

人生效率手册：如何卓有成效地过好每一天



[人生效率手册：如何卓有成效地过好每一天_下载链接1](#)

著者:张萌 著

[人生效率手册：如何卓有成效地过好每一天_下载链接1](#)

标签

评论

提高效率，认真过好每一天，天天向上。

我是从三中读书会上听到这本书的，听完之后我立马就在京东上买了，我觉得，这是一本非常有指导意义的书，为什么呢？它的作者很有魅力，然后，他是有很正向的人，这本书也一定是一本很重象的书，通过他在三中读书会上的解读，我觉得，我们往往在瞎忙，所以需要这个东西来，为我们提升效率

非常实用的一本书，是正品，快递速度很快，服务态度很好。

此用户未填写评价内容

很不错，每个星期一本书。好好读书。早上起来跑步听书读书

在时间上拎得清的人，少奋斗十年。本书是时间效率管理专家、畅销书作家、全球青年领导力（GYL）的创始人张萌送给青年人的成长加速器。书中作者通过亲身实践，提出自我管理体系的四大模型：时间管理、目标管理、效率管理、健康管理，指导年轻人如何通过输入，即知识技能来源的四类场景——阅读、以人为师计划、课程与会议，以及行走的力量，最终实现正确输出——写作、演讲及实践能力。在职场中，学会“套路”，少走弯路，掌握正确的方法。每天效率提高一点点，构建职场硬本领，你就能收获更好的人生。

京东物流很好，包装完好，图书印刷质量不错，很够份量。

书质量好，价格也不贵，满100减50买的，睡觉前看几页

任何行业领域的公司，都能分为落后者，跟随者和创新者。甚少有人会去选择落后于时代的公司，大部分人都会在跟随者和创新者之间做选择。这里有两种可能，要么跟随者抓住一个关键机会实现弯道超车，从跟随变成引领；要么创新者持续创新，最后摆脱掉一众的跟随者，逐渐成长为行业巨头。而作为个体的我们每个人，此时要像一个风险投资人一样去下判断，自己值得加入哪一类公司。
以上四大类的规则基本适用于任何行业。想要不断突破自我局限，就要让自己的思维不断升维。在职位的规则里，抬头去琢磨项目的规则；在项目的规则里，尝试去研究公司的规则；在公司的规则里，努力去揣测行业的规则。这就叫在其位，谋上位

全球青年领导力（GYL）的创始人张萌送给青年人的成长加速器。书中作者通过亲身实践，提出自我管理体系的四大模型：时间管理、目标管理、效率管理、健康管理，指导年轻人如何通过输入，即知识技能来源的四类场景——阅读、以人为师计划、课程与会议，以及行走的力量，最终实现正确输出——写作、演讲及实践能力。在职场中，学会“套路”，少走弯路，掌握正确的方法。每天效率提高一点点，构建职场硬本领，你就能收获更好的人生。 【作者简介】 张萌

基本看完，都是干货，感谢樊登老师推荐，也感谢能遇到这本书。作者——张萌，对我有很大帮助……

女神的书终于到了，第一本快看完了，这本准备送人的，一定会对她有帮助的，能学到这里的干货，真是对自己帮助很大，改变了从前懒散，拖延，没有计划的生活，对了还有早起，早起真的?太好了，跟着女神的脚步，迈向成功了，你来不，一路同行

挺不错的一本书，看完了才来评价的，非常适合有干劲有想法想不断突破自我的年轻人，这本书的理念是把人生放进有方法有工具的管理中，让每天的价值都显现在技能完善和业绩中。如果你的人生哲学是安逸闲散平淡无拘，那这本书便不适合了。

买了好多，给自己充电，哈哈，还没来得及看，得慢慢充

这本书是青年领导力（GYL）创始人、85后连续创业者张萌送给年轻人的成长加速器。它教给我们要为自己负责，就要对自己的时间负责，你怎么过一天，就怎么过一生。

一直听樊登读书会，樊登老师推荐的书，非常棒！信赖京东，一直在京东购书！

目标，分解，时间，坚持，你可以成为你自己想要的样子。

书中的观点理念很独到，就看各人的实际情况了

两个相爱的人在地球上创造了一座伊甸园，并开启了天堂之门。
经验说：“这是不可能的。” 爱说：“事无好坏，诠释在人。”
骄傲说：“这太可笑了。” 爱说：“事无好坏，诠释在人。”
谨慎说：“这太冒失了。” 爱说：“事无好坏，诠释在人。”
理性说：“这不合理。” 爱说：“事无好坏，诠释在人。”
迷信说：“这会带来霉运。” 爱说：“事无好坏，诠释在人。”
远见说：“这没有希望。” 爱说：“事无好坏，诠释在人。”
当你说话时，要让你的话语发自于爱。当你沉默时，要让你的沉默发自于爱。
当你骂人时，要让你的责骂发自于爱。
当你与伴侣相互保护时，你们彼此的保护也应该发自于爱。让爱在你的生命里生根，
美好的事情就会发生。——克里斯多福·孟

心心念的《人生效率手册》终于到手了，好开心，哈哈
，收到后迫不及待的打开看，看的很激动，因为之前看过好多励志的书，也可以叫**汤
，但是读到萌姐的文字的时候感觉都是干货，是告诉你应该怎么去做，而不是不是鸡汤
一般给你力量，读萌姐文字的时候我能感觉到萌姐在一点点的引导着我应该怎么做，好
开心，谢谢萌姐的文字也谢谢萌姐对青年人的耐心教导，支持萌姐，比个心？

非常好的一本书，张萌萌也用自己，这么多加来早起的习惯为我们讲述了一个人需要成
功所必备的条件。

不错不错不错不错不错不错不错不错

利用活动买几本书好好看看

每次看都能看到不一样的东西，跟随萌姐，你会发现你有不一样的改变。

萌姐女神，干货多，值得一看。物流快，支持京东。

先看了樊登读书会才买的这本书，公司集体采购的，京东自营，物流很快，包装也很好，书里内容比较不错，文字大小适中，挺满意的

昨天早上下单，今天早上收到，已经打开阅读了，书页质量挺好，印刷清晰。。点个赞

书都是正版，字迹清晰，书很精致，微习惯那本真的很薄！相当于其他书半本，但是内容还是可以的。微习惯养成中。

好多书好多书好多书，书的质量都还不错，挺好的，接下来的任务就是读读读！

京东的活动太给力，买了很多书慢慢看，这本书很不错，希望自己越来越好

很不错哦，速度非常的快，就这一点就是比较满意的。其它还有待提高

刚跳到十二点，就看到一堆的促销的书了，虽然标价比原来有所提高，但100减50后还算很优惠了，果断下单，怀着兴奋去睡觉，刷了一天的物流信息，终于在下午四点等到了收货电话，终于等到你了。

看着书名，就想要买走学习一下。自己的人生确实需要规划一下，跟着作者的书循序渐进的实践一下，希望能对我有所帮助？

买的时候，是过春节的时候，快递很快，隔天就到了。赞赞赞。干货也多，比较实际。

书的质量不错，正版，就是这书的包装袋，不知道的还以为是奶粉呢？

速度很快，次日就到货了，书很不错，没有折损，等下好好学习

商品的包装还可以，还没有拆开书集的外包装，这下可以好好的阅读书集，充实自己

书本一直都是最值得进行的投资~~趁着618活动，屯了了一点书，接下来几个月有得看了。京东自营书本一直是买书屯书首选，品质有保障，书本正品无损坏包装完好，京东快递超级快速次日到达~~京东值得信赖，666666

很不错的书，听了张萌樊登读书会的栏目后，买入的。仰慕萌姐！

书早已收到，一直没时间评价。印刷清晰，质量很好。暑假准备开始认真阅读

听视频的时候知道的这本书，很喜欢，所以买了，比较忙，还没有来得及看

一到满减还有优惠券的时候我就控制不住我继鸡了
只有买买买才能表达我对阿书君的喜爱 质量棒棒哒 留着慢慢看

送货快，有外纸箱保护。书籍平整，赞一个

学习一刻也不能停，应该是正版，不错，以后买书就来京东，比书店便宜多了

很好，书是正版质量好，京东自营速度快，放心。继续支持！

新书，纸质好，应该是正品！刚拿到还未细看。

书很好，算是过节的一份礼物，提醒自己过好每一天

趁活动买了好多，可以慢慢看了！

作为plus用户，家里大小用品全部京东搞定。
非常感谢京东商城给予的优质的服务，从仓储管理、物流配送等各方面都是做的非常好的。送货及时，配送员也非常的热情，有时候不方便收件的时候，也安排时间另行配送。同时京东商城在售后管理上也非常好的，以解客户忧患，排除万难。给予我们非常好的购物体验。

到货后，马上阅读，非常励志，方法具体。

不错，启发蛮大的，内容过于细碎可以凝练一些

很具体很明确的讲了，如何一步一步的进行时间管理。

听完樊登读书会，立马买了这本书，很好的一本书

不好意思收货晚了点，第一次购买，发货很快东西收到之后马上查看了，和预想的一样，同事已经问了链接。很有耐心的卖家，以后有需要还会回购的。

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.....

20多岁的小姑娘，投资自己很重要，把刷抖音看肥皂剧的时间用来读书，不知不觉中，就会提升和成长，在不久的将来就会成为自己喜欢的样子，加油！你若盛开，清风自来！

09年暑假，和张萌师姐一起去贵州山区做社会实践，九年过去了，她已走上人生巅峰，我还是这么普普通通。买本她的书看看，希望自己可以进步。

包装无损，配送速度快，正版图书

便宜实惠，下次还来。希望更实惠。

还没看，朋友推荐的，看看再说吧～

书名看来就是鸡汤一样。
但是阐述的目标法则，要事优先法则，组织计划性法则实用易懂。逻辑清晰。
时间需要管理，更需要规划。

这次在京东购买的商品非常满意，物流速度快，按照预约时间准时到达，物品质量好，没有任何磕碰，是正品的商品，非常的满意

樊登老师推荐的人生效率手册

无意在朋友圈看到朋友分享萌姐的书，然后就第一时间买了萌姐的书，从而了解到萌姐的喜马拉雅栏目，工作多年后，一直没有找到原有的激情，看了萌姐的书，尤其是7个

人物确定目标，自己也重新树立思考目标，目前从每天8点起床，现在已经改成7点，至少让自己今日比昨日进步一点点，每天早上起床就想着萌姐萌姐，给我力量就起来了。

包装很好，发货速度很快，早上下单，下午就收到了。偶然从一篇杂志中了解到这个女孩，了解到他的书，看看吧，希望有所帮助

好，非常好，也是为了豆豆，容易吗，要多少字才行啊，只能统一这样回复，费脑子好吧，就这么愉快的决定了

等了得有一个多月了吧，终于来了，哈哈，不过好东西值得等待呢？

非常感谢京东商城给予的优质的服务，从仓储管理、物流配送等各方面都是做的非常好的。送货及时，配送员也非常的热情，有时候不方便收件的时候，也安排时间另行配送。同时京东商城在售后管理上也非常好的，以解客户忧患，排除万难。给予我们非常好的购物体验。

一位很努力很异类的年轻人，用实践经验教我们怎么上进怎么实现梦想。观点、方法和工具都挺值得了解和尝试的，效果不错。就是整本书像是讲座分享或者演讲稿的整理集结,很多事情会反复在不同章节或者不同侧面提到，读了有点腻

【江苏省应急办、省公安厅交管局提醒】：冰雪天气，新手旧胎不上路，桥梁高架绕道走；沿河路段应避开，弯道陡坡小油门；雾灯双跳可全亮，加速减速要轻缓；冰雪路面风险大，路况不熟莫冒险；全家老少少出门，平平安安才是真。【江苏预警发布中心】

女朋友为了考取公招专门买的，其实估计也不会看，我不是特别喜欢工具书，这个还是靠自己自律，购物不错，满分

买了，没看呢，不过，从包装来看，京东的书还是保护的挺好，当当就不行，前几天买的书好几本都是划痕，不知怎么保护的！

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，所以我统一用段话作为评价内容。京东购物这么久，有买到很好的产品

听完樊登读书会的这期节目，马上下单购买了萌姐的人生效率手册。棒棒哒。2018从这本人生效率手册开启。

看樊登读书会上得知这本书，非常的好，书的质量非常的好，建议大家购买看看这书，京东速度也非常的快

这次6.18图书活动值得表扬，不像以前那样抢不到券了，这样的京东还是值得肯顶一下的，以后加强吧

正版图书放心购买。不过京东阅读里有这本书，买了才发现，不过读纸质书更有感觉。

满满的干货，章节有序，条理清晰，读完感觉自己之前的每一天都白活了，读的过程中一定要做总结笔记，每天对自己做出总结，确实对提升自己有很大的帮助，每天按计划行事，效率高出好几倍，还会再度一遍，希望还有新的收获。向作者学习

张萌，厉害，向她学习，人生效率手册，学习如何管理自己。一个人就是一个企业。。。。

朋友推荐的，必须看，养成好习惯，看书总归有点用！好好看，好好学，吼吼

书不错，质量也挺好，内容也不错，快递也很快，非常开心的一次购物！

期待很久货到了，一直很喜欢这个牌子质量很好很放心！京东的物流也很快速

鸡汤励志文，有潜力的人看完之后就会做到。没潜力的人，你买一百本书也做不到。

张萌告诉你，如何卓有成效地过好每一天。对自己负责，就要对自己的时间负责，你如何过好一天，就如何过一生。

在喜马拉雅听音频过来的，支持萌姐……的确能让人改变一些喜欢的求，当然前提是你愿意改变……

学习人生效率手册，让我们的生活发生翻天覆地的变化。无法想象，我已经早起了半年，我会继续努力，跟着萌姐一起加油！

好棒的书 活动也非常划算 太喜欢了 有活动上京东 hahahah

给员工买来提升自身水平用，希望有点儿实际意义吧，多读书总没有坏处

，也感谢京东快递哥送货上门～～，也感谢京东快递哥送货上门～～，也感谢京东快递哥送货上门～～，也感谢京东快递哥送货上门～～，也感谢京东快递哥送货上门～～，也感谢京东快递哥送货上门～～，也感谢京东快递哥送货上门～～，也感谢京东快递哥送货上门～～

书不错，挺实惠，希望继续保持优惠力度。折扣力度更大。

囤书，一直京东买书，有活动很划算，期待内容。真的买到了好多好书慢慢消化吧。

喜马拉雅听过她所讲的相关时间管理课，买来学习高效的生活

很满意字迹清晰

一直都在京东自营店里面购买商品，物流速度很快，服务态度也很好，下次还会再来光顾。

很好的书，看完以后有启发，一直在京东买书，质量有保证，物流还快！棒棒哒

买来送给朋友的书，之前听过樊登读书会的语音，感觉不错。所以买了。

微信公众号推荐的，特地买来看看，嘻嘻，微信公众号推荐的，特地买来看看，嘻嘻，

还没有看完，看了前面一部分，主要还是偏励志的一本书

书还没看！质量还可以。听樊登读书会精读介绍觉得还不错。先买来看看。

配送很快，给快递小哥点赞。当然了，书也很好！

搭配拼单买的，翻看了十几页，过得去吧……

还没看。。。。期待。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。

看过她的视频，觉得还不错。希望能有一丢丢的收获就可以了！

书，能够督促你实现自我，看见过去未来……

超贊，剛剛看過，對自己的生活與工作都會有很大的幫助，由其是在時間管理方面。

又买了四本，供货很快，昨天买，上午九点半就收到了。

很不错的一本书，我和孩子一起看，共同成长交流，收获颇多，值得一看。

刚买了，就降价了，不过买到自己喜欢的图书也就无所谓了。

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

东西不错，物流快，支持京东，棒棒哒

樊登读书会看到的，赞，，，，，

书不错，发货速度太慢了，批评！

过好美丽人生，好好提高效率就从人生效率手册开始吧！

在樊登读书会有分享这本书。还邀请作者光临分享。作者年轻但已成功。听完作者的分享，觉得很多时间管理方法理念都不错。可操作性比较强！值得借鉴！包装很好，京东快递一直很快！

活到老学到老，只要肯学，永远不晚，只要现在行动！

在京东买了好多书，做活动比较实惠。

帮助自己提高效率 提高速度 最主要的就是提升认识

读书会推荐书本，涨姿势，正版书京东物流快

每日充实自己，给自己提升～～～

京东的售后体验真的是一流的，就是书本在运输中的包装现在是越来越差了，经常出现磕碰损坏什么的，快递员很多又比较呆，换货也不方便，希望对于运输的图书，包装和品相加强吧，其他都很好。

不错的一本书，要好好看，领悟去做。

之前在微信上加了张萌萌姐，每天准时四点发60的语音，佩服

活动时买了好多书，留着慢慢看，满意

jd送货快，正版书？

人生效率手册，如何卓有成效的过好每一天，对自己负责，对自己的时间负责，如何才能过好一生。

包装完整，是正品，物流很快，快递小哥也会及时打电话给我，活动时正是囤书的好时节。书还没来得及看，之前有听萌姐的课，一直没买她的书，先买下来再说吧。

美女作者，年轻有为，值得学习。多读书！

京东给力，618活动相当于3折，太优惠了

还没拆封，公司建立图书馆使用，包装不错，挺好挺好的

不错的书，三八妇女节发给员工的。

非常好，非常好，非常好

现在真是方便，书店没有的书，网上怎么都能淘到！

很不错，很好，内容很好

这个课本很厉害，主宰演讲一席台，没看过没看过。。。反正包装挺好的，放到哪里一直没时间看，应该挺好的！

非常满意，一如既往的好，快。活动力度也很大

京东物流很快！服务好！购物只上京东！

好书，确立目标 时间管理 更有效的生活手册

物流快速，质量不错，内容适用，服务态度好!

最近京东换了送货员了 并不是每个人态度都是那么好 希望京东珍惜优秀员工啊
再有就是包装真的很坑人 每次都退换货的话成本不会更高吗?

看了几十页，要是能早两年能看到这本书就好了

晚上11点多下的单，第二天早上收到的!愉快的购物

一直在京东买买买，快递速度快！好

好书，应该认证拜读一下

今天认真读了几篇，感觉很不错！

书的质量很好，京东小哥速度快服务好。期待拆书。

东西不错，包装很好

送货速度快！好好学习一下！

质量很好，发货也快，相信京东的品质！

确实像笔记本，第一次在京东上买东西，体验还不错，自营的店铺，自己的物流，快很多，买书还是挺划算的，有的书是~上没有的，正好买下来，作为读书会的储备。

呵呵红红火火恍恍惚惚咩呵呵哈哈呵呵红红火火恍恍惚惚咩呵呵哈哈呵呵红红火火恍恍惚惚咩呵呵哈哈呵呵红红火火恍恍惚惚咩呵呵哈哈呵呵红红火火恍恍惚惚咩呵呵哈哈呵呵红红火火恍恍惚惚咩呵呵哈哈

视若珍宝，感谢张萌，感谢京东？

里边的内容对自己有所帮助

务实的书 务实的收获 满意的购物

到货，物流好快，还不开始看

选一个安静的环境，用心读…已开始早起计划！加油！

有启发，值得仔细阅读。

新书已到，赶紧读书！

很好的书，阅读中！谢谢京东 一站购齐

东西收到，很满意!!真的是超级好，客服解答疑问不厌其烦，细致认真，关键是东西好，而且货物发得超快，包装仔细，京东品质 值得信赖!!!

很好，物流快，服务周到

看了萌姐的书很受启发，默默地又买了《赢。效率手册》 未来期待遇见更好的自己!

听同学介绍了萌姐的书，就买了，希望能提高效率，给考研助力；里面不是款款而谈的大道理，而是贴切实际的操作方法，我根据书本介绍做了自己的学习计划，加油，为自己开启高效学习之路!

非常不错的一本书，受益匪浅啊。

质量特别好送货特别快的

非常喜欢，和赢效率手册一起买的。

包装膜完好无损，即将仔细品读!

内容简介，非常感谢!

萌姐绝对可以作为人生导师的，高效的生活，高效利用每一天，向萌姐学习!

非常好，书的纸张不错。提升自我必备。愿自己越来越好！

季姬击鸡记路路通聚聚兔兔天助自助者知我者谓我心忧

朋友推荐的，说特别适合精读的书，希望有帮助！初三晚上下单，系统显示从上海发的货，23日才能到，没想到今天就到了。春节不容易，为京东的快递小哥点个赞！

多读书 读好书 书籍是人类进步的阶梯 书籍能丰富我们的知识 增加我们的视野
吸取别人的经验 让我们徜徉在知识的海洋里面吧

不错，习惯了京东购买，物流赞

构筑系统学习找来的书，看起来不错；二师兄邀请京东书友来每年读50-100本、另有个性化书单、线上读书、小咖分享，微信：~

已经有了多看的电子版，但是，在碰到搞活动的时候，还是要买下来，因为，确实是很好的书，质量，好好学习，好好体会。

对我们很有帮助，可以购买

好书，买了好几本！

京东快递师傅服务态度好 派送到家一点没怨言 商城东西全价格便宜
现在基本告别超市了 东哥真是造福人类哈哈必须全五星评价

希望能有改善，人生终归没有回头路。

性价比高，时间管理初学者适用。

我女神写的书，今天终于买到了，我会好好看的

对自己负责，就是对自己的时间负责。早起、提高效率，修炼人生硬本领，你将拥有一个从容、精彩、不留遗憾的人生。

好评好评好评好评好评好评好评好评好评好评好评好评好评好评好评！

刚收到送给女儿。

质量非常好，与描述完全一致，发货速度非常快，包装非常仔细、严实，快递师傅服务态度很好，很满意的一次购物。

在一个APP上听到这本书的，我觉得这就是我想要的一个人生规划手册，果断买了，书本质量不错，2018我要高效过好每一天。

[人生效率手册：如何卓有成效地过好每一天_下载链接1](#)

书评

[人生效率手册：如何卓有成效地过好每一天_下载链接1](#)