

<<从容>>

图书基本信息

## <<从容>>

### 内容概要

"本书为我们揭示了现代生活压力的根源：人口的膨胀、知识的爆炸、媒体的扩张、纸介文件的泛滥。这一切的一切，都是我们不得不面对和接受的现实环境。

在一个高速运转高度竞争的社会里，我们的生活也像上了发条的螺旋，只有加速再加速，直到不堪重负的那一刻。

难能可贵的是，本书远远超越了其他同类书籍，能够另辟蹊径，为我们找到了一整套面对现代生活压力的强大工具——用物理的空间来缓解时间的紧张，从而为思维和心灵打开一片天空。

这种对时空关系的新解，令人拍案叫绝。

时间是无情和残酷的，相比之下，空间则是自由和灵动的，可以被我们主动地创造出来。

那就从改变工作和生活的环境入手吧，成为自我空间的主宰者。

作者杰夫·戴维森为我们准备了四套解决方案，按照层次由低到高的顺序依次为：手工工具、动力工具、思维工具和哲学工具。

在这四类工具里，都相应出现了一些“清新空气”，以简洁明快的方式介绍了一些实用小窍门，能够使读者在保持自己的竞争优势的同时，尽情享受生活的乐趣。

## <<从容>>

### 作者简介

杰夫·戴维森的著作，演讲、采访等等一直都是美国人关注的焦点。他的观点被《今日美国》、《华盛顿邮报》和《洛杉矶时报》以及上千个电视访谈类栏目频繁引用。超过九十二万五千人的生活受到杰夫的影响而发生了革命性的变化。幽默简单、启发式的语言风格是杰夫的金字招牌。

杰

书籍目录

译者序前言第一篇 造成压力感的根本原因 第1章 是谁拨快了时钟？

第2章 人口膨胀改变生活模式 第3章 知识爆炸与信息泛滥 第4章 媒体扩张和电子沉溺症 第5章 纸海无涯 第6章 无从抉择 第7章 跑不出去的怪圈第二篇 手工工具 第8章 你如何度过每一天？

第9章 坚持自己的选择 第10章 从现在开始 第11章 有条理=有效率 第12章 文件归档的高级艺术第三篇 动力工具 第13章 充分利用你的工作环境 第14章 使工作以外的环境更加条理化 第15章 如何应付过量的信息 第16章 如何摆脱各种包装的困扰第四篇 思维工具 第17章 任务完成：与时间赛跑的终结点 第18章 创造空间 第19章 对拖延说不！

第五篇 哲学工具 第20章 活在当下 第21章 选择呼吸空间 第22章 大家的呼吸空间

## &lt;&lt;从容&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘如何有效地控制你的生活呢?其中一个有用的方法就是做出一个坚定的选择,这个方法同时也能帮助你体验更加丰富的呼吸空间。

一个能帮助你维护呼吸空间的选择其精髓在于,这种选择能带来满足感和完成事务的感觉,只要简单的对自己说:"我选择了满足和成就。

"这样就可以帮助你减轻焦虑,保持冷静,让心情放松。

考虑这种能让你感到满足和成就的方法效力能支撑多长,你可能需要连续数天甚至数个星期来做出选择。

但是不管如何,坚持把这种选择一直做下去。

如果要持续通过选择而获得的满足和成就感,你需要重新选择你的方向,你必须接受这样一个事实,那就是这世上没有任何你必须做或者必须完成的事情。

所有的事务都取决于你的选择。

如果你选择在某些目标上继续前进,就算这些目标是当前的临时决定,而并非先前的计划,这些目标的完成也会让你内在产生一股巨大的协调感。

选择相信自己。

20世纪40年代关于一些社会成功人士的调查表明,他们都有一个共同点,那就是做决定非常快,而如果让他们放弃决定,速度反而很慢。

近期又有研究表明,当人们凭直觉做决定时,他们完成工作的成就感远远高于那些通过深思熟虑才接手工作的人。

这里可以看出,过多的考虑反而会让你更加困惑,更难做出选择,同样也影响完成工作时的成就感。

选择信任自己,信任你有能力做出选择,这比起花费大量时间来反复琢磨要好得多。

这种信任自己的方法,可以帮助训练你在信息有限的情况下的决断能力。

"我选择相信自己有能力做出正确的选择。

"就算是在信息有限的情况下也如此。

当你过去的预感得到证实之后,你可以经常回忆一下,在这之后,准确的预感会更多地出现在你的生活中。

这样,你就可以认可和接受自己在决断方面的内在能力了。

P . 156-157

## <<从容>>

### 媒体关注与评论

书评如果把传统的时间管理方法比作高度紧张的曼哈顿大街，那么《从容》则像是沐浴在广阔天穹下的蒙大拿洛矶山脉，让你的生活从此豁然开朗。

——《超越JBM》一书的合作作者凯特·麦肯伊恩

## <<从容>>

### 编辑推荐

没完没了的文件，没完没了的承诺，没完没了的工作……如果你的生活中充斥着这些压力，如果你的生命有不能承受之重，那么《从容》一书便是你的救星！

简单易行、立竿见影的方法将把你从重重的负荷中彻底解放出来。

你会了解到：如何主动掌握身边的环境，让它为你所用、如何从大大小小的成功中汲取能量、如何随时随地地创造和享受属于自我的呼吸空间！

还您一个自由而从容的个人生活！

<<从容>>

#### 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>