

<<下班後的黃金8小時>>

图书基本信息

书名：<<下班後的黃金8小時>>

13位ISBN编号：9789862294048

10位ISBN编号：9862294043

出版时间：2011-3

出版时间：三采文化出版事業有限公司

作者：Robert Pagliarini

页数：384

译者：吳書榆

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>

## <<下班後的黃金8小時>>

### 前言

【作者前言】 你的現狀和理想之間是否存在「落差」？  
也許你扛著根本付不起的房貸，背著躲不掉的卡債，掛著十幾公斤甩不掉的贅肉，每晚回到家前孩子已進入夢鄉，或者，總是感到「生命就要這樣消失了」的苦惱。  
若真如此，要怎麼解決？  
是多睡一點嗎？  
還是再延長工作時間？

本書要談的，是你不工作也不睡覺的那八小時。  
想要過你理想中的生活，這段「自由」時光是你最寶貴的資源。  
好好想一想。

你要為睡眠付出八小時，還得為工作（最少）出賣另外的八小時，這樣你僅剩八小時了。

你在這剩下的八小時裡做了什麼？

還有，最重要的是，這八小時又能為你做什麼？

看看你的四周。

成功的人，生活豐富且有意義的人，他們全都能善用這剩下八小時。

他們可能從未聽聞這個概念，但是那又怎樣？

他們天生就知道這正是獲得成就與充實人生的真正「祕訣」。

日復一日，別人把這段時間拿來揮霍，他們卻用來投資。

你如何度過這剩下的八小時，決定你目前的人生現實、你的快樂、你的體重、你的債務、你在關係中享有的滿足感、你開的車子、你說的語言、你的愛情生活、你的學歷、你旅行的地點、你的銀行帳戶餘額，以及其他一切對你來說重要無比的東西。

你的人生在現實與理想之間存在多大的差距，其實並不重要，因為解決方案一體適用。

要能大幅改善你的人生和你的經濟狀況，唯一的方法就是善用這剩下的八小時。

本書要告訴你如何把這八小時投資在你自己身上，就此縮短生命裡的種種落差。

本書要談的是如何重新喚醒你曾經設定的目標和擁有的夢想，創造新的契機，重新找回你自己的人生。

覺得緊張嗎？

有點擔心嗎？

別被書名而嚇壞了。

《下班後的黃金8小時》這本書講的不是如何在時程已經排得太滿的日子裡再擠進更多東西；充實的行事曆並不代表充實的生命。

《下班後的黃金8小時》這本書重點放在那些最重要、而且讓你能更貼近理想人生的活動上面。  
還有，你要知道，除非你在睡覺或是工作（變成你的任務）時讀這本書，否則你已經很自然地懂得善用這段自由的時光來提昇自己、改善人生了。

《下班後的黃金8小時》一書保證助你爭取到更多時間、獲得更多金錢，而且也能擁有人生。

本書分為四大部分： 掌握重要線索：你認為空餘時間是自由的嗎？

並非如此。

這部分的內容是先打基礎，說明為什麼一天的人生從下午五點鐘開始，還有為什麼我們迫切需要這剩下的八小時，以避免陷入行屍走肉及一窮二白的局面。

騰出更多時間：你很可能工作過度、時程太滿而且壓力超大。

有太多事要做，但時間總是不夠。

你可能會覺得老是被人同時拉向四面八方，完全沒辦法喘口氣。

即使只有八分鐘的空間都能讓你欣喜若狂，這個部分會教你每天如何多騰出幾個小時的時間，去做你想做的事，讓你更接近自己目標，為你的人生帶來幸福和意義。

賺得更多財富：有太多太多方案可以幫助你改善經濟狀況，比方說要你早上少喝一杯拿鐵咖啡，每個月多存一點錢，或者投資你的退休金方案。

## <<下班後的黃金8小時>>

這些傳統財務策略的問題是，所有的建議都是教你摺節開支，把錢省下來。這些的確都是經過試驗之後證明可行的策略，但是對於許多已經舉債的辛勤工作者，及（或）已經大幅縮減開支到僅剩基本程度的人來說，這些還不夠。

傳統的財務建議也讓很多人感到挫折與不耐。

「把你的有線電視剪掉，帶便當上班，五十年後，你就能存到可以退休的金額了。」了不起！

呵呵！

難怪沒什麼人遵循這些傳統建議。

《下班後的黃金8小時》一書會介紹一些非傳統的新鮮策略。

這本書專用於更高的層次，你可以說這是新版本的財務規劃。

擁有美滿人生：《下班後的黃金8小時》要談的不只是讓你「變成有錢人」的全新方法，重點更在於為你提供藍圖，讓你「擁有美滿人生」。

在和成千上萬的人談過之後，當我聽到不同的人同樣呼喊求助時，這點共同的主題也就此浮上檯面。

「我覺得自己應該能有更多成就，我覺得過去十年都在浪費生命，但我就是沒辦法往前走。」

我身邊每個人都在為生命而奮鬥，但我卻只是活著而已。

我別無選擇，也無法改變我的人生，我覺得好空虛。

這是真實人物表達的真實感受，而且全世界千百萬人都有相同感受，這些人可能是你的鄰居、你的髮型設計師、雜貨店的老闆、你的律師、你的配偶，甚至是你自己。

《下班後的黃金8小時》一書將幫助你找回你的「脈動」，具體告訴你如何善用這八小時以找回美滿人生。

《下班後的黃金8小時》是一本和生命、財富有關的書，但卻也是傳達希望的訊息。

不論你是誰，住在何處，背了多少債務，或是你受過多少教育，你都可以投資這剩下的八小時，為自己開創更優質的人生。

也許你還不太相信。

在你有能力善用這八小時創造出新的財富和目標時，你必須先體認到這剩下八小時的重要性。

這就是本書第一部份的重點：掌握重要線索。

推薦序1 我的夜晚比白天精彩

筆記女王Ada，從事秘書工作，下班時間經營「有容乃大」部落格，記錄手帳使用心得並分享自己發展出來的創意手帳使用法，成為知名的手帳達人。

出版社力邀出版《筆記女王的手帳活用術》及《筆記女王的手帳活用術2 偷看別人的筆記》等書。

目前仍然保有白天的秘書工作，下班後的身分是手帳達人及暢銷作家。

剛從學校畢業的時候，由於個性叛逆，晚上下班後不喜歡直接回家。

總覺得回家只能陪爸媽看電視很無聊，於是跑到YMCA上英語班和日語班。

雖然英語和日語能力日益精進，但工作上並不能幫助我加薪或升官，卻也因為略懂英日語的原故，我從閱讀英日語網站或雜誌，開拓我的視野，在中文版書籍未上市前，我比別人早一步讀完原文書。

接著，我利用晚上時間回到學校讀在職進修班，取得學位後，我的晚上又閒下來了。

於是我又去上瑜珈課、插畫課、國標舞、全腦開發.....。

我的夜晚生活，似乎變得比白天更多彩多姿。

雖然我下班後的生活，並不是跟朋友去唱歌跳舞吃喝玩樂，或是玩線上遊戲把時間浪費掉，但我的這些晚上活動，對我的收入並沒有太大幫助，卻讓我拓展視野，結交不少好朋友。

等到我有機會透過網路認識一些朋友，開始學著寫部落格時，我的世界更開闊了。

也因為利用晚上的時間寫部落格，認識了一群筆記愛好者，進而有機會出版了兩本《筆記女王的手帳活用術》。

這是我第一次利用晚上的時間增加收入。

也是我在晚上時間做過最積極最有意義的事。

我是經過好幾年的時間摸索，才懂得怎麼做是對晚上時間最好的利用。

對於未來仍茫茫然，不知道如何善用下班後時間的人，《下班後的黃金8小時》是一本最佳指南。

我最喜歡書中第四章的「生命水蛭」，也推薦給大家。

## <<下班後的黃金8小時>>

生命水蛭是指一些會吸乾你的精力和時間的事情。

我們在生活中有一些不知不覺就被吸乾精力和時間的事，例如：看電視、上網、線上遊戲、追求完美、在雜亂無章的生活中找東西……等等。

建議還不知道如何安排下班後時間的人，先從消滅生命水蛭開始，拔除浪費時間的惡習，開始積極豐富的人生。

根據本書中的方法，找出最適合自己的方式。

除了白天上班賣給公司的八小時，下班後可以盡情做一些自己喜歡的事，不管是再進修，兼職增加收入還是參與公益活動，都是很棒的。

總之，別浪費下班後的黃金八小時，幾年後，你將會發現，人生變得更精彩更豐富了。

推薦序2 一本增加自我競爭力必讀的好書 1111人力銀行總經理 王孝慈 我的工作太忙，忙到幾乎沒有吃飯的時間，更遑論有時間為朋友或熟識的出版社寫新書推薦序文，所以祕書通知我三采出版集團要出一本《下班後的黃金8小時》請我寫推薦序，我直覺認為我不會有時間，我的感覺也告訴我，縱然有心寫，（雖然我滿喜歡三采出的書，但我也可能沒時間看），沒看就亂寫一通，豈不砸了自己的名聲，就在未當此回事的例行忙碌中，祕書為我準備利用年假需要詳閱的資料，赫然發現該書的影印稿，好奇心的驅使下，從稍微的略翻到仔細的閱讀，花了我一下午的時間，我要說這是一本值得推薦的好書，尤其對上班族，或企業主來說，這本書振聳啟聵。

真的，我發現如果按照本書的啟迪，來檢視我的一天，有太多太多的時間是浪費在無意義的言語，及自以為周到的工作與生活叮嚀中，更有著經年累月諸多養成消耗時間的壞習慣，這些不自覺的時間浪費，一直誤導著我，也讓我多年來一直處於成為工作機器的狀態。

我們常在各種不同機會及面對莘莘學子時，大談時間管理的重要性，殊不知我們自己也迷失在時間的軌跡中。

記得小時候學同學畫圖，很想有一套二十四色的粉蠟筆，可是當要求提出時，父母千篇一律的答案就是等你畫好了，自然就會買一套給你。

為了「畫好了」這三個字，我是早也畫，晚也畫，快速地吃完飯，洗完澡，早上不用人叫，早起半個鐘頭，晚上非得等爸媽要揍人才上床，終於我得到我的二十四色粉蠟筆，也驗證本書作者羅伯·帕格利瑞尼的理論。

我最欣賞本書中的一段話「在一個人的生活中能夠帶來最大影響力的最重要因素之一，就是心智的圖像。

在我們的心裡要有一幅清晰的圖像，描繪出自己真正要什麼。

之後，問問自己，如果當真正擁有時，會是什麼感覺。

如果你真正對於自己想要創造的東西懷抱著滿腔的熱血，這種感覺將會為你帶來喜悅，再加上你一思及真正想要的東西時的那種震動，將會引燃你的能量，讓你美夢成真。

」這幾句話道盡了人一生中可掌握時間的創造力，成為一個創八的成功實踐者。

很想將本書的精髓與心得一一列舉，但是深怕寫多了，剝奪賞書者的自我領悟，也為避免個人的主觀影響積非成是，畢竟每一個人對時間的價值觀是不一樣的，不管怎麼說，這是一本難得的好書，也是一個絕佳的演講題材，本人鄭重的推薦，這是一本增加自我競爭力必讀的好書。

推薦序3 做自己愛做的事 迷火佛拉明哥舞坊創意總監 李昕，從事牙醫十餘年，無法忘情藝術，毅然放下令人稱羨優渥的牙醫，投身藝術，優游畫畫、寫作及佛朗明哥舞的世界，四十歲創立迷火佛拉明哥舞坊，成為專業舞蹈工作者。

下班後的黃金八小時？

真的有「八」小時嗎？

去掉吃三餐兩小時，擠車搭車一小時，閒蕩半小時，發呆半小時；一天二十四小時，去掉上班八小時（絕不能超時加班），睡覺八小時（也不能賴床），這中間完全不能在電視前看新聞或韓劇，就只剩四小時或是不到四小時了。

時間真的不夠用啊！

事實上，一天當中，除了身體必須耗費八小時做必要的休息（睡眠），另外的八小時，我們都是在做別人要我們做的事。

## <<下班後的黃金8小時>>

小時候被要求好好讀書，其實我們不愛，長大後被要求要上班工作，其實我們好疲倦。我們一直很辛苦地活著，做不是自己想做的事，也一直不確定自己真正要的是什麼。

剩下的八小時要「為自己」好好地活！這是我的想法。

有的人利用下班後八小時做第二個工作，希望多賺些錢，有些人拿來上課學習，有的人則花在跟親人關係的建立，或是朋友的相處，當然也有人就是盡情玩樂，我覺得應該都是不錯的選擇，只要不是渾渾噩噩虛度光陰就好了，就像書裡面說的「把自己從深沉的昏迷狀態挖起來」。

既然為了「餬口」工作八小時，那下班後的八小時，我選擇絕不再為了「賺錢」花多餘的時間；好玩的事情太多，而時間太少，我得好好規劃，我得「奪回時間與人生控制權」。

我從小就喜歡藝術。

以前從事牙醫工作，下班後，我嘗試攝影、捏陶、畫畫，最後停留在佛拉明哥舞蹈的學習，我把時間花在讓自己開心的「學習」上。

「學習」是一種心靈的投資，而這種投資絕不會虧損的，學習來的，都成為心靈的養分。

不為「賺錢」而工作，有時反而能賺到錢，我辭掉了牙醫，成立了迷火佛拉明哥舞蹈工作室，跳舞變成我的本業，現在靠舞蹈「餬口」，這完全不是我意料中的事。

很巧的，本書裡面也提到一位畢艾禮醫師，她從一個鬱鬱寡歡的醫師變成一個佛拉明哥舞者、快樂作家、演說家；很多人碰到我，都跟我說，「李老師，你一定是最快樂的人，因為你做你愛做的事」。

我現在快樂嗎？

我是否也是從一個鬱鬱寡歡的牙醫變成快樂舞者？

真實的世界並不是童話故事中「最後過著快樂的日子」那麼簡單，在現實當中，不斷地有各種考驗，非弄得精疲力竭，靠「藝術」餬口真的辛苦。

不過回過頭來看，做自己愛做的事，真的不後悔！

舞蹈既然成為工作，那工作後的黃金八小時我要做什麼呢？

攝影捏陶畫畫，什麼都好，就是不要再叫我回去磨病人的牙齒！

「吱！

吱！

吱！

」病人的血水噴濺一臉，再多的錢都不要！

真的不要！

推薦序4 不要浪費時間去做不會讓生命豐富的事

「熊貓與菊花」部落格主 青

小鳥，曾任雜誌及出版社編輯，利用下班時間經營部落格「熊貓與菊花」，擁有廣大粉絲，成為知名部落客。

如今離開職場，專事熱愛的文字工作，著有暢銷書《史上最抖擻！

青小鳥的圓夢實踐手帳術》 在台灣，一般上班族的生活作息是：早上花一小時通勤上班（因為買不起天龍國的房子，只能越住越遠）、午餐時間一小時（國外是含在工時八小時裡的，台灣則是另外算，所以朝九晚五只是書本中的形容詞），下班時間到了，還得坐在那邊花一、兩個小時裝樣子，免得被同事酸：「哇，我看你都很早走耶！

」（聽說電子業和科技業很多人得裝到半夜呢，真是辛苦你們了……。

），再花一個小時通勤下班。

算一算，一天花在「上班」這件事的時間，基本款都是十到十二小時起跳，扣掉睡覺、洗澡、處理雜事……，真正屬於一個台灣白領上班族的私人時間，大概只剩三到四個小時。

所以，下班後的受薪階級，哪可能奢侈地擁有黃金八小時啊？

那就像龍一樣，大家都聽過這個吉祥物，可是根本沒人親眼看過啊！

喔，寫到這裡，我的老淚都快噴出來了。

不過，回想自己在當上班族時，雖然過著和大家差不多的生活，我倒是會利用各種機會，「把自己的時間拿回來」呢！

這不是指上班打混，相反地，上班認真做足八小時的人，反而更容易取回自己剩餘的黃金八小

## <<下班後的黃金8小時>>

時（所以別再把工作時間花在網購、臉書或是摸魚上了）。

由於我是捷運族，可以趁通勤時間閱讀，一年下來，可以讀個五十本書；午休一小時，我會利用三十分鐘瀏覽各種有趣的部落格文章或網路新知，上班時就不須再另外掛網；我也不大喜歡加班，所以我喜歡用手帳把要做的事一一列出，做完就打勾，或是跟自己玩「今天X小時內要完成X件事的超級腎上腺素遊戲」（換過十幾份工作，我對加班的心得是：「除非是在趕貨趕案子趕截稿，或是工作性質得配合別人時間，不然大部分真的都是在加假的啊。

」），因為我很清楚，回家後我還有喜歡的事情要做：寫部落格。

這本書雖然叫《下班後的黃金8小時》，但作者也不可避諱地指出：美國人現在沒這麼爽了，大家工時越來越長，薪水還越來越少，但情形越是變得艱困，越是要努力找出黃金時間，完成自己的夢想！

原來我的思考模式，和這位作家的建議這麼像（往臉上貼金）！

讓我好想專程去美國和他說HOW ARE YOU啊！

不過，我沒有美國簽證，所以就算了（咳）。

作者除了在書中有放感情在傳授善用下班時間來圓夢的技巧外，他還發明很多趣味的黃金名詞，例如「創八者」、「生命水蛭」、「習慣幽靈」，讓原本有點嚴肅的觀念，變得一點也不枯燥。

我很喜歡作者說的一句話：「不要浪費時間去做不會讓生命豐富的事。」

如果逼不得已、一定得拿時間（上班）去換取金錢（薪水）好過活，那麼，你更要把握剩下的黃金八小時好好努力，讓真心喜愛的事物，有朝一日能成為你的主要工作！

推薦序5 如何贏回你我每年失去的兩千小時人生 金石堂書店行銷總監 盧郁佳

每送你走一步 眼淚就會流下來 你每離開一步 我又開始落淚 走向伸手無法觸及的地方  
你走了我卻抓不住 只能一直哭泣 如何是好 如何是好 你要離我而去 讓我唱 如何是好（韓劇《原來是美男》插曲）來表白，眼望人生——尤其是下班後的八小時——離我而去的心情。

台灣是一座三萬兩千平方公里的加工出口區，有兩千三百萬個血汗奴工，從央行匯率政策到產業規劃、教育型態，都不是為人民，而是為接單出口日夜服務。

二 二年，瑞士洛桑國際管理學院《世界競爭力年報》表示，台灣人年均工作時數二千二百八十二小時，全球最高，比第二名日、澳、美多四百八十二小時。

上班族逾九成加過班，每週加班八．二小時。

每人每年兩千小時，這浩蕩的加班歲月，佔我們人生的機會成本究竟有多高，人們才剛開始慢慢瞭解而已。

事態就像是俄軍大舉屠殺波蘭軍官、沉埋於卡廷森林的萬人塚，越挖下去越恐怖。

從日本、亞洲四小龍到中國的經濟起飛，都寄生於東亞文化，團體秩序優先，工作是第一順位，不能比老闆早下班。

「上班打卡制，下班責任制」，因為常臨時加班，不能玩音樂，不能去做私人兼差，不能和父母吃飯，見朋友，約會，帶小孩，都是理所當然的，沒人知道「準時下班」「週末不加班」不是奢侈、是人權。

若有人膽敢告訴老闆「我得去打球，所以不能加班」，等於錄口供自證是個冥頑不靈的廢物，陣前叛變的逃兵，殺了他也還污了刀。

就算沒開除，以後應該沒人敢跟他講話。

七 年代，因為要加班，工作的父母將兒女扔給鄉下祖父母養育，不知道自己放棄了什麼，以為孩子只求飽暖就會順利長大，沒能在生活中傳遞價值觀和關愛，而這卻是下一代面對變遷社會的混亂、成長的困惑所必需的。

他們身教傳達給兒女的價值觀，是「工作大於孩子」。

不過換口飯吃，為甚麼就能逼人丟下孩子。

九 年代，這些隔代教養長大的孤兒父母，順理成章，將兒女扔給了外傭養育。

因為加班，這樣的情感斷層、生活教育赤字，還在延續，製造下一代的富貴孤兒。

他們缺乏同理心，不懂與人發展情感關係，也無法想像別人所受的傷害，校園霸凌只是冰山一角。

這樣的社會，締造許多世界紀錄：二十四小時超商密度世界最高，因為隨時都在加班，需要便當

## <<下班後的黃金8小時>>

麵包果腹，需要咖啡保力達B提神。

生育率世界最低。

三十歲以上女性單身比率世界第二高。

自殺率偏高，超過世界平均值，在台灣青少年死因統計中排名第三。

富士康跳樓事件，無非是把台灣固有加班文化搬到中國大陸的結果。

企業換個國籍，繼續將員工生活當成自己的口袋肆意掏空，老闆不明白，加班暴政數十年，台灣人也活了下來，大陸人為何竟會精神解體崩潰，其實活下來看似OK的那些人，問題才大。

以致中國的文革雖已結束，台灣的加班瘟疫卻數十年來越演越烈。

兩者對文化的毀滅程度等量齊觀：台灣加班肆虐之下，文化活動發展遲緩、生存困難，與經濟規模類似的他國相比，少得可憐，可以說台灣主流是不讀書、不聽演奏會、不逛藝廊、不看舞台劇、不去打球、不去球場看比賽，下班一息尚存，餘力僅夠往前一跌，摔進沙發，鞋一踢，伸手抓遙控器開機。

能抽空找真人打麻將都算了不起。

每當體育明星、棋士、設計師、音樂家、導演在國外獲獎，受訪揭露在台生存辛酸，新聞一出，媒體評論照例要呼籲政府撥款、企業贊助，設立專責機構支持文化云云。

殊不知，發再多獎金都沒有用，因為文化未曾在民間扎根，群眾冷漠，政策支持也注定流於表面虛飾、點綴政績。

是否社會不需要文化？

不，只是被加班剝奪了。

我們為了加班，連孩子都可以放棄，還奢談什麼文化。

一個人人有空去踢球的國家，才能培養出踢進世界盃的隊伍。

文化事業的老闆們，與其抱怨台灣人不肯看書，不如準時放員工下班，也別讓他們在家裡加班。

人們得有生活，才会有空看書；沒有生活，只會上班在社交網站上喇賽發洩。

沒有生活，工作不可能升級。

當場只能把工作做完，事後盤算，是否做對，如何做好，這些看待事情的高度，只有在生活中體會。

生活是無意識思考所必要的時間，無暇運作這番反芻，便無法進入有意識的反省規劃提升。

法國工時最短，產值卻最高，就因豐富的生活文化使然。

父母替兒女排滿安親班、才藝班、補習課輔，並認為有空就該K書；孩子時間既不能自主，沒機會發展志趣，安排閒暇，一有空就只知道打game。

補習的意義不在於內容，而在灌輸孩子：身體不能自主，時間不能自主，人生不能自主。

這樣，等他畢業找到工作，第一天上班被要求加班時，他便會很溫馴地逆來順受，而不是叫老闆去吃屎。

更嚴重的是，正因為不懂安排，也沒想過，下班以後除了吃火鍋聚餐、熬夜唱K，還能期待任何事。

單車環島，精通日文，經營網拍，寫出暢銷小說，贏得夢中情人，種種人生未竟夢想，上班族都自疚「我很懶」辦不到，是自己不中用，含恨辜負了自己。

醒醒啊！

你不是懶，你是加班加習慣了，根本沒力氣去想，沒力氣去拚，覺得沒有生活，就刷卡買個咖啡機。

覺得不舒服，買個按摩椅。

覺得發胖，買個體重計。

覺得沒有男/女朋友，買套新衣。

覺得沒有運動，買個Wii、Kinect。

覺得沒希望，買個樂透好了。

把人生交給購物台去完成，它真正做的是，幫助我們買完就忘記目的。

這就是累到兩眼發直、腦袋空空，下班生還後，了此殘生的唯一辦法。

不是你有罪，只是你沒有計畫。

吳祥輝《陪你走中國》提到他教兒子：首先是決定把自己的時間分配給哪些重要的人，其次是把收入分配在哪些方面，這兩件事，決定你的人生是主動、還是被動。

## <<下班後的黃金8小時>>

反抗終生為奴的既定命運，我們不是無路可走，翻開《下班後的黃金8小時》這本救命寶典，正是討回人生的計畫第一步。

## <<下班後的黃金8小時>>

### 內容概要

睡覺時間是周公的，上班時間老闆的，唯有下班時間是自己的，難道你要看著電視(還是加班?)

!

) 度過嗎?

奪回下班時間的自主權吧!

把握下班時間完成大大小小的人生夢想吧!

《下班後的黃金8小時》不是要你下班時間排得更滿，而是希望把寶貴的時間，投資在更有意義的事情上!

你一天睡(最多)8小時，工作(至少)8小時，剩下的8小時做什麼呢?

作者提醒我們，無論一天剩餘時間是8小時還是8分鐘，都是黃金時段，不要浪費忽略。

善用這段時間，你可以做到以下幾件事：  
- - 更美滿的人生：花時間用心跟家人朋友共處，為一輩子的情感打下基礎。

- - 更豐富的心靈：利用下班時間閱讀、靈修，豐富自己的心靈生活。

- - 更富有：兼差賺取第二份薪水；或者進修、累積人脈，為下一份工作或創業做準備!

重要的不是你「做了」什麼，而是你「得到」什麼? Q:我的下班根本沒有8小時啊!

!

A:因為生活處處是「時間水蛭」，吸乾你的寶貴時間!

時間水蛭#1 工作狂/不尊重你下班時間的老闆(這樣的老闆對你的人生有害) 時間水蛭#2 自己事事過度要求完美(90分就很好了，為了95分，花掉過多寶貴時間) 時間水蛭#3 看電視/網上漫遊(每晚只看2小時電視，一輩子也累積花去好幾年哪) 時間水蛭#4 新聞(資訊)上癮症(每節新聞其實差不多，你沒發現嗎?) 創造出更多時間的方法：  
1 不要為工作狂工作 2 上網安排在出門前30分鐘，強迫自己快速完成任務不亂逛 3 把想看的節目錄下來看，不要坐在沙發拿遙控器漫遊 4 採用叢集行事曆，把「勞心」與「勞力」的事配對同時做，創造多一倍時間效益 創造下班8小時效益的「創八者」法則：  
法則1 保有白天的工作，不影響現有正職 法則2 從「付出極小，成果極大」的事情下手 法則3 把興趣「貨幣化」 善用黃金八小時的成就者 蘇珊的故事—無痛轉職，找到人生志業 蘇珊·畢艾里是個開業醫生，不過她發現自己越工作越不開心。

有一次去古巴旅行，去跳了騷莎舞，才想起其實她從小就想學跳舞。

回家後就去報名舞蹈班，她發現，跳舞帶給她的快樂，遠勝「做醫生」。

她沒有立刻放棄醫生工作，只是利用下班後的八小時全心投入習舞生涯。

每隔一陣子，還安排自己到出國進修精進。

如今，她已經是個專業的舞者，並與另一個舞蹈教練結為連理。

那份讓她不快樂的醫生工作呢?

喔，她最近辭掉了。

善用黃金八小時的成就者 萊恩的故事—專注個人優勢，改變工作形態，享受自由人生

萊恩·卡波爾是個社工員，不僅每天花很長時間通勤，而且算算每週工作六十小時，週末還要待命，工作三十年才能退休。

他覺得自己被困住了，他要想辦法拿回主控權，於是他把焦點放在自己的優勢上，他的諮商能力。

另外，為解決先前痛恨的長途通勤，他選擇朝網際網路發展。

他找到一個能讓他線上提供諮商服務的網站，於是開始線上執業起來，慢慢地累積口碑與客戶群。

生命中第一次，他看見曙光。

不久之後，他已經能夠辭掉他的正職。

現在，他賺的錢比以前多，而且還有許多空餘時間與精力，享受人生，發展休閒嗜好。

善用黃金八小時的成就者 查拉的故事—立志天天性愛，夫妻感情拆不散 查拉·穆勒是

個活躍的上班族，也是個職業婦女，她除了把工作做得有聲有色，還熱中參加讀書會、派對，唯一的

## <<下班後的黃金8小時>>

遺憾就是，她沒有把時間花在她最在乎的事物上：她的家人。

這天她丈夫的四十歲生日來了，她決定要給他一個難忘的禮物：性愛。

而且不只是生日當天，而是此後一年三百六十五天。

她的丈夫非常興奮，但也懷疑：「妳怎麼抽得出時間？」

於是為了達成這個任務，查拉重新檢視時間分配，為了與丈夫纏綿，拒絕一些無關緊要的活動。

這件事讓她更懂得善用時間，並且與丈夫更親密，這經驗前所未有的。

一年後她甚至把這經歷寫成一本書，成為暢銷書作家。

## <<下班後的黃金8小時>>

### 作者簡介

羅伯·帕格利瑞尼 (Robert Pagliarini) 擁有財務管理碩士學位，執業的財務規劃諮詢師，也是美國加州第四大財富管理公司Pacifica Wealth Advisors的創辦人。

曾經著有《六天改變財務狀況》登上暢銷榜冠軍，成為暢銷書作家。

近年從原本財務專業之外，擴及時間管理領域，出版《下班後的黃金8小時》一書，鼓勵上班族珍惜下班時間，創造財富甚或是更幸福的人生。

在書籍出版之後，作者在「剩下的8小時」網站，持續提供實用的觀念與點子，並與讀者互動。

他並受邀在CBS商業新聞網上長期撰寫「你的剩下8小時」專欄，擁有廣大讀者群。

吳書榆 台大經濟系、英國倫敦大學經濟所畢業，曾任職於公家機關、軟體業擔任研究、企畫與行銷相關工作，目前為自由文字工作者，譯有《老闆！

我死都不願意告訴你這些事》、《金色團隊》、《出社會就該瞭的五角法則》及《黑道商學院》等書（以上皆由三采文化出版）。

## <<下班後的黃金8小時>>

### 書籍目錄

掌握重要線索 Get a Clue 第一章 一日之計始於下午五點鐘 你的家庭，人際關係，身體健康，個人成長，性靈生活以及財務穩健狀況，都是靠下班後維持的。

這剩下的八小時，決定了你的幸福與淨財富第二章 行屍走肉與一窮二白為什麼現況與我們想過的生活有落差？

為什麼這麼多人只能哀嘆「人生就這樣了」？

究竟傳統的理財與人生規畫的觀念，出了什麼問題？

騰出更多時間 Get More Time 第三章 找回這剩下的八小時 如何獲得更多時間，而且從中獲得更多價值？

運用六大絕招，拿回黃金八小時：1.清算你的時間運用現況 2.學著說「不」 3.從八小時裡面變出九小時 4.把能同時做的事組合起來 5.隨時加點積極火花 6.善用科技。

第四章 生命水蛭避開24個吞噬時間與生活品質的「時間水蛭」，重掌自己生活主導權。

電視/新聞上癮/網路社交工具/事事求完美/追求極致/雜亂無章/健康/說閒話/追星/電玩/色情/事事都要立即回應/冗長電話/抱怨/漫無目的閱讀/開會/研討會/開車/企圖改變他人/追逐科技更新/為工作狂賣命/

睡覺賺得更多財富 Get More Money 第五章 從消費者搖身變成創八者 創造財富的新策略，是從時間及資源的消費者，變成善用下班八小時創造樂趣或賺錢的「創八者」！

第六章 常見問題集要成為「創八者」，開始做之前你需要知道什麼？

怎麼開始？

如何避開地雷（別人不支持，如何保護自己的理想……）？

如何找免費的協助？

如何找到投資者？

第七章 創八者法則個降低風險，增加成功機率的法則：1.留著白天的工作 2.發揮付出最少、收穫最多的核爆效應 3.認清自己最高最好的用處 4.降低風險 5.隨時揮棒 6.認清市場 7.想辦法貨幣化 8.一定要

掌握所有權 第八章 創八者的十大管道賺更多錢指南：賣腦力（部落格，投資，寫作）賣東西（開公司，做貿易授權，靠流行賺錢）賣時間（倉管，接案，靠嗜好賺錢）擁有美滿人生 Get a Life 第九章

不能、不應、不要怎麼做可以讓生活更滿意？

少一點：後悔，恐懼，懶惰，時間水蛭。

多一點：成長，經驗，改變，前瞻，興趣，貢獻，學習……第十章 找到你的脈動發掘自己的熱忱與理想生活樣貌。

1.擁抱現在與想要生活的鴻溝 2.寫下座右銘 3.判定先後順序 4.設定目標 5.預期挫折 6.養成習慣第十一章 不再坐而言，馬上起而行如何利用剩下的八小時創造想要的人生。

1.直接把想做的事寫在行事曆上 2.晨起不再哀嘆 3.清算一天可用時間 4.找到開放時間思考 5.把目標時程化 6.給自己創造任務 7.組合任務 8.創造能量

## &lt;&lt;下班後的黃金8小時&gt;&gt;

## 章節摘錄

**掌握重要線索** 我不知道變化何時會發生，但是，能出人頭地的規則已經不同了，沒有人知道是怎麼一回事。

我們過去信奉的體系，允諾我們只要努力工作就付得起帳單，能送孩子上大學，可以歡喜退休，還可以和家人與親友共度美好時光，擁有平衡美滿的人生。

這套體系現在還有用嗎？

現在我們得越跑越快，才能保住飯碗。

工作穩定一詞變成矛盾修辭，不斷增加的支出和高額負債把我們打落谷底，稅賦和通貨膨脹大大侵蝕我們替未來儲蓄資金的能力。

而我們的解決方案是什麼呢？

是在本來已經排得太滿的行事曆中再擠進更多待辦事項，卻不問這些承諾和責任要如何、甚至能不能讓我們更接近理想人生。

老式的解決辦法肯定沒用。

我們早已經超過負荷、承擔過多壓力了。

我們並未因此更接近目標，因為我們一直壓縮一項可以創造更多意義和帶來更高收入的東西：那剩下的八小時。

但，在你有能力運用這八小時以拉近落差、更貼近理想人生之前，首先，你必須要體認到這段自由時光的力量。

以下是這部份要告訴你的一些事： 對你而言重大的人生經驗，大部分都出現在這剩下的八小時裡。

你花在睡覺和工作的時間幫助你活下去，但是這剩下的八小時幫助你活得好。

傳統的工作、存錢和投資邏輯有哪些問題？

為什麼要出人頭地越來越難？

為什麼這剩下的八小時是拉近落差、強化經濟穩定及擁有豐富人生的答案？

我們把人生前四分之一的時間花在學習和成長，但之後發生了一些事，於是我們不再投資自己。這第一部分是警世金鐘，讓你知道若我們不善用這剩下的八小時將會遭遇嚴苛的挑戰。

**第一章 一日之計始於下午五點鐘** 六年前，馬克和莎拉參加一趟前往南太平洋的遊輪之旅，卻不料碰上熱帶颶風，船體破裂。

幾名乘客落水，跌入將近五十呎深翻騰不絕的黑暗水域裡。

馬克和莎拉就是當晚跌入冰冷海水乘客中的兩名。

他們發瘋似地抓住殘骸碎片，用力撐住，使盡吃奶的力氣讓自己的頭保持在水面上。

隔天清晨，馬克被沖到一座無人島，莎拉則被沖到旁邊的另一座島上，同樣也杳無人煙，離馬克所在處約有兩英里。

危難造成的最初衝擊已經漸漸消失，如今恐懼和焦慮佔據了他們心頭。

他們知道，麻煩大了。

他們必須很努力，才有辦法搭起避難所、摘採果實、儲存飲水及捕魚做為食物。

最初幾天很可怕，很難熬，但是他們都想辦法搭起臨時避難所，保護自己免受風吹雨打日曬雨淋。

他們在島嶼深處找到淡水溪流，還有一大堆的水果堅果。

日子從幾天過成幾週，他們有了轉變，甚至已經開始擅於捉蟹叉魚。

傍晚時分，在忙碌了一天之後，馬克會花點時間輕鬆一下。

他會爬到他最喜歡的峭壁上，看著潮水沖擊岩石。

當夕陽西下，星星點亮了夜空，他會夢到遙遠的行星，並祈求自己早日獲救。

莎拉同樣每天都要努力求生。

就像馬克一樣，太陽一出來，她就開始一天的生活。

她要砍樹、爬到樹上去摘果實、採集堅果和莓果、捕魚以及提水，一整天忙得團團轉。

忙完一天的日常工作之後，她渴望到海灘上去放鬆一下，但她知道，她想要的不只是活下去而已。

## &lt;&lt;下班後的黃金8小時&gt;&gt;

莎拉想要離開這座島。

每天下午，莎拉會花幾個小時收集、存放木材。她幾乎試遍島上每一種植物，看看哪一種能夠燒出最黑、最濃的煙。她收集了大大小小的石塊，在島嶼四周的沙灘上用石頭排出四個特大號的「救命（HELP）」。莎拉也在沙灘上幾處地方挖了起火坑，大量放置乾木材及特別的植物。

因為此地經常有雨，莎拉發現必須經常用乾燥的木材和植物換掉濕的，還有，她排在島嶼四周的「救命」石陣也必須經常去巡視、看看。莎拉不想把自己的命運交到可能永遠不會出現的救援隊手上，於是她開始用竹子和藤蔓編織竹筏，每天編一點點、一點點。

當然，她也會輕鬆一下。一天裡面，她最喜歡的就是黃昏。莎拉會帶著當天早些時候摘採的新鮮堅果和莓果，一路走到海灘，在她最愛的棕櫚樹下坐了下來。她會作白日夢，想想家人，回憶她媽媽親手做的特製巧克力蛋糕嚐起來有多美味。在作夢的時候，她也會抽點時間檢視一下她的脫困計畫。

日復一日，沒有大肆宣揚也沒有相互說定，馬克和莎拉就這樣做著為了求生而必須做的工作。平靜無波的日子過了幾週，命定的那一天終於來了。莎拉在海灘附近撿拾水果，馬克則忙著捕螃蟹，就在此時，他們兩人（幾乎就在同一時間）都看到遠方有一架小飛機。

莎拉迅速展開行動。她跑到一小堆火旁邊，點起一大堆的木材。她把特殊的植物丟進火裡，並利用她自製的火把點起旁邊其他的木頭堆。之後，她又跑了回來，把更多的木材和植物丟進火裡。一陣濃煙竄入空氣中，佔滿了她這座小島上方的天空。

同一時間，馬克卻像發了瘋一樣。他到處跑來跑去，不斷在想該怎麼辦。他胡亂摸索，試圖生火，雖然他一度點起了火，但他好失望，因為煙太輕了，根本看不到。他衝進叢林，拔起任何他能找到的植物往火堆裡扔。不幸的是，他用到的植物很快悶熄了火，馬克又浪費了一些寶貴的時間，重新生火。每一次，當他把不同的植物丟進去想辦法要把煙弄大時，火堆又再度熄滅，而他得浪費時間重新升起新的火堆。

小飛機轉彎，朝著這兩座島飛過來。當它越飛越近，馬克發現這架飛機並不是朝著他飛來，它的目的地在幾英里之外。飛機在莎拉的島上盤旋幾圈，在岸邊幾百碼處著陸。兩名救援人員從飛機裡跳了出來，搭著救生筏朝著她划了過來。當他們越靠越近，她對她的小島做最後一次的巡禮，然後跳進大海裡朝著救生筏游去。幾分鐘後，莎拉已經在空中了。飛行員問她還有沒有其他生還者，莎拉告訴他們，一直以來都只有她一個人。

馬克絕望地想引起救援人員的注意，他最後的作法是在海灘上跑來跑去，在空中揮舞雙手，然後放聲大叫。

當飛機飛出他的視線，馬克明白，他失去機會了。馬克活了下來。

他撐過了落入五十呎深海水中的厄運，挺過暴風雨侵襲，千辛萬苦來到陸上，蓋起了避難所，還找到了食物飲水。

莎拉也活了下來。每天她都做了為了活下來必須做的事，但她有更重要的計畫：她想要過更好的生活。她想和家人重聚，她想再嚐一嚐巧克力的滋味，她想要再讀一次愛的故事。她想要再度擁抱好友，她想要聽到教會裡合唱聖詩的樂聲。

## &lt;&lt;下班後的黃金8小時&gt;&gt;

她想再拍拍她的愛犬，去看表演，和老公一起慢慢變老。

她必須在這座島上活下來，但是她也告訴自己，光是活下去是不夠的。

馬克和莎拉兩人的經驗並非在荒島求生過的人才有的；他們的故事每天都在全世界上演；這類故事出現在大城小鎮，在路邊攤及大樓頂樓的企業指揮總部辦公室，也出現在那些努力賺取最低薪資及攻讀更高學位的人身上。

如果你覺得自己困在由單調無聊、帳單或失落夢想堆砌成的孤島上，或者，你總是在夢想要過不一樣的人生卻不知如何達成，要解決這樣的困境只有一種方法……善用剩下的八小時。你的一天不是從起床算起；你的一天（甚至你的人生）是到下午五點鐘下班時才正式開始。

你上個星期、上個月及去年在下午五點之後做的事，決定了今天的你。

你今天、明天及明年如何運用這剩下的八小時，決定了你的未來；這八小時是你大幅改善人生的唯一希望。

你睡覺睡掉了八小時，你為了拿到薪水又賣掉了另外的八小時，你有的（確實，這是你僅有的）就剩下這八小時。

人生不但只存在於剩下的八小時當中，應該說人生就是這剩下的八小時。

你在何處高就、你的薪水有多少個零、你背了多少債務、你的體重、緊急時你有多少人可以仰賴、你和神的聯繫、你和配偶及孩子之間的關係，以及其他對你而言別具意義的一切，都是你運用這剩下八小時產生的結果。

檢視以下各個層面，你就能瞭解這剩下的八小時造成的影響有多深遠：家庭。就算你是在職場上遇見你的伴侶／配偶（我就是），如果你希望兩人之間的關係能夠成長茁壯、成熟美好，你就必須在下班後也花點時間精力來培養關係。

你們約會、攜手並肩漫步及墜入愛河，這些事全都發生在這剩下的八小時。

就算是那些讓你們演變成如今這對夫妻／伴侶的歧見和爭執，也都發生在下午五點鐘以後。

如果你有孩子，創造出這些小傢伙的時刻必定是落在這八小時內，他們呱呱墜地的那一剎那可能也是。

想想你換過的所有尿布、你看過的《芝麻街》卡通還有你幫忙完成的家庭作業（因為你過去做的這些事，成就了你今天和孩子的關係），如果沒有這剩下的八小時，就不會有這些東西出現。

我下班回到家時小女兒會飛撲上來擁抱我，這是因為我把剩下的八小時「投資」在她身上（當然，也可能是因為我用巧克力賄賂她）。

你感受到配偶子女對你的愛（沒錯，當然也可能你感受不到他們對你的愛），完全取決於你如何花掉那剩下的八小時。

你對手足和父母感受到的關係聯繫，也多半基於你在這剩下的八小時內做了哪些事。

如果你善用這段時間，你就很有機會擁有良好的互動。

如果你沒做到，就不太可能享受親密關係。

人際關係。朝九晚五的上班時間，是認識其他人及建立友誼的最佳時光。

我多數非青梅竹馬的朋友都是在職場上遇到的，這沒什麼好訝異的。

我們在上班時會比在其他時候和更多人有關聯，交往期間也更長，但是，如果你想把單純的職場關係轉化成真正的友誼，你還是得花那剩下的八小時來和這些人往來相處，從不同的層面瞭解他們。

在飲水機旁聊到最新的《美國偶像》選秀競賽裡面要支持誰，或是在餐廳裡轉播星期天的重要賽事是不錯，但這跟與對方一起出去喝啤酒或共進晚餐、真正瞭解這個人，完全是兩回事。

你的朋友——不管你是哪裡遇見此人——都是在那剩下的八小時裡才變成你的密友的。

身體健康。你用的皮帶孔格，你爬完樓梯後出現喘不過氣的感覺，還有你穿上泳衣之後的自在程度，完全取決於你如何運用這剩下的八小時。

你的早餐、晚餐、甜點和點心選擇，通常都在這剩下的八小時中決定。

你的選擇是否明智，結果自會證明。

你做不做運動？

如果有，又是何時？

睡覺時嗎？

## <<下班後的黃金8小時>>

不。  
工作時嗎？

不。  
在這剩下的八小時當中嗎？

答對了。

**個人成長** 這一類要談的包括你的休閒嗜好、學歷教育、旅行、閱讀、藝術及其他你認為多采多姿且讓你樂於投入的活動。

我有一項休閒嗜好，是從事巴西柔術，以及綜合格鬥。  
我還不精，但是我很享受，而且我比剛開始時更有進步了。

我也喜歡學西班牙文（雖然動詞讓我很頭痛）。

我還有其他鍾愛的休閒活動嗎？

閱讀。

如果我從早上九點到下午五點都在練習巴西柔術、讀西班牙語和從事閱讀，我的客戶不會開心，我也無法成功。

對，我唯一能做這些我喜歡、我深愛活動（有這些活動，才能決定我是一個活生生的人）的時刻，就是在這剩下的八小時。

**性靈生活** 不管你是工作或是處在這剩下的八小時，你的性靈生活和信念都會一直跟著你。但除非你在上班時間從事的是神職工作，否則的話，你在性靈方面的成長及和上帝最深刻的交流多半發生於你人在教堂／寺廟、小眾聚會、研讀聖經、誦經祈禱、參與志工活動、冥想等這些時候。

**財務穩健** 你的財務穩健程度當然是你朝九晚五工作造成的直接結果。

在這段時間內，你工作，你賺到薪水。

你的薪水決定了你的財務是否穩健，對吧？

不要這麼快下定論。

顯然，就你的財務狀況而言，工作時間扮演了重要角色，但是，倘若知道這剩下的八小時在你的銀行帳戶餘額中所佔的地位，你可能會驚訝萬分。

你的財務穩健度由兩件事決定，那就是收入和支出。

就這麼簡單，直接了當。

收入是由工作類型以及你在工作上的表現決定。

世界上最會做思樂冰甜筒的人或許可以做出最棒的思樂冰甜筒，但是他選擇了這項職業後也就限制了財務上可獲得的成就。

同樣的，搞砸每一次手術的腦外科醫生在財務上也不太可能有多成功。

你要靠哪一行為生，影響的因素太多了，包括你成長的地方、你的智力、父母親的鼓勵、你的個性、興趣、你得到的機會，林林總總。

你要靠哪一行營生，部分原因也取決於你高中有沒有畢業、之後有沒有多花幾年時間去攻讀更高的學位、有沒有參加線上函授或是夜間課程考取專業證照，還有，也取決於你有多用功唸書，以及你的親朋好友人際網路有多寬廣。

這些因素（這些是你控制的）會造成重大影響，決定你在朝九晚五之間做哪些工作。

猜猜看怎麼著？

這些因素都是你如何運用這剩下的八小時造成的直接結果。

因此，這剩下的八小時對我們的收入影響很大，但是，就影響財務健全度的另外一半因素（也就是支出）來看，那又如何？

你猜到了。

你的支出正是你在這剩下的八小時所做決定的後果。

你選擇要花多少錢租房子、要開哪種車、要買哪些衣物、要從事哪些娛樂活動以及要購買哪些玩具，這些通常不會是你在工作時做的決策，而且絕對不是你在睡夢中會想到的決策。

這些每一個單項支出決策（及其他千百項支出決定，不論大或小）都是在這剩下的八小時中發生的。

還是沒被說服？

## <<下班後的黃金8小時>>

你要認同這剩下的八小時非常重要，我要求你做到這一點。

如果你閱讀本書的態度，就像你在雜貨店閱讀八卦小報頭條新聞時一樣抱持懷疑，那就都沒用了。

加油，趕快給自己洗個腦。

因為，一旦你接受了，一旦你明白這剩下的八小時對你的人生發揮了巨大的影響力，你才會尊重、重視這剩下的八小時能為你的人生帶來的影響力。

善用剩下八小時創造的成就 - - 畢艾禮醫生的故事 如果你要花一輩子的時間去學習你不喜歡的事，去變成你不喜歡的人，你會怎麼樣？

你會因為一次衝動就全部放棄，然後從頭開始做你喜歡的事嗎？

你當然不會。

你會想個聰明、有策略的辦法，慢慢地過渡，就像蘇珊·畢艾禮醫生（Dr. Susan Biali）這樣。

畢艾禮醫生曾在急診室工作，之後成為開業醫師，但她發現自己越來越不開心。

在一次古巴之旅中，她登記去上騷莎舞。

就在那時，她想起自己小時候一直都想學跳舞。

當她返家，她持續在空閒時去上騷莎舞課程，她發現，跳舞帶給她的快樂遠勝過「做醫生」。

她沒有馬上關掉獲利甚豐的診所，而是利用這剩下的八小時在舞蹈中尋找人生的意義和熱情。

當她還是全職醫生時，每隔幾週，她就從溫哥華長途跋涉到墨西哥，更進一步研習舞蹈。

同樣也是在她的休閒時光，當她前往義大利旅遊時，她也在途中開始撰寫旅程中的大小事。

當地有一家大報社很喜歡她寫的文章，把她的作品連同照片一起登在第一版上。

從那時起，她就開始撰寫各式各樣的旅遊和醫療保健相關文章，同時還擔任全職醫生的職務。

今天的她是一位專業的佛朗明哥舞者，並和另一位專業舞者兼教練結為連理。

她在全國性的雜誌上擁有兩個專欄，現在也正在撰寫她的第一本書《你的人生處方箋》（Your Prescription for Life）。

她以專業的姿態發表演說，談到她從悶悶不樂的醫生變成快樂作家、演說家及專業舞者的人生經歷。

對於那些覺得現在空虛工作當中的人，她有哪些建議？

她堅持「把夢想放在你人生的第一位。

」 那份讓她鬱鬱寡歡的工作呢？

喔，去年她辭掉了。

<<下班後的黃金8小時>>

媒体关注与评论

國內名人專文推薦 Ada筆記女王 王孝慈 1111人力銀行總經理 李昕 迷火佛拉明哥舞坊  
創意總監 青小鳥 「熊貓與菊花」部落格格主 盧郁佳 金石堂行銷總監 國內名人好評推薦  
朱衛茵 知名廣播主持人 吳娟瑜 國際演說家 臧聲遠 Career職場情報誌總編輯

<<下班後的黃金8小時>>

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>