

<<幸福在8小时之外>>

图书基本信息

书名：<<幸福在8小时之外>>

13位ISBN编号：9787121165153

10位ISBN编号：7121165155

出版时间：2012-5

出版时间：电子工业出版社

作者：郑建斌，杜乾昌 著

页数：268

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;幸福在8小时之外&gt;&gt;

## 前言

古人说：“一日之计在于晨，一年之计在于春，一生之计在于勤。

”对于职场人士来说，要想拥有成功的事业，就应该在朝九晚五的职场中努力拼搏。

不过，我们除了要为事业而奋斗之外，还应该同时经营幸福。

换句话说，就是在业余时间里，精心经营你的生活。

毕竟，职场不是你生活的全部，你的人生精彩更主要取决于业余时间。

作为一名上班族，除了8小时的工作时间和8小时的睡眠时间，那么，剩下的8个小时你又是如何度过的呢？

是坐在电视机前看肥皂剧，看娱乐八卦，还是沉浸在网络游戏之中尽情地“厮杀”？

是泡在酒吧里寻找刺激和放纵自己，还是将工作带到家里，做一个彻头彻尾的工作狂？

当你对这些事乐此不疲的时候，有没有考虑过你的人生规划和幸福理念呢？

业余时间，是可供我们自由支配的时间，却并不是可以随心所欲的时间。

业余生活，是属于每一个人的，却并不代表着就是无所顾忌、凌乱不堪的。

上班的时候，我们需要全心全意地工作；下班之后，我们更需要全心全意地经营自己的幸福。

为了拥有更加美满的婚姻生活，我们需要花时间和爱人一起度过美好时光；为了孩子的健康成长和幸福童年，我们需要有一定的亲子时间；为了拥有更加丰富的心灵，我们需要花一些时间去阅读书籍或者做一些有意义的事情；为了以后的生活，我们还需要下班后思考一下自己的人生方向和长远规划；

为了让生活更加富裕，我们应该考虑如何利用业余时间挣更多的钱；为了避免出现下岗失业的遭遇，

我们还需要花费一定的时间考虑如何创业。

——这些事情，直接关系到我们的终身幸福，也直接关系到我们在工作中的精神状态，是万万不可大意的。

业余时间，直接关系到我们的终身幸福，也直接关系到我们在工作中的精神状态，是万万不可大意的。

业余时间，直接关系到我们的终身幸福，也直接关系到我们在工作中的精神状态，是万万不可大意的。

业余时间，直接关系到我们的终身幸福，也直接关系到我们在工作中的精神状态，是万万不可大意的。

业余时间，直接关系到我们的终身幸福，也直接关系到我们在工作中的精神状态，是万万不可大意的。

业余时间，直接关系到我们的终身幸福，也直接关系到我们在工作中的精神状态，是万万不可大意的。

业余时间，直接关系到我们的终身幸福，也直接关系到我们在工作中的精神状态，是万万不可大意的。

业余时间，直接关系到我们的终身幸福，也直接关系到我们在工作中的精神状态，是万万不可大意的。

业余时间，直接关系到我们的终身幸福，也直接关系到我们在工作中的精神状态，是万万不可大意的。

业余时间，直接关系到我们的终身幸福，也直接关系到我们在工作中的精神状态，是万万不可大意的。

业余时间，直接关系到我们的终身幸福，也直接关系到我们在工作中的精神状态，是万万不可大意的。

业余时间，直接关系到我们的终身幸福，也直接关系到我们在工作中的精神状态，是万万不可大意的。

业余时间，直接关系到我们的终身幸福，也直接关系到我们在工作中的精神状态，是万万不可大意的。

业余时间，直接关系到我们的终身幸福，也直接关系到我们在工作中的精神状态，是万万不可大意的。

业余时间，直接关系到我们的终身幸福，也直接关系到我们在工作中的精神状态，是万万不可大意的。

业余时间，直接关系到我们的终身幸福，也直接关系到我们在工作中的精神状态，是万万不可大意的。

业余时间，直接关系到我们的终身幸福，也直接关系到我们在工作中的精神状态，是万万不可大意的。

业余时间，直接关系到我们的终身幸福，也直接关系到我们在工作中的精神状态，是万万不可大意的。

业余时间，直接关系到我们的终身幸福，也直接关系到我们在工作中的精神状态，是万万不可大意的。

业余时间，直接关系到我们的终身幸福，也直接关系到我们在工作中的精神状态，是万万不可大意的。

业余时间，直接关系到我们的终身幸福，也直接关系到我们在工作中的精神状态，是万万不可大意的。

业余时间，直接关系到我们的终身幸福，也直接关系到我们在工作中的精神状态，是万万不可大意的。

业余时间，直接关系到我们的终身幸福，也直接关系到我们在工作中的精神状态，是万万不可大意的。

业余时间，直接关系到我们的终身幸福，也直接关系到我们在工作中的精神状态，是万万不可大意的。

业余时间，直接关系到我们的终身幸福，也直接关系到我们在工作中的精神状态，是万万不可大意的。

业余时间，直接关系到我们的终身幸福，也直接关系到我们在工作中的精神状态，是万万不可大意的。

业余时间，直接关系到我们的终身幸福，也直接关系到我们在工作中的精神状态，是万万不可大意的。

业余时间，直接关系到我们的终身幸福，也直接关系到我们在工作中的精神状态，是万万不可大意的。

业余时间，直接关系到我们的终身幸福，也直接关系到我们在工作中的精神状态，是万万不可大意的。

业余时间，直接关系到我们的终身幸福，也直接关系到我们在工作中的精神状态，是万万不可大意的。

业余时间，直接关系到我们的终身幸福，也直接关系到我们在工作中的精神状态，是万万不可大意的。

业余时间，直接关系到我们的终身幸福，也直接关系到我们在工作中的精神状态，是万万不可大意的。

业余时间，直接关系到我们的终身幸福，也直接关系到我们在工作中的精神状态，是万万不可大意的。

## <<幸福在8小时之外>>

### 内容概要

本书提醒我们，工作只是生活的一部分，工作之余，我们要实现或者完成工作以外的许多事情，包括维护亲情、友情，学习理财知识，呵护自己身体的健康，拓展人脉等，有关幸福的许多问题都是需要在8小时以外的时间里经营的。

本书的主要内容包括一天之计在于下班后，别让这些琐事废了你，下班后，找回你的黄金时间，坐在家里赚钱的9种方法，你该了解的8项财富法则，轻松获取创业资源的窍门，聪明花钱、巧妙理财的方案，轻松处理人际关系的智慧，让你30年后不会后悔的健康计划等，教你全方位地经营你的业余生活，从而获得丰富的人生。

## <<幸福在8小时之外>>

### 书籍目录

#### 第一章 一天之计在于下班后

下班后你在做什么, 10年后你就会成为什么  
下班后的8小时, 3决定了你的幸福指数  
下班后的8小时, 决定了你的成功指数  
不要把工作带到家里, 也不要让生活的烦恼影响工作  
为什么你总在忙?  
为什么你总没时间?

难道这辈子只能这样吗?

NO

#### 第二章 别让这些琐事毁了你

下班了就让自己换一种状态  
永远也不要对“赌”和“毒”好奇  
偶像剧、明星演出对你真的很重要吗?

大好的时间怎可一睡了之?

沉迷于虚拟网络, 人生也会虚拟化  
人生没档次, 拥有再高档次的轿车、家电也没用  
痴迷于把妹、泡妞, 那该拿青春怎么办?

#### 第三章 下班后, 找回你的黄金时间

让时间管理伴随你的生活  
不要让别人浪费你的时间  
ABC时间管理法, 做事要有轻重缓急  
连续分段时间管理法, 休息工作两不误  
善用科学统筹方法, “创造”时间  
无须太苛求完美, 有80分就好  
给自己下死命令, 强迫自己完成“充电”任务

#### 第四章 坐在家赚钱的9种方法

博客——教你轻松做“BLOG赚钱族”  
网赚——属于网络中每一个人的财运  
写作——“点字成金”的秘密  
投资——“钱生钱”的诀窍  
兼职——让你的业余时间效益化  
嗜好——原来兴趣也可以“货币化”  
开公司——选择有潜力的行业  
开加盟店——走“别人的路”也能成功  
出奇制胜——卖特殊产品赚大钱

#### 第五章 你该了解的8项财富法则

得到再好的承诺, 也抵不过兜里的一沓票子  
绝不轻易辞职, 留足后路  
认清自己的优劣势, 找出自己的最高价值  
赢得财富靠信息, 不能拼体力  
眼光决定命运, 创新产生财富

## <<幸福在8小时之外>>

“借鸡生蛋”，学会用别人的钱来致富

学会吃亏，有舍才能有得

善于与人合作，才能财源滚滚

### 第六章 轻松获取创业资源的窍门

准备一个切实可行的创业计划

寻找适合自己的合伙人

寻找投资者的几种途径

发现商机的9个高招

获取市场信息的几种途径

做好网络营销的10种方法

求人办事不可不知的一些事

### 第七章 聪明花钱、巧妙理财的方案

量入为出，享受有节制的快乐

从持家开始，锻炼理财的功力

根据家庭模式，选择理财方式

别被销售商的促销广告骗了，自己还蒙在鼓里

相信所谓专业人士，不如相信自己

学会分开投资与生活

走出理财的几个误区

### 第八章 轻松处理人际关系的智慧

停止抱怨，不抱怨才能得到别人的尊重

换位思考，不要太过苛求他人

与人交不念旧恶，学会适时糊涂

人不能没有一点儿秘密，保护自己的隐私

夫妻之间，不要试图改变对方

说话要给自己留有余地

朋友之间也要适当保持距离

### 第九章 让你30年后不会后悔的健康计划

年轻人要学会如何爱自己

运动是健康的真正支点

让工作停下来，学会适当休息

注意饮食细节，吃出健康身体

最适合“上班族”的几种运动方法

保持良好心态，拥有健康身体

选择有效食物，保持“体内清洁”

### 第十章 不再做理想者，立即做行动者

时不我待，摆脱拖延的恶习

决定做一件事，就立即行动

做事情要专注，绝不节外生枝

树立崇高理想，绝不得过且过

无论是8小时还是8分钟，都不容浪费

每天三省吾身，鞭策自己上进

凡事靠自己，不要依赖别人的帮助

### 第十一章 就这样一步步过上你理想的生活

为大目标努力，不为小事情烦恼

反思一下自己的固定模式是否合理

将座右铭写在方便看到的地方，每天激励自己

## <<幸福在8小时之外>>

不能盲目乐观，做好受挫折的准备  
步步为营，不妨把目标时程化  
不追求违背客观规律的速成  
逐渐养成好习惯，幸福就这样慢慢走来

<<幸福在8小时之外>>

编辑推荐

所有职场人士、想合理规划业余时间的读者。

<<幸福在8小时之外>>

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>