多的问题，都是拖延惹的祸4.增加压力，不能解决问题5.工作部署不明，就会遗留后患6.缺乏经验，没有应变能力7.毫无意义的空谈是谋杀成功的“凶手”8.缺乏执行力，自然没效率9.不要擅闯“他人领地”10.不要对工作的意义产生质疑

第三章 让高效成为一种习惯 1.发挥优势比克服弱点更重要2.选对方向比加快速度更关键3.把时间用在回报率高的工作上4.在工作中分秒必争5.完成任务的最佳时刻就在“当下”6.多反思自己，少埋怨别人7.把“尽力而为”变成“全力以赴”8.必须告别“三分钟热度”9.与优秀的同事结成“同盟”10.脚踏实地，创造高效率11.控制怒气才会稳定高效12.越是紧急时刻，越要沉住气

第四章 快速提高工作效率的“百宝箱” 1.做事之前，目标要明确2.“两点”之间，未必以直线为最短3.清楚自己的工作重点，做到抓大放小4.慧眼识珠，善于发现隐藏的机遇5.学会专注，做好手头的工作6.拒绝猎奇心，用脚踏实地的行动证明一切7.有准备的人，才会高效工作8.面对“突发事件”，要有应变能力9.做个职场“势利眼”10.耐心多一点，误解少一点11.永远让头脑保持冷静12.想要出头，先学会低头13.放下架子，才能提高效率14.效率第一，勤奋才能出成绩

第五章 加强时间管理，做时间的“魔术师” 1.用最少的时间做最多的事2.合理支配自己的工作时间3.养成善始善终的工作习惯4.掌握与上司有效沟通的技巧5.善于把琐碎的时间利用起来6.科学扩充时间的“每日备忘录”7.谨防“墨菲第二定律”，时间预算要合理8.史密斯法则——神奇的三小时9.善于分解工作，科学地扩充时间10.别把时间浪费在空想上

第六章 给工作一个“到此为止”的界限 1.疲劳工作一整天，不如精神饱满5小时2.休息要合理，不能在熬夜中找效率3.不过分追求完美，想不清楚时让自己停下来4.做事善用脑，一次就把工作做好5.不要无效地坚持“下班晚走”6.管理好你的公文包，别把文件带进家门7.善用“AD”法则，掌握放松要领8.懂得适当休息，推掉没必要的应酬9.工作压力下，彻底放松身心

第七章 掌控不良情绪，解压从心开始 1.正确认识“危机”的作用2.远离焦虑的困扰3.让自己时刻保持豁达的心态4.心情好了，工作质量才会高5.做事要热情，做人要平和6.吃亏是福，老实人自有天帮忙7.不要让自己的情绪失控8.失意不消沉，困境是意志的磨刀石9.遇事多思考，切莫动肝火

第八章 学会在快节奏下享受慢生活 1.让你的脚步慢下来2.跨越生命的坎坷3.“过劳”是生命的悲剧4.每天都为自己的心灵开一扇窗5.远离九种致命的职场误会6.独处的空间是生命神圣的领地7.掌握放松身心的三种方式8.有张有弛，给生命更多的弹性9.简单生活也是一种享受10.与自己喜爱的动物一起享受慢节奏生活11.在慢节奏中享受生命之美

附录 自测：你的生活方式是否健康

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>