

<<幸福在8小时之外>>

图书基本信息

书名：<<幸福在8小时之外>>

13位ISBN编号：9787121165153

10位ISBN编号：7121165155

出版时间：2012-5

出版时间：电子工业出版社

作者：郑建斌，杜乾昌 著

页数：268

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>

<<幸福在8小时之外>>

前言

古人说：“一日之计在于晨，一年之计在于春，一生之计在于勤。

”对于职场人士来说，要想拥有成功的事业，就应该在朝九晚五的职场中努力拼搏。

不过，我们除了要为事业而奋斗之外，还应该同时经营幸福。

换句话说，就是在业余时间里，精心经营你的生活。

毕竟，职场不是你生活的全部，你的人生精彩更主要取决于业余时间。

作为一名上班族，除了8小时的工作时间和8小时的睡眠时间，那么，剩下的8个小时你又是如何度过的呢？

是坐在电视机前看肥皂剧，看娱乐八卦，还是沉浸在网络游戏之中尽情地“厮杀”？

是泡在酒吧里寻找刺激和放纵自己，还是将工作带到家里，做一个彻头彻尾的工作狂？

当你对这些事乐此不疲的时候，有没有考虑过你的人生规划和幸福理念呢？

业余时间，是可供我们自由支配的时间，却并不是可以随心所欲的时间。

业余生活，是属于每一个人的，却并不代表着就是无所顾忌、凌乱不堪的。

上班的时候，我们需要全心全意地工作；下班之后，我们更需要全心全意地经营自己的幸福。

为了拥有更加美满的婚姻生活，我们需要花时间和爱人一起度过美好时光；为了孩子的健康成长和幸福童年，我们需要有一定的亲子时间；为了拥有更加丰富的心灵，我们需要花一些时间去阅读书籍或者做一些有意义的事情；为了以后的生活，我们还需要下班后思考一下自己的人生方向和长远规划；为了让生活更加富裕，我们应该考虑如何利用业余时间挣更多的钱；为了避免出现下岗失业的遭遇，我们还需要花费一定的时间考虑如何创业。

——这些事情，直接关系到我们的终身幸福，也直接关系到我们在工作中的精神状态，是万万不可大意的。

业余时间宝贵的，我们绝不能无端地浪费掉，而是要精心经营，在业余时间里创造我们的幸福。

或许有人说，选择了职场，就应该有职业道德，绝不能做对不起老板的事，更不能利用业余时间做兼职，挣外快。

在这里要提醒你的是，职业道德不是你想象的那样，职业道德是属于8小时之内的事，和你的业余生活无关。

你没有必要为此而忧心忡忡，瞻前顾后。

须知，你是一个有血有肉，有着丰富情感的活生生的人，而不是一个冷冰冰的工作机器。

那么，如何经营业余生活呢？

我们可以从这一本书中寻找答案。

本书除了告诉职场人士如何经营下班后的生活，还列举了一些人8小时之外没有时间的原因，诸如工作狂、完美主义者、漫无目标者、网上冲浪者等几种情况，并指出了相应的解决方案。

另外，本书还告诉读者们一些如何致富、理财、创业、追求理想的方法，对你的人生规划将起到很好的指导作用。

在这里，希望你认真地看完这一本书之后，能够对自己和生活有一个全新的认识，能够精心地经营自己的业余生活，更希望你能够在阅读完这一本书之后，不断取得新的胜利和成功，实现理想，走向幸福。

<<幸福在8小时之外>>

内容概要

本书提醒我们，工作只是生活的一部分，工作之余，我们要实现或者完成工作以外的许多事情，包括维护亲情、友情，学习理财知识，呵护自己身体的健康，拓展人脉等，有关幸福的许多问题都是需要在8小时以外的时间里经营的。

本书的主要内容包括一天之计在于下班后，别让这些琐事废了你，下班后，找回你的黄金时间，坐在家里赚钱的9种方法，你该了解的8项财富法则，轻松获取创业资源的窍门，聪明花钱、巧妙理财的方案，轻松处理人际关系的智慧，让你30年后不会后悔的健康计划等，教你全方位地经营你的业余生活，从而获得丰富的人生。

<<幸福在8小时之外>>

书籍目录

第一章 一天之计在于下班后

下班后你在做什么，10年后你就会成为什么
下班后的8小时，3决定了你的幸福指数
下班后的8小时，决定了你的成功指数
不要把工作带到家里，也不要让生活的烦恼影响工作
为什么你总在忙？
为什么你总没时间？

难道这辈子只能这样吗？

NO

第二章 别让这些琐事毁了你

下班了就让自己换一种状态
永远也不要对“赌”和“毒”好奇
偶像剧、明星演出对你真的很重要吗？

大好的时间怎可一睡了之？

沉迷于虚拟网络，人生也会虚拟化
人生没档次，拥有再高档次的轿车、家电也没用
痴迷于把妹、泡妞，那该拿青春怎么办？

第三章 下班后，找回你的黄金时间

让时间管理伴随你的生活
不要让别人浪费你的时间
ABC时间管理法则，做事要有轻重缓急
连续分段时间管理法则，休息工作两不误
善用科学统筹方法，“创造”时间
无须太苛求完美，有80分就好
给自己下死命令，强迫自己完成“充电”任务

第四章 坐在家赚钱的9种方法

博客——教你轻松做“BLOG赚钱族”
网赚——属于网络中每一个人的财运
写作——“点字成金”的秘密
投资——“钱生钱”的诀窍
兼职——让你的业余时间效益化
嗜好——原来兴趣也可以“货币化”
开公司——选择有潜力的行业
开加盟店——走“别人的路”也能成功
出奇制胜——卖特殊产品赚大钱

第五章 你该了解的8项财富法则

得到再好的承诺，也抵不过兜里的一沓票子
绝不轻易辞职，留足后路
认清自己的优劣势，找出自己的最高价值
赢得财富靠信息，不能拼体力
眼光决定命运，创新产生财富

<<幸福在8小时之外>>

“借鸡生蛋”，学会用别人的钱来致富

学会吃亏，有舍才能有得

善于与人合作，才能财源滚滚

第六章 轻松获取创业资源的窍门

准备一个切实可行的创业计划

寻找适合自己的合伙人

寻找投资者的几种途径

发现商机的9个高招

获取市场信息的几种途径

做好网络营销的10种方法

求人办事不可不知的一些事

第七章 聪明花钱、巧妙理财的方案

量入为出，享受有节制的快乐

从持家开始，锻炼理财的功力

根据家庭模式，选择理财方式

别被销售商的促销广告骗了，自己还蒙在鼓里

相信所谓专业人士，不如相信自己

学会分开投资与生活

走出理财的几个误区

第八章 轻松处理人际关系的智慧

停止抱怨，不抱怨才能得到别人的尊重

换位思考，不要太过苛求他人

与人交不念旧恶，学会适时糊涂

人不能没有一点儿秘密，保护好自己的隐私

夫妻之间，不要试图改变对方

说话要给自己留有余地

朋友之间也要适当保持距离

第九章 让你30年后不会后悔的健康计划

年轻人要学会如何爱自己

运动是健康的真正支点

让工作停下来，学会适当休息

注意饮食细节，吃出健康身体

最适合“上班族”的几种运动方法

保持良好心态，拥有健康身体

选择有效食物，保持“体内清洁”

第十章 不再做理想者，立即做行动者

时不我待，摆脱拖延的恶习

决定做一件事，就立即行动

做事情要专注，绝不节外生枝

树立崇高理想，绝不得过且过

无论是8小时还是8分钟，都不容浪费

每天三省吾身，鞭策自己上进

凡事靠自己，不要依赖别人的帮助

第十一章 就这样一步步过上你理想的生活

为大目标努力，不为小事情烦恼

反思一下自己的固定模式是否合理

将座右铭写在方便看到的地方，每天激励自己

<<幸福在8小时之外>>

不能盲目乐观，做好受挫折的准备
步步为营，不妨把目标时程化
不追求违背客观规律的速成
逐渐养成好习惯，幸福就这样慢慢走来

<<幸福在8小时之外>>

编辑推荐

所有职场人士、想合理规划业余时间的读者。

<<幸福在8小时之外>>

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>