第一图书网, tushu007.com

<<减速工作，加速成功>>

图书基本信息

书名：<<减速工作，加速成功>>

13位ISBN编号：9787508620749

10位ISBN编号：7508620747

出版时间：2010-6

出版时间：中信出版社

作者：[德] 洛塔尔·赛韦特

页数：183

译者：张宇霆

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

前言

内容概要

本书讲述身处职场的我们是否感觉每天被任务、业绩的重压压得喘不过气来？
是否感觉无暇顾及生活、家庭和自我素养的提升？
传统的时间管理和自我管理的方法已经无法满足我们实现轻松、和谐、高品质的生活的要求。
管理大师赛韦特告诉我们全新、实用的“压力管理”法则，帮助职场人士轻松、有效地面对职场挑战和生活重压，在如今高效运转的社会要放慢脚步，在特定的阶段做你认为最重要的事情，重新定义自由的含义，最终实现工作、生活、家庭和自我提升四个领域的平衡。
读者对象：白领、企业管理人员、媒体从业者、政府公务员，渴望释放压力、获得轻松生活步调的读者群体。

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。

他的书被翻译成二十多种语言，《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。

已有数百万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。

书籍目录

序言 是过程，亦是目标：如何掌控你的工作与生活？
第一部分 明天我们应怎样生活？
　第一章 踏上追寻完美生活的道路　第二章 24小时运转的社会　第三章 从被动“受雇”到主动“管理生活”　第四章 从被动“应付生活”到主动“掌控生活”　第五章 有效的辅助手段：时间管理以及自我管理　第六章 时间管理和自我管理不能包治百病第二部分 从容应对工作压力　第七章 寻找真正的自我　第八章 渴望实现生活中的平衡　第九章 生活平衡的七大基础　第十章 选择就意味着放弃　第十一章 掌握生活的重心　第十二章 是加速还是减速？
　第十三章 有效地规划生活　第十四章 寻找自己的生活节拍　第十五章 成功的关键要素　第十六章 培养平静及泰然自若的心境

章节摘录

版权页： 插图： 尊重丈夫就意味着不批评他，不侮辱他，当然也不嘲笑他。
即使你不同意他的观点，也不要诋毁他的想法。
如果你对丈夫有过无礼的言行，那么为此向他道歉吧。
接受他的反应，不必再多说什么，注意不要过于冲动地指责他或是消极地评价他。
第2章 放弃控制反而拥有力量 当一个男人感受到别人不喜欢他为人处事的方法时，他就会有意无意地反复做这个不被大家接受的举动，直到大家喜欢他、接受他。
——约翰？
格雷 快停下来吧，别再教丈夫该做什么、该穿什么、该说什么、事情该怎么处理了，即使你认为这样做是在帮助他。
尽量做好自己该做的事情，不该管的就不要多管。
记录一下最近5次你想控制丈夫的具体情况。
每次，你要问问自己：到底担心发生什么？
这种担心有必要吗？
如果发生了最糟糕的情形会是什么样子？
你必须控制局面的发展甚至是牺牲与丈夫的亲密关系吗？
学着面对你的恐惧心理，别再想控制你丈夫了，这样才能给你们的和睦相处留一点儿空间，而你自己才会成为你所能成为的最优秀的人。
第3章 顺从是个秘密 智慧可以分为两部分：首先，有很多话可以说；其次，并不说出这些话。
——佚名 给自己一个承诺：在告诉丈夫自己要做个顺从的妻子之前，首先在生活中实践这个行动至少6个月。
在这个过程中，你应该找到一两个可以信赖的女伴听你诉说，给你支持。
下面是我亲耳听到的一些叙述，是几位聪明细心的妻子在决定改变自己时对丈夫说的话（完全是事实）：“这本书告诉我应该更加尊重你。
”“这本书的作者说我不应该对你提要求，我觉得不太妥，你说是不是？
”“我要向你妥协了，因为我厌烦这一大堆永远忙不完的家务！
现在你也该体会一下这种滋味了。
”“看了这本书，我觉得我应该学会闭上嘴巴，哪怕是在你摆错了盘子，穿了不协调的衣服或者是没给孩子换好尿布的时候。
”“从现在起，我要学会感谢你送给我的每一个小礼物。
”“看来我要装着尊重你和信任你了，即使我并没有这种感觉。
” 第4章 善待自己 修身，齐家，治国，平天下。
——孔子“顺从”需要付出极大的耐心，而且你要全神贯注，这个过程不允许你有片刻的心不在焉。
通常，一个人对自己的照顾程度就可以衡量出她对丈夫的容忍程度。
列出10件你认为有趣所以喜欢做的事情，再列出10件你认为做了以后会感觉很舒服的事情。
每天至少从每一类中选择一两件事做，这是一种不错的生活调剂。
每天有意识地做3件事来取悦自己，可以很好地防止疲劳。
第7章 微笑着接受 接受是一门艺术，这门艺术让只为你做了一点点儿小事的人感觉到他好像帮了你的大忙。
——拉塞尔？
莱恩（Russell Lynes） 微笑着接受丈夫给予的一切，无论是他提供给孩子的帮助，是一条项链，还是他主动为你揉揉肩膀。
领会丈夫的细心周到，其实微笑地接受就是停止管束的最终结果。
即使你一定需要这个礼物或者认为丈夫根本负担不起这样的礼物，无论你内心的想法如何，请张开双臂热情接纳吧，也许你根本预料不到的礼物很快就会出现在眼前。

请在心中默念：“ 接受，接受，再接受。
” 第24章 在男人的世界里做个外交家 据说，男人们谈论棒球是为了避免谈论感情，这就如同女人们谈论感情是为了避免谈论棒球一样。
——德博拉？
坦纳 忘记“ 交流多多益善 ”是亲密婚姻的关键这个观念吧。
有些事情和女人们一起讨论理所当然，而与男人讨论就很别扭。
把谈论感情当做消遣在男人看来实属罕见，所以， 出于礼貌，不要问他们，但可以和他们分享你的感受。
通常男人每天的谈论会比女人少得多，所以别指望你的丈夫会像你一样话那么多。
事实上，你对他的抱怨、不满和批评越少，你们就越亲密，你的婚姻也就越稳固。
对你的丈夫有所保留似乎感觉不诚实，但这确实是成熟礼貌的表现。
男人们有自己的圈子，在他们的世界里做个外交家会明显改善家庭关系。

后记

结束语：材料三：当我们成为顺从的妻子时将会发生什么一旦我们放弃对丈夫的管束，他们似乎就会一下子为自己能够成为真正的男人、丈夫和父亲而自豪。
同时，我们也发现自己改变了许多。
下面是我们在把自己塑造成一位顺从的妻子时所经历的一些变化：我们发自内心地钦佩和尊重丈夫。
当我们对丈夫叨唠、抱怨和指责时，会感到女人的高贵气质荡然无存。
我们发展与其他女性朋友更深厚、更值得信任的关系。
随着矛盾和口角的明显减少，家庭中充满了温馨和甜蜜。
我们发现需要亲自做的事越来越少，而成就感却越来越强。
孩子们会越来越尊重他们的爸爸，并且深深地信赖父亲给予的教导。
对于生活中这种戏剧性的变化，我们感到既兴奋又不安。
我们有了更多的时间来放松自己，享受快乐。
我们快乐，因为我们更有女人味了。
我们少了很多担心，多了很多感激，这就是我们想要的充满激情和浪漫的夫妻关系。
性事变得越来越多，越来越快乐。
丈夫赚的钱越来越多，一些丈夫是得到了加薪或者分红，而另一些丈夫则找到了薪水更丰厚的工作。
我们收到了比以往更多的礼物。
在丈夫强有力的指引和保护下，我们感到越来越轻松和快乐。

媒体关注与评论

书评作为妻子：你是不是总想——将丈夫置于自己的火力侦察范围之内，你是不是总想——在家里将财政大权独揽，你是不是总想——实施对丈夫的改造工程……

编辑推荐

第一图书网, tushu007.com

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