

<<可不可以不加班>>

图书基本信息

书名：<<可不可以不加班>>

13位ISBN编号：9787212056100

10位ISBN编号：7212056103

出版时间：2012-8

出版时间：安徽人民出版社

作者：阿诺德·贝内特

页数：240

字数：174000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<可不可以不加班>>

内容概要

本书是一本适用于每个人的时间管理经典。

我们面临的是一个高度现代化的社会，工作常加班令许多人困惑、矛盾，甚至对生活感到失望。

本书作者不仅仅讲述一些利用时间的技巧和忠告，以幽默和智慧的语言向我们展示了一个人应该如何提高工作效率、享受生活，同时也向读者提出了对生活的挑战：如何关注自己每日的生活？

如何满足自己真正的欲望？

如何让自己过得更加充实？

<<可不可以不加班>>

作者简介

阿诺德·贝内特是英国杰出的小说家、剧作家和批评家。

一生著述颇丰，先后出版了30本小说、10个剧本和近3000篇短文。

不过，目前被翻译成中文的作品只有少量几种。

本书是作者的非小说类作品这一，它以其清晰幽默、切中要害的描述向我们说明一个人如何靠更有效地利用时间来提高自己的工作效率和生活品质。

<<可不可以不加班>>

书籍目录

译者序/1

序言/1

第一章 每一天都是奇迹

第1节 有谁24小时都活着？

第2节 打赢与文件的战斗

第3节 拖延会扼杀你的精力

第二章 超越计划的渴望

第1节 快乐盛宴上的骷髅

第2节 实现目标的四要素

第3节 管理精力，赢得时间

第三章 时刻做好准备

第1节 下周池中的水会更凉

第2节 就趁现在

第3节 确立首要任务

第四章 为什么会烦恼

第1节 16小时“一小天”

第2节 基本组织法则

第3节 实现目标的绊脚石

第五章 网球与不朽的灵魂

第1节 10080分钟中最重要的

第2节 四个象限与四个步骤

第3节 驱动项目实施的动力

第六章 牢记人类的天性

第1节 一周应该只有6天

第2节 欲速则不达

第3节 阻碍计划的六大障碍

第七章 主宰自己的思想

第1节 有史以来最珍贵的建议

第2节 离开你的舒适区域

第3节 提升效率的法门

第八章 不断地反省

第1节 人，应当自知自省

第2节 反省与决策

第3节 十条建议迅速改变你

第九章 寻找生活中的乐趣

第1节 没有一件事是无聊的

第2节 放松，实现目标的心态

第3节 战胜过度投入

第十章 应当避免的风险

第1节 四种可怕的危险

第2节 面对危机，你准备好了吗？

第3节 协作是一种策略

第十一章 你的兴趣在哪里？

<<可不可以不加班>>

第1节 对艺术的兴趣

第2节 带着思考去阅读

第3节 寻求生活的平衡

<<可不可以不加班>>

章节摘录

有谁24小时都活着？

“是的！”

他是一个根本不懂管理的人。

他的工作非常不错、收入也十分稳定，虽谈不上是锦衣玉食，但满足生活需要绰绰有余，可以说他享受着一种还算奢华的生活。

但是，这个家伙手头却总是不怎么宽裕。

而且不知为什么，他总是花了钱却得不到什么好结果。

钱包空得出奇，而且看他的样子似乎总是从旧货商那里买二手货。

新西服配着一顶旧帽子，华美的领带偏偏配上一条松松垮垮的裤子！

请人去吃饭，要么是在雕花玻璃餐具里装着非常难吃的羊肉，要么就是用裂了缝的茶杯盛上好的土耳其咖啡。

与这些相比，更为严重的是他根本想不明白问题出在哪儿。

简要一句话：他把所有的钱都哗哗地浪费掉了。

要是我有他收入的一半就好了！

我一定让他见识一下我是怎么用钱的……是不是？

我们当中绝大多数人都曾经这样充满优越感地批评过他人。

我们都是自己的财政大臣，这是我们每个人最值得骄傲的事情。

报纸上整日布满着教人靠多少收入去生活的文章，这些文章在大众中间引起了广泛的共鸣，强烈的呼声足以证明人们的兴趣所在。

最近，在一家日报上也掀起了一场比较大的争论，其争论的中心问题是一个女人能否靠85英镑的年薪在这个国家生存下去，而且还能活得很体面。

此外，我还看到过一篇题为《每周8先令如何度日》的文章。

虽然能经常听人们说时间就是金钱，但我却从来没有看到过有题为《如何度过一天24小时》的文章。事实上，“时间就是金钱”这句谚语并不能说明时间的价值，时间的价值其实远远大于金钱的价值。

一般来讲，你若有时间，你就能挣到钱。

但如果反过来，情况就有些不一样了。

即使你和豪华的卡尔顿饭店衣帽间管理员一样有钱，你也无法用金钱买来额外1分钟的生命。

你不可能比我多拥有1分钟，同样也不可能比壁炉边上的猫多拥有1分钟。

哲学家曾解释过空间的概念，但他们无法对时间进行解释。

而难以诠释的时间正是一切事物的源泉。

有了时间，一切皆有可能；没有了时间，一切也就灰飞烟灭了。

如果我们认真思考一下，就会发现，时间的供应真是每天的奇迹，当你注意到它的时候，你一定会惊叹不已。

早上你醒来，看！

24个小时已经神奇地装满了你的钱包，你将用这些未经雕琢的时间来建造你生命的殿堂！

这24个小时是属于你的，也是你最为宝贵的财富。

这种物质是如此的神奇，又以同样神奇的方式从天而降到你的手中！

请注意！

没有人能从我手中把时间夺走，它是一种神奇的财富，谁也偷不走。

同样的，所有人得到的时间不会比你多，也不会比你少。

时间是民主的典范！

在时间的王国内，从来没有能够独占财富和独享智慧的贵族。

天才也不会因为智慧超群而拥有更多的时间，即使是每天额外1个小时的奖励。

但时间也不会惩罚任何人。

<<可不可以不加班>>

你可以无止无休地把这宝贵的时间无情地浪费掉，也不会有人减少你的时间供应来惩罚你，更不会有神秘的力量说：“这个人是个十恶不赦的人，是个不可理喻的人！”

他没有资格拥有时间，我会切断他的时间供应。

“不会的，时间的供应比国家统一公债还稳定。

即便是周日，你依然能得到24个小时，不会多，也不会少。

当然，你不能预支未来，更谈不上举债！

你能挥霍的只有这正在消逝的时间。

你不能浪费明天，也不能浪费下一个小时，它始终在前方等候着你。

时间就是每一天发生在我们身上的奇迹，难道不是这样子的吗？

你必须好好利用每天24小时的时间。

你需要用这些时间编织健康、快乐、金钱、满足、尊敬，不断升华你不朽的灵魂。

那么现在最紧要的事情就是如何正确高效地使用时间，所有的一切全都依赖于此。

我的朋友！

你的幸福、那难以捉摸的幸福、你一直在试图抓住的幸福，也都是仰仗时间的正确高效利用来实现。

奇怪的是，那些既有魄力又赶时髦的报纸上竟然充斥着《如何靠一定的金钱生活》之类的文章，而不去关注“如何靠一定的时间来生活”这类有意义的话题。

与时间相比，金钱那真是太普通不过了。

只要你认真反省一下，你就会认识到金钱不过是最平常的东西，它充斥在世界每一个角落。

如果一个人依靠现有的收入怎么也不可能生活下去，他还有其他好几种选择：要么努力多挣钱，要么去偷盗，要么干脆登广告寻求帮助。

如果一个人一年不能赚取1000英镑的收入，我们并不能说他是在浪费生命；因为他可以通过努力赚取更多的钱，从而努力做到家庭收支平衡。

但是，如果一个人不能管理好他的一天24个小时，恰当地将时间用于生命的各项支出上，那毫无疑问他是在浪费生命。

时间的供应虽然极其规律，但却非常有限，这是非常残酷的一个事实。

我们当中有谁24小时都活着？

我所说的“活着”这个词，它的意思不仅仅是指生存，也不是指“虚度光阴”。

人经常会慨叹，一天的生活本可以安排得更好。

这种惴惴不安的情绪，试问我们当中有哪一位能幸免？

我们当中又有哪一位能很肯定地说他没有犯过本章开头那个人犯的错。

比如，质地考究做工上乘的西服偏偏配上一顶不体面的帽子，或者只注意外面的好坏，而忽略了事物本身的味道呢？

我们当中有人不正在或一直以来都在对自己说：“如果再多给我一些时间，我肯定会改变这种状况的！”

“我们永远不可能会有更多的时间。

我们现在所拥有的，我们一直以来所拥有的就是摆在眼前的这些时间，不多不少。

正是认识到这深刻却一直被忽视的事实（顺便说一下，这并非是我发现的），我才开始仔细审视起琐碎而现实的日常时间的支出。

……

<<可不可以不加班>>

媒体关注与评论

贝内特先生以一种前所未有的思想，揭示出了一种深刻的生活哲理，告诉每一位普通的读者应当如何度过自己的每一天，提高效率，改变生活，创造奇迹，取得成功。

——美国《纽约时报》 贝内特先生所写的这本书，是关于时间管理的经典之作，书中所阐述的利用时间的技巧与忠告，适用于每一个人，让人在读过此书后受益颇多，进而改进生活，使人生的每一天都过得充实而有意义。

——英国《泰晤士报》

<<可不可以不加班>>

编辑推荐

英国时间管理专家的倾力奉献直接有效充实地规划你的每天24小时！
《可不可以不加班》先进的理念与方法，让你轻松升职，只加薪不加班！

<<可不可以不加班>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>