

<<慢节奏胜利法>>

图书基本信息

书名：<<慢节奏胜利法>>

13位ISBN编号：9787506033619

10位ISBN编号：7506033615

出版时间：2009-1

出版时间：东方出版社

作者：史蒂夫·普伦蒂斯

页数：244

译者：郭媛媛

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>

<<慢节奏胜利法>>

前言

哪些人需要慢节奏运动开门见山地说，这本书讨论的是有关慢节奏运动在现代商业社会中是否有一席之地的问题，但本书讲述的绝不是如何慢慢享受和随波逐流，而是谈论以下几点内容：· 超前意识；· 完成任务；· 职业资格；· 享受工作；· 如何迅速地完成重要的事。

速度是很重要的。

在这个迅速发展的商业社会，人们渴望从超负荷的工作计划表以及无休止的工作中解脱出来，但是以哈克贝里·芬恩(HuckleberryFinn)的方式管理每一天的员工却是个例外，他们拥有慵懒的午后、惬意的午餐与和煦的阳光。

我们当然希望从工作中解脱出来，和他们拥有一样的生活方式，然而我们要做的事情那么多，总是不能很快做完。

总会听到人们抱怨工作时间太长，比如一天甚至会工作18个小时。

当人们利用计算机收发邮件以及做其他工作的时候，潜意识里已经深深地被压力困扰住了，这种压力严重地干扰了个人生活。

而如今，这一切已渐渐成为司空见惯的事情。

尽管如此，还是有些人赞同慢节奏运动的价值，他们是慢节奏运动的一部分，代表一些组织和个人，共同倡导在工作、吃饭等日常生活中要放慢节奏。

实际上，许多北美的大公司正在把慢节奏运动不断运用到工作实践中，如完善基础设施、调整工作时间、改变办公室布局等方面，以适应办公室的日常琐事、公共聚集场所以及私人领域的需要。

日本、意大利和其他国家的许多大城市已经把慢节奏运动视为一种法定的生活模式，在指示交通以及商场的营业时间安排，甚至在决定某种商业策略方面都应用了这种工作理念。

由于因特网的出现，我们倡导的工作理念成为一种新的全球化趋势。

那么实行慢节奏运动的主张切合现实情况吗？

这种主张在北美也适用吗？

在商业经营中，如果应用这种方法处理你与老板和客户之间的关系，对你的业务在某种程度上是否会有帮助？

毋庸置疑，意大利的乡村无疑就是一个推广慢节奏运动的好地方，人们数千年来一直在他们的土地上辛勤地耕耘着，所以很容易理解并接受时间的缓慢推移，毕竟欧洲人在许多方面已经适应了这种慢节奏的日常生活以及相关价值等方面，他们都已经接受了这种运动。

那么在快节奏工作的地区推广慢节奏运动现实吗？

毕竟它违背了社会发展的本质——违背了人类最终要适应社会并不断进步的趋势。

每个人都有最基本的要求，如自我提升、养活自己和家人以及抓住一切机遇改善生活条件等等。

大多数人努力工作只是为了有一天不必再那么辛苦地工作，所以慢下来的思想在这些人看来是没有任何意义的。

朱莉·伯奇尔(JulieBurchill)是《伦敦时报》的记者，她解释道：“那些天天没完没了地逛街、总是悠闲地吃饭的人真是很让人感到惋惜，他们将无聊和枯燥的情绪连同太多的时间都浪费在这些事情上面了，而这一切源自于他们对现实社会发展的恐惧。

”那么造成这一切的原因又是什么呢？

慢下来做事的思想很吸引你吗？

这切合实际吗？

它会不会是你的“第二选择”？

我想，在这个时候，我们不妨表现得明智一点，我们有必要保持冷静。

因为随着生活节奏的加快，在业务上，我们需要具备一些技巧以建立与客户之间的联系；在生产上，我们要保持较高的生产力水平。

慢下来的概念受周围环境因素的影响，渐渐被埋葬了，而人们的思想则越来越受周围环境因素的影响。

实际上，许多物理上的规则已经证实了快节奏工作并不意味着较高的工作效率。

<<慢节奏胜利法>>

虽然很多时候我们从一开始就养成了快节奏工作和生活的习惯，但我们往往忽略了这样的一句座右铭：节奏越快，效率越低。

本书的目的是要确定一种可以将慢节奏运动应用于职业空间的提升和发展的方法，但我们要明白这个概念需考虑一定的适用性。

当你的收件箱里已经有200封未读邮件、无线PDA也同时响起时，老板或客户却说：“这些都要完成。”这时你的大脑肯定不会将慢节奏运动作为首选计划。

这里需要重点指明：不是所有快节奏都是不好的。

及时地回应客户的电话可能会给你带来新的生意，快速地解决客户的问题或许就会让他对你们的产品更感兴趣，扔掉一架坏掉的钢琴比一直把它放在原地更合适。

快节奏对于竞争和生存是极其重要的，如果你很着急地完成一些工作，那么你会感觉思想非常混乱，身体也很疲惫，而在这种情况下，显然快速和质量是不可兼得的。

那么这就是我认为本书对你的价值所在，慢下来是为了想出通往成功的策略，慢下来的前提是人类及所有生物都要明白，慢下来的目的是为了更快。

例如，印度豹是地球上跑得最快的动物，印度豹明白要想跑得更快就要知道如何减速，它们很清楚自己不可能每天都能保持每小时60英里的速度，也不能保证每次都能捕获食物。

印度豹很了解自己 and 猎物的优劣势方面，而且它们更明白如何在恰当的时候进行适时的攻击。

所以，我最后的结论是：看完本书，你可以更深入、更迅速地把慢节奏运动融入你的生活。

下面说一下我们是如何开展慢节奏运动的。

首先，快速反应会带来很多破坏和一连串的后果。

在第一章中，分析了我们天生对速度的追求；第二章主要讲在团队中或一般的工作环境下速度对人际交往和生产方面影响；第三章以个人为基础分析快节奏的代价。

这几章并不只是给予技术上的指导，相反，这些为我们提供了更好的机会了解有关人性、生产技术和全球化带来的快节奏生活以及令人吃惊的结果：人们很快接受了这种生活。

接下来，第四章主要讨论慢节奏运动本身的情况：它源于哪里、它的主要原则、慢节奏与北美的工作热情相比如何被运用在工商业方面。

这样就出现了一个很大的问题：你该不该接受慢节奏运动？

我的答案是肯定的，我相信慢节奏对所有工作者都是必要的，但它一定要切合实际，具有实用性。

首先我们必须更改名称，因为很多人很难把握“慢节奏”这个词语，所以我们改为“冷静下来”。

那么在以后的章节，我会举例阐述冷静下来是如何提高内在潜力、能力、智力、情感和创造力的。

例如，第五章着眼于允许创造性思维更自由、不受紧迫的时间干扰、适时抓住机遇的价值。

我觉得你可以通过本书所述的原则为了你的未来、职业生涯、人生的幸福做更多更好的准备。

第六章通过提出如何创造更好的工作日创造机会，包括一系列的“怎样去做”，如怎样醒来、怎样无压力地起床，这样你会有足够的时间更好地工作、发挥创造力以及更好地锻炼自己。

第七章将告诉你使你变得更沉着、更优秀的方法——如何使你变得更加有魅力、更加自信，如何在各种不同的情况下认识、运用这种能力，如何在谈话、写作和行动上最大限度地呈现你自己。

第八章重点谈及有关担忧的问题，对于改变的担忧和将慢节奏运动介绍到办公室的过程中可能产生误解的担忧。

这一点很重要，只有从容不迫地面对担忧才能解决工作上的问题。

第九章要求你不仅要把冷静的概念应用到日常生活中，还要应用到长期职业战略中。

忙碌的人往往忽略这个概念，如今人们正面临这样的挑战。

第十章进一步阐述如何迎接突如其来的职业变化。

对于每个人来说，工作变数很大，不再像以前那样稳定。

从现在开始用心准备，将得到不一样的结果。

第十一章以经常影响工作速度的家庭因素结束本书。

家庭不仅仅是与家人、孩子、宠物在一起的时光，对于夫妻或单身人士来说，我们都希望在工作以外获得快乐和满足，这才是生活的本质。

本书是我第一部书《冷静时刻》(CoolTime)的姊妹篇，《冷静时刻》从项目管理、哲学、影响力角度

<<慢节奏胜利法>>

阐述了实际的时间管理技巧，本书则通过缩短理想与现实之间的距离，制定适用于不同人群的管理与分配时间的法则。

本书与慢节奏运动方法类似，告诉我们为何这样做以及人们的身体和大脑在一天的繁忙工作中是如何运转的，如何有意识地摆脱保守主义、压力、工作负担以及这样做的意义在哪里，所介绍的这些方法都是切实可行的。

透视速度：为什么我们要竞赛我的一个同事是媒体和设计公司的首席执行官，他从18岁起就参加保时捷职业赛车比赛。

然而，他的建议似乎有悖赛车手的形象，他说：“如果你想赢得比赛，必须像懂得如何加速一样懂得如何减速。

你在跑道上表现的关键在于掌握好转弯的技巧。

”他继续说，“你可以想象开在前面的两台车，不管你前面开车的人做什么，最关键的是要看他的动作。

情况类似于你行驶在高速路上，除了冷静你别无选择。

”我们开着保时捷，要停下来13小时之后才能思考。

但职业赛车与此不同的是，它迫使你不得不利用有效途径和方法比赛。

现在，许多人清晨醒来就开始查阅邮件，有些人甚至临睡前还在查阅邮件，如果邮件可移动的话，我肯定他们会把问题带到梦里处理。

一篇最新报道强调，现今迅速发展的便携式工具的存在虽然提高了我们的生活质量，但不得不承认我们对它们的依赖越来越强。

上面所说的这个首席执行官承认：· 当他用左手刷牙的时候，右手回邮件；· 开车时查阅邮件；· 假期要定期查看信箱；· 每晚直到9点，每一两个小时都要查看邮件，包括周末；· 睡觉时也要把计算机放在身边。

所以，根据这篇报道所说，他也承认在浴室和厕所也会双倍地用它做事。

双倍？

当然，随着世界各地之间的联系越来越密切，大家都感到了新的压力，即在竞争中如何区分自己的竞争优势，如何利用比以前更少的资源更快更多地做事。

就像在玩一个大型的扑克牌游戏一样，没有实现这些目标的担忧促使我们不断前进，潜在的威胁也不断刺激着我们前进。

因为在现实中的一些人——经理、股东、客户、审计师或竞争对手——都可能持有最后那张王牌。

无论对于局内人还是局外人来说，那都是致命的一张牌，这些人对你的工作、生意、身份和人际关系至关重要。

但最主要的一点是：无论是现在或将来，没有人寄希望于通过埋头苦干寄居于一个安全的地方——即使每天以最快的速度努力工作18个小时，因为这种行为是个人性格毁灭的开始。

所有生物(包括人类)都必须不断适应快速变化的环境。

一些重大变化在以前常常需要经历数千年和多少代才能完成，而现在仅仅几个月便可发生实质性变化，面对这样的变化，我们能否处理好？

我相信，下一步的重大变化会发生在那些在发达国家生活和工作的人身上，这种变化就是他们要学习如何管理那些能快速影响他们行动的原始本能。

我们需要冷静下来，慢慢地使用下一个战略优势的工具。

不管我们在什么样的工作环境中，清醒的头脑和健康的身体为创新提供了很好的条件，为我们提供了找到更佳解决方案和了解具体情况的机会。

无论我们遇到的是什么层次的工作，供小于求的经济体系作为新的形势已经胜过我们现在的经济体系下便宜、快捷的硬性商品交易和服务。

保持头脑冷静将有助于我们发展壮大。

我们确信，积极地倾听、清醒地思考、有效地开展工作、乐观地生活、保持身体的健康和体制平衡会赋予我们创新和竞争的能力，这是我们未来成功的秘诀。

对于生活节奏的不断加快以及职位和市场的不断变化，每个人若通过良好的心理准备，就能够正确适

<<慢节奏胜利法>>

应这种变化。

举一个很简单的例子，在凉爽的树荫下思路清晰地工作比在烈日下努力地工作要收获更多。

因此，我们将被视为真正有价值的并能满足我们的客户(无论他们是谁)需要的人，这是基于对我们交付能力的信任。

更好地利用本书本书中每章都包含一个“如何”的提要栏并列建议，这些都是拿来就可以用的，并很容易记住的。

此外，每章都包含两个有价值的部分：其一，总结了一些关键的问题并向你说明“需掌握的关键点”；其二，列举了一些评估方面的问题。

这些有关评估的问题目的在于帮助你对目前的习惯和做法进行分析并找到适当的方法改变现状。

如果试着回答每章的这些评估方面的问题，你将可以大略了解自己目前的状态以及你目前拥有的东西，这将帮你尽快写出新的商业计划书。

但是请注意，只有当读者完成以下三项后，评估和行动计划才能有作用。

- 写下答案，并不只是想想而已；
- 诚实并完整地回答；
- 与一位导师讨论结果。

<<慢节奏胜利法>>

内容概要

如果在一小时内你查阅四次邮件，那么你应先问问自己，这样真的能成功吗？或者问问自己是否感觉立即回复邮件给你带来的压力使你厌倦了呢？

冷静挑战了我们与生俱来的快速反应。

快速阻碍了人类创造性思维能力，激发了客户、同事、管理者甚至家庭成员对速度的狂热追求，快速也使人们不会判断如何真正提高生产力和取得成功的技能。

冷静向我们展示了慢节奏在生活各个方面的价值，清晰地阐明了慢节奏会更快、更深入地解决问题。

冷静展示了一种全新的工作状态，揭示了本书以下具有战略优势的内容。

冷静是如何摆脱保守主义、压力和超负荷工作的。

冷静可指导人们将慢节奏应用到生活、工作、路途中和家里。

冷静与你的老板、同事和家人沟通中有诸多技巧。

冷静是一种完全缓解快节奏社会生活压力的方法。

冷静思考让你静下来，保持前进状态。

<<慢节奏胜利法>>

作者简介

史蒂夫·普伦蒂斯专业教育公司BristaN MorganI的总裁。

该公司在多伦多和纽约都设有办事处，主要针对现今社会繁忙的工作带来的压力以及精力不集中现象提出高效工作的解决方法。

普伦蒂斯的第一本书《冷静时刻：管理工作和平衡时间的实用计划》，由约翰威立父子出版公司2005年

<<慢节奏胜利法>>

书籍目录

绪论第一章 疲惫的旅程 一、三个基本原理的内容 二、三个基本原理的意义 三、时间和压力 四、电子邮件和清晨黏性 五、信息狂热症和博克瑟之死 六、平坦的地球 七、要点回顾 八、如何冷静下来

第二章 孤岛效应 一、信息过载 二、留在圈内,循环的必要性 三、如何掌握这个圈 四、出席效应 五、思想转变 六、知识隔绝 七、坦率的极端保守主义 八、要点回顾 九、如何冷静下来

第三章 个人迷失 一、速度幻觉 二、通勤的冷静方法 三、连续事件思考 四、你将为午饭时段做什么?每个人的隔间 五、谈谈洗手间 六、你将为午饭时段做什么?驾驶中 七、小隔间的高速 八、周围环境的影响 九、人类联系的侵蚀 十、周围环境影响和机场候机大厅 十一、要点回顾 十二、如何冷静下来

第四章 慢节奏运动 一、压力引起了担忧和愤怒 二、猝死 三、慢节奏城市运动 四、慢食运动 五、说它慢,并不慢 六、世界语 七、要点回顾 八、如何冷静下来

第五章 放飞思想的力量 一、关于网球 二、我喜欢咖啡 三、我喜欢茶 四、我喜欢引发创造力 五、通勤期间 六、通勤回家 七、要点回顾 八、如何冷静下来

第六章 创造井然有序的工作日 一、起床的绝妙技巧 二、受益之处 三、上下班通勤时 四、为家庭式办公做准备 五、规划并评估工作的价值 六、会议计划 七、减轻由区分优先顺序或多重任务引发的混乱 八、充足的运动 九、锻炼的最佳时间 十、慢节奏运动的好处 十一、遵守承诺 十二、避免厌倦 十三、慢速练就肌肉 十四、要点回顾 十五、如何冷静下来

第七章 做一个冷静思考的人 一、自知自明 二、了解你的形象 三、了解你的声音 四、写作的魅力 五、规划写作 六、校对:确保你的写作准备充分 七、自我证明的力量 八、销售的影响力 九、建立信任 十、主动聆听和谈判 十一、规划效应 十二、要点回顾 十三、如何冷静下来

第八章 担忧 一、害怕失去工作 二、害怕得罪客户 三、为什么人们要读书呢 四、害怕被排除在圈外 五、咨询的例子 六、全球化的代价 七、美国梦之队的致命弱点 八、否定的担忧 九、谈判的立足点 十、负罪感的公文包 十一、代替消除了我们的担忧 十二、害怕空虚 十三、要点回顾 十四、如何冷静下来

第九章 职业状态 一、在工作中你将对网络做些什么 二、你将怎样与良师益友相处 三、成为一位导师需要具备的条件 四、管理上级的职责 五、解决危机 六、战略管理上级 七、实施 八、你的职业生涯的未来 九、亲身经历:放缓和网络系统的价值 十、记住名字 十一、了解你自己的外表 十二、积极倾听 十三、给名片“面子” 十四、密切印象 十五、终身学习成就终身雇用 十六、在上班时间学习 十七、过去的将来:我做了什么 十八、要点回顾 十九、如何冷静下来

第十章 过渡 一、弹震症 二、建一个眺望台 三、我没有权利决定结果 四、我将会失业多久 五、避免情绪低落 六、找工作的商机 七、隐形的就业市场 八、要点回顾 九、如何冷静下来

第十一章 家庭 一、努力兼顾家庭与事业 二、晚餐:冷静时间 三、蓝旗日 四、暂时休息的合理性 五、如何暂停引发责任 六、没时间成为“坏人” 七、没有时间学做孩子 八、暂停的力量 九、要点回顾 十、如何冷静下来

结论

<<慢节奏胜利法>>

章节摘录

六、你将为午饭时段做什么？

驾驶中哈格蒂保险公司（HagertyClassicInsurance）是专门提供经典汽车保险的公司，其使用来自美国国家公路交通安全管理局（NHTSA）的数据鉴别出了10种驾驶时食用的最危险的食物，因为这些数据是保险公司不易取得的。

4他们发现其中有两种危害最大的食物是巧克力和咖啡，喝咖啡容易弄翻，巧克力很可能使车突然转向，甚至更糟。

巧克力是一种黏性食品，如果不小心弄到方向盘上会很糟糕，当它掉到你的膝盖上时会融化，那样甚至会发生更糟糕的事情。

其实并不是说吃巧克力很危险，而是清理它时很危险。

哈格蒂所列的10种食品名单中，其他8种食品是：热汤、（墨西哥）玉米面豆卷（tacos）、干辣椒、汉堡包、烧烤食品、炸鸡、夹心面包和软饮料。

除了汤以外，这些食品在开车时食用都是不安全的。

既然车没有设计成用膝盖把握方向，那么开车时吃这些东西就非常危险了。

其他食物也是一样的，它们对安全、生产效率以及身体健康都存在负面影响，还降低了人的警觉性。

但是人们又必须要到达目的地怎么办？

这一点他们正在调查。

只要我们活着就总是会遇到“连续事件”，边开车边吃午餐就像一边在计算机旁工作一边吃午餐一样，因为总想着继续工作不知不觉间就牺牲了个人时间。

全神贯注的工作态度和超负荷的时间表使人们不知如何才能把事情做得更好。

· 开车时吃东西会影响司机的驾驶技术，如超车、防御性地估量制动距离以及适应不断变化的路面或障碍（尤其是在建筑区）。

· 开车时吃东西还会影响司机判断其他司机行动的能力。

举例来说，正常情况下可以观察其他司机的身体语言，可以预测车道快慢的变化，还可以通过你前面的人是否转向提前判断十字路口的安全性和红绿灯变化。

· 当你边开车边吃东西时，食物往往不会待在原来的位置上。

即使是最简单的食物也往往会溢出或散乱，往往掉在很难拿到的地方。

· 从卫生方面来说，方向盘就像键盘一样，也会存留并传播细菌。

· 最后危险的一点就是开车时要处理食物污渍，这对提高司机的形象毫无帮助，而且会成为一种压力。

我了解过几个曾遇到过这种问题的司机，他们已认识到即使在路边停靠10分钟吃顿午饭也比开车时用午餐更有价值。

下面是一些他们告诉我的真实感受。

· “我觉得我停下车吃饭可以吃得慢点，那样下午我就不会感到不舒服。

”· “如果我把车停下来慢慢吃午餐，我不会那么快感觉到饿，这可以帮助我减肥。

”· “这样确实可以减缓开车时的疲惫和困倦感。

”· “我可以有机会检查我的日程表。

如果我约了人，就会想着打电话告诉他们什么时候、在哪儿见面最合适。

那么我吃完午餐后就可以给他们及时打个电话确定一下，避免了让他们等我太长时间。

”· “当我要开车送客户或上司的时候，如果把他们邀请到放满食物的车上，实在是太尴尬了；如果我停车吃午餐，那么车上的环境就会让别人感觉很好，这样对我的生意会很有帮助。

”· “暂时休息一会儿感觉很好，我可以在车里听音乐，有时候可以边听CD边看一会儿书，感觉真的很惬意。

”后来，我问第四个人，如果他的日程安排太紧，不能按时出席所有约会怎么办？

他回答说：“这件事对我来说不是问题。

我的客户期望我经常想到他们，如果我一开始告诉一个客户我没时间见他，但后来我告诉他我明天可

<<慢节奏胜利法>>

能会有时间，他会很高兴的。

他很忙，我也很忙，我们会互相理解这一点的。

其实他会很感激我给他打电话，这表明我尊重他。

”这是一个很好的例子，说明“多接触”比“高速度”更有效。

客户满意这样的做法，他们会感觉得到了尊重。

同样，司机也会感觉快乐，他觉得事情是由他控制着的。

而且他的健康状况更好，因为他已经以平缓的速度吃了饭，那样就会更安全地驾驶，并在下午履行了他的其他承诺。

七、小隔间的高速让我们来看一下罗伯特·普罗布斯特（Robert Probst）临终时的苦恼。

20世纪60年代，罗伯特·普罗布斯特在办公家具巨头赫尔曼—米勒（Herman Miller）公司担任设计师，他提出了办公布局模块化的观点。

<<慢节奏胜利法>>

后记

当我着手对慢节奏运动进行研究的时候，我把自己想象成很多角色——如工程师、心理师、老师、商人以及父母——以验证我所说的慢节奏运动概念是否为西方世界追求快速的人、被债务折磨的人所接受。

我试图回答“是”——如果我们想继续有竞争力、称职、健康的话。

而更重要的是，作为个体，我们应该采取慢节奏原则。

我已遇到很多成功人士将慢节奏原则运用到了生活中。

如何更好地发展团队、销售业绩、销售代表以及让影响更具创造性、睡眠质量更好、食欲更佳、保持健康状态、与家人更好地沟通、扩展朋友圈和商业关系、建立安全职业网、享受安定生活，更重要的是面对繁杂事情时冷静下来；通过谨慎计划、清晰沟通，鼓励人们进行更多的人与人之间智力和情感交流。

我总是在怀疑自己作为作家和时间管理专家的合理性，同时也担忧本书内容的正确性。

我考虑到同事、世界旅行者(他的女儿都不认识他)，我考虑到律师(他没有个人生活)，我觉得一旦本书出版，所见过的其他人也会接受并作出改变。

我也考虑自己见过、认识的人，他们无论以什么方式定义这个术语，都很成功地掌握了时间。

如果你决定加入我们这个团队，信奉本书中的原则和准则。

一定要把想法写下来，整理思路(以防忘记这些想法，并给自己留出提升的空间)，然后把想法说出来，与导师或管理者谈谈。

如果你愿意，也可以和我说说。

然后实践这些想法直到融会贯通。

冷静思考很容易，这是一种健康的、指引你更快达到目标的方法。

毕竟，人生如此短暂，它禁不起快节奏生活的节拍。

<<慢节奏胜利法>>

编辑推荐

冷静展示了一种全新的工作状态，揭示了《慢节奏胜利法》以下具有战略优势的内容。

冷静是如何摆脱保守主义、压力和超负荷工作的。

冷静可指导人们将慢节奏应用到生活、工作、路途中和家里。

冷静与你的老板、同事和家人沟通中有诸多技巧。

冷静是一种完全缓解快节奏社会生活压力的方法。

冷静思考让你静下来，保持前进状态。

冷静挑战了我们与生俱来的快速反应。

快速阻碍了人类创造性思维能力激发了客户、同事、管理者甚至家庭成员对速度的狂热追求，快速也使人们不会判断如何真正提高生产力和取得成功的技能。

冷静向我们展示了慢节奏在生活各个方面的价值，清晰地阐明了慢节奏会更快、更深入地解决问题。

<<慢节奏胜利法>>

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>