

<<慢的力量>>

图书基本信息

书名：<<慢的力量>>

13位ISBN编号：9787229034504

10位ISBN编号：7229034507

出版时间：2011-1

出版时间：重庆出版社

作者：[美] 克莉丝汀·路易丝·霍尔鲍姆

页数：209

字数：162000

译者：华珺

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>

## &lt;&lt;慢的力量&gt;&gt;

## 前言

序言:本书是……而不是……我们先来说一说这本书不是什么。

它不是一本有关时间管理的书籍。

实际上,“时间管理”本身是一个矛盾的概念,你如何管理像时间这样难以控制的东西?

不管我们怎么做,时间就是时间。

我们所能管理和控制的只是那些我们有时间去做的事情。

美国人的平均寿命是28 000天,也就是说有672 000个小时可以利用。

尽管每个人的寿命各不相同,但我们都得在我们所拥有的时间内作出选择,做什么或不做什么。

大多数人都不知道自己能活多久,这种不确定性使得我们同时间的关系极其个人化。

我们的生命始于我们各自的时间账户,如何去消费这些时间货币取决于我们自己。

这不应该同“时间就是金钱”这一观点混同起来,本书并不认同这个观点。

本书认为,我们每个人都有着自己个人化的与时间以及时间流逝的关系,我们可以把人生看作是一个银行账户,这个账户里的时间数量完全因人而异。

正是因为从个人同时间的关系这个角度来看待世界,我将本书纳入人生管理范畴,旨在提供一些方法,帮助你协调同时间的关系,让你尽量生活得最好。

我认为,我们必须同我们唯一拥有的东西——时间——交朋友。

一旦同时间建立起亲密的关系,我们就能决定如何去利用我们手中的时间。

我曾经是一个善于一心多用、追求高速的人,总是觉得时间在与我作对,我已经习惯于快速的生活节奏,不断地在我喜欢的项目清单上打勾,总是更渴望下一时刻的到来。

直到我有了孩子,不得不慢下来,我才意识到慢的力量有多棒。

其实,如果愿意,我们都能够选择把时间看作自己的朋友。

你可能会问,除了具有副词性质,“慢”同时间有什么关系。

在本书中,“慢”被当作一个名词。

它是无形的,然而却可以发散出一种力量,强大到足以永远地改变你的生活。

我在写这本书时采访的许多人都认为慢下来是不错的事情,可是一想到要这么做,他们的脸上就会呈现出害怕的表情。

他们做出了各种反应,诸如,“我到底该如何腾出时间把所有的事情安排妥当?”

“你希望我怎么样?”

慢下来?

“等他们的条件反射平息下来,不出意外地,谈话会出现中断。

他们会停止摇动拳头或不再晃动桌下的腿,只是长长地吸气。

这一刻,他们开始审视自己害怕浪费时间的心态,“你是说,如果我慢下来实际上还节省了时间?”

”的确如此。

让我们明确一点。

慢并不意味着停下来,慢意味着集中注意力。

可以把慢的力量定义为当你接受人生真正的目标时所释放出来的无与伦比的力量。

专注力加上与时间之间积极的关系会让你无法停止脚步。

本书将告诉你如何利用自己内在的力量并让它充分地展示出来,无须到生活中去寻求这种力量,书中提出的101种方法会让你认识到自己身上具有的力量,如果你愿意,时间会帮助你做到这一切。

你会发现这些慢的原则对你有用,至少某些原则能发挥作用。

有些人可能觉得某些原则平淡无奇,希望能够继续阅读那些满足自己特别需求的章节。

书中的每一章既可作为整书的一个部分也可作为独立的内容来阅读。

每一章的结尾会有简要的总结帮助你回顾该章的主要内容。

你可以跳着读,比如读完第二章后直接去读第九章。

我希望你能读得慢一点,仔细消化所读的内容。

善待自己,你将开始一个新的旅程并能改善自己与时间的关系。

## <<慢的力量>>

正如俗语所说，罗马不是一天建成的，但是，不要忘记，条条大道通罗马。

## <<慢的力量>>

### 内容概要

你是否沉溺于各种电子产品而无法自拔？  
你是否淹没于大量的电子邮件而难以喘息？你是否受困于过量的工作和责任而难以承受？  
你是否急需好好喘口气并且休息放松一下？  
如果你对于这些问题的回答都是“是的”，那么这本书正是你所需要的。  
我们总是事务缠身、日程满满，克莉丝汀·路易斯·霍尔鲍姆看出了问题所在，向我们提供了101种方法，可以通过重新审视自己看待和利用时间的方式来提高生活质量和工作效率。  
每个人都有自己的个人时间账户，尽管我们无法控制时间本身，但我们可以管理自己利用手中的时间所做的事情。  
《慢的力量》在改善与时间的关系方面对读者做出了实用而简明的指导，同时抨击了将一心多用、讲求速度、刻不容缓作为实现高效的唯一手段这一现实。

随着压力层次的不断提升，这本书正是应对过分紧凑、忙碌不堪生活的完美选择。  
它传达出让人振奋的信息，并且提供了易于实施的方案，来帮助读者们找出需要改进的方面，同时也告诉我们如何在工作中和家中效率更高、条理更清晰，以拥有更加美好、更加平衡的生活。

<<慢的力量>>

作者简介

## <<慢的力量>>

### 书籍目录

- 1 时间就是金钱.....诸如此类的谎话  
重新打造你和时间的关系的10种方法
- 2 一心多用务的神话
- ? 停止这么做的10种方法
- 3 习惯造就人
- ? 戒除成瘾行为的10种方法
- 4 慢的力量：学会说“不”！
  
- ? 拒绝他人却能保持朋友关系的10种方法
- 5 停止拖延：
- ? 在你想放弃时坚持下去的10种方法
- 6 空闲时间不难得，无须花钱买
- ? 做你热爱的事情的10种方法
- 7 休息
- ? 更为高效的10种方法
- 8 预期管理
- ? 克服贪心的10种方法
- 9 专心致志
- ? 集中精力、保持动力的10种方法
- 10 授权于他人
- ? 做你最擅长的，也让别人做他们最擅长的事情的10种方法
- 11 只做一件事
- ? 节省时间的最后一种方法

<<慢的力量>>

章节摘录

<<慢的力量>>

媒体关注与评论



## <<慢的力量>>

### 编辑推荐

《慢的力量》：忙是成功的标志吗？

如果我们总是生活在过去和将来，我们就失去了生活在当下的机会，停止跟时间赛跑的慢活新哲学。《慢的力量》希望我们能改变看待时间的思路——不应该与时间对抗，而是应该去接纳和享受时间。当在电脑前完成一项工作的时候，关掉其它不相关的窗口，专心致志投入在需要做的事情中。对于请求、邀请等，学会在必要的时候礼貌地说“不”。在清楚时间表安排的前提下，处理好自己和他人的预期。留出空白地带（空间上和时间上），让自己可以真正享受闲暇时光。知道什么时候自己需要停下来。对于艰难的任务，多增加五分钟的投入，而且逐步提升投入的时间。将最想做或最易做的事情留到最后，以避免拖延。慢并不意味着停下来，慢意味着集中注意力。

可以把慢的力量定义为当你接受人生真正的目标时所释放出来的无与伦比的力量。

专注力加上与时间之间积极的关系会让你无法停止脚步。

《慢的力量》将告诉你如何利用自己内在的力量并让它充分地展示出来，无须到生活中去寻求这种力量，书中提出的101种方法会让你认识到自己身上具有的力量，如果你愿意，时间会帮助你做到这一切。

。

<<慢的力量>>

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>