

<<你为什么加班>>

图书基本信息

书名：<<你为什么加班>>

13位ISBN编号：9787538735086

10位ISBN编号：7538735089

出版时间：2011-10

出版时间：时代文艺出版社

作者：郑学宾

页数：256

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>

<<你为什么加班>>

前言

前言 去的尽管去了，来的尽管来着；去来的中间，又怎样地匆匆呢？

早上我起来的时候，小屋里射进两三方斜斜的太阳。

太阳他有脚啊，轻轻悄悄地挪移了；我也茫茫然跟着旋转。

于是洗手的时候，日子从水盆里过去；吃饭的时候，日子从饭碗里过去；默默时，便从凝然的双眼前过去。

我觉察他去的匆匆了，伸出手遮挽时，他又从遮挽着的手边过去，天黑时，我躺在床上，他便伶伶俐俐地从我身上跨过，从我脚边飞去了。

等我睁开眼和太阳再见，这算又溜走了一日。

我掩着面叹息。

但是新来的日子的影儿又开始在叹息里闪过了。

或许你在仔细阅读了上边这段朱自清的充满诗意的散文之后，感慨我们的人生就像一幅生动的画册，每翻过一篇，我们就永远失去了这美好的一页，或许这些文字会让你轻轻地感伤。

是的，对于绝大多数的人来说，人生就是不停地流逝。

美好的生命在随着时间流逝：在你还是个小女孩的时候，妈妈是最高贵美丽的女子，不知不觉，现在的你赢得了众人的目光，而母亲早已经满头白发，收起了她所有鲜艳的衣服；或许你还记得父亲载你上学的强壮背影，现在他却更加依赖你，只有坐在你的车上才不会局促…… 曾经的壮志豪情在随着时间流逝：10岁的时候我们的理想是科学家，一切的重点是要为人民做出贡献；刚出大学校门的时候，你知道，达者兼济天下，而自己的本事，还是先独善其身吧；在经历了社会的洗礼之后，你把自己的人生目标定位为像自己的老板一样有钱…… 时间的逝去真的是世间最不可挽回的事，没有任何一个人能够左右它，但是当时间一点点逝去，你从它的手中得到了自己想要的结果了吗？

或许更多的人会悔恨交加地说，如果能够让我再来一次：我不会在开会的时候走神，也不会面对业绩压力的时候逃避，不会总是有迟到的恶习，不会两天打鱼三天晒网，总是到最后还没完成业绩…… 生活渐渐成了一个忙碌进行时，永远在忙，永远必须要忙。

没有时间陪伴自己的家人，没有时间发展自己的爱好，总是在加班。

这一个个加班的人无奈地奔波在路上，你是其中的一员吗？

你想永远这样地穷忙吗？

你肯定不想，所以我们要改变。

研究人员对一群大学生做了一个测试，在毕业时，有10%的人有明确的人生目标，另外20%的人有一个大概的想法，剩下的人都没有什么想法。

十年之后，研究人员发现有明确目标的人都基本在社会上拥有了很高的地位，而有想法的20%的人成了中产阶级；而对人生没有规划的那70%的人，都在默默无闻地为了生活得更好而挣扎着。

现在的选择决定今后的命运，今天的想法决定未来的成就，并不是所有成功的人都比你聪明比你有力，但是正像西方谚语说的那样：成功的人只是平凡的人，他们只是多了一份专注。

我们生活在这样一个社会，社会发展日新月异，新发明新创造层出不穷，每个人都面临着很多的机会。

要想在这样的大环境下成功，需要持续不断地探索和努力，学习成功学是一个好途径。

尽管现在成功学的书铺天盖地，但是没有任何圣经性的文字能绝对帮助你成功，帮助你更好地享受生活。

可是一些建设性的意见和小建议还是有的，希望这本书能为你的未来做下铺垫，帮助你掌握专注力和时间管理——这是现代人最重要的两项技能。

<<你为什么加班>>

内容概要

社会发展日新月异，新发明、新创造层出不穷，每个人都面临着很多的机会。要想取得成功，需要持续不断地探索和努力，学习成功学是一个好途径。尽管现在成功学的书铺天盖地，但是没有任何圣经性的文字能绝对性地帮助你成功，帮助你更好地享受生活。可是一些建设性的意见和建议还是有的。希望《你为什么加班》能为你的未来做一下铺垫，帮助你掌握专注力和时间管理——现代人最重要的两项技能。

<<你为什么加班>>

作者简介

郑学宾，武汉大学心理学硕士，行销管理专业顾问。
曾任企管公司业务经理、公关部对外发言人，现任国际管理顾问公司特约企划。
对公共关系及人际心理有深入的研究，以独特的“读心术”，“识人术”累积了众多人脉和财富，并借由丰富的业务及公关经验，
归纳发展出一套拓展人脉的方法，让更多人了解“识人”是事业成功的不二法门。
曾出版过《三分钟看清一个人》一书。

<<你为什么加班>>

书籍目录

第一部分 专注力

总起：专注力的重要性

第一章 专注力——21世纪最重要的能力

第一节 什么是专注力

第二节 缺乏专注力的表现

第三节 你为什么缺乏专注力

第四节 专注力自测

第二章 专注于你要做的事

第一节 做事之前要先告诉自己的话

第二节 让做事的欲望填充自己的大脑

第三节 不要做多余的事

第三章 如何排除周围干扰

第一节 让自己安静下来

第二节 专心是种习惯

第三节 一些排除干扰的小窍门

第四章 专注力的训练

第一节 为你支招——如何修行专注力

第二节 通过专注提高记忆力

第二部分 高度专注下的时间管理

总起：什么是时间管理

第五章 科学地制订自己的计划

第六章 专注于自己的事情，别让时间溜走

第一节 战胜拖延症

第二节 严格执行时间表

第三节 计划留有余地，但不是退路

第七章 关注“暗时间” 延长生命的长度

第一节 何为“暗时间”

第二节 人脑是多线程处理器

结语享受专注，享受生活

<<你为什么加班>>

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>