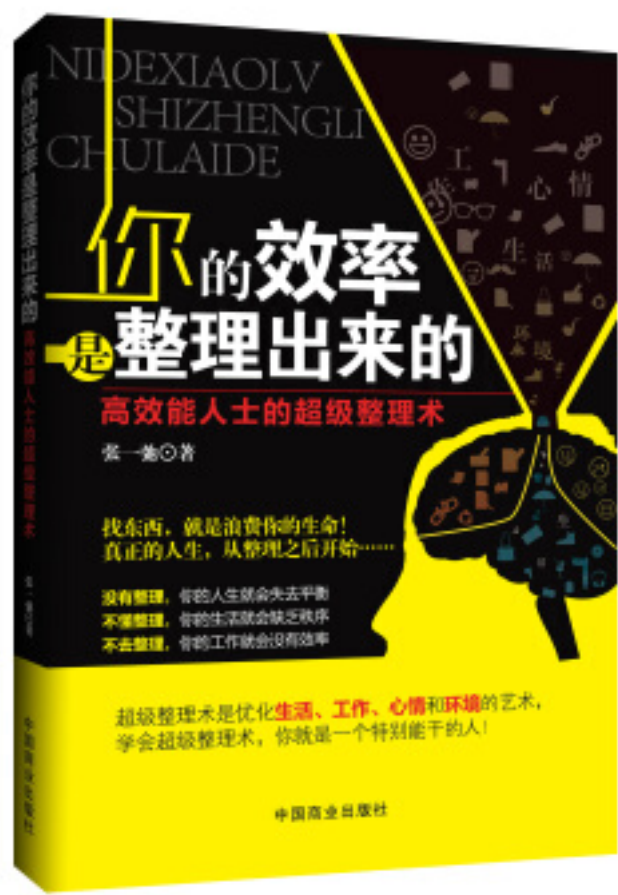


你的效率是整理出来的：高效能人士的超级整理术



[你的效率是整理出来的：高效能人士的超级整理术_下载链接1](#)

著者:张一弛 著

[你的效率是整理出来的：高效能人士的超级整理术_下载链接1](#)

标签

评论

内容丰富，结构清晰，有一部分是讲日常的。

作为一名健康心理学家，凯利-麦格尼格尔博士的工作就是帮助人们管理压力，并在生活中做出积极的改变。多年来，通过观察学生们是如何控制选择的，她意识到，人们关于自控的很多看法实际上妨碍了我们取得成功。例如，把自控力当作一种美德，可能会让初衷良好的目标脱离正轨。所以，麦格尼格尔要求她的学生了解影响自控的生理学基础、心理陷阱和各种社会因素。麦格尼格尔吸收了心理学、神经学和经济学等学科的最新洞见，为斯坦福大学继续教育项目开设了一门叫做《自控力科学》的课程，参与过这门课程的人称其能够“改变一生”。《自控力科学》课程告诉人们如何改变旧习惯、培养健康的新习惯、克服拖延、抓住重点、管理压力。这门课还阐述了人们为何会在诱惑面前屈服，以及怎样才能抵挡诱惑。此外，它还诠释了为什么自控力非常有限，以及培养自控力的最佳策略。参与过本课程的人称其能够改变一生，这门课程就是《自控力》一书的基础。本书为读者提供了清晰的框架，讲述了什么是自控力，自控力如何发生作用，以及为何自控力如此重要。作为一名健康心理学家，凯利-麦格尼格尔博士的工作就是帮助人们管理压力，并在生活中做出积极的改变。多年来，通过观察学生们是如何控制选择

自带表格的，厉害啦。简明扼要又不失有趣诙谐。此书是作者从很多其它关于时间管理的著作、个人经验中总结归纳而得，也算是一本关于时间管理著作的清单，可以寻找书中提到的那些书再延伸深入阅读。

我就是爱买书，电子书满足不了我的内心，感谢京东长期有这么多好书可以买。热爱京东！

此用户未填写评价内容

我就该好好看看这类书，工作一点效率都没有，都不知道那么多年怎么过来的，

不错不错～！！！！一大堆！！！！不错不错～！！！！一大堆！！！！

经常在京东买书，质量好，价格优，活动价格买的，非常实惠，信得过的京东。

不错的书，把整理上升到全面的高度了，整理整理，人生更精彩。

一口气买了好多书，之前看好的书在京东购物车里放了足有近半年，终于等到618，满减活动还是很划算的！书到的很快，包装也还不错，质量有待验证！应该是正品，在京东买书，还没遇见过盗版之类的问题！

挺不错的！！非常喜欢！书的质量也不错！物流速度也挺快的！

被这本书的标题吸引了，作为一个没有时间观念的人这本书应该会有点帮助，还没看，希望有用吧！京东自营的书快递和包装质量都没问题，必须给个赞！

无意间选到合适的。看了内容正是当下很多人都需要知道的。不错不错。

正版书籍 信赖京东的品质 纸质很好 快递速递很快 看书就是提高自己 治理自己的懒惰的毛病 抓紧学习起来吧

京东图书就是质量好，性价比高。。

刚拆封，还未看，希望有所收获

京东速度实在太快了，昨天下单的今天就收到了。而且有卷买书，比任何电商都便宜很多啊

书的包装好，送货快，价格低，很好很好很好

还没有看，但是很期待，对于我这种不会整理的人应该非常有用

自己学习，也让儿子学习，希望对他以后成长有帮助。

可以呢，帮助不少

京东超市还好，物流送货快捷，急需品隔日就能送达

服务好，送货快，购物就选京东

书看着不错，看完评论。

内容不错 值得一看 京东活动优惠购买

看起来还不错，纸质也不错。

蛮好的书，哈哈，京东好快

买了好几本，内容还没看，书的质量还可以

1读好书，2读书好，3多读书，热爱学习，学习使人进步，学到老，终身学习。

非常不错，一直在京东购买，非常好

买了一堆，给员工的奖品，养成读书好习惯，哈哈，包装有点风尘，不影响，也给好评吧！

给自己买的，希望自己健健康康。

fxyxydxdcfyc曲筱销说：“要是你满脸痘，还有色斑，即使你心灵再美，谁愿意多看你一眼[捂脸]”
多么痛的领悟！曲筱销说：“要是你满脸痘，还有色斑，即使你心灵再美，谁愿意多看你一眼[捂脸]” 多么痛的领悟！%ifcuyfcufxgix

这次买了好多时间管路类，沟通类的书籍，慢慢看吧，应该还是不错的

闲暇时间用看书来打发无疑是最好的选择，当不确定的将来用到的话会很庆幸。

不错的书，正在学习中，谢谢老板。

这件东西是好东西，但是作为一个父亲，我想另外呐喊一件事，想让大家拯救一款好粉，新西兰进口，低质优价！我是经济学老师，更是一个孩子的爸爸！我想在这呼吁大家，请向你的朋友推荐爱睿惠奶粉，这是新西兰最好的奶粉，是刘永好的良心，很多人不敢买，是因为低价，这是因为新西兰进口到中国商品关税为零！新西兰奶业具有比较优势（全球最好的牧场，新西兰的气候适合牧草和奶牛生长，也就是他们生产奶粉，不仅成本低，而且质量好，也涉及地理学知识）！我想让更多的中国小朋友能喝到低价质好的奶粉，包括我将来的二胎！

手机上的购物APP就是京东，很多东西都是选择在京东采购，买的东西太多，所以我琢磨写一条通用评价，没有单独写评语的，都应该是没有问题的，质量我是认可的，服务我是满意的，发货速度和快递都没什么意见的！

有封装的一般不是二手！

整体来说不错，养成看书的好习惯，增长知识，也减少看手机，保护眼睛。书的质量还行，正版不正版不确定，反正不影响阅读，看完后还会继续购买！

书不错，值得一看，做活动优惠买的

不错，买账面价400元书籍，书籍已经有折扣了，每200减100后就200，再用满200-100券后就100元了，然后618活动抢62折最高减30资格付款就70入手了，可惜没抢

这么

因为在大学里生活比较用数，所以希望通过看这本书好好提高自己的生活习惯，感觉还是很好的，就是有一些东西用不到，像他那么一个cell电脑，那些整理基本用不到，那些东西自己都可以学，看后面东西比较有用

京东的书一直不错，无论印刷还是纸张都是没得挑，印刷和排版都很清晰，包装完好，字体清晰，送货快，下次继续光临

谁能告诉我我一个平凡小子买这本书干什么？其实不为啥我只是喜欢买书罢了，至于看不看呢，看心情，时间管理的书每个人都可以读，不只是企业机关的专利，对他们可能有百分之八十的用处，但我们只需要学到百分之二十就够了。

内容不错，里面有些整理方法还是很不错的，对我们整理还是有帮助的。

这样的书其实就是一对话的收集 看看罢了营养成分还不够多哈哈

买了很多书，希望至少每两周能读一本吧，多读书总是好的。

养成整理的习惯，我先看看，指导一下孩子！

送货快 价格优惠 不错哦 完胜实体店

我只认京东这个品牌，于是周围的亲人和同事都混为我的同党，根本就停不下来，现在对于我的标签就是：“吃货！京东粉”，没办法，京东的物流没人能比，小哥送货从来都是送到家门口，所以我才会愿意成为京东的PULS

到货快，正在看内容。希望收获满满

该学习沉淀一下这颗浮躁的心了，正好赶上了6.18！！！！

一直在京东买 不错

书是自己选的，再难也要读下去

京东2快递一流服务水准

书的质量还可以，内容还没细看，希望书中能有一些实用的东西～

书质量好，买得值，下次还会光顾！

这本书早有耳闻，今日买到手了。真的真的是很高兴哦!!!

不错的几本书，以后可以方便的选书买书了

开具书，活学活用之。

买来还没看，看完再评价

帮别人买的,默认好评帮别人买的,默认好评帮别人买的,默认好评帮别人买的,默认好评

1号店发货超快！包装也不错！书是搞活动时买的，超便宜！打开后印刷、字体等质量都不错，希望店里经常搞些活动，会常常光顾的，很满意的一次购物！

读书节，一下子买了很多书，便宜，还好！

作为精*蛮好的...

一如既往的好，这次买的非常满意，公司发评优奖品用的，满意，非常满意，性价比高，速度快！！

好评京东！好评京东！

好书！值得购买，学习，不错

书已经收到几天了、刚出差回来、迫不及待的打开看看、书质量很好、每次在京东买的书都很满意、给赞

还没看完，不过值得一看

还好，有许多方面的内容

快递小哥的服务那真的是没话说，太棒了！大热天的那么细心又耐心！挺你们！敬礼！！！！

还没看，质量挺好的。很喜欢在京东购物产品，发货快，质量有保证。

包装完整，不是二手。

自律才是根本那！

你的效率是整理出来的：高效能人士的超级整理术 好看

被书名吸引了，好好看看究竟！看能不能吸收点鸡汤！

宝贝已经收到，正在学习中，不错。赞一个。哈哈

发货快，价格实惠，质量也不错，内容简洁易懂

总体还行吧，习惯性的五星，买东西也是习惯京东了…

价格便宜，质量不错，非常不错，送货速度快，

多喝点简简单单叫姐姐打击打击解答解答解答

纸质不错，是正版的，很喜欢，下次还会光顾，一如既往地支持京东商城

挺好的 给儿子看的 没想自己也可以看 字不算大 书在中国太便宜了

这本书绝对买对了，酒香不怕巷子深，绝对的好书

公司购买，很满意，下次还会光顾，使用效果挺好的，值得拥有

可以，从生活讲到工作，从工作讲到理财，看来是全面整理啊！

总觉得工作没有条理，看了本书有不少的启发

很不错的，打折多质量很好。

看起来还不错 如果好用以后就买这个

还没看one，这次一次买了好多。打算培养一下自己的好习惯。好习惯好人生。

还没看，不知道内容怎么样。希望对家人有所帮助，书是给她们买的。我没看。

很好，质量和内容都很满意，开心购物

是不是都需要点心理鸡汤激励一下自己

很实用的书籍，每天花一个小时整理资料、笔记、经验，相信自己越来越棒

好东西 物流也很快 下次继续在京东购买

质量不错，包装满意，物流迅速。

最近买了很多书，要么读书，要么健身，身体和灵魂必须有一个在路上

也就是购物了。这样就需要评价。评价就要好好说。其实我要求不多。看着挺好的。之后再追评

1.包装完整，没有破损 2.价格实惠，有打折 3.快递较慢，晚了一个多星期
4.开拓自己眼界

书非常不错，以后还会多买，物流很快，隔天就到。

研究苏轼的书里，除了林语堂的，就是王水照了，而且王水照是本人书写，林版是翻译的，读读都很不错~

质量很好 送货速度很快

刚收到，还没看。○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

很好实用，平时买来看看很不错，加强我们做事的效率！！！！！！

挺实用的。每天都能用到。可以买。实用之选。200-100-20

非常好的宝贝，下次还回来！

一周购买的，不错的宝贝。。。。。

还没有看完，纸质很好，介绍的一些方法很实用

宝贝儿超好，物有所值。

挺好的 内容实在 一拿到手就看了 京东打六折 活动不错 囤了不少书

真是一本好书，讲了很多很实用、对自己帮助很大的例子

送货速度快 值得信赖 内容不错 值得一读

这本书不错，让我了解到如何提高效率，终身受益。很喜欢，也推荐给大家，哈哈哈

书挺不错的，刚好赶上活动，很实惠，抓紧时间看完！京东服务不错

希望看了之后可以受到启发 最近工作急需高效的方法论来实践

早就想买的非常好的学习参考书，618非常给力，很好很满意，读后再追加好评！

包装很好，每一本书都是独立包装的。

好评！书还没看，纸质一般比较薄！

买来送给同事的生日礼物，普遍反馈还不错

还没看，和同事先买回来，存货中，有空了再看

配送快，服务好，京东的粉丝。

挺好的，看着还挺能让人思考。

送货比较快 还算满意正在阅读中

还没来得及看！估计应该不错 双十一买的 很优惠！

经常京东买东西，物流快！赞赞赞！

内容不错通俗易懂值得一看收获多

期盼已久的书终于到手了，还没有来得及翻阅！

非常好，很实用，价格一般啊

很好，第四次购买了，暂时没有发现什么问题。

这次买的书比较多，大概看了开头，都听挺不错的。

效率是整理出来的，我觉得做事要提高效率。

挺不错的书 推荐给大家 内容丰富 吸收知识

书很不错，内容还可以，值得一看，多学多用

这本书真的是太好了，喜欢的快快下手吧！

书的内容非常好，搞活动时买入很划算，送货速度也非常快，好评。

还没看，应该还不错，看完大概就知道怎样去解决问题了

不造肿么样，不是给自己买的

公司采购的书，希望对员工在工作上能有所帮助

还不错啦，希望坚持看下去，学习下去！

看书名一激动就买了，还没来得及看，相信肯定能让我进步！

送货速度快，小哥也很有亲和力。书也很好

书收到了，纸和印刷的质量都挺好的，下次还会来买书的

这本书买了好几回了，很好非常好

东西收到不错，挺不错的一本书。

商品很好，非常好用，我很喜欢！

。。。。。。慢慢看

非常非常不错，很实用，值得推荐一下

我是职场菜鸟，这书帮我理顺了很多东西。值得推荐

京东做活动的时候买的，相当优惠！

物流、配送都很快，服务也不错！

很不错的书，物美价廉，一如既往的好

很好的书，值得推荐看看，活到老学到老

刚收到，还可以！

很厚的一本书！非常不错，值得推荐！快递员非常好！

还没看 京东好便宜 囤起来慢慢看

东西不错，服务有保障！！！！

京东送货上门，服务不错？

时间管理，你值得总有，加强工作效率

内容不错，希望对自己有帮助

还没看，买了好多书，最近看育儿的

价格很优惠，物流挺快的

物流飞快 质量好 支持京东

一口气买了很多 还没看 希望提高提高自己的效率

不错，下次还会买，很不错的购物体验。

非常好，非常好

正版的书，还没有阅读完，也能有所收获

屯着慢慢看呗！。。

还不错吧，以后还会买！

买了很多书，给公司同事的，希望大家都可以好好看
每个月都买一次，都是第二天都能收到，超信赖

这本书很适合当奖品

质量很好 值得购买 一次成功的购物

帮朋友下的单，应该不错。

速度很快！满减超划算！

送货及时，高效，总体满意。

内容很好，值得推荐

包装还不错，都舍不得拆开了，还没看内容

书很好，正版，赞一个

买了二十多本书够一年时间看了

包装，纸质，很好。内容看完了再说吧！

励志类的书籍，用来鼓励学生，挺好。

还没来得及看，应该不错，啦啦

修养必备之书。

书籍是人类进步的灵魂

书质量很好，内容先看看！

非常不错的一本书，好好学习吧。

不错的东西，价格实惠，下次还会购买

物超所值，非常愉快的购物，好评！！

感觉东拼西凑出来的

实用，内容丰富，价格实惠，还会再来！

不错就是要多看书质量好有帮助对工作

发货很快，值得购买。到手后还没读

[你的效率是整理出来的：高效能人士的超级整理术_下载链接1](#)

书评

[你的效率是整理出来的：高效能人士的超级整理术_下载链接1](#)