

<<时间管理顾问>>

图书基本信息

书名：<<时间管理顾问>>

13位ISBN编号：9787543208582

10位ISBN编号：754320858X

出版时间：2003-8

出版时间：汉语大词典出版社

作者：马歇尔.库克

页数：240

字数：155000

译者：乔晓妹

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>

## <<时间管理顾问>>

### 内容概要

- 如何使休息的效果更好——每天度几个“微型假期”，以消除疲劳
- 如何让等待变成休息
- 如何迅速把想法付诸文字
- 如何避免任务在办公室上堆积如山
- 如何摆脱延误的恶性循环
- 如何对付那些讨厌的人、浪费你时间的人
- 如何克服紧张因素、减少紧张
- 如何得到足够的睡眠和充分的休息

## <<时间管理顾问>>

### 书籍目录

- 序言致谢
- 第1章 速度：你有嗜速症吗？
- 第2章 繁忙：你真的有那么忙吗？
- 第3章 管理时间：你真的能管理时间吗？
- 第4章 日程表：你管理它还是它管理你？
- 第5章 开端：你的工作如何开始？
- 第6章 休息：你的生活是否总处于“两分钟激战”状态？
- 第7章 目标：如果不知道目标在哪儿，又怎能知道何时到达？
- 第8章 条理：这件事情真的重要吗？
- 第9章 所有权：谁拥有时间的所有权？
- 第10章 员工：你的员工工作效率高吗？
- 第11章 拒绝：你说的“不”起作用了吗？
- 第12章 技术：新技术真的为你节省时间了吗？
- 第13章 信息：无所不知，却又一无所知
- 第14章 写作：你会快速写作吗？
- 第15章 文件：你是否被淹没了在纸的海洋？
- 第16章 办公桌：你的办公桌何时变得如此杂乱？
- 第17章 等候：你是否对等候深恶痛绝？
- 第18章 无谓拖延：代价不菲
- 第19章 放弃：不想做就不做！
- 第20章 节奏：你踏着谁的鼓点前进
- 第21章 睡眠：你的睡眠充足吗？
- 第22章 紧张：你会向紧张低头吗？
- 第23章 忧虑：你为什么而担忧？
- 第24章 主意：最近一次想到的新主意是什么时候的事？
- 第25章 价值：你为什么而生活？

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>