

<<熊法则>>

图书基本信息

书名：<<熊法则>>

13位ISBN编号：9787508606101

10位ISBN编号：7508606108

出版时间：2006-5

出版时间：中信出版社

作者：洛塔尔·赛韦特

页数：95

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>

## <<熊法则>>

### 内容概要

“时间管理教皇”、畅销百万册的《时间管理》作者塞韦特最新力作 每一天都有太多的事情要忙，很少有时间去做自己想做的事情？

每一天都稍纵即逝，到头来往往一事无成？

…… 是谁偷走了我们的时间？

为什么时间总是不够用？

工作总是做不完？

“时间管理教皇”洛塔尔·塞韦特教授为我们指点迷津：向熊学习，掌控你的时间与生活！

因为熊象征着两点最重要的品质——速度和力量能帮助我们加入到社会精英的行列，而放松和镇定又能使我们不被忙碌的工作压垮。

在本书中，熊将带着它们的悠闲和沉静、力量和坚持不懈教给你事半功倍的生活智慧，这种“熊法则”将让你觉得时间不再那么紧迫，这些忠告将留给你提供有效的帮助，让你很好地驾驭时间，在工作与生活中游刃有余。

## 作者简介

洛塔尔·塞韦特教授，德国在时间管理与自我管理方面最受欢迎的教练和畅销书作者，首位获得美国培训发展协会“杰出实践奖”的德国人，被德国《资本》杂志誉为“时间管理教皇”，迄今已经培训了10多万名时间管理学学员。

他的书被翻译成二十多种语言，在全球售出超过300万本，《时间管理》更是在世界各地热卖。塞韦特教授在海德堡成立了“赛韦特培训暨顾问学院”，为世界知名企业在时间管理和领导艺术方面献计献策，其中包括戴姆勒-克莱斯勒、德意志银行、IBM、保时捷等。

已有超过200万读者把塞韦特教授的书列为时间及生活管理方面的必读书。

<<熊法则>>

书籍目录

前言我为什么如此钟爱熊？

1．让我们把熊请来吧！

2．在寻找熊的路上3．终于到达了熊的洞穴4．嘘，熊老师的讲课开始了5．希夫和拉夫——时间大盗现身了！

6．猫头鹰也需要休息！

7．聪明反被聪明误的狐狸8．“熊之钟”的妙处9．小心！

时间大盗又来了！

10．学会像熊一样好好休息11．学学熊吧！

你会活得更轻松！

12．伟大的熊万岁！

后记我们的现实生活其实也正如这故事……小测试在工作中，我是哪一种动物？

## 章节摘录

而此时，容尼奥尔早已在不远处等候多时了。他懒洋洋地把双臂合抱在胸前，嘴里还叼着一根野草。“嘿，”他先跟驯鹿打起了招呼，“你在这干什么呢？就为了来吃草？”“那你又在做什么啊？”驯鹿汉斯-鲁道夫傲慢地反问他。

“如果我没记错的话，你们熊类真是不管什么东西都能往肚子里塞！看看你自己吧！”容尼奥尔讥讽地笑笑，“我们的身体构造可不和你这种愚蠢的驯鹿一样！我们在身体里面储存了大量脂肪，这样在冬眠时就不用担心挨饿了。我们的肚子就像一个巨大的储藏室。而相比之下，你的胃可真是微不足道”

## <<熊法则>>

### 媒体关注与评论

熊的忠告： ? 写下你的生活展望 ? 卸下不必要的负担 ? 学会有效地利用时间 ? 规划你的每一天 ? 先处理最重要的事情 ? 给自己充分的私人休息时间 ? 挤出时间来多做些事情 ? 学会休息 ? 珍惜每一天 ? 努力奋斗，让自己美梦成真 熊代表着沉静和力量。

熊身上的许多宝贵品质，是我们曾经拥有过，而现在需要找回来的—— 熊精通轻松的艺术，能随时让身心得到完全而彻底的放松。

而当猎物出现时，它会以迅雷不及掩耳之势闪电般地俘获目标，随后又能很快地

#### 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>