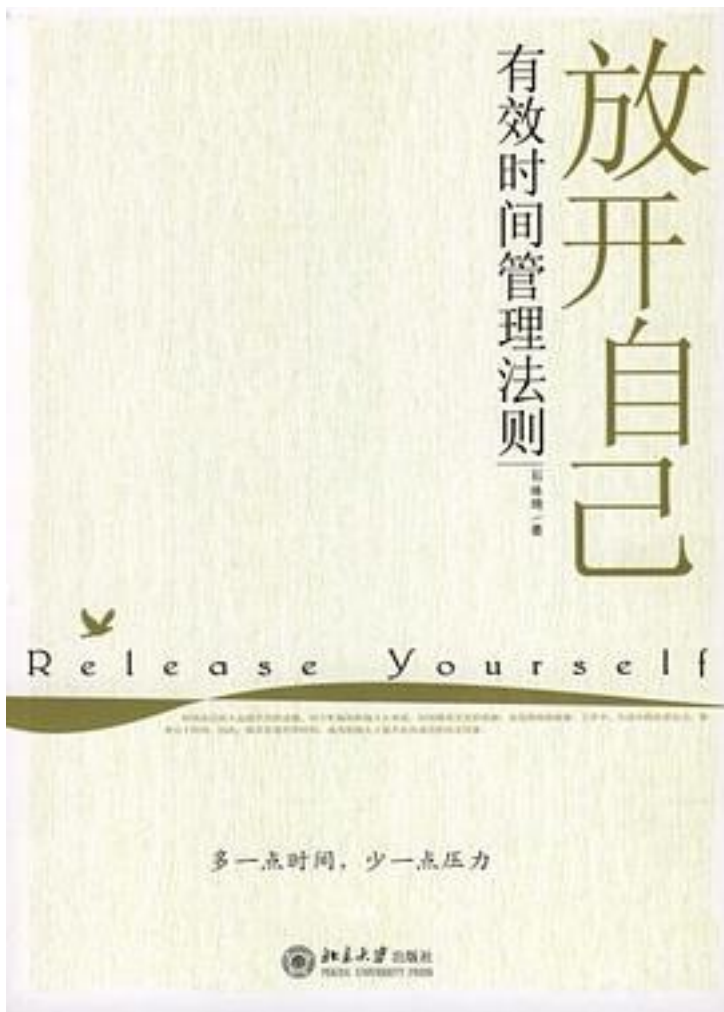


# 放开自己



[放开自己\\_下载链接1\\_](#)

著者:石咏琦

出版者:北京大学出版社

出版时间:2006-10

装帧:

isbn:9787301110768

《放开自己:有效时间管理法则》作者石咏琦根据自己三十多年的工作经验，总结出职

场人士如何进行时间管理、纾解各种压力的法则。她将告诉您如何处理工作和生活中各种令人烦恼的事情，这些烦恼因时间而产生，也会通过有效的时间管理而得到完美的解决。

作者介绍:

目录:

[放开自己\\_下载链接1\\_](#)

标签

时间管理

管理

个人管理

自我管理

经管文

管理类

励志

评论

化整为零、聚零为整（同一类事情集中处理，特别事情特别处理，临时问题集中处理）  
高效工作，3C:Confidence,Commitment,Control

-----  
在职看会更好

-----  
内容挺少的

-----  
给在职人士的书

-----  
2010.10月读过

-----  
这本书对于我这个初学者来说，还不错，很有借鉴意义，其中有些话让人为之反省…时间管理就是生命管理…

-----  
[放开自己\\_下载链接1](#)

## 书评

这本书的作者看了半天不知道是那里人？按理说有很多大陆机构的头衔，应该是大陆人，可是案例基本上都是台湾的。莫非是东拉西凑编纂了很多东西，就凑成了这本书？书还可以值得一看，有些部分值得摘录。

-----  
有两种书是每个人都该认真读一下的，一种是学习方法，一种是时间管理，虽然看起来都是概念性课题，方法类说教，但只要掌握一两个有效的方法，能够提高自己日常的工作效率、学习效率就非常值得。所以懒人如我，虽然多年来徘徊在懒病与拖延症之间，并享有学习资料收集者的美称， ...

-----  
作者的头衔好像特别多，很唬人 看了里面的内容就像立马反胃了  
内容看起来排列的很规整的， 从工作的时间管理 到各阶层人时间管理  
到生活中的时间管理 最后到压力 不知道最后的压力和前面时间管理有什么联系  
后面一个个故事就好像是在写一本故事书 前面的写工作的时间管理，每...

-----

一看书名和出版社想着这书应该很有借鉴之处，结果一看目录便失望，在细看下去，根本就是胡编乱凑出来的。

-----

[放开自己\\_下载链接1\\_](#)