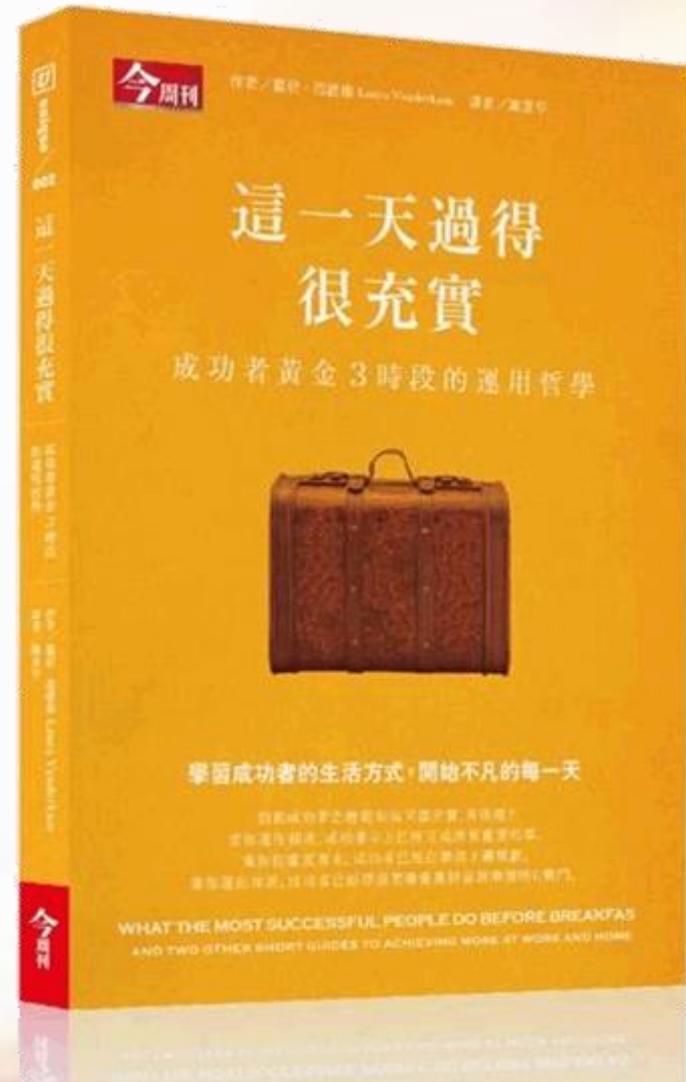




書名： 這一天過得很充實

作者：蘿拉·范德康
譯者：陳重亨

簡報者：鄧曉汝



購書動機

- 「這一天過得很充實」-怎麼做到每天都很充實?
- 「當你還在賴床，成功者早上已經完成所有重要的事。」-早上總是匆忙的趕上班，晚上到家因為太累而懶得跟人聊天
- 「當你還在虛度週末，成功者已經在準備下週規畫。」-週末單純以為只放鬆休閒
- 黃金3時段的運用



目錄

- 推薦序
- 導言
- 第一部：成功者早餐前都在做什麼
 - Chapter1：早上的慌亂
 - Chapter2：意志力的重要性
 - Chapter3：重要但不急的事情
 - Chapter4：早上的改造
- 第二部：成功者怎麼過週末
 - Chapter5：週末的矛盾
 - Chapter6：如何規畫週末
 - Chapter7：雜務瑣事大解放
 - Chapter8：如何贏得未來的一週
 - Chapter9：好時光有限
- 第三部：成功者的工作心法
 - 導言：驚人高效率的祕密
 - 心法一：小心控制自己的時間
 - 心法二：規劃
 - 心法三：創造成功機會
 - 心法四：認清工作是什麼
 - 心法五：練習
 - 心法六：每天累積
 - 心法七：追求樂趣

第一部：成功者早餐前都在做什麼

善用晨光時間

Chapter 1：早上的慌亂

- ※ 叫你好好地把握住自己的早晨，就像是一種穩健的財務建議，它會叫你在花錢之前，先安排好自己要存多少。

Chapter2：意志力的重要性

- ※ 如果是在早上，才經過一晚的安眠，意志力通常是供應充沛，而我們在態度上也比較樂觀。





第一部：成功者早餐前都在做什麼

Chapter3：重要但不急的事情

※ 所以，早上該養成甚麼習慣呢？

Chapter4：早上的改造

- ※早晨五步驟：
1. 記錄自己的時間調配
 2. 預想完美的早晨時光
 3. 從後勤支援的角度來思考
 4. 培養習慣
 5. 配合需要加以微調



第二部：成功者怎麼過週末

Chapter5：週末的矛盾

- ※ 你要享受不照程序來的樂趣，也要按照程序來，這就是週末的矛盾。

Chapter6：如何規劃週末

- ※設定主要活動
- ※週日晚上要安排些好玩的事情



讓生活不是只有自己職業生涯中那個身分而已，越是認真看待自己互作的人，也要認真看待生活。

第三部：成功者的工作心法

- 心法一：小心控制自己的時間
- 心法二：規劃
- 心法三：創造成功機會
- 心法四：認清工作是什麼
- 心法五：練習
- 心法六：每天累積
- 心法七：追求樂趣



結語

- 本書的重點，在於如何安排一天、一週的時間，以達到成功；書中介紹了許多各行各業成功人士，他們各自經歷不同的人生挑戰，也發展出不同的時間運用方法。重點是：人生總有真正想做、該做的事，讓這些是變成一種生活習慣，長久下來定會有所收穫。
- 書末有提到50個時間管理的秘訣，可以善加利用，說不定能改變一些舊有習慣，讓每一天都過得更充實！