

<<你的效率是整理出来的>>

图书基本信息

书名：<<你的效率是整理出来的>>

13位ISBN编号：9787504481603

10位ISBN编号：7504481602

出版时间：2013-11-1

出版时间：中国商业出版社

作者：张一驰

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>

<<你的效率是整理出来的>>

内容概要

生活中的种种不畅往往是因为缺乏合理的安排和及时调整。

物品无序摆放，它就和你捉迷藏了；金钱随便存放，它就会在不经意中流失；人生缺乏规划，就很难有所成就；心情乱七八糟，心里就会难受.....因为很多时候我们会处于失衡状态，所以，人生需要你不断去矫正才行。

物品摆放好你才能随手拿到，文件收纳好你才能信手拈来，环境整理好你才能神清气爽，财富打理好你才会财源滚滚，工作安排好你才能提高效率.....而这些只能通过“整理”才能做到。

通过整理，我们能为自己及时建立合理的生活秩序和生活平衡，提高人生的效率。

如果说物品整理是一般的整理术的话，《高效能人士的超级整理术》就是一般“整理术”的升级版，在教会读者物品整理的同时，将整理的智慧延伸到生活中的方方面面，包括物品收纳、文件处理，优化生活环境、财富打理、工作安排和情绪调整等生活的各个方面。

超级整理术是一种不依靠卓越的才能和坚强的意志力，不依靠高学历，不依靠超强的记忆力，只要按设定的规则去做，你的人生效率就会得到大幅度提升。

<<你的效率是整理出来的>>

书籍目录

- Part 1 超级整理术，是一个人必须的生存技能
整理术也是技能，需要你去学习
学会调整自己，人生才会成功
“整理”能提高你的工作效率
提前整理，让你找到问题本源
整理之后，运气就会“变好”
整理房间，身体也随之爽起来
丢掉杂物，能锻炼人生决断力
- Part 2 规避整理误区，掌握常规整理的常识
越是擅长收纳的人，越容易堆东西
按个性改变整理方法，毫无意义
整理是节日工作，不必每日进行
看看是对过去执着，还是对未来不安
每天整理一点，一辈子都整理不完
完善整理，“不追求完美”的大陷阱
不能按“场所”整理，按“物品类别”整理
留下需要的，过“必须要的”生活
- Part 3 居室整理：你很难学到的家政课
为了孩子，请整理布置好他的房间
小小整理术，让卧室看起来更宽敞
没有专门收纳工具，有创意就好
这样放置东西，物件可以信手拿来
家庭文件整理：没用的就丢掉
最常用的收纳工具：柜类的魔法整理
收拾好你的厨房，让烹饪更方便
出行超实用——旅行箱整理术
- Part 4 办公整理：打理办公环境，自己做自己的秘书
整理，一切从办公桌开始
不要把文件堆砌在你的办公桌
保护秘密，要做好信息资料管理
利用电脑功能，将文件整合、整理和归档
处理好“需要留存”和“待办”文件
清理办公室：保持工作环境整洁干净
- Part 5 工作整理：不怕事情繁杂，就怕盲目去做
请思考：努力找工作还是努力干工作
面对繁忙的工作，先为工作排排序
条理源自整理，高效工作需要秩序维护
认真思考每一步骤，精心策划每个行动
要素第一，用颜色管理你的工作
“备忘录”是最好的整理工具之一
苦干还要巧干，带着头脑来上班
从自身做起，选有价值的培训
- Part 6 人际整理：理顺人脉关系，人生一路是绿灯
人以类聚，理好你的“朋友档案”
维持感情，保持联系是前提

<<你的效率是整理出来的>>

资源共享，人脉是可以互换的

出现人际危机，你凭什么修补友谊

交际潜规则：保持你的人际距离

不断丰富人脉是最好的人际整理

动用关系：先整理后运用

Part 7 情绪整理：清除心灵垃圾，让自己远离坏情绪

及时调整心理，规避“心理斜坡”

出现心理问题，不妨进行心理咨询

给精神松松绑，给心灵放放风

调整速度，放慢你就能感到快乐

可以给心灵加一个“过滤器”

释放出来吧！

不要压抑你的负面情绪

情绪低落时，要善于控制自己

当你动怒时，请冷静10秒钟

整理情绪，从悲伤中解脱出来

Part 8 时间整理：学会时间管理，你的生命比任何人都长

时间是最珍贵的，请用好你的时间

学会整理时间，是人生最重要一步

每天制订一个工作时间图表

避免“瞎忙”，合理地使用你的时间

延长你的生命：把空闲时间用起来

有效利用时间的15大关键

检查一下，是谁偷走了你的时间

没时间！

是因为你不会找出隐藏的时间

Part 9 财富整理：学会让钱生钱，不让省下的薪水贬值

穷人穷：是因为不会整理财富

分析财务收支，做到心中有数

投资要合理组合，把风险降到最低

打造财务金字塔，合理整理你的财富

科学地储蓄，善用10%法积累财富

财富整理从记账开始：记好“流水账”

有钱不置半年闲：让钱“活”起来

整理财富，要建立家庭理财档案

心理决定收益：整理财富要远离的误区

Part 10 生活整理：生活是可以改变的，过高品质的生活

享受太难，是让工作占据了生活

掌握生活节奏，弹出健康乐曲

通过生理整理，化解生活中的压力

平衡角色之间的冲突，过和谐生活

追求简单，不要把生活弄得太复杂

学会解放自己，把事情分给别人去做

不做工作的奴隶，累了就停下来休息

把生活安排好，你可以忙里偷闲

工作有些辛苦，懂得调节就会有乐趣

Part 11 人生整理：不断优化人生，才能做满意的自己

<<你的效率是整理出来的>>

要成功的一生，就先规划你的一生
筛选出优势，按照优势设计自己
目标整理：需要不断审视它
学会割舍，找到属于自己的选项
适时调整和修正自己的航向
整理大脑：丰富你的“数据库”
整理自己，你需要改变什么

<<你的效率是整理出来的>>

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>