

超從容時間管理術



[超從容時間管理術_下载链接1](#)

著者:吳淡如

出版者:遠見天下文化出版社

出版时间:2014-10-27

装帧:平装

isbn:9789863205821

被事情追著跑？時間老是不夠用？

明明覺得好忙，卻又說不上來忙些什麼，有點空虛……

如果你有這種感覺，你就需要時間管理了！

管理時間，

不是為了在有限人生內做最多的事，把自己累得半死，

而是要有時間來做自己想做的事，而且過得從容，

也能讓你身邊的人，一起過得充實又幸福。

◎做好四件事，愈忙愈從容！

1.重視時間價值：別把時間浪費在為小事抓狂、為情緒所擾，快從卡住的人生走出來！

2.掌握做事節奏：每一件事，都有該進行的步調，也就是節奏；而節奏，掌握在你的手中。選定方向，持續前進，一一達成人生大小任務，你會更有自信。

3.想一想再投入：事情一來，先別埋頭猛做，輕重緩急、做或不做，學會謹慎判斷，去蕪存菁，你會愈管理愈上手。

4.建立好的習慣：好習慣是時間管理的好幫手，只要願意開頭，多做幾次，習慣自然養成，你也可以忙得充實又從容。

作者介紹：

台大法律系學士、台大中文研究所、台大EMBA雙碩士。現為知名作家及主持人。

吳淡如多才多藝、興趣廣泛，寫作、主持、理財、創業各方面，都有非常好的成績。跳佛朗明哥舞、學攝影、開餐廳、到全世界各地旅行，多彩多姿的生活也令人艷羨。

生活如此多樣忙碌，她卻可以過得從容自信又充滿動力，到底是怎麼辦到的？這本書分享了許多她的時間管理經驗與心得。

另著有《吳淡如超人氣說話術》、《每一次相遇都是奇蹟》、《嫁給誰都幸福》、《不生氣的技術》、《夢想會生利息》、《樂觀的孩子才好命》、《讓錢找到你》等書（皆為天下文化出版）。

目錄：自序 做一個時間的富人

前言 管理時間是為了過得幸福、活得從容

第1部 重視時間價值，快從卡住的人生走出來！

1 一生可以自由支配的時間，其實不多

2 把時間留給最重要的事

3 卡住不前進，比做錯事更浪費時間

4 適時喊「卡」，停止在同一灘爛泥裡打轉

5 定速前進，目標一一達成，你會更有自信

◎時間管理從容實踐法：把一個月當成一生來活

第2部 掌握做事節奏，有方向、有目標的持續前進

6 時間管理也有「學習曲線」，不進則退

7 掌握管理時間的「風、林、火、山」

8 你什麼都可以做，但不可能同一時間全部都做

9 給達成目標的自己一點獎賞吧

10 個性愈急，愈要小心

◎時間管理從容實踐法：做習慣了，不做反而困難——這時還是要自制力！

第3部 想一想再投入，輕重緩急、做或不做，由你決定

11 時間抽屜有三層：「最重要的事」「不那麼重要的事」「最不重要的事」

12 分清事情是緊急、重要，或必要，及時處理

13 不是每件事情都要做

14 力行減法生活，你會過得更輕鬆

15 向時間殺手說不！什麼「事」「物」最浪費你的時間？

16 向時間殺手說不！什麼「人」最浪費你的時間？

17 我們有權利選擇自己的時間、朋友、話題

◎時間管理從容實踐法：現在你要先做哪一樣——休閒活動也有輕重緩急

第4部 建立好的習慣，再忙也可以過得從容

18 學習說重點，管住舌頭就能管好時間

19 善用被監禁的時間

20 把零碎時間，變成有價值的時間

21 在自己心裡設鬧鐘

22 不要相信你的記憶力——記下來，不管用什麼方式！

◎時間管理從容實踐法：一個人，效率最美好

．．．．．(收起)

[超從容時間管理術_下载链接1](#)

标签

吴淡如

吳淡如

台灣

2014

评论

[超從容時間管理術_下载链接1](#)

书评

[超從容時間管理術_下载链接1](#)