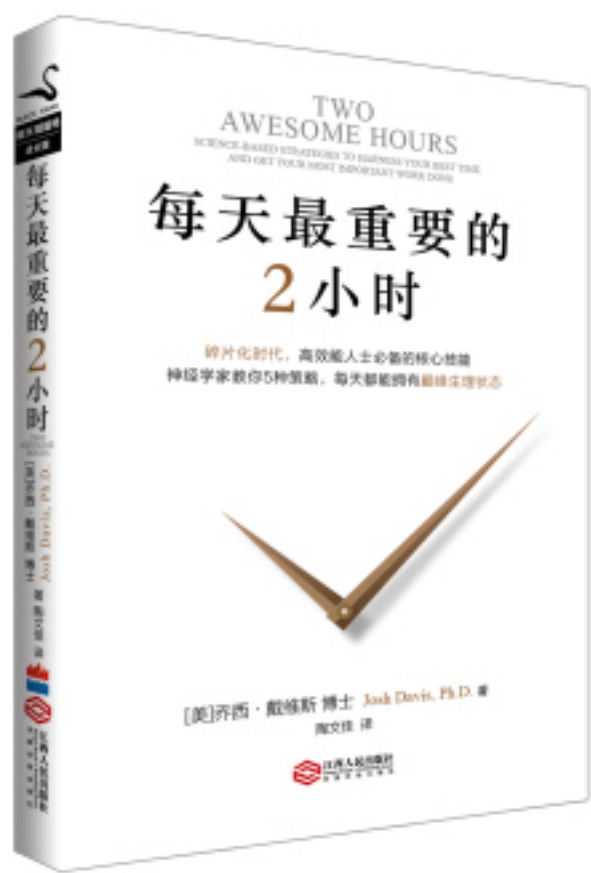


每天最重要的2小时



[每天最重要的2小时_下载链接1](#)

著者:Josh， Davis， PhD 著， 陶文佳 译

[每天最重要的2小时_下载链接1](#)

标签

评论

618优惠买了好多好多好多好多的书

很好，希望看了会有所收获，加油加油加油

满减之后还可以用券，真的很划算，需要买几本书，多多充实自己了

没来得及看到现在才评价，京东的购书活动很不错，经常会留意购买，这本书学习一下时间管理。

买很多书的问题就是不知道什么时候才能读完，有的书也许永远不会读到。

满怀期待，放购物车很久，就等着促销时候购买。

书还是不错的，买了不少，有兴趣继续。每天时间有限，看看最重要的2小时

买了很多这方面的书学习学习，但是晦涩难懂？慢慢学！

搞活动太值了！买了好多！物流快！东西好！

物流超快，买了好几本，但愿能领会做人的道理

质量非常好，与卖家描述的完全一致，非常满意,真的很喜欢，完全超出期望值，发货速度非常快，包装非常仔细、严实，物流公司服务态度很好，运送速度很快，很满意的一次购物

挺好的书，活动价实惠，京东自营发货快。

读后有一些同感，有一定的指导作用，就是观点有点少。

好看，一点点的人生的人吗现在知道了吧你就是做呗你屋允诺了

提高效率，阅读此书最佳选择

不看书，不说话！ 感谢快递小哥，这么沉帮我送上楼了

做活动买的，书的内容还不错！

内容质量都很不错哦，值得推荐购买

此用户未填写评价内容

此书内容正好适合我，好好品读，多多学习。

很好！很好好好好好好好好好很好！

很好的一本书，好好看学喽

本书提出了5种策略，看似简单甚至是常识，却往往被人们忽略。有规律、有意识地使用这5种策略，每个人都能获得高效工作的能力，能够专注且出色地完成关键的任务，而不是平庸地做完所有事情。

薄膜包装。拆封完好。

两小时有点一长，慢慢来吧

看评价不错，看完希望能好好利用下自己的时间

希望看了这本书，自己能找到巅峰的生理状态，加油

东西收到以后马上查看，发现与图片描述一致，超级喜欢，卖家发货速度很快，服务也很到位，给老板点个赞，下次还会来购买.....

提高一下工作效率，树立时间观念

这些天，每天早上都在看，里面说的觉察点非常重要

不错不错，老师推荐的，阅读下。

还行吧，还没看完呢。。

在京东购物体验一向都很好，快递服务热情，速度快，送货上门，商品都是正品，包装质量好，看得出发货的人很用心，应该给五星好评。

这本书初看以为是鸡汤，实际是干活满满

的亟待解决的经典好多好多好多好多话

包装不错，还没开始看，会尽快看完的。

这本书还是挺好的，看了以后感觉很有收获，每天最重要的2小时，我们全家都挺喜欢他的。

好书是进步的阶梯，选好书读好书。读书是好心情的良药，读书能改变生活状态。

要想实现高效，关键在于按照生理状况来工作。当生理系统达到好的状态时，每个人都能表现出惊人的判断力、创造力、想象力、解决问题的能力……

本书提出了5种策略，看似简单甚至是常识，却往往被人们忽略。有规律、有意识地使用这5种策略，每个人都能获得高效工作的能力，能够专注且出色地完成关键的任务，而不是平庸地做完所有事情。 1.有意识地选择要做的事情

当你手头的工作完成了或者被打断后，花5分钟思考下，接下来什么任务需要完成，胜过花1小时做不重要的事情。 2.管理你的情绪和心理能量

把让你感到愤怒、厌倦、疲惫的杂事丢在一边，不要把自控力花在不重要的事情上。用好的心情和清醒的头脑去完成关键的工作，胜过平庸地做完所有事情。 3.不要害怕分心 大脑的构造决定我们会不断转移注意力，强迫自己专注反而会让自己疲惫不堪。让大脑适当地分心、走神，有助你继续高效完成手头的工作。 4.掌握饮食和运动的诀窍

只要了解什么食物和运动能让你的身体状态变好，就能让自己的工作状态更加出色。

5.让工作环境为你服务

了解光线、噪音、杂物是如何影响头脑的，减少各种干扰，你就可

物流超级快，拿回来就打开看了，店家很细心，包装的也很好，喜欢的亲，可以放心购买了

标题党。浪费我钱。浪费我钱。浪费我钱。浪费我钱。浪费我钱

为办公室添置的新书，非常不错的书，京东自营物流超快，购物首选京东自营！

看了电子书，觉得比较有用，又买了一本纸质的，也方便孩子等阅读

非常推荐这本书，每天最重要的2小时，你把握住了吗？要事优先，你做到了吗？

公司领导购买书籍，，每月购买超多。。。勤奋学习。。。耶

好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好

618做活动买的，物美价廉，很实惠、超级满意

货已收到，但发票呢？公司采购的，我个人先垫付的钱，需要发票报销。

好好好心情好好好心情 好好好心情好好好心情

京东自营快递很迅速，第一印象很不错。书还没拆封细看，后面再评。

非常棒的一次购物宝贝儿很不错，非常棒的一次购物，宝贝很不错

用着不错，值得购买，丝塔芙的东西，值得购买

这本书真的很不错，受益匪浅，要养成读书的好习惯，无论有没有时间

产品好，质量好，最主要物流超快，一如既往支持京东。

京东物流真的很赞?一如既往的好评

质量很好、值得拥有，确实是很不错的选择！我用了后很好！

适合刚毕业的时候看。内容浅显易懂

提高阅读效率，多看好书，抓紧学习！

书的内容很不错，简单易懂，非常不错。好好好好好好很好很好

希望有收获，看评价买的，正在看

物流飞快 质量不错 支持京东

希望可以学习到有用的碎片时间利用方法。

每天最重要的2小时 ¥28.70

不错的东东，经常来买了，赞一个

棒棒哒。○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

还好吧还好吧还好吧还好吧还好吧

宝贝很好，一直信赖京东，物流很给力，还会再买的

很不错，下次还来这里买的！！

学习中，，，，，，，，

每天用好最重要的两小时，也算是完美的一天

东东挺好的，在东东买不错！

京东购物买买买买买买!

非常好的书，借来看了很久，依然不过瘾，最终还是买了。

还不错还不错，还不错还不错还不错。

帮朋友买的好好好好好

好书，值得一读。重点推荐！赞一个。

不错的一本书.时间管理类.值得一看

书店看到的一本好书，所以就马上回来在京东上买了！

看了那么多，感觉所有关于时间管理的书说的内容都是大同小异。

物美价廉，很不错。在阅读中。有所启发。

书挺不错的，正版正版，公司统一购买的，有发票！

很不错，味道是通病，排版纸质豆很好

挺好的，一直在京东买东西，买书，便宜，挺好的人的人都不

緣清向以夷蠻視泰西，尔今祚衰，忝于馀淫，是以敷以“中外一家，斷不稍存歧視”之言。

很多不错的时间管理方法，值得推荐

书的手感和质量都不错。包装也精美。

快递速度不错，书的质量也不错，学习过程中

好。。。。。。。。

看书是一生的爱好，喜欢在书籍的世界里徜徉。。。一本好书，改变一个人，多读书。
。。

大家分享啊好书推荐一下吧

翻看一下，自省或者学习都不错。

一如既往的好，物流速度也很快

不错不错不错不错不错不错

质量不错，下次还会继续回购，这次买了20本慢慢看

物流很快，质量也不错，昨天下单今早收到了

不错的书，慢慢学习运用！

学习,团队用书,不错的!

非常好的一本书，强烈推荐

质量很好，物流很快。

很喜欢。哈哈。以后还会光顾的

很不错的一本书，希望能学以致用。

书真心不错，很有收获，快递也很快

手里没存货，该买书充电了。先来一打慢慢看

书不错，值得一看，提升自己

物美价廉，送货也挺快，很好用。

很不错的一本书。

物流服务很好，东西很好。赞！

趁做活动，多买几本

很好，很喜欢这本书

一本小书，价位比较贵

绝对的正版书籍，书页纸质感觉很不错！点赞???

活动一起买了很多书慢慢看吧

知识改变命运，读书改变自己

好好读书，好好学习

好。 。

书不错，印刷质量也很好

还可以吧，就是读的没什么感觉

书很好，质量也很好，特别喜欢，以后还会在京东买

不错，不错，不错，不错，不错，不错

很好很好很好很好很好很好很好很好很好！！

自己买的好多天了还没看完，还不？

很快，还在看，很有用，有条理

好，很好，非常好

相信京东品质，不错的图书

团购图书非常合适，用了神券

很好很好很好很好好好好好好好好好！！！！！！

好好好好好好好

书不错，自己看的

在一起就好了。

嗯嗯，不错，京东值得信赖……棒棒哒……

重点，计划，抓住，成功

正版，好，喜欢

未拆开。很好

好的好的好的好的

???????

惊声尖叫的就是

还没有看呢

很好很好很好哦

啦啦啦啦啦啦

很好，喜欢看

还可以？

人的精力有限

精神食粮？

希望对我有用

不错,不错,

知之者不如好之者，好之者不如乐之者

没有想的好

不错的选择

不错，不错

??

个人觉得毫无收获，就是人云亦云的一本书。没有新意。

同是在京东购的书，上次是8本，这次是26本，8本的那次是在上海接的单，书是新的，而这次的26本是在北京总部发来的货，我现在看的好几本都是别人看过的，里面到处是铅笔留下的小痕迹，心里不舒服，以后还是在*上买吧。破坏了我对京东的信任。

几句话就能说清楚，非要扯出一本书

书不错

这一本书和精力管理类似，但内容没有精力管理全。

还好啦

书纸质不错，内容待评论

还没看完，内容有点少，内容比较…没有什么意义，可能是一本，嗯，不太有用的书吧！

书，一般般，没多少干货。。。。

看不进去 写的没意思

该书像是一本盗版书，便宜没好货

不错

推荐

好书

很好

好

京豆可以抵现金，京豆很重要。我就把这段话复制了，走到哪，复制到哪，即能赚积分，还非常省事。贴了这段话说明对商品基本上是满意的

(ノ?ω?)ノ

?(?? ??)?

LV.2 2017-05-11

我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都一样，因为在京东买的东西太多太多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用这段话作为评价内容。京东购物这么久，有买到很好的产品，也有买到比较坑的产品，如果我用这段话来评价，说明这款产品没问题，至少85分以上，而比较垃圾的产品，我绝对不会偷懒到复制粘贴评价，我绝对会用心的差评，这样其他消费者在购买的时候会作为参考，会影响该商品销量，而商家也会因此改进商品质量。

我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都一样，因为在京东买的东西太多太多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用这段话作为评价内容。京东购物这么久，有买到很好的产品，也有买到比较坑的产品，如果我用这段话来评价，说明这款产品没问题，至少85分以上，而比较烂的产品，我绝对不会偷懒到复制粘贴评价，我绝对会用心的差评，这样其他消费者在购买的时候会作为参考，会影响该商品销量，而商家也会因此改进商品质量。

我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都一样，因为在京东买的东西太多太多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用这段话作为评价内容。京东购物这么久，有买到很好的产品，也有买到比较坑的产品，如果我用这段话来评价，说明这款产品没问题，至少85分以上，而比较xx的产品，我绝对不会偷懒到复制粘贴评价，我绝对会用心的差评，这样其他消费者在购买的时候会作为参考，会影响该商品销量，而商家也会因此改进商品质量。

写的很通俗易懂，但确实好用管用。

每天最重要的2小时每天最重要的2小时

双十一发货速度同样快，包装完整，好评

朋友推荐的，收到后先简单翻了一下，很感兴趣

很喜欢，送货很快，有活动时买的很划算。

送货速度还是蛮快的，一大早就到了，还没有细看！

质量还不错，值得推荐和阅读！

[每天最重要的2小时_下载链接1](#)

书评

[每天最重要的2小时_下载链接1](#)