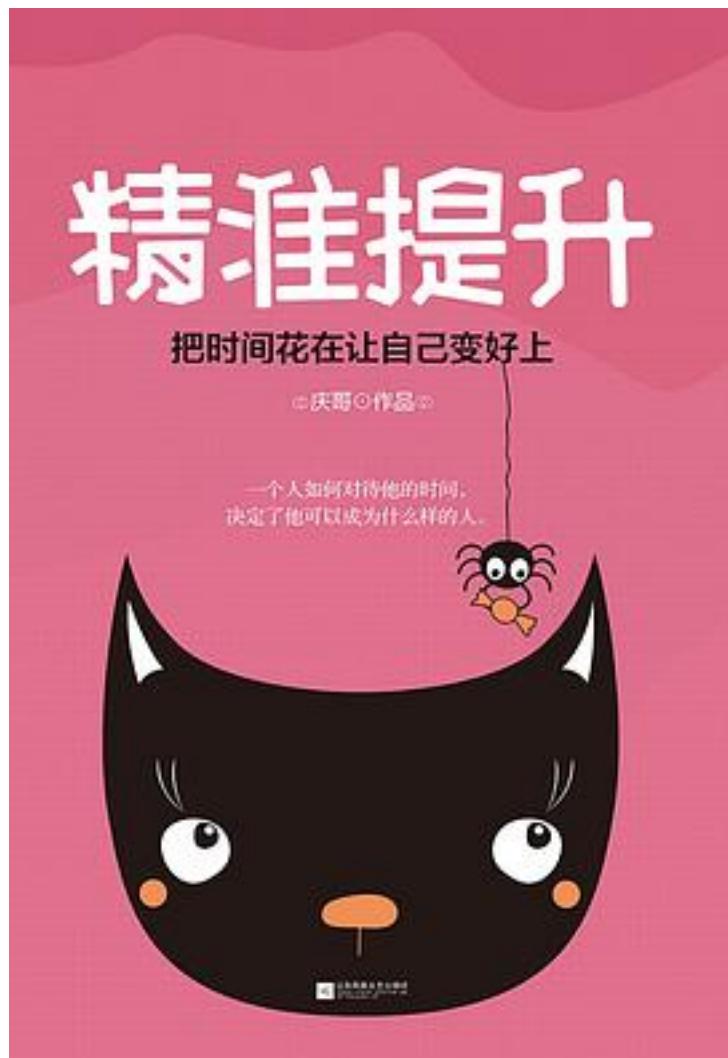


# 精准提升



[精准提升\\_下载链接1](#)

著者:庆哥

出版者:江苏凤凰文艺出版社

出版时间:2019-6

装帧:平装

isbn:9787559434036

成功的价值只有一种，就是按自己的时间进度表过一生。

庆哥首部作品集，职场成长，精准提升。

文风温暖、亲切，正能量。文章被人民日报、十点读书、HUGO、灼见、读者等大号多次转发，其中《要看清一个人，吃相比面相更准》、《不要小看一个面相好的女人》、《为什么重视仪式感的人更能把事做好》、《舒服的人际关系，需要适当的敏感力》、《周到的待人接物，是永不过时的修养》、《限制你想象力的不是贫穷，而是学历》等文章刷爆全网，单篇阅读量过一千万。

这本书将能帮助你——

告别低效勤奋，走出迷茫困境。不讲废话，只讲有用的方法。弄清楚自己为什么不厉害，更知道如何让自己更厉害。

清醒思考，有效行动，让你精准地提升自己，先人一步。学会“郑重”地看待自己的时间，不浪费青春，用美好的时间作正确的事。

——如果你即将或者已经踏上社会的征途，这本书将让你发生精准而有效的提升，实现自我更迭。

作者介绍：

庆哥

自媒体人，公众号“哪梁爽哪喜庆”创始人之一，爆款文缔造者。

其文章多次被人民日报、十点读书、HUGO、灼见、读者等超100个自媒体大号转发，多数文章刷爆全网，单篇阅读量过一千万。

其旨在用理性思维，让你清醒思考，有效行动，实现自我更迭。

目录: Chapter 1 扩大你的影响圈，缩小关注圈

扩大自己的“影响圈”，缩小“关注圈”

你累，因为你活在别人的时间表里

何以解忧？唯有开源

你是真努力还是假勤奋？

你假期的度过模式，决定了收假后的打开方式

限制你想象力的，不是贫穷而是能力

适当孤独，是你进步的契机

与其自怨自艾，不如主动出击

为什么你总觉得别人过得比自己好？

二十多岁的开挂姑娘，懂得自己给自己安全感

适度的敏感力，让你进退有道

Chapter2 把时间用在让自己变好上

想要摆脱平庸，从拒绝畏首畏尾开始

你以为换了工作，所有问题都会解决？

资历浅但是会请教的人，才有资格成为职场高手

高学历的人很多，但靠谱的人很少

把时间花费在让自己变好上

面对是非，不争不辩才是应对的上上策

在成年人的世界里，诉苦是种危险行为

看你对弱势人的态度，就知道你的人品  
漂亮女孩你在怕什么？  
你有种，世界才会给你一席之地  
后天美女从不敷衍自己  
就算有被富养的运气，也得有扛得住事的能力  
对自己的事亲力亲为并且负责，这才是独立的标志  
Chapter3 无趣不可怕，怕你无知  
终结颓废状态，先从规律的生活方式开始  
年轻人式油腻：表面无所事事，内心焦灼不安  
赋予节日仪式感的，更是赋予生活热情  
忙起来，才是治愈一切的良药  
形象和气质齐飞的人，体态都很好  
当你被透支物欲的“精致”生活控制了，你就不自由了  
讲真，细节见人品，也见气质  
能吃苦不矫情，人生想不“开挂”都难  
假如生活欺骗了你，不要心急  
为什么坚持运动的人，更能升职加薪？  
Chapter4 你的态度，决定你的未来  
待人接物，是一个人修养层次的参照书  
学会了拒绝，才能放过自己  
面对别人的中伤，沉默比爆发更有力量  
说话水平高的人，升职加薪也快  
有适度的讨好型人格的人，是释放善意  
平时主动表达情感究竟有多重要？  
放过前任，才能放过自己  
远离见不得朋友比自己过得好的塑料花友情  
善于鼓励别人的人，运气不会差  
你的教养，还体现在你的吃相上  
Chapter5 你应付生活，生活就会应付你  
最好的辞旧迎新，是减少无效社交  
那些怕麻烦的人，永远过不上自己想要的生活  
当你认真地做好当下的每件小事，悲伤根本无缝植入  
女生要提高心智，别让自己那么好骗  
千万别小看一个面相好的女人  
恭喜你，终于嫁给了他爸妈  
愿你坚强独立，也有人疼爱  
别让玩手机害了你  
为何明知他很渣，却爱了那么多年  
富养自己，从吃好每顿饭开始  
· · · · · (收起)

[精准提升](#) [下载链接1](#)

标签

提升自我

职场

提升

成长

好书，值得一读

中国文学

女性

自我提升

评论

人生在世，谁不在历劫

---

也许不该对鸡汤抱有希望 这些文章在公众号看的时候还好，出书看有点浪费时间  
越来越不喜欢这种光纸上谈兵没有落地执行方法论的论调了  
过了那种光看鸡汤就能热血沸腾的年纪了

---

怎么说了，观点很散有些鸡汤水分挺高，总之略过。

---

值得一看的鸡汤。

---

职场小白必备宝典，工作中我也有一些小毛病，效率总是很低

道理大部分都懂了，可能问题主要在于有没有精力去做、有没有能力做到、做不做得到。还是得靠自己多实践多琢磨吧

娴情悦读阅乐书房 不同女孩精进自己的故事  
她们处理问题的方法和努力生活的样子 是很多人的榜样和学习标杆 精进自己  
每天按自己的节奏进步一点点 除了文化知识心智更需要成长

清醒思考，快人一步，成为自己人生的开拓者与拥护者~

庆哥的第一部作品，很喜欢他们的微信公众号里的文章。这本书从五个方面给出了生活、工作、情感等方面的建议。焦虑的时候试着抛弃所有的想法，从当前能做的事情中做起，慢慢的消除迷茫。两个人相处需要及时的沟通，主动的表达；女人坚强独立与不需要男人是两个概念。

很努力，却依然迷茫、困惑？是勤奋太低效，5个方法帮你精准提升

这个鸡汤一般般～都是些懂得滴道理，也没说再说的特别动听～

高赞作家果然有能量，每一篇都有干货，对我来讲，工作上的小方法掌握了一些，能合理安排自己的任务了。心理升级的一小步，是人生跨度的一大步呀。

怎么讲呢，个人觉得属于不令人讨厌，还可以再看一遍的鸡汤，作者还是挺接地气的，看过不少书，不是纯粹的卖弄

这本书很实用，特别适合职场的人看，它可以帮你找到新的奋斗方向。

全是正确的废话。难怪作者是写爆款文的。没有深刻的个人思考和见解。全是一些所谓

爆点的字词。没啥营养的一本书。

值得一看。虽说读了很多道理却依然过不好这一生…但是要是连一些道理都不懂的话，又该怎么做出改变呢？

最期待的书终于可以买了，仿佛隔了一个世纪才等到。愿世界待我温柔一些，让我成为最好的自己。

最欣赏庆哥的这段话，凡事力求跟别人的进度一样，才是不幸的根源。有时候彪悍的人生就是要跟着自己的感觉走，敢于执行自己的人生时间表，才有勇气不在乎别人的期待和指责。我们要让自己变得强大，才能不畏人言，才能有自己的人生。

即将毕业的我有很多困惑，看到庆哥这本书如有神助，方方面面都讲到了，对职场的恐惧少了很多。

你累，因为你活在别人的时间表里。成功的价值只有一种，就是按自己的时间进度表过一生。愿你我都能够按自己的意愿过一生。

[精准提升](#) [下载链接1](#)

## 书评

是碌碌无为？还是通过改变过好一生.....

面对当下日益加快的生活节奏很多人都存在一种困惑？如何做最好的自己？通过怎样的改变和提升，才能让自己更加适应现在的生活？时间对每个人都是平等的，我们该怎么合理的利用时间提升工作的效率，享受更加优质的生活，从而让自己变得...

大学毕业后，疯玩了一个多月，当时以为是人生的最后一个暑假。看了草原，逛了大半个北京城。在内蒙遇到雷暴雨全城停电，回来帝都跟闺蜜聚餐，有次吃着吃着睡着了。没有压力地在闺蜜那边的小别墅里窝着，看死党送的几米，追剧看小说打电话谈恋爱。那年的六七月都像是坐在轻轨上...

同事小雪最近很不开心，因为在一次会议上，她把领导要求做的报表，弄得颠三倒四，数据都错，遭到领导怒批。

当时，我就想：自己不懂的问题，为什么不请教别人？可惜小雪自尊心太强，觉得请教别人是无能的表现，最后搬起石头砸自己的脚。

会主动请教的人，才会借助他人的力量， ...

道理大部分都懂了，可能问题主要在于有没有精力去做、有没有能力做到、做不做得到。还是得靠自己多实践多琢磨吧。

道理大部分都懂了，可能问题主要在于有没有精力去做、有没有能力做到、做不做得到。还是得靠自己多实践多琢磨吧。道理大部分都懂了，可能问题主要在于有没有精...

我想每个人都有一段低迷沉沦的时期，我也不例外。

在裸辞的那段时间，刚开始可以说真的非常轻松，就好像好久没放空的自己，全世界都是自己的，短暂的假期过后，我是个性子比较急的人，突然有一种莫名的感觉，就觉得被全世界给抛弃了。我每天不停干活，到了晚上用书籍来压抑自己...

封面上写到：一个人如何对待他的时间，决定了他可以成为什么样的人。

这句话让我想到我自己“间歇性堕落”的某一个“发病”时段发的一条朋友圈：你的一天是什么样的，你的一生就是什么样的。当时发出这样的感叹是因为办了一张健身卡之后两个月内去健身的次数，一只手的手指头就...

[精准提升](#) [下载链接1](#)

---