

<<你其实不用这么累>>

图书基本信息

书名：<<你其实不用这么累>>

13位ISBN编号：9787544737449

10位ISBN编号：7544737446

出版时间：2013-6

出版时间：译林出版社·凤凰阿歇特

作者：彼得·布雷格曼

译者：于娟娟

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>

<<你其实不用这么累>>

前言

莫莉找到一份新工作，在一家中型投资银行担任培训发展部经理。

上班第一天她打开电脑，刚输入密码登录电子邮箱，随即倒吸一口凉气——入职还不到一分钟，邮箱里已经躺着385封邮件了！这要花好几天才能回复处理完，而忙完这些的时候，信箱里又会多出几百封新的来。

每天一开始，我们就知道不可能做完所有事情。

时间过去了，又常常苦恼，“时间都到哪里去了？为什么想做的事总是没有做完？”钱花掉了还能赚来更多，友情破裂了还可想法弥补，工作丢了也可以找到新的。

唯有时间，失去了再也无法挽回。

我有个犹太教朋友——哈伊姆·安吉尔，无论去哪儿开会，他都随身带着书。

我问他为什么，他告诉我，“根据犹太教法典《塔木德经》，如果有人开会迟到，这个人就犯下了偷窃罪——因为别人被迫等他，别人的时间就被他偷走了。

这是最严重的偷窃行为，因为时间流逝了再也无法挽回。

我不想让任何人犯罪。

可又不得不等人，就只好带一本书确保他们偷不走我的时间。

”可我们却在不断偷走自己的时间，看看下面三个故事：秘书安排工作时，比尔并没有对日程表上的会议表示异议。

但开会的时候，他却感到十分无聊——他真后悔当时没取消这次会议。

比尔拿出手机开始浏览电子邮件。

正当他全神贯注地摆弄手机时，突然听到上司利蒂西亚叫他的名字。

比尔抬起头，听到利蒂西亚问：“你觉得我们该怎么办？”比尔根本不知道利蒂西亚问的是什么。

刚才的那一时刻浪费到哪儿去了呢？周三早上9点，拉吉特抱着笔记本电脑坐下，准备为一位沟通了两天的新客户写一份提案。

他坐下后打了3个电话，看了15封邮件，去了两趟洗手间，花30分钟为全家订了度假的机票，还临时与下属们谈了4次话。

做完这一切后，他还没开始真正下笔。

而此时助理提醒他，15分钟后要与新客户共进午餐了。

早晨这半天浪费到哪儿去了呢？在高中毕业25周年聚会上，我一见到玛丽，就立即想起她17岁时的模样。

现在的她还是那么聪明、漂亮、勇敢、正直，但有一点例外，她不再如当初那般意气风发。

我们坐下来聊天。

“我并不开心，”玛丽告诉我，“我爱我的丈夫和孩子，工作很好，生活也很不错——但也只是不错而已。

我每年都有很多计划，但这些计划总被一些事情耽搁，没办法实现。

”

<<你其实不用这么累>>

内容概要

有规划的生活才精彩，有目标的人生更成功
声名、财富、家庭……你最想要的东西是什么？

安稳、刺激、自由……你追求的生活方式是什么？

有的人焦虑忙碌，却离想要的生活越来越远；有的人气定神闲，却能轻松过上想要的生活。
你知道为什么吗？

哈佛人生职场教练告诉你：走好人生四步棋，幸福生活触手可及！

Step 1: 确定适合自己的生活方式

Step 2: 规划每年要做的五件事；

Step 3: 每天用18分钟调整奋斗的方向；

Step 4: 排除干扰，向幸福进发！

<<你其实不用这么累>>

作者简介

作者：（美国）彼得·布雷格曼（Peter Bregman）译者：于娟娟 彼得·布雷格曼（Peter Bregman），《哈佛商业评论》、《福布斯》杂志专栏作者，CNN特约评论员，众多世界500强企业的专业咨询师。做过多场以生活、职场和领导力为主题的全球巡回演讲，对职场和人生有着深刻而又独到的见解。

<<你其实不用这么累>>

书籍目录

序言 1认清你自己 欲速则不达 阻止“鳄鱼人”的女孩 提前下班的那一天 在暖春季节被冻伤 多重身份 不容易失败 苏珊大妈的启发 你不需要喜欢他 2今年要做什么？
不知道做什么的时候最该做什么？
改变游戏规则 你的怪癖可能是成功的秘诀 温暖的座位更值钱 挽救了155名乘客的驾驶员 享受努力的过程 找到好工作的秘诀 抓住重点 随时调整方向 成功之前投失的球超过9000个 当未来不确定时 生活如同塞翁失马 今年要做什么？
3今天要做什么？
目光放长远 一只鸟跟着一只鸟 楼层错了 何时何地的力量 三日法则 那不是我 惊人的发现 管理每一天的18分钟计划 4现在要做什么？
掌控你的主动性 挪一下餐桌就好了 不要一看到甜食就放弃节食 为了赢一部任天堂游戏机 连续两拳重击 我是那种人吗？
大脑也会不听指挥 掌控你的界限 耗时的合作 可是爸爸…… 事不过三 预先计划好的迟到 不想上滑雪课 离开你、忘记你，甚至取代你 奥巴马戴珍珠项链？
抵制一心多用的诱惑 完美主义的缺陷 为什么对你不适用？
不要在足球场上打篮球 5结论 只做一件事情 黄金准则并不是十条 致谢

<<你其实不用这么累>>

章节摘录

版权页：我有几个结婚一两年就离婚的朋友。

他们告诉我，早在结婚时就知道这段婚姻不靠谱，但已经走得太远，不知道怎样停下来。

我还认识一些人，他们预感到投资将面临风险，但因为之前已经投入了很多，无法正视自己曾经的错误，还继续追加投资，最终输得精光。

有些情况不至于这么严重，也许仅仅是关于把哪些资源投到哪个项目，或者决定是否要把握住某个特别的机会的争论，你感觉到自己犯了错，但已经付出了很多，如果打退堂鼓的话，会非常丢人。

那要怎么做才能退回来呢？

我有两个策略，能帮你放缓速度，重新开始：1.放缓速度。

正如我在自行车运动中发现的那样，即使拼命地倒踩脚踏板，自行车也不可能一下子就停下来。

但只要不再拼命地踩脚踏板，前进的势头就会自然减缓。

在平时的讨论中，如果你一直据理力争，但又怀疑自己可能有错，那就少说几句，多听听对方的意见。

你可以说“这个观点很有意思，我要多想想。

”或者“再多告诉我一点你的意见。

”用这样的话来争取时间。

在得出明确的结论之前，倾听是减缓前进势头的完美解药。

因为倾听的时候，你不需要坚持任何观点，假如你对某项投资不太确定，也不必全部撤出来，只要减少投入就行了。

这样做，损失肯定会比继续追加少。

2.重新开始。

我从一位成功的投资者朋友那里学到了一种思考方式。

当我犹豫是否要转让一个收益不佳的投资项目时，朋友问了我一个问题：如果以今天的价格从头开始，你还会投资它吗？经他这样一问，当天我就把项目转让了。

过去的决定不可避免地会影响到现在的想法。

如果我雇了一个员工，投入很多时间和资金去培养他，当然不愿承认他无法胜任这个工作。

但是，假如我当时就知道，即使再怎么培养他都无法胜任，我还会雇用他吗？

如果不会，现在就应该让他立马走人。

管理项目或者做出决定也是同样的道理。

假想自己是这个项目的管理者，我会继续这个项目吗？是追加投资？还是换个项目再战？我看到过很多人由于不承认自己错了，从而毁掉了自己的婚姻、公司和职业生涯。

他们告诉我，他们不想表现得软弱。

承认自己的错误，甚至只是对自己的观点提出质疑，都需要巨大的勇气。

能做到这一点，别人就会认为是坚强。

伟大的领导者善于“慢下来”，他们有足够的信心仔细审视自己的观点，并对别人的观点保持开放的态度。

即使知道自己是正确的，也依然如此。

哥伦比亚大学公共卫生学院前任院长——艾伦·罗森菲尔德博士就是这样一位领导者。

在他2008年去世之前的四十多年里，他一直致力于公共卫生议程的建立，对妇女和艾滋病毒感染者的生活产生了巨大影响。

为了纪念他，哥伦比亚大学以他的名字来命名公共卫生学院的大楼。

记得有一次，我在关于儿童是否应该接种疫苗的研讨会上见到艾伦，他明确支持这项公共卫生议题，并提供了统计数据，表明在过去的四十多年里，小儿麻痹症、腮腺炎、麻疹等疫苗的应用减少了数以百万计的住院治疗和死亡。

艾伦的一个朋友李先生却当场反对接种疫苗，李先生引述了互联网上来源不明的研究成果，声称接种疫苗的效果弊大于利。

<<你其实不用这么累>>

<<你其实不用这么累>>

编辑推荐

《你其实不用这么累:哈佛人生职场教练给你的46点启发》是风靡11个国家和地区的超级畅销书，改变全球数百万人的人生轨迹。

《你其实不用这么累:哈佛人生职场教练给你的46点启发》就像是生活中的“找到我”按钮，引导你找到最真实的自我，为你提供自己和周围环境的清晰视图，然后给出一份帮你到达目的地的地图。这是一个可以帮助你修正生活运行轨道的应用程序，它不会根据你的位置或别人想要你去的地方运行，而会给出你目前的位置，或者指出你想去的地方。

<<你其实不用这么累>>

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>