

聪明人都是清单控



[聪明人都是清单控_下载链接1](#)

著者:高原

出版者:天津人民出版社

出版时间:2016-8-1

装帧:平装

isbn:9787201105932

清单不是一种工具，而是一种以目标为导向的思维方式。现在的聪明人都在用清单来分担自己的工作压力，让自己始终可以处于高效的工作状态。换句话说：如果你有一张正确的清单，它就能帮你做出对的选择，继而让你去做对的事情。比如怎样集中注意力，弥补记忆力，提醒我们工作的重点，规划我们的行程，保证工作的循序渐进等。

作者介绍:

高原，畅销书作者。长居美国的华裔管理咨询师，著有畅销书《潜意识》《气场修成手册》《自制力》。等。他的每一本书都斩获“当当网终身五星级最佳图书”荣誉。

目录: 前言

一张简单的列表可以解决我们90%以上的问题

Part 1 清单：开启思考的极简时代

迷茫时代的思维工具

什么是清单思维

清单思维的三要素

Part 2 为何聪明人都是清单控

用清单保证可行性

用清单提高效能

用清单解放创造力

用清单建立规则

Part 3 梦想清单：实现目标的关键环节

一张“灵感清单”改变命运

梦想是规划出来的

正面清单——我能做什么

否定清单——我不能做什么

拟定你的目标清单

Part 4 工作清单：效率是整理出来的

缺乏规划的工作是自杀

一次只安排一件事

避免犯相同的错误

从清理你的办公室开始

拟定你的管理清单

Part 5 清单式管理：驾驭团队更轻松

你是一名“吐着舌头的老板”吗

忙碌的老板都是可耻的

清单掀起管理新革命

抓大放小是清单管理的关键

拟定你的管理清单

Part 6 时间清单：制订阶段性计划

检查：谁偷走了你的时间

用“阶段性计划”节省时间

日程清单——开发你的“碎片时间”

会议清单——让会议更高效

拟定你的时间清单

Part 7 情绪清单：提升我们的内在竞争力

整理情绪，降低焦虑

总结负面因素并解决它们

用清单保障意志力

思考时间和情绪的波动成正比

拟定你的情绪清单

Part 8 社交清单：规划你的人际关系

为什么有些人突然不理你了
写下能够互动的朋友名单
设定联络优先级清单
不定期清理“有害资产”清单
拟定你的社交清单
Part 9 家庭清单：幸福是统计出来的
记录共同成就和待办事项
无用品清单——让你的生活更自由
家务清单——体现分工与责任
开支清单——把每一分钱都花出效果
Part 10 生活清单：让每一天成为享受而不是负担
与琐事划清界线
作息清单——养成健康的作息规律
假期清单——美好的假期是规划出来的
出行清单——让自己轻装上路
清单执行手册
• • • • • ([收起](#))

[聪明人都是清单控_下载链接1](#)

标签

个人管理

时间管理

自我管理

思维训练、自我成长

精力管理

我想读这本书

思维

好书，值得一读

评论

我既然决定了买这本书就是意思是我要做清单了，那我还需要你费那么大劲儿那么多篇幅反反复复摆事实讲道理跟我描述清单的好处吗，脑子有洞，而且针对有多年工作经验的，本身就有自己有效管理基础的人来说真的是用处为零

废话真的好多，例子都好假

废话太多

适合那些从来没用手帐和清单app习惯的人吧，对于我这种买了好几年OmniFocus，还是奇妙清单会员的人来说，真的是乏善可陈。

从其他书抄过来的吧

废话太多

整本书把方方面面都考虑到了，反而显得太杂了 20170610

书里各种清单的介绍都很详细，可以随用随看，相信养成习惯效率会大大提升。

这TM不就是断舍离么？其实和清单关联度不太大。

浪费时间

Priority

各种清单

1.Angie时间管理课程的江山原来就是从这里来的。因为这本书比较小众，所以直接拿来抄也没人知道...
2.书里详细推荐了八种清单，私以为如果能都按这个清单整理，工作生活，会变得非常有序！
每一章都可以额外扩成三本小书的内容，拿生活清单举例，包含恋人相处，断舍离，家庭分工等等等。

。。。。就那样吧，不太好看的一本书

道理我都懂，但是依然过不好，实践很重要！本书的提纲还是很不错的，实操性还是有限，不过道理还是启发人的。个人比较喜欢社交和家庭那两章。

给三星有一个原因是这本书放在跟前很久一直没读完，今天把之前剩下的读了一下。给我的感觉是，作者在很努力地向读者传达清单的重要性，但是整体架构比较散乱，有的地方抓不到重点，而且很多推论得出的方式就跟励志鸡汤里“比尔盖茨辍学成首富”的推理逻辑一样有bug。当然也有很多建议是切实可行的，清单其实也是一种思维方式的改变，通过更有逻辑的梳理，让自己的思维和行为都变得更加规律且清楚，这是很有实用性的建议。读这本书的时候不能是一边觉得说得好有道理，一边又不去实践书中提出的方法。如果是这样的话，这本书对一个人的意义来说几乎为零。可以作为清单的入门参考书来看，后续如果对清单感兴趣，可以去看其他关于清单的书。

一小时翻完。比起其他啰嗦的自我管理方法论的书籍，这本可读性强一些。收获最深的是作者的“11个目标”法则。其余所建议的清单概念上都很好，但总觉得太粗放了。

感觉就是一句话的事儿，居然写了一本书

畅销书作者高原，历时三年的调查研究，第一次用专业知识讲述了清单与众不同的神奇力量。掀起了继整理术之后的清单革命。

梦想清单、工作清单、管理清单、时间清单、社交清单、情绪清单、家庭清单、生活清单——八大清单帮你轻松突破自身局限，成就非凡人生。

[聪明人都是清单控 下载链接1](#)

书评

这个时代，海量的信息在朝我们砸来，而且随着现代化工具的普遍使用，把我们的时间和精力变得各种碎片化。我经常能在咖啡厅看到有的人插着耳机在开电话会议，同时用面前的电脑在查邮件，身边还坐着别人在等着电话会议结束之后谈合作的事情。这种现象已经很普遍，我们做得越来越...

从我们有时间概念起，时间，仿佛就成为一生中最大的敌人。你或许会有这样的感慨：参加工作以后，时间越来越紧张。上班，约会，会客，……似乎每天只要一睁开眼，事情都会多如牛毛，让人不胜其烦。你会感慨似乎只有童年才是最无拘无束的，那时候好像没有什么事情，是必须要在某...

这本书在书架上躺了很久，但我一直都没有认真读过。最近有个契机，我就拿来采用泛读的方法将其中的主要观点整理了出来。虽然是畅销书，但是其中的理论也可拿来己用。值得参考。如果你看了上面的思维导图，仍然对这本书感兴趣，那就买吧。下面是放大版 书中的一些想法值得我们...

这本书实际上是一本有关管理方面的书,管理我们的工作方式,管理我们的时间,管理我们的公司,管理我们的生活,管理我们的家庭,管理我们的情绪,让我们在这个焦躁的社会,如何用有效的方式把日常由繁至简,可能大家会认为这是一本职场新人应该看的书,在没人带的情况下更多是自己用磕碰...

作者在美国从事市场营销和广告投放，似乎目前也兼职从事一些职业培训。全书内容时从实践中得来，并经过条理化、系统化思考的结晶，有一定的实用价值，但缺乏足够的条理性。

1.几种类型的清单没有严格划分。比如：时间清单和任务清单具体如何构建？两者的区别和联系是什么？如何...

当下好像很多人都处在快节奏的生活当中，看似每天忙忙碌碌，然而这其中有多少忙碌是有意义的？如今我们每天都要接受各种媒体海量信息的“轰炸”，但想从中找到自己真正需要的却不多，大部分时间都被一些无关信息所牵制.....以致产生面对职场和生活中的种种茫然困惑。...

你有没有一些或大或小的梦想？在你的梦想总是不能实现时，你有没有很焦虑？有时候，甚至自暴自弃，每天如坐针毡，一边对着成堆的工作不知如何下手，一边又浪费了大把大把的时间。这在《聪明人都是清单控》中被称为“蔡格尼效应”。解决这种问题的方法其实很简单，在我们的大...

文/宝木笑

看欧美电影的时候，总是能看到里面人物将各种剪报、易事贴贴了满墙，仿佛欧美人真的是“肌肉发达、头脑简单”，离开清单之类的东东就玩儿不转了，当然这都是很夸张的艺术表现，我们从未介意，甚至有些鄙夷，因为我们的文化是讲究“运用之妙存乎一心”。然并卵...

忙，不再是停留在现代人嘴上的口头禅，已经成为我们日常生活中最突出的特点。但是，按照二八法则来看，我们所谓的“忙”中，有价值、有效率的也仅仅是20%。但如何才能消除80%的无用功呢？《潜意识》、《气场修成手册》、《自制力》等一系列著作的作者、管理咨询师高原，给我们...

每个人的一天都是24小时，为什么别人能够有效利用时间，完成很多事情的同时又获得巨大成功？高效的成功人士在生活与工作方面究竟有何秘诀，读完高原老师这本《聪明人都是清单控》，你将得到全部的答案。

高原，长居美国的华裔管理咨询师，常年丰富的工作经验，高效的工作能力， ...

“我每天都有很多工作内容，晚上回家觉得头昏脑胀，即使这样，我依然做不完”

“工作多的时候，我总是做这样，想那样，于是哪件都做不好”

“装修的时候，我总是刚从建材市场回来，就想起还需要买另外一件东西”

“结婚的时候要请的人太多，以至于我竟然忘了一个很重要的朋友...

人的一天就只有24小时，如何高效利用自己的时间是一个很关键的问题。

按照我们平常的思维，如果我24小时都在工作，都在为了完成一个目标而努力，那我就是有在认真对待这件事，按照付出与回报的法则，我应该能收获很多。其实不然。一个人24小时都在工作，没有休...

明日复明日明日何其多？寒号鸟就是贪恋今天片刻安闲，懒即舒服，舒服了就拖，拖了就惰，恶性循环，死循环。然后吃后悔药，时时回顾，撩拨内心的不安。冬天的巢不曾筑；昨日的书尚未温；大考临阵时日不待；领导要的稿子拿出了吗？熬夜复熬夜，憋憋憋，吃鳖。就像《聪明人...

梦想清单、工作清单、管理清单、时间清单、社交清单、情绪清单、家庭清单、生活清单——八大清单帮你轻松突破自身局限，成就非凡人生。

[聪明人都是清单控 下载链接1](#)