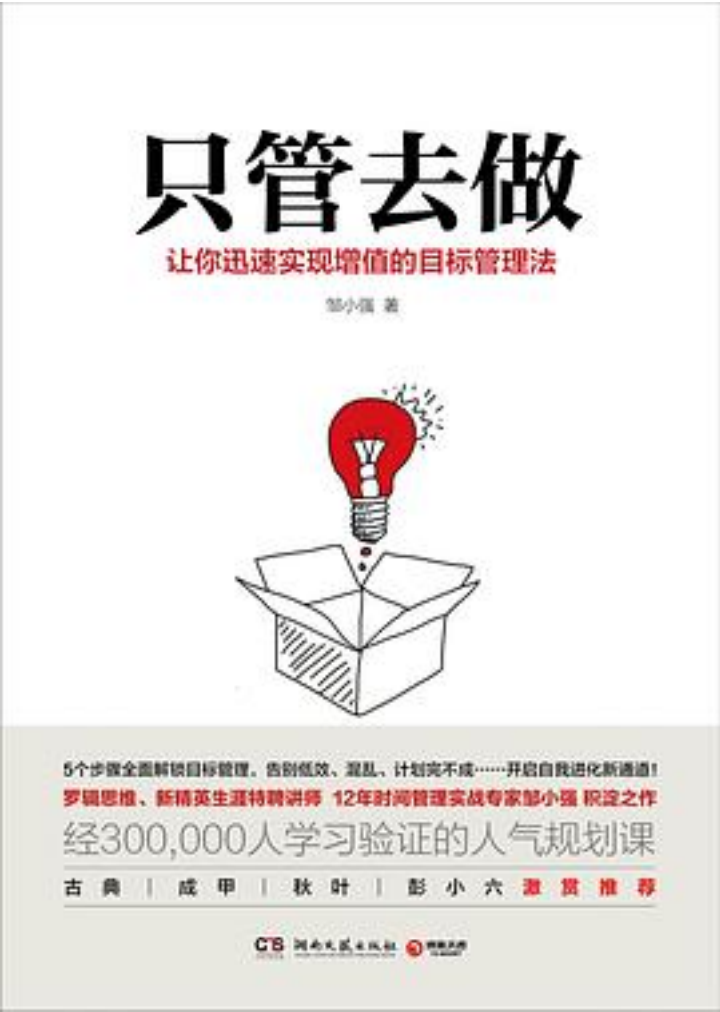


只管去做



[只管去做_下载链接1](#)

著者:邹小强

出版者:湖南文艺出版社

出版时间:2018-1-1

装帧:平装

isbn:9787540484026

做计划时信誓旦旦，却是总半途而废？

想提升自己，一段时间后却发现自己还在原地徘徊？

想高效完成工作及生活中的各种目标，却总是不得其法？

这还不是因为你不懂目标管理！

这本书是逻辑思维、新精英生涯特聘讲师、12年时间管理实战专家邹小强积淀之作，情境代入式讲述，通过职场“路人甲”小强和“人生赢家”上司老付的对话，把那些你想问却没人教的目标管理技巧一书囊括，5个步骤帮你告别低效、混乱、计划完不成……开启自我进化新通道！

作者介绍:

邹小强

时间管理专家，畅销书作家，“邹小强创做社”创始人，逻辑思维、新精英生涯、趁早大学等机构特聘讲师。

2007年，小强看到周围太多人每天陷入忙乱，既不开心，也没效率，就开始实践时间管理的方法，并且通过博客及微信公众号跟所有人分享实践经验。

专注时间管理的十余年中，他的博客及微信公众号已吸引数十万人订阅，其作品《小强升职记》也成为时间管理领域的畅销书籍。他本人受邀为微软中国、腾讯、和记黄埔等众多知名企业和万千个人进行培训，帮助无数企业和个人建立了适合他们的时间管理体系。他的时间管理方法也因其“易读懂、易操作、易实现”的特点成为中国职场年轻人开启时间管理之路的入门不二之选。

与此同时，小强自己也完成了从企业上班族到知名时间管理专家的身份转换，持续为想要突破自己却一直做不到的人提供简单、实用的方法和工具，支持他们成为更好的自己！

目录: 自序：只管去做

引子：我该如何存在

第一章 写给五年后的自己的一封信

为什么你的年度计划总是实现不了

不走心的目标是假目标

让自己怦然心动的一封信

第二章 让梦想照进现实

你的愿景是不是忽略了什么

三步把模糊的愿景孵化成明确的目标

检查一下年度目标是否合理

第三章 抬头看路与低头走路

让你抬头看路的甘特图

让你低头走路的倒推分解法

第四章 如何培养一个好习惯

所谓的三分钟热度是怎么回事

培养习惯的燃料

坚韧的计划比“一定要”的计划更靠谱

第五章 如何过一天就如何过一年

忙完工作再去实现年度计划就没戏了

如何井井有条地度过一个超级忙碌的早晨

尾声：我可以唱首歌吗

致谢

• • • • • ([收起](#))

[只管去做_下载链接1](#)

标签

时间管理

目标管理

个人管理

自我成长

好书，值得一读

邹小强

成长

我想读这本书

评论

小强升职记的作者的新书，不知道为什么换了笔名~~依旧还是小强和老付的故事，这次的故事比较顺畅~里面的工具介绍很全，但是不要只是单纯看，还是要用起来呀！

花了一上午读完，延续了上一本书的故事性写法。是我目前读过的个人管理类书籍里最好的。就像勒口里写的“易读”“易操作”“易实现”。这书和上一本，应该放在身边随时读一读，提醒自己去实现目标，计划生活。

【2018-13-4h30min】（本书别名：真.教你如何制定年度计划）在本书中我们又可以见到老朋友，小强和老付。本书的优点：不仅囊括了市面绝大部分时间管理类知识的精髓内容，而且用故事的形式给读者娓娓道来，阅读体验丝滑流畅，完全没有读翻译类的时间管理学书籍的隔阂感，最难能可贵的是，基本将“时间管理者”在学习实践中可能遇到的困难挫折全部囊括，并有相应的建议措施，可操作性极强。如果我只能推荐两本时间管理类书籍，必定是《小强升职记》+《只管去做》。

#书单#591《只管去做》邹鑫老师的书永远充满情怀和娓娓道来，我从书中挖到了3个能实现自我雕琢的宝藏。1、九宫格人生目标平衡法，把想做的事分8类
2、目标可以按项目管理进行3分法，舒适区、学习区、恐慌区
3、给5年后的自己写一封信，充分调动五感，让未来慢慢实现
收获很大，推荐给所有小伙伴们

这本时间管理的书浪费了我两小时的时间

亲戚家唯一能找到的书之一……翻了一下，啊，这熟悉的味道，搜索了下，果然又和逻辑思维有点关系……这简直就是流水线作品了呀

挺可爱的时间管理故事书，对我来说有点浅显，不过很生动

在猫空用了六个小时一边看书一边做了一个自己的年度计划！这本书非常系统、条理清晰的把做年度计划从愿景一步步的落到实地，实用性非常强！前提是看完后去实践！

直接翻到最后几页看总结就差不多了

#一周一书#可读性真的很高

读书是为了解决“读书/工作选择困难”的问题。书眼是“做事靠系统”。

1、(what) 目标制定的smart原则。
2、(分类)所有目标分习惯目标和项目目标，不同目标要不同方式去做。3、(how)同时应用甘特进度图和倒推项目清单，弥补“低头走路”和“抬头看路”的单腿走路缺陷。

内容和书名其实不一样的，讲的是目标和项目的管理。。。2020年第九本书

三大根基：健康 财务 社交 想到就立刻去做

还可以~哈哈哈哈

本质还是更长尺度的时间管理，值得学习

年度计划制作指南。

典型的可以支持那些一天一本书，而且还可以画一个漂亮的思维导图的工具书。干货不多故事凑，有收获但也未跳出窠臼。基本看一个思维导图+不明白的地方看看例子就搞定的书。

自此开始个人目标管理

希望自己多一点傻劲儿，“傻乎乎”地只管去做吧。

书中的时间管理技巧和工具都不是作者自创，但却能很系统地整合到一起。而且内容非常接地气，小强的例子很有借鉴性。这本书完全改变了我时间管理想法与思路。
书中方法总结：
1) 写一封信给五年后的自己，描述期待中五年的自己是什么样的。这是愿景，通常是

一幅画面，能带给我们实现年度计划的动力。

2) 年度目标：把愿景分门别类放到九宫格里，孵化成明确具体的目标。用先定义，再计划，后目标的方式。年度目标要满足SMART原则。

3) 月：所有的目标只有两类：项目、习惯。对于项目类的目标，一边抬头看路，制作好甘特图，一边低头走路，用倒推分解法做出项目计划。对于习惯类的目标，可以写习惯卡片。

4) 日：不管是项目还是习惯，都要落实到日计划中。这时使用4D工作法，安排每天的任务。

[只管去做 下载链接1](#)

书评

1 我和邹鑫（邹小强）认识很久，他最喜欢的一句话是：温和地坚持。

这很符合他的性格，做什么事情，他会慢慢琢磨，慢慢研究，慢慢推动，他不会很快就一事情表态，会慢慢想。

所以内容创业热潮来的时候，邹鑫的动作看起来总是慢一拍。我们玩分答的时候，他还在观望，我...

关于时间管理模块，英国学者C.N.帕金森所著《帕金森定律》一书中曾给出过一个绝妙的形容——只要还有时间，工作就会不断扩展，直到用完所有的时间。换句话说也就是，你完成工作的时间就是你拥有的时间。这也就是为什么成功学看了这么多，你为什么还没有成功的原因。学习是一件...

《只管去做》的特点是通俗易懂，年度计划执行的方法清晰，可行性较强。大家看后都能很快融入到自己的管理系统里。不像国外的书籍（比如《自控力》）等，阐述很多理论背景研究），这是一本关于他自己实践经验的分享。

同时，也有3个问题，我觉得需要加强说明： 1、寻找愿景的...

这是我第一次参加秋叶大叔的下线上共读活动，也是对我最有帮助，我觉得最有收获的一次共读。因为活动形式不仅仅是共读，或者简单的提出一些引导启发的问题，而是先后邀请了5位嘉宾在群里分享，帮助读者把书中的内容转化和落地。这期共读的书是邹小强老师的《只管去做》，这是一...

全书是对话体讲做年度计划的入门知识。对话体对作者来说是一个偷懒的好方法：

1: 少量信息就可以拼凑出一本书来;

2: 可以以大师的口吻, 只介绍自己了解的方法, 不介绍其他的方法;

3: 可以省略掉向读者说明自己的方法的实际案例与使用效果;

对读者来说，全书信息浓度太低...

两个月前，我像往年一样，一边自责未能完成去年的目标，一边又制定了新的年度目标，告诉自己，今年一定要战胜拖延懒惰，认真完成所有的目标。

但在内心深处隐隐地担心，到了年底，又会收获同样的打脸尴尬。

若不是邹小强老师来雨滴种草场（儿科医生雨滴的免费社群）进行分享...

在邹小强老师的两本故事体的书《小强升职记》和《只管去做》中，有2个人物，

除了主角“小强”，另一个就是“老付”。当小强刚入职场，效率不高的时候，老付给

他一本书《搞定》，还教给他一些时间管理的办法，从此之后小强“一入时间就进阶”，成功提效，成功升职。而当小强已...

有幸参加了秋叶书友会，共读了邹小强老师的《只管去做》，整本讲年目标如何制成和达成的，并以对话的形式全面铺展开来，很吸引人。
7月27日，我参加永澄老师的钻石行动，也是讲目标制定与达成的，像九宫格并不陌生，以前也填过。写给自己五年后的一封信，更像是永澄老师年...

《只管去做》全书写了5个章节，第一章写给5年后的自己的一封信，目的在于帮助我们寻找愿景与方向；第二章对愿景进行拆解，制定九宫格年度目标，让目标可视化；第三章对年度目标进行分类，可分为项目类（不是一个人可完成，不是一天能完成，不是重复性的事情）和习惯类（重复性...

[只管去做_下载链接1](#)