

<<管理好你的时间>>

图书基本信息

书名：<<管理好你的时间>>

13位ISBN编号：9787508453217

10位ISBN编号：7508453212

出版时间：2008-4

出版时间：中国水利水电出版社

作者：李玲

页数：236

字数：220000

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>

<<管理好你的时间>>

内容概要

人们常说：“一寸光阴一寸金”，“时间就是效率”，“时间就是金钱”。

那么如何有效地管理好我们的时间呢？

要想做一个时间管理的高手，需要从性格、心态、行为等方方面面修炼自己。

本书通过丰富的案例，以现场点击、心理显微镜、实用管理术、相关链接、趣味测试小标题等形式，分别介绍了在各种情况下，充分利用时间的有效办法。

本书兼具可读性和实用性，通过生动的语言、流畅的行文、严谨的结构，将管理时间的技巧奉献于你，让你成为管理时间的高手。

本书主要内容有：毁掉你的时间的N种情绪，吞噬你的时间的N种行为，浪费你的时间的N种特质，提高效率的N种情绪，提高效率的N种行为，提高效率的N种特质等。

本书以青年为主要读者对象，并适合不同文化层次的读者阅读。

<<管理好你的时间>>

作者简介

李玲：中国心理卫生协会会员，北京社会心理学会会员，北京慧源心理与教育研究中心副主任、首席心理咨询师，中央电视台特约专家，《健康时报》特约专家。

担任慧源心理潜能开发班、口才班、生活实践班策划人、主持人。
曾到多所大、中学，以互动的形式向青年传播心理健

<<管理好你的时间>>

书籍目录

前言第一章 毁掉你的时间的N种情绪 别让犹豫拖住你的脚步 你被孤独所困吗 生气，让人生蹉跎 后悔，前进中的绊脚石 焦虑在“漏掉”你的时间吗 莫做仇恨的傀儡 莫让空虚占据了你的生活第二章 吞噬你的时间的N种行为 拖拉最可怕 逃避解决不了问题 缺乏计划的生活会变成乱麻 过度娱乐反倒“娱而不乐” 不分主次让时间缩水 分心——时间的大敌 莫把时间当成人情送 凌乱，让宝贵的时间化泡沫第三章 浪费你的时间的N种特质 一个冲动的举动，几倍时间的补偿 自卑——心灵自由的枷锁第四章 提高效率的N种情绪 成就感让你蓄满前进的能量 冷静是智慧的摇篮 高峰体验让你的生命更有效能 激情让时间升值第五章 提高效率的N种行为 人脉编织出更多的成功 劳逸结合，加强对时间的利用 唯有行动才能追赶时间的脚步 记笔记，高效学习的必备方法 善于沟通是有效合作的前提 合理的规划让生活有了龙头 时间青睐善于合作的人 健康的体魄是所有高效工作的前提第六章 提高效率的N种特质 积极乐观的人容易成为命运的宠儿 自信是开启成功的钥匙 生活的智者会忙里偷闲 思考可以敲开效率之门

<<管理好你的时间>>

章节摘录

莫让空虚侵占了你的生活 别让空虚占据你的J墩灵 “我一定要醒来!一定要醒过来!”睡梦中,田培培挣扎着。

好不容易醒过来了,她的心剧烈地跳着,像要冲出胸膛。她拿起桌子上的水杯,想喝点水润润嗓子,可是杯底的水垢,让她的嗓子痒痒得难受!真是的!家里连点热水也没有了。

最近,田培培总是出现这种睡梦中醒不来的现象,听说,俗语中管这种现象叫做“鬼压床”,田培培觉得玄乎,打电话给学医的母亲,母亲说,是她睡得太多了,缺氧造成的。田培培这才放心。

“不要总是睡觉,赶紧去人才市场看看,有没有招聘的。咱家楼下的,初中学历,人家在北京打工,一个月还挣2000多呢!你好歹也是大学毕业,这样下去算什么呀!”母亲是个急脾气,说着说着,又开始急了起来。

“你急什么呀急?你以为我不想找工作啊!我干得好好的被人家给辞了,你以为我愿意呀?”田培培的声音比母亲还高。

“辞了怎么了?辞了再找啊!你也总不能什么都不干天天睡觉吧!我都能想象出来你现在蓬头垢面的样子!” “我的样子怎么啦?不顺你眼是吧?我的事情你不用管,反正我早就知道了,你后悔有我这个女儿……算了,我不想和你说了,挂了吧!”田培培挂掉电话,生气的感觉倒是让她清醒了许多。

爬下床,田培培又一屁股坐到了沙发上,盯着窗外的树叶发呆。

酷热的天气,树叶都蔫了,垂头丧气的,一动不动。自己就像是那枚树叶,不想动,也懒得动。生活对于自己来讲,可以浓缩成两个字——无聊。

<<管理好你的时间>>

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>