

<<当下的活法>>

图书基本信息

书名：<<当下的活法>>

13位ISBN编号：9787515103808

10位ISBN编号：7515103809

出版时间：2013-8-1

出版时间：西苑出版社

作者：史密斯

译者：何英

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>

## <<当下的活法>>

### 内容概要

与其慨叹自己一生的碌碌无为，不如现在就开始这堂把握当下、畅享成功的人生管理课！

这是一本精神励志书。

大多数人都像梦游者一样过着碌碌无为的日子，消极地任由时间从身边溜走。

不幸的是，只有一件事通常才能唤醒人们珍惜生命过好每一天，那就是即将面对死亡。

但是，如果不必等到那一天才醒悟，该怎么办呢？

本书提供了一个超级简单的策略和概念，一旦实施，将会使读者能够100%把握现在，并且认真过好一天中的每一分钟。

这些永恒的原则适用于每个人，从即将毕业的学生到老练的商业精英，从时间匮乏的父母到忙碌的企业家。

## <<当下的活法>>

### 作者简介

罗伯特·史密斯 (Robert D.Smith) , 私人顾问, 为许多畅销书作家、演讲家、演艺家和组织提供咨询服务, 并指导他们掌握做事的正确方法。

何英, 西安翻译学院研修院讲师。

毕业于上海外国语大学。

主要研究方向: 英语笔译翻译。

译有《自信的力量》一书。

## <<当下的活法>>

### 书籍目录

前言

作者的话

第一部分 20000天的心态

1. 20000天规划

2. 5/5/55

3. 威廉·波顿鲜为人知的故事

4. 过好每一天，就像今天是我生命的最后一天

5. 如果我们能够学习如何死亡，那么我们将知道如何生活

6. 专注的状态

7. 先吃甜品

第二部分 争分夺秒，和时间赛跑

8. 动力是个神话

9. 你只有两个选择

10. 真正的挑战

11. 专注早晨的计划

12. 做你熟悉的事情

13. 如何永久地克服害怕被拒绝的心理

14. 涟漪

第三部分 今天是第一天

15. 加速人生的三大步骤

16. 抓住今天精髓的7个问题

17. 你现在能做的10件事情

18. 最后一章：我对你的期望

最后的人生感悟..

致谢

<<当下的活法>>

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>