

<<如何轻松举起大象>>

图书基本信息

<<如何轻松举起大象>>

内容概要

《如何轻松举起大象用对时间做对事》一书讲述了一个浅显而又深刻的故事。

主人公马克有太多的事情要做，可是时间却太少。

他在重重压力之下即将崩溃的时候，一次偶然的机，和家人一起去看了一场马戏表演。

在那里，他意外地和一位睿智的马戏表演指导进行了一次对话。

临走时，他明白了一个简单却很有用的道理：试图把每件事都做好就像是同时要玩转几头大象——而那是不可能的。

于是，马克开始以表演指导的思维方式重新思考自己的工作、家庭和个人生活。

他发现，一旦他改变了态度，并且遵循这个新朋友的指导，处理各种各样的问题就变得轻松惬意了。

<<如何轻松举起大象>>

作者简介

作者：(美国)琼斯·劳福林(Jones Loflin) (美国)托德·慕斯格(Todd Musig) 译者：武岩琼斯·劳福林 (Jones Loflin)，国际知名演说家和企业培训师，他以帮助企业解决错综复杂的难题而闻名。

作为畅销书《谁动了我的奶酪？

》的代言人，琼斯帮许多企业突破困境，走上了发展之路。

他别具特色的演说，如《找到你的极限》等帮助很多人解除了职业发展的困惑，找到了轻松快捷的方法。

托德·慕斯格 (Todd Musig)，拥有敏锐的洞察力、高超的沟通技巧和强烈的激情，在企业发展战略、领导力、企业培训和市场营销等领域有二十多年丰富的经验。

在他的帮助下，许多企业摆脱了困境，赢得了丰厚的利润，并成功实现了变革。

武岩，女，中国人民大学经济学博士，曾任教于辽宁大学金融系。

目前主要研究领域为网络经济、企业融资。

<<如何轻松举起大象>>

书籍目录

写在故事前面的话 职场困境：工作和生活中的多重冲突 解决方案：在正确的时间做正确的事情故事开始了

1. 生活和工作是冲突的吗？
难道工作就是处理各种小危机和到处“灭火”？
上班也迟到，回家也迟到
2. 生活混乱得像三圈的马戏表演 与家人在一起，想的还是工作 工作没有做好，锻炼没有时间 问题：你想同时玩转几头大象？
3. 你能否玩转三个圈？
让三个圈的表演环环相扣 工作和人际关系是前两个圈 第三个圈就是自己的生活
4. 安排好你自己的节目单！
此刻，你要在哪个圈中表演？
此刻，在这个圈中应该表演什么节目？
5. 你将在哪个圈中出场？
努力找回失去的自我 玩转家里的“大象”
6. 马戏表演的精髓 优秀的团队成员要辞职，怎么办？
每个圈子都必须以目标为导向 你所选择的“节目”能不能帮助你达到目的？
7. 表演者是谁？
各司其职，做正确的事情 有的教练能让大家有效合作 如何调节团队的气氛，满足员工的要求 放松，彻底放松！
8. 工作需要“彩排” 要出色地完成工作需要“预演” 在你的三个圈里要做什么事情？
9. 让你的工作排列有序 制定出完成工作的时间表 设定每一个圈的目标
10. 为团队和成员减压 会休息才会工作 释放压力，舒缓紧张的心情
11. “幕间休息”很重要 “我的团队更有效率了” 做最出色的领导
12. 节目单在“三个圈”中变动 自我生活圈：提高你的生活质量 在“人际关系圈”和“工作圈”中畅快沟通
13. 人生需要更高水平的演出 彻底玩转大象

写在故事后面的话 最后一幕：“你的故事就是我的精神食粮” 表演结束了！

译者后记

<<如何轻松举起大象>>

章节摘录

马克还想到了另一件让他怀念的事情：跑步。

高中时代，他曾是一名狂爱跑步的运动员，上大学时参加过五公里赛跑。

他的梦想是参加马拉松比赛，但事业、婚姻和父亲的职责都已使他将这项爱好从他的日常生活中抹去了。

他想：“我现在唯一的跑步就是和杰茜在家里追逐嬉闹。

”马克看着照片中他生命里最重要的两个人：妻子丽莎和女儿杰茜。

丽莎和他一直是彼此最大的支持者。

那些他们共同经历的事情和共同拥有的岁月真是令人感慨。

当他攻读硕士学位时，是丽莎在外工作来贴补家用。

就在几年前，他还花了无数个周末和夜晚来装修他们的房子。

即使现在，闻到清新的油漆味道还会使他产生一些渴望，因为家里还有几处地方需要改进。

<<如何轻松举起大象>>

后记

这是一本时间管理的书。

时间是人生最大的财富，对时间的管理就是对人生的管理，只有善于高效运用时间才能做人生的赢家。

有关时间管理的书很多，这本书视角独特，篇幅短小，让你投入的时间很少却可能收获很大。

作者向我们娓娓道来一个马戏表演的故事，并以他敏锐的洞察力从中得出时间的哲学，告诉我们如何分配时间，如何专注，如何让一切富有效率。

通过管理好自己的时间，我们可以更好的享受生命，享受工作，享受生活。

全书的核心思想可以归结为以下几个方面：（1）不要试图去做好生命里所有的事，否则反而会一塌糊涂，没有完美无憾的人生。

（2）将人生的活动划分为清晰的三圈：工作圈、人际关系圈，自我生活圈。

随时问自己“我现在应该身处哪一圈”，然后专注于这一圈的行动。

（3）确立每一圈的目标，以目标为导向展开行动。

列出一张清单，围绕目标把每一时期应该做的事情都列出来，果断放弃对目标无益的事，并找出成功完成这些事情的方法和资源。

（4）对事情进行排序，分清轻重缓急，集中时间和精力去处理真正重要的事。

（5）将重要的事情安排在不同的时刻。

人的时间和精力都是有限的，要确保摊子不能铺得太大，错落有致地安排重要的事情会让一切更有弹性。

（6）关注别人深层次的需求，借助他人的力量，发挥团队的作用来实现目标。

（7）劳逸结合，适当地休息和娱乐能使精神和身体重新充满活力，增强做事的专注度。

（8）学习成功者的经验，听取别人的建议。

<<如何轻松举起大象>>

编辑推荐

《如何轻松举起大象:用对时间做对事》：世界500强员工素质培训必读书玩转工作、生活、人际关系三个圈子把重要事情做完的快捷方法根治上班族“职业倦怠症”《谁动了我的奶酪》作者强烈推荐畅销美国、英国、德国等十多个国家一条通往事业和生活成功的非凡之路！

如何主宰自己的工作和生活工作、生活忙碌却混乱不堪想做一个称职的父母却总是被孩子埋怨和配偶的关系越来越糟作为主管，疏忽了和上下级的关系工作开展不起来，愁容满面越来越没有时间看书、锻炼身体、参加朋友的聚会家庭和事业都想兼顾却都乱七八糟《如何轻松举起大象:用对时间做对事》对于每一个觉得就要被生活击垮的人来讲，都是一个绝妙的指导，它会教你如何集中时间和精力，这样你就能享受更多真正重要的事情。

尤其是，它教会你如何驾驭你的生活、工作、人际关系，而不是让它们成为你成功路上的绊脚石！如何好好利用你最重要的两个资源：时间和精力通过借助他人的力量，发挥团队的作用来实现目标让周围的每个人，包括你自己，都为你的成就喝彩读完这《如何轻松举起大象:用对时间做对事》，你会惊喜地说：希望今后我的每一天都是“马戏表演”的日子！

这是每个职场人士都应该好好阅读的书

<<如何轻松举起大象>>

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>