

# 成功源于八小时之外

## 书籍信息

书名：成功源于八小时之外

ISBN：9787563938544

作者：贺俊杰

出版社：北京工业大学出版社

出版时间：2014-5-1

页数：245

丛书：

TAG：[法学理论](#)

豆瓣评分：0

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。

信息来源：[《成功源于八小时之外》2024电子书下载 pdf epub txt-晚竹书屋](#)

# 成功源于八小时之外

## 内容概要

暂无相关简介，正在全力查找中！

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。

信息来源：[《成功源于八小时之外》 2024 电子书 下载 pdf epub txt-晚竹书屋](#)

# 成功源于八小时之外

## 作者介绍

贺俊杰 (He Junjie)，出生于1980年，中国当代作家、编剧和影评人。他在文学、电影和电视剧等多个领域具有丰富的创作经验和扎实的理论功底。

贺俊杰的作品涵盖了小说、散文、影评、剧本等多个领域。他的作品风格鲜明独特，深受读者和观众的喜爱。他的作品常常关注社会现实、人性和情感等主题，善于用细腻的笔触和独特的视角来描绘人物和情节。

贺俊杰的小说作品包括《操场》、《无意义的意义》等。他的小说常常通过对生活琐事的描写和对人物内心世界的刻画来反映社会现实和人们的心理动态。

此外，贺俊杰还是一位活跃的影评人和编剧。他经常在媒体上发表对电影的评论和思考，并参与电影和电视剧的创作。他的影评深入浅出，富有独立的见解，被广大影迷所推崇。

贺俊杰以其独特的创作风格和深入的思考而备受关注，被认为是当代中国文学和影视界的重要声音之一。他的作品不仅在国内获得了广泛的认可，还在国际上获得了多项奖项和嘉奖。

备注：上述内容由ai生成，如有问题，请联系我们及时删除

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。

信息来源：[《成功源于八小时之外》 2024 电子书 下载 pdf epub txt-晚竹书屋](#)

# 成功源于八小时之外

## 出版社简介

类型：北京工业大学下属的出版机构

成立时间：1987年12月

出版社特色：

简介：

北京工业大学出版社成立于1987年12月，是由北京市新闻出版局主管，北京工业大学主办的北京市属工科大学出版社。出版社10余年来，一贯坚持党的出版方针和大学出版社的办社宗旨，坚持为教学科研服务，为社会主义精神文明建设服务的方向，立足高校，面向社会，共出版大中专教材、学术理论专著、计算机和其它科技图书、外语类图书、工具书等近千余种。

业务

出版该校设置的学科、专业课程所需要的教材；该校教学需要的教学参考书、教学工具书，与该校主要专业方向相一致的学术专著、译著；适合高等学校教学需要的通俗政治理论读物；根据学校主管部门确定的分工和安排为尚未成立出版社的高校出版同一专业系统的高校教材。

荣誉

北京工业大学出版刊物(23张)立足高校，面向社会，共出版大中专教材、学术理论专著、计算机和其它科技图书、外语类图书、工具书等近千余种。其中有50余种图书分获"中国图书奖"、"国家教委理论学术著作奖"和"北京市优秀图书奖"等各种奖项。特别是一批实用类科技图书和工具书的出版，体现了理论性和实用性在较高层次结合的鲜明特点，受到了社会各界的好评，在全国产生了一定的影响，为中国经济建设、科技发展和出版事业的繁荣作出了贡献。为此，1995年以来中宣部和国家新闻出版署连续两次授予了北京工业大学出版社“全国良好出版社”称号。

评价

10余年来，北京工业大学出版社一贯坚持党的出版方针和大学出版社的办社宗旨，坚持为教学科研服务，为社会主义精神文明建设服务的方向。

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。

信息来源：[《成功源于八小时之外》2024电子书下载 pdf epub txt-晚竹书屋](#)

# 成功源于八小时之外

## 图书特色

《成功源于八小时之外》是一本关于个人成功与成长的书籍，作者是美国著名心理学家劳拉·范德堡（Laura Vanderkam）。

### 书籍主题分析：

该书主要探讨了如何通过有效的时间管理和合理安排生活，使个人能够在工作之外有更多的时间用于追求个人事业、家庭生活、兴趣爱好等方面的发展。劳拉·范德堡通过研究和案例分析，指出了很多人在时间利用上的问题，如浪费时间的习惯、拖延症等，并给出了针对性的解决方法。

### 人物评价：

书中并没有突出某个特定的人物，而是通过许多案例来展示成功者是如何利用工作之外的时间来追求个人目标的。这些案例有一些是普通人，有一些是成功的商业人士、艺术家、政治家等，他们通过有效的时间管理和灵活的生活方式，取得了事业上的成功。

### 文学手法分析：

劳拉·范德堡采用了许多实例来说明她的观点，例如通过调查和访谈一些成功人士的生活习惯，以及运用心理学理论和时间管理技巧进行解析。她也提供了一些具体的行动建议，如如何设定目标、制定日程安排、优先排序等，使读者能够更好地理解和应用她的观点。

### 社会影响：

《成功源于八小时之外》一书对于当代社会的个人成功和生活质量提供了一种新的视角和思路。在现代社会中，很多人都感受到生活节奏的加快和压力的增大，而此书提出的时间管理和生活平衡的方法，可以帮助人们更好地规划和利用自己的时间，从而提高工作效率，提升生活质量。该书在读者中产生了一定的影响力和传播效果，为人们提供了一种新的思考模式和生活方式。

备注：上述内容由ai生成，如有问题，请联系我们及时删除

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。

信息来源：[《成功源于八小时之外》2024电子书下载 pdf epub txt-晚竹书屋](#)

# 成功源于八小时之外

## 书籍目录

### 第一章 成功，源于八小时之后 3

下班后，另一个开始 3

信念，利用下班时间的基础 7

下班后，也需要目标 11

用下班后的规划磨炼意志 16

下班时间，不是偷懒的时间 21

### 第二章 上好班，下班才能好 27

一日之计在于晨 27

立即行动，不要拖延 31

尽量避免闲谈 35

充分利用午休 38

合理安排时间，让零碎时间减少 42

不要白白浪费等待的时间 48

### 第三章 下班后的时间也是“金子” 53

心还没有下班 53

规划下班时间 56

下班，浪费在路上 60

不要虚度一寸光阴 62

美好的下班时光 66

### 第四章 下班时间充电 71

给自己列一份职场“必读书目” 71

参加一些培训课程 75

菜鸟先飞，从下班时间开始 80

巧用“零布头”时间 85

充电，需要持之以恒 89

第五章 下班时间挖掘自己的爱好 97

个人爱好也是生产力 97

拒绝不良嗜好 102

如何挖掘兴趣爱好 106

既然“爱”了，就坚持下去 112

为你的爱好做好“规划” 116

第六章 下班时间拓展人脉 125

人际关系是第一生产力 125

经营人脉的原则 129

怎样才能拥有更多的朋友 136

利用下班时间，开发潜在的人脉 140

下班时间，管理人脉 145

第七章 下班时间常回家看看 153

家，永远是你心灵的港湾 153

下班时间，多跟父母聚聚 157

下班时间，多关注孩子的成长 163

下班时间，走亲访友 166

第八章 下班时间找份兼职 173

下班之后，做一份兼职的必要性 173

怎样找到好的兼职 177

新兴的兼职：威客 182

对待兼职，必须要有正确的态度 187

第九章 下班时间打造自己的健康 193

健康是幸福的基础 193

健康的身体需要投资 196

第十章 下班时间丰富一下自己的“应酬学” 203

软硬兼施、成功应对 203

勾起别人的胃，打开应酬的门 206

请客吃饭是一门技术活 208

“送礼”是应酬的敲门砖 212

第十一章 下班时间提升“说话”的艺术 219

逢人且说三分话 219

提高说话的技巧 221

要懂得实话巧说 225

第十二章 下班时间学会推销和经营自己 231

学会“王婆卖瓜” 231

学会在重要场合“曝光” 234

与众不同，惹人关注 237

经营自己的爱情和婚姻 239

后记：安排好你的下班时间，做最重要的事 242

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。

信息来源：[《成功源于八小时之外》 2024 电子书 下载 pdf epub txt-晚竹书屋](#)

# 成功源于八小时之外

## 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。

更多精彩内容请访问：[《成功源于八小时之外》2024电子书下载 pdf epub txt-晚竹书屋](#)

pdf: [成功源于八小时之外 pdf 在线网盘下载地址](#)

epub: [成功源于八小时之外 epub 在线网盘下载地址](#)

azw3: [成功源于八小时之外 azw3 在线网盘下载地址](#)

mobi: [成功源于八小时之外 mobi 在线网盘下载地址](#)

word: [成功源于八小时之外 word 在线网盘下载地址](#)

txt: [成功源于八小时之外 txt 在线网盘下载地址](#)

kindle: [成功源于八小时之外 kindle 在线网盘下载地址](#)