

自控



[自控_下载链接1](#)

著者:徐寅

出版者:

出版时间:2015-11-10

装帧:平装

isbn:9787113210465

Kevin最近很烦，老板lemon已经表示出对他的不满，可是他实在找不出自己的问题出在哪儿了；妻子艾米也对他抱怨，她搞不懂kevin为什么每天都在加班，她一个人带宝

宝非常的辛苦。然而，这一切并没有结束，kevin最近明显感觉到自己身体状态很差，一天到晚的提不起精神，还老丢三落四，这也许是lemon对他不满的原因所在吧？

面对如此状态，kevin非常期待着改变，只是从何而起呢？

大学的同学phoebe自从加入到一个“每天多出一小时”的QQ群之后变化很大。同学聚会时kevin发现phoebe神采奕奕，谈吐不凡。当两人谈及工作时，phoebe更是在言语中不经意流露出职场的得意，据说他刚刚被老板提拔成为集团的产品部总监。当kevin对他说出了自己在日常生活工作中所遭遇到的烦恼时，phoebe则强烈地建议他加入到他的“每天多出一小时”QQ群。

作者介绍:

徐寅：心呐喊创始人兼董事长，中国家居建材行业最具实战的营销顾问及终端实战辅导专家。终端销售实战培训师、单店盈利突破专家、现场成交专家；徐寅老师演讲风格激情生动，具有极强的控场能力和现场感染力，善于把握学员的心理和听课状态，融理念、技巧、案例为一体，体现了参与性、兴趣性、实战性与互动性。曾经在辉煌水暖创下单场订货会4.18亿的行业奇迹；协助天津芝华士沙发，一场活动创下500万的单月销售记录；在青岛高科园好一家联盟，创下818奇迹，签单破2300单，超出预期近1000单；同年，到沈阳中国好家居联盟，一场联盟促销创造了从500单到2500单的联盟记录；在上海班尔奇衣柜三个月的实战辅导，让其签单达1400余单，接近该企业全年的销售单量。

孟春燕：出版策划，著有《周六上午的口才课》。曾有一段时间疲于家庭和事业的平衡上，直到有一天接触了时间管理，开始有目的地规划目标，制定计划并积极地落实到日常的行动中。

目录: 推荐序——时间管理的重要性…001	
前言 使用“番茄钟”和“腾讯QQ”结合的时间管理法 …001	
不要让“不太重要”的事情“烂”在那里…001	
有了开始，工作才能完成…002	
真人秀：你也会遇到这样的拖延…003	
现在就做，养成行动的习惯…008	
群主爱德文：马上就做，形成行动的习惯…009	
职场帅男分享“剽积七刀”清理“积压” …017	
学会思考，有利于果断的培养…023	
吃掉那只最丑陋的“青蛙” …029	
巧用80/20法则，找出你的关键事务项…030	
虽然尽最大努力工作，但还是拖延的原因…031	
TIME MANAGEMENT	
自控：如何高效安排时间和生活（实操指导版）	
- 2 -	
第三章	
CHAPTER 03	
提高效率节省时间的关键之处在于抓住20%的重点…033	
任务分解，活吃“青蛙”的关键…037	
任务分解整个过程特别要注意两点…040	
清晰明确的目标，抓住时间管理的关键…043	
看看你能树立哪种目标…045	
追赶变化的计划，架起通向目标的高梯…050	
凯文的目标是什么…051	
外在限制条件是什么呢…051	

群友凯文的心得体会...	052
正确认识自己，不要让它制约你前行的脚步...	060
合理地规划时间，才能按部就班的工作...	069
利用帕金森定律，设定工作时限...	070
如何才能给自己设定一个合理的工作期限...	072
角色定位，制作适合自己的待办清单...	077
如何制作适合自己角色的待办清单呢...	078
第一项：作为爸爸（家庭）...	079
第二项：作为某公司市场部经理（事业）...	079
第三项：某读书俱乐部成员（社会）...	080
如何应对你的上司交给你的任务...	082
到底什么样的待办清单工具更适合你...	083
做个记录，躲开时间的“黑洞”...	087
时间记录一般分为五个阶段...	089
第四章	
CHAPTER 04	
第五章	
CHAPTER 05	
目 录	
- 3 -	
具体工作需注意的要点...	096
如何选择科学的工作方式方法...	099
整理整顿，让工作条理有序...	103
整理（Seiri）和整顿（Seiton）...	105
坚持到事情真的发生...	115
坚持，是另一个“开始”...	116
学习力，最节省时间的方法...	125
自控力，让工作更加高效...	133
如何才能提升我们的自控力...	138
学会交流，让时间得到有效的控制...	141
不要陷入高收入低幸福指数旋涡...	163
保证健康，这是一个变相的投资...	164
留些时间给家人，这是幸福生活的基础...	169
同事以及客户不是朋友，管理得当才能	
收获不一样的人生...	175
学会理财，让你真的实现财务自由...	181
• • • • • (收起)	

[自控_下载链接1](#)

标签

时间管理

正能量

有效的时间管理

个人管理

我想读这本书

自控

自我提升

励志

评论

希望书中的知识能为我所用

在qq群里时间管理

[自控_下载链接1](#)

书评

工作节奏越来越快，非常需要时间管理的书来管理生活，安排时间，感谢有这本书的出现。phoebe同学的“每天多出一小时”计划给了我们很多启发，每天一小时，改变一大步，我将踏上这个征程，希望大家见证我的改变。

写的不错，大家都懂的道理，到实际应用中往往就是不用，做什么事都得养成好的生活习惯。生活中接触到好多实际遇到过的类似书中的情形，老师们总结的非常棒！读后很受启发和鼓舞^_^。

看完《自控》这本书很受启发，在一线城市工作有必要给自己合理的安排个时间来充裕自己的生活。感觉到自己的时间效率太低了，悔于自己杂乱的生活工作秩序，以后要注意制定计划，目标，希望今后提高工作效率！受益匪浅！

这是一本教你如何做计划的书，可操作和借鉴性强，能够指导我们培养一个好的习惯和时间管理法则，有些方法可以直接copy。
看完这本书，可以完善自己，直接走捷经，能够很好的提高时间效率。

时间管理的第一要义是事件管理，时间管理必须体现个人价值观。以前买过一些励志方面的书，都是看完三分钟热血。不过这本书写的较不错，从内心深处的渴望、需求出发来规划设计你的时间、生活、工作。个人认为本书第一部分时间管理法则方面更实际一些，相信看后对个人生活、发展...

对于时间管理的初学者推荐阅读，深入浅出。时间管理对时间有限的人生很重要，有很多实际案例，和实际操作受益，不过还是要结合自身。
此书非常适合现在的年轻们一读哦！！！！

计划地使用时间，不会计划时间的人，等于计划失败。自我认为设立明确的目标，你必须思考一下要做好一份工作，到底哪几件事情是对你最有效率的，列下来，分配时间把它做好。这书中把这些问题都明确的指定下来了，给我们很好的启发。

看过不少时间整理类的书，这本确实不错。平时感觉自己对于时间管理不懂，也经常浪费很多时间在无意义的事情上。但无论作者讲的方法再有用，读者都要接受它，并且按照书中的方法锻炼。要不，一切都是空谈，就像医生开了药给你，你不吃，还说这些药没有用，就不对了。主要还得靠...

这是一本教你如何做计划的书，可操作和借鉴性强，能够指导我们培养一个好的习惯和时间管理法则，有些方法可以直接copy。
看完这本书，可以完善自己，直接走捷经，能够很好的提高时间效率。

[自控 下载链接1](#)