第一图书网, tushu007.com

<<少的力量>>

图书基本信息

书名：<<少的力量>>

13位ISBN编号：9787214075451

10位ISBN编号：7214075458

出版时间：2011-11

出版时间：江苏人民

作者：里奥·巴伯塔

页数：180

译者：段淳淳

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

内容概要

21世纪是信息爆炸的时代。
互联网给我们带来了便利，也为我们带来了数以亿万计的信息容量。
当我们沉醉在这个“以多为美”的时代中时，却忽略了“少”才是真正的力量所在。

在信息泛滥的时代，我们应通过“少的力量”来管理自己的生活，提升人生价值。
生命的目标不是提高效率，然后省下时间去做更多的事情，而是寻找轻松工作的方法，拥抱闲适的生活。

作者简介

里奥巴伯塔，国际著名效率专家，作家、素食主义者。
他在自己的“ 禅习惯 ”博客中提出“ 少的力量 ”后，短短3个月，他便成为全球热门top50博主之一，博客每月的点击率超过136万次。
近期，“ 禅习惯 ”博客被美国互联网大鳄“ 美国在线 ”巨资收购。

第一图书网, tushu007.com

<<少的力量>>

书籍目录

推荐序 简单工作，随性生活　梁文道
引言 简单改变未来
第一部 六个准则
　工作中要学会选择和限制，不断地简化我们的任务。
在工作中运用少的力量，掌握六个准则，就能取得事半功倍的效果。

　01 限制，再限制！

　02 只做最重要的
　03 将简化进行到底
　04 集中精力，实现高效率
　05 养成好习惯
　06 从小处着手
第二部 实践
　我们最关心的是把任务完成。
而我们的精力、注意力、动力都是有限的，因此，简化一切让你分心的事情，专注我们的主要目标，成功就触手可及。

　07 简化目标与项目
　08 简化任务
　09 简化时间管理
　10 简化电子邮件
　11 简化上网
　12 简化文件
　13 减少承诺
　14 简化日常安排
　15 简化工作空间
　16 让生活慢下来
　17 运动和健康饮食
　18 坚持的动力

章节摘录

编辑推荐

《少的力量:高效能人士的六个行动准则》由凤凰出版传媒集团，凤凰出版传媒股份有限公司，江苏人民出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

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