

# 慢节奏胜利法



[慢节奏胜利法\\_下载链接1](#)

著者:史蒂夫·普伦蒂斯

出版者:

出版时间:2009-1

装帧:

isbn:9787506033619

《慢节奏胜利法》是时间管理大师教你以慢制快的职场成功术。冷静思考带来的力量，

如何运用慢节奏真正提高你的工作效率。如果在一小时内你查阅四次邮件。那么你应先问问自己，这样真的能成功吗？或者问问自己是否感觉立即回复邮件给你带来的压力使你厌倦了呢？

作者介绍:

目录:

[慢节奏胜利法\\_下载链接1](#)

## 标签

管理

时间管理

慢节奏胜利法

GTD

自我管理

效率

职场

管理,时间管理

## 评论

没什么新的东西

-----  
面对面的交流总是比网络交流得到的信息要多。果断放弃错误的时间安排，放弃占用资源过多的客户，集中有限的资源，在最关键的部分。  
不管压力有多大，别把自己逼得喘不过起来，也别太在意别人的眼光。

-----  
没啥特别的。就记住两点，提前到达，出门带镜子（老做不到的两点- -)

-----  
真烂，一堆乱七八糟的堆砌

-----  
关于工作和生活平衡的解决方法，这书给了个淡定的态度，每章结束就有个“如何冷静”的指导，但是翻译不好，内容也不系统，所以就简单翻了翻。记得！态度要永远宁静致远！

-----  
挺水的，我去！

-----  
我发现这种书读起来只需要不到2小时时间，但其实收获不大，可能会促使自己思考一下个人处事方式，但是真正有建设性的意见不多，或许也是自己读的不够认真

- 
- 1、你最重要的工作安排在清晨并坚持这段时间不被打扰
  - 2、在个人形象上花些时间可以提高个人魅力和影响力
  - 3、自己的声音也很重要。试着录下自己的声音进行倾听，想办法改进，加进一些特色
  - 4、有技巧的书写方式应该与读者产生工作共鸣并激发他们的行动。

-----  
[慢节奏胜利法\\_下载链接1](#)

## 书评

我不知道为什么都评分给那么烂 个人觉得还是一本很有用的书  
书中大部分介绍如何更合理的安排时间事务分配的比例 无论是生活 事业

个人休息时间的巧妙安排 以及防止一些心理因素导致的效率问题 比如恐惧而不停工作 不拒绝人之类 也许很多人觉得都是很浅显的技巧 但是有没...

如果本书是登载在哈佛商业评论上的一篇文章，还是很值得思考一番。但是把一篇文章的内容，写成了一本书，还真是有点水。  
比较有感觉的是，面对面的交流总是比网络交流得到的信息要多。果断放弃错误的时间安排，放弃占用资源过多的客户，集中有限的资源，在最关键的部分。 不...

慢节奏运动起源于日本，是通过猝死这个实际问题得到的启发，被译为“因劳累过度而死”。真正的死亡是自然的幻灭而不是因疲倦而亡，这里所说的辛勤工作却猝死的人大约都在30~50岁之间，通常没有患病的征兆就去世了。猝死主要有两个原因：一是心脏病，二是中风。这两种原因...

[慢节奏胜利法 下载链接1](#)