

时间管理幸福学



[时间管理幸福学_下载链接1](#)

著者:吴淡如

出版者:化学工业

出版时间:2012-1

装帧:

isbn:9787122125101

《时间管理幸福学(珍藏版)》主要内容简介：在时间夹缝中寻找空间的11个关键，揪出谋害时间的8个凶手，管好自己与时间的10个法则，向8位时间管理大师学习，打通时间关节的14道魔法。

作者介绍:

吴淡如，台湾著名的畅销书作家及节目主持人，十岁开始写作，二十岁出版第一本小说集。已连续5年获金石堂最佳畅销女作家第1名，有“台湾畅销书天后”的美誉。曾两度获得金钟奖最佳教育节目主持人及最佳谈话性节目主持人提名。

她不停地学习，不停地改变，只想发掘短暂人生的种种可能。

她曾经是个非常浪费时间的人，考上台大之后，常逃课、谈恋爱，直到修八堂课，有四

科不及格、一向给高分的老师给了她史上最低分，她才终于体会到“累积时间的力量”。就算没有天分，只要愿意每天花一点时间，做同样一件事，不知不觉就会走得很远。

她就是在这些挫折与经验中，归纳了一些原则、一些小聪明，来应付这个不断变革的时代，并安稳悠闲地过着自己想要的生活。

淡如说：管理好自己和时间的关系，不是为了做更多的事、更加忙碌，而是为了有足够的时间享受生活，就让我们拥有一个既充实又舒畅的人生。

目录: Part 01 在时间夹缝中寻找空间 时间立体化1 累积时间的力量 时间立体化2
你选择的娱乐方式决定你的未来 时间立体化3 压力可以变成好朋友 时间立体化4
不要把米格鲁当玛尔济斯养 时间立体化5 时间管理不可以不自私 时间立体化6
高标准让你变成完美的奴隶 时间立体化7 利用剩余时间，化整为零 时间立体化8
选一块自己喜欢的入门砖 时间立体化9 害怕独立，一定浪费时间 时间立体化10
早退休未必早幸福 时间立体化11 把自己变成高级住宅区Part 02 杀死时间的8个刽子手
谁杀了你的时间 管好情绪，才能管好时间 时间刽子手1
只要工作时间长，就代表我很努力 时间刽子手2
好好先生——什么事都好，什么事都做不好 时间刽子手3 玩的时候，还在想工作！
时间刽子手4 不会控制时间节奏 时间刽子手5 老是急着看低自己 时间刽子手6
到处问意见，自己没主见 时间刽子手7 小事变大，化简为繁 时间刽子手8
女人的时间管理盲点Part 03 管好自己与时间的10个法则 搞定一切还能玩
管好自己与时间的十个法则 管好时间法则1 提早，但不花时间等待 管好时间法则2
长命人不被时间追赶 管好时间法则3 容忍地板上的头发 管好时间法则4
定期颁给自己股票和红利 管好时间法则5 好导演一定要喊卡！ 管好时间法则6
拒绝越忙越空虚 管好时间法则7 “五子登科” 慢慢来 管好时间法则8
有没有什么方法可以最有效率做完 管好时间法则9 运用可爱又可恨的科技工具
管好时间法则10 有弹性才能有好效率Part 04 值得效法的时间管理大师 时间管理大师1
乐在工作的人，才能赚取最大报酬 时间管理大师2 当自己的训练师 时间管理大师3
生不逢时，但你可以选对时机 时间管理大师4 创意必须跑过自律的马拉松
时间管理大师5 暴红者是天生明星，持续发光却靠自律 时间管理大师6 能者不会太多劳
时间管理大师7 忙碌也是享受人生 时间管理大师8 爱迪生的时间传奇 时间管理大师9
专心一定有前提 时间管理大师10 灵魂也要赶上速度才行Part 05 打通时间的关节
时间魔法1 不让时间追赶的独家秘籍 时间魔法2 改变你对工作或读书的态度 时间魔法3
现在没法解决的事就不要想它 时间魔法4 懂授权就不必做千手观音 时间魔法5
钱能够解决的事都是容易的 时间魔法6 最难做时间管理的事都是私事 时间魔法7
适时拒绝总比做不好来得好 时间魔法8 跟自己玩一箭双雕游戏 时间魔法9
买生活用品的时间就省省吧 时间魔法10 记下来与准备好 时间魔法11 适时关机，有节制
时间魔法12 装忙来让自己不很忙 时间魔法13 千万别省不该省的钱 时间魔法14
一边工作一边玩
· · · · · (收起)

[时间管理幸福学](#) [下载链接1](#)

标签

时间管理

个人管理

吴淡如

思考

时间

台湾

管理

自我修炼

评论

很多方法很实用，比如不必在乎地板上的头发，比如日积月累是笨方法也是最聪明的方法，比如拒绝越忙越空虚

如果没看过时间管理内容的，用这本起步挺好的。关于计划、取舍、大计划分割等等，是很实际的内容。这本书的语言会比较好懂一点，也没有刻意的制造难度。

确实通俗易懂，书中的某些观点其实很多还是有启发的，除了封面设计。。

用心想想都能自己悟道的道理。。。没有收获

开车等空闲时间不做事情就觉得是在浪费时间

读完后心态很平和

可以看，还是挺有用的，不过要真的去实践才行

文字很流畅，方法比较实用

小轻松的读完了，有些些用处，温馨。

有弹性的生活才可能有高效率，事与事之间的留白很重要。

里面说的一些原则和方法还是很到位的

不知所云

略可一看。其中有几点值得学习。

淡如的文字，一直很喜欢。

本来是想给两星的，观点不够明确，例子不够好。逻辑线不够清晰。但是看自己的笔记，提炼出的观点也有学到一些东西，所以勉强给了3星。比如要做一个性急又有耐心的人；小心生活弹性疲乏，失去想象力，所以只要大原则满足就行；只要能用好生活中20%的时间，就已经很满足了；忙而不乱的生活；如果把事情安排满，就会感觉自己被无形的催魂锁追赶；做事情要学会对自己像小孩一样循循善诱。还有注重生活中的乐趣。

搜索有用信息成本太高……我还是觉得李欣频的好多了

看的电子版的~

没有任何事情是困难的，只要你喜欢，而且愿意日日接近他
♥自我介绍里恨不得都要来一句“我英语不好！”以后不准这样说了，只要心中有爱，
就没有什么是真的学不好的东西♥

迅速翻翻就好

莎莎推荐的..

[时间管理幸福学 下载链接1](#)

书评

一直想去书店找一本时间管理的书，今天问了书店的阿姨帮我找的，于是一口气读完了，记下了几句觉得有用的句子 时间管理重要的不是how to 而是原则
你选择的娱乐方式决定你的未来

♥上学期的娱乐方式算是刷人人吧，现在知道这种娱乐方式能带给自己的什么了么？下学期的...

《时间管理幸福学》吴淡如

刚看到这本书，脑海里印象深刻的还是上大学的时候，不知道是哪门课程要求写一份作业，AO姐写了《时间管理》。当时我的作业写到一半，看到她的这个题目，心中暗暗郁闷：早知道我也挑这个题目来写，看起来简单多了。

很多小伙伴知道我喜欢读书，不断问...

想要养成每天看书的习惯，这是个开门红哈哈。不过看得感受并不好，觉得很多废话，因为这些道理都是人人都知道的啊，在作者个体经历的串联之后显得很没有借鉴意义。当然这也是所有方法论书籍的通病，或者说身为读者抱有不实际的期待而产生的结果而已。但还是把书...

《时间管理幸福学》真有种相见恨晚的感觉，和之前看过的《怦然心动的人生整理魔法》类似。破除世面上千万种的“时间管理方法”假相，告诉你终极原则，从而更清晰人生到底想要什么、选择什么。其实有些事情不是方法不好，或我们不会，而是我们因各种原因在抗拒和逃避——这原因...

吴淡如是个有意思的人，算是对人生很有追求的，因此对时间的研究别有一番体味，把很枯燥的时间管理讲的倒也算有趣。可能是我总结概括能力不好，也有可能是记性太差，或者说是假期综合症导致的各种不集中精神，so看的过程中感慨万千，橙色的波浪线画了一条又一条，看完后记住的...

从大四开始实习，几乎每个月我都会从实习工资里面拿出部分钱，买两本自己觉得有用的书，但很少有励志类的，我总觉得励志类的书讲的都是适用于故事主人公方法和经验，适合自己的方法还得自己慢慢摸索。但是慢慢的，我发现，我的计划总是莫名其妙的宣告失败了。单说读书这一计划...

[时间管理幸福学](#) [下载链接1](#)