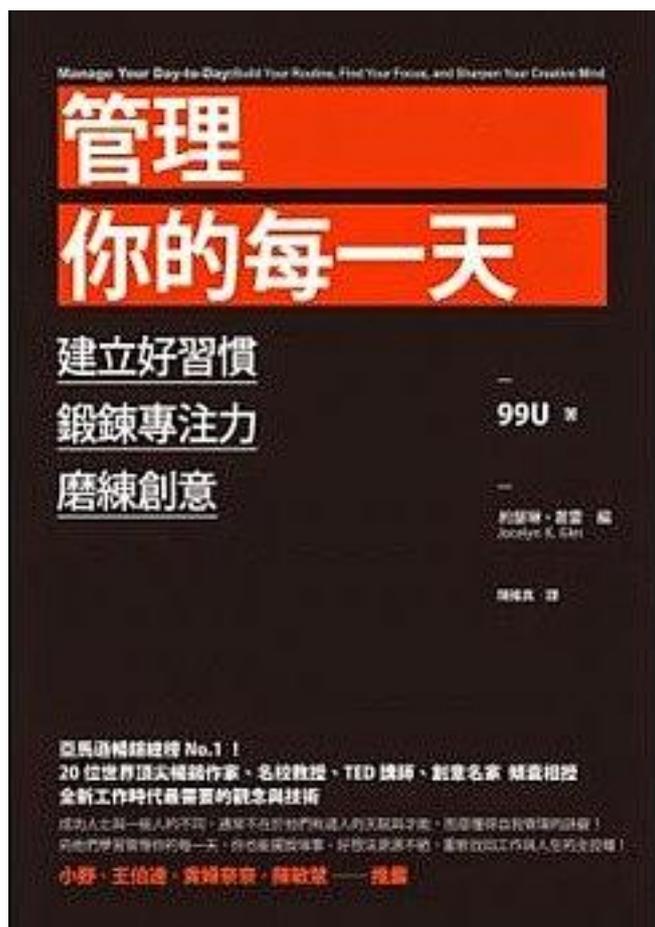


管理你的每一天



[管理你的每一天_下载链接1](#)

著者:99U 著

出版者:化学工业出版社

出版时间:2015-9-15

装帧:平装

isbn:9787122238061

固化的工作模式、不明确的工作目的、烦人的琐事、过多的零碎讯息，会吸走我们的潜力，无法有效管理自己，从而使得我们无法做真正重要的事，在前行的道路上困难重重，障碍不断。

本书则针对新时代下的这些问题，精心收录了20位企业界、创业界顶尖人士的工作和自我管理之道，从建立稳固的工作模式、增强专注力、驾驭工作工具、瑞华创意思维四个方面，告诉我们如何建立稳固的工作模式、强大内心、理清目标、隔绝不断涌入的信息、在混乱中找到重点，并空出时间做真正应做的事。

本书内容涵盖习惯的力量、人际交往、专注力、互联网自我营销、驾驭蜂拥而至的信息、时间安排、创意、激发大脑潜能；以及自我倾听、告别拖延症与完美主义、训练心智、自尊等。其涉及领域广泛，养分充足，是一本能真正为自己的未来带来重大影响的思想读物。

作者介绍:

99U

99u.com是彼罕思（Behance）网络创意平台旗下的一个博客社区。主要致力于教授学校的“遗漏课程”，将创意变化现实，与读者分享知名专家与创意人士的真知灼见，“非常实用”且有指导作用。

其网站www.99u.com已经两次荣获“威比奖”。登陆即可以看到相关采访、文章及视频。另外，这些资料也可以在纽约99U年度大会、畅销书《将创意现实化》（Making Ideas Happen）以及99U系列书目中找到。本书为系列书目的第一批。

99U的目的不是要让你有更多创意，而是让你将已有创意成功实现。

约瑟琳 K·格蕾（Jocelyin K. Gleij）

99U总编辑与负责人，该网站分享知名专家与创意人士的真知灼见。加入彼罕思和99U之前，约瑟琳是线上媒体flavorpill的全球总编辑，领导开发新的评论产品。曾为赫曼·米勒、psfk、huge inc.等十余个品牌与公司提供内容策略与开设网站咨询。

目录: XI 序言

X III 前言：重整自己跨入工作新时代

——斯科特·贝尔斯基（“彼罕思”创始人）

第1章制定牢不可破的日常规划

005为形成有效的日常规划打好基础

——马克·麦吉尼斯

013按照固定工作频率做事

——格雷琴·鲁宾

021Q&A：加强创造实践

——赛斯·高汀

029每日留出充电时间

——东尼·施瓦兹

039给自己独处的时间

——李奥·巴伯塔

第2章在纷扰的世界里找到注意力

051提早安排时间锻炼创造性思维

——卡尔·纽波特

059一心多用事事不精

——克里斯蒂安·贾勒特

067Q&A：了解我们的冲动

——丹·艾瑞里
077学着在嘈杂的环境中工作
——艾琳·鲁尼·多伦
087活出自我
——斯科特·贝尔斯基
第3章驾驭你的工作工具
099让电子邮件变重要
——亚龙·狄格兰
107慎用社交媒体
——洛丽·德舍纳
115Q&A: 与外界持续联结的反思
——蒂芙妮·施莱恩
123有意识地使用电脑
——琳达·斯通
131重拾自尊
——詹姆斯·维克多
第4章磨炼创造性思维
143只为自己做创意
——托德·亨利
151训练思维, 抓住灵感
——斯科特·麦克道尔
161Q&A: 诱发大脑的创造力
——史蒂芬·施德明
169抛弃完美主义
第一部分认知力
01认知的原则 /
02认识你的力量 /
03泰然自若 /
04控制你的情绪 /
05学会客观 /
06改变你的视角 /
07我们的选择 /
08活在当下 /
09不人云亦云 /
10寻找契机 /
第二部分行动力
01行动力训练 /
02开始行动 /
03啃硬骨头的人 /
04重复再重复 /
05按部就班的力量 /
06把每件事做到最好 /
07灵活的方法 /
08策略的艺术 /
09借力打力 /
10好钢用在刀刃上 /
11采取攻势 /
12做最坏的打算 /
VI 第三部分意志力
01意志的磨砺 /
02构建内心的城堡 /
03未雨绸缪 /
04顺从的艺术 /
05热爱你的命运 /

06永不屈服 /
07助人之乐 /
08死亡的思考 /
09准备从头再来 /
最后的思索：将障碍变为出路 /
后记 /
• • • • • ([收起](#))

[管理你的每一天_下载链接1](#)

标签

时间管理

学习

管理

个人管理

自我管理

励志

效率类

美国

评论

相当于多个作者的演讲（博文）合集，内容不多，而且主要针对创造力工作，但是其中很多关于心态和方式方法观点还是值得深入思考。

暂时不想再看这类书、这类文章了，方法很多，关键是找到适合自己的节奏。

前面有几篇挺好的

一本导读式的书籍，介绍了一些可以很大程度控制自己生活的人的管理方式（也有相关网站和书可以按图索骥）。比较粗暴的总结就是「先做起来再说」，但做事情还是要讲求方法的，思考着前进，大概是这样。

书中的时间管理方法大多出自需要创意的工作，比如作家、艺术家等。对于普通人而言，可以参考。

感觉还可以，有些方法可以试试

都是比较常规的item，邮件那章节还可以参考下。

屏蔽外界的干扰，养成良好的习惯，高效的使用工具，以实用主义为核心，朝着目标前进

不太喜欢不同作者同著一本书，这样写出来的东西很散，没有主线，不过书中的一些方法还是很值得借鉴的。

时间总是不经意间流逝，坐言起行，排除干扰，感觉行动。

一个半小时看完，有几篇很不错，没事可以再翻出来看看。

是好几个作者的合集，其中有几篇还不错 20190917

#191225##56#一般的烂，给两星好了，不值得读。
虽然分了几个章节，但是每一小节的作者都不同，读起来真的很不连贯，不适感非常的重。
读这本书的感觉就像在看大部分的公众号文章，都是泛泛而谈，留给每个人的那么短的篇幅根本撑不起要表达的内容。
想学时间管理，还是别读这种合集形式的吧，是博恩崔西的青蛙不香吗？还是小强的升职记太复杂？

是一个系列的第一本书，内容给了很多实用的建议，有助于开拓思路，很精致的一本书。美国Amazon出版的，台版也出了。

还是有所帮助的，一些想法可能平时不会注意到的，书里刚好提出来了，还蛮有趣的

不错的博文荟萃，一不小心看到半夜了…「過去，我們在陌生城市迷路時，會恰好成就一段冒險或精彩的故事，而在今天，我們只會跟著GPS導航走。」

Build Your Routine, Find Your Focus and Sharpen Your Creative Mind.
这本书看看N个人的名言就好了

蛮不错的，怎么无人评论？值得一看的集子，在其中可以找到时间管理，精力管理，工作安排等具体内容，主体是围绕工作来的。现在找一本不罗嗦的社科类书籍不容易，有的书真的是看个标题就知道说啥了，这一本每一篇都论点清晰，字斟句酌，篇幅不长，但值得反复阅读和思考。同时书籍的厚薄印刷装帧都很舒适，推荐收藏。

全书内容包括：管理好日程最好要规律，保护好我们的注意力资源，用好工具（当心被工具反噬），对创造性的一些建议。几个概念让我印象深刻：屏幕窒息症、“科技安息日”……推荐阅读

其实这本书很有用。对于创意工作者来说

[管理你的每一天 下载链接1](#)

书评

这本书这是 99U 系列丛书的第一本。我们都熟悉发明家爱迪生的一句名言：天才 = 1%灵感 + 99%努力。TED 系列讲座：注重于1%的灵感，传播好的想法。99U 系列讲座：注重于99%的努力，帮助我们实现自己的想法。
这本书收集了十几位思想领袖的文章，讨论如何通过管理好每一天，帮...

短文集，重点讲了四个大方面：building a rock-solid routine, finding focus in a distracted world, taming your tools, sharpening your creative mind。第一章和第二章最适用于我，里面很多例子看得我连连点头。后面两章明显质量不够，有些还引用了一些所谓的研究，一看就...

I went to the woods bc I wished to live deliberately, to front only the essential facts of life, and see if I could not learn what it had to teach, and not, when I came to die, discover that I had not lived. 出于对错失信息（Fear of missing out, or FOMO）的...

读一读很振奋，其中一些内容很有针对性。Chapter 1 - Building a Rock-Solid Routine + Great work before everything else. Do your most meaningful creative work at the beginning of your day, and leave "reactive work" - like responding to email or other messages ...

好久没有用豆瓣读书，最近这一年多都处在人生低谷期。写写书评可以督促自己多读书

多装逼，这个英文的鸡汤集是个不错的选择。这本书其实是99U的人生管理或者脑力劳动者的素质提高集的第一本。貌似也是比较火的一本。这本书用了一个非常新颖的模式，由编者拟定一系列的主题，邀...

-
- 1、找到你的注意力；善用管理工具；磨练出创造性思维
 - 2、请分清楚你需要做的事和你想要做的事；并且能够区分出哪者更重要，必须先放在首位。
 - 3、请不要因为换取专业的假象而牺牲掉自己的潜力。你要想想别人会因为什么而赞扬你而敬佩你而尊敬你而崇拜你。不是日常琐碎的小事， ...

[管理你的每一天_下载链接1](#)