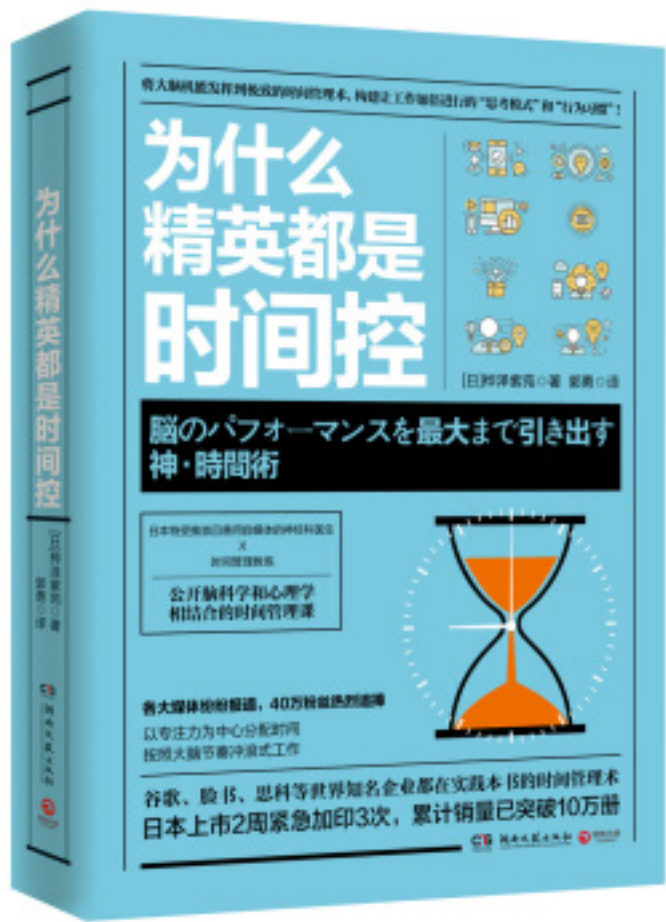


为什么精英都是时间控



[为什么精英都是时间控_下载链接1](#)

著者:[日] 桦泽紫苑 著，郭勇 译

[为什么精英都是时间控_下载链接1](#)

标签

评论

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。如果有不好，我肯定会在评论里提到，提醒大家留心。既然没说到

不好的，就证明我对这次交易比较满意，看到这个评价的其他人可以放心购买~

还好，还好，赶上活动买的，老划算了！！

不错送货速度快 书的质量不错

好喝不上火 如果你喝超市的五谷粉上火的话，可以试试我家蒸熟的养生粉。工艺不一样，口感也会不一样哦[得意] 水放少一些的话就可以调成糊状，像芝麻糊一样，特别有饱腹感！ 水放多一些的话可以就当作豆浆一样喝，平时小困小饿，可以随时补充能量！

一次性买了好多书，做活动的时候买书还是蛮便宜的，这些书真的很不错，买回来给孩子和自己看的，全部都有塑封，一点磨损没有，点赞

正好遇上活动，囤书正当时，很开心有京东这个平台，一直在这里买书，品种齐全，保真，以后会继续支持下去。

很有用的一本书，我们现代年轻人最缺乏的就是时间，但是完造成这一缺乏的往往不是我们被事情耽误，而是不会合理分配，常常做些无用功，比如：玩手机，打游戏，回去睡觉，起来玩，玩了又睡，一天又过了。时间往往是被浪费的，养成良好的习惯很重要。

一直都选择在京东购物，因为方便快捷，物美价廉，就是价格波动的太厉害了，刚拍完还没来得及付款就改价了，买图书、办公用品和小家电是最好的选择了，有问题换货退货都方便省心，比某宝强太多了，如果可以保证质量就更好了。

神经科医生的时间管理经验与技巧
全书是作者的时间管理经验与技巧。一些大的原则是有依据的，小的经验与技巧则全是作者个人的想法与实践。作者也没提有多少人采用了他的经验与技巧，效果如何。作者的时间管理经验与技巧主要有这么几点：

1: 要把最需要注意力的事情放在注意力最集中的时间段来做； 2: 要适当休息；
3: 要适当锻炼； 4: 加班会降低效率，不如给自己定下任务完成时限。

总体评价3星，有一定参考价值。 以下是书中一些内容的摘抄：

1: 我终于意识到“写文章，必须要在身体和头脑还没有疲惫，注意力最为集中的上午进行”。从那以后，我就绝不在晚上写英语论文了，改在星期六值班日的上午来写，结果写作速度突飞猛进。不仅速度加快了，而且内容质量也提高很多。P4

2: 根据脑科学的理论，在头脑机能最高的时间段，做最适合的工作，可以将工作效率提高到原来的两倍，甚至更高。P5

3: 不过，我有更简单的方法可以对我们的"专注力"加以灵活运用。这种方法任何人都可以做到，而且从明天开始就可以实施。

评论未完部分参见公众号：左其盛经管新书点评

好东西，值得拥有！好东西，值得拥有！好东西，值得拥有！

京东的配送绝对是一流的，送货速度快，
配送员服务态度好，每样东西都是送货上门。希望京东能再接再厉，做得更大更强，提供更多更好的东西给大家，和更优质的服务。为京东的商品和服务点赞。

书很快收到了，这本书之前在书店看过，网上更便宜，觉得对自己的时间管理有帮助

很久没看书了，买来充实自己，哈哈哈哈，支持我大京东。

一直在京东购买图书，质量正版，有活动很划算

书还可以，比较小本，能抢回一些时间吗？

书还没看，印刷还可以，希望内容也不错

618屯了好多书，慢慢来看。

这些书买的特别划算，特别棒。一直在看，非常好。

服务好，送货快，购物就选京东

618活动，价格给力，很好。

值得推荐的一本书，很喜欢哈。

好看 引入入声非常感谢京东

好好学习，天天向上，学会阅读

质量特别好送货特别快的

值得借鉴学习的一本书，实践是硬道理。

看推荐买的，，还没看，不过应该没错

朋友推荐的，时间管理

上午买的，下午就到了。无折角，无破损。

送给参加晋升教育培训的学员的礼物，书是最厚重的，徜徉书海，人的想法和境界也会不同。希望学员们看了优秀的书籍会变得更加睿智。

好书一本值得好好的学习

不错不错不错不错不错不错

才拿到，心情激动。

618活动很给力，平均下来一本书20左右，全部都是正版，纸张特别好，买正版书的喜悦感不言而喻，还没阅读，评价及排名都很好，物流给力

喜欢这本书，一次性看了半本，今天开始执行，希望对我这个时间没有概念的人有效果，我们这的快递员超赞，态度很好，每次送货都是很及时

还好还好还好还好哈好还好还好还好还好哈好还好还好还好还好哈好还好还好还好还好！

在京东买书很实惠，质量也有保证，618买了几千块的书，买书如山倒，读书如抽丝。

送货速度很快 质量也很好 活动也很多 非常赞 每年都会买一堆书 觉得提升分母读的机率就越大

家里几乎所有的东西都是在京东自营买的，很放心，品质有保障，非常满意！！

京东购物方便快捷，东西都是正品，服务好，质量有保障，买的放心，用的舒心

生活就是不断的折腾。品质没的说，大品牌值得信赖。价格与价值成正比。

一定时间，一定空间，高效完成自我设定和上级部署目标，就可以称之为精英。

挺好的，看一下还是有帮助的，知道专注的重要性，以及提高专注力的一些方法

东西已经寄到了 京东的快递还是非常好的 快递师傅也是棒棒哒

现在都不怎么去书店了 买书第一时间就想到京东 京东已经是生活中和必须品啦

活动时家人要求买的，一下午就看完了。还行吧，家人说电子书没这本。

买多了 送人吧

这本书不错，值得拥有，期待学习到比较多的东西，读书自娱自乐

东西不错，就是没时间看，整个一个书非借不能读也，，哈哈？

不错，质量可以

一直在京东购买图书 真心的好评 以后会继续购买的

书的印刷质量啥的 都不错 纸张也挺好 具体内容就怎么样 就因人而异了

非常不错非常给力支持点赞，我们很喜欢很想买多几本送给朋友和大家

多读书！书是人类进步的阶梯。书中自有颜如玉书中自有黄金屋。

这本书写得很好，对于时间的利用和效率的追求让人佩服。

可以，京东自营上买的质量还是比较可靠，性价比也不错

这是一本非常励志并且具有教育意义的暑期读物。

这本书终于买到手了，超便宜物流也好，以后买书就在京东上买，支持正版。

这个书很值得推荐，比其他的时间整理术强很多

很实用的一本书，在里面学到很多东西，值得推荐

商品一如既往 地好好好，最要点赞的快递小哥，这么大热天，辛苦了！

我哭的非常不错东西我哭的非常不错东西

好书一本，性价比高，配送超快，好好阅读！

不错不错(*?´ ∩ `?)

还没时间看呢，在机场发现，所以在京东买了。

应是经典，京东速度、服务一流，点赞！

是在书店看好了，然后在京东下单的，方便又便宜，非常满意。

非常好的图书，印制精美，字迹清晰，好评

加入樊登读书会，每年一起读50本书

很不错！ 没次做活动买很多。赞！

好书，最近囤书有点多了，得看一阵子。

东西不错，包装完好，送货很快。。。

很好的书，希望自己快点变成精英。

宝贝收到啦，还行不错，好评好评！！

质量不错，一看就是是正品，包装结实，后面要认真的看！

很不错，很实惠，很正宗，推荐。

京东快递速度特别快，快递小哥态度特别好！赞赞赞！

书很好，有收获；书很好，有收获；

朋友推荐的，还没没有看，看后再评价

写得非常详细，值得购买一看。

评价满10个汉字，可能获得京东

暂时还未看，不过评价挺高的！

特别不错哦，值得购买，推荐推荐

/和描述的一致，快递员服务好。

非常好非常好非常好非常好非常好

真的是很棒的书，推荐给大家看。

书店看过了挺好的，这边又满百减40，就买吧。

同事推荐的，买来瞅瞅，学习下

书还是不错的，希望能有帮助。

朋友介绍的，学习一下。京东送货速度快，点赞。

此用户未填写评价内容

好书，不难冬，实用性强，科学书籍，到货快，包装好。

商品不错物流很快快递送货也快

这个还可以。书很有份量。。。

也是别人推荐的，暂时还没有看。

大折扣囤书，慢慢看，学习

这个系列很好，可读性很强！

东西确实很不错，物流也很赞！

用优惠券买的，很便宜，超值

物美价廉值得推荐会再次购买。

得京豆买东西，不过书是好书

挺好的东西，以后还会再买的

非常喜欢的东西，非常喜欢

不同于一般的鸡汤书，很好

送货挺快的，京东价格有点高

物美价廉，值得拥有。

超级正宗的商品，非常赞！

很不错的一本书，可以看一看

非常值得看的一本书，很受益，推荐给别人看

东东挺好的，在东东买不错！

好书，推荐给大家看一下

物流快，价格实惠，挺好。

非常喜欢，儿子喜欢看

东西超赞哦赞赞赞赞赞赞有10个字了吧。

正在读，挺不错，学习中

东东收到了物流非常好东东不错，内容好

书籍很不错，看了很受

为什么精英都是时间控

每一个故事不一定都有结局，每一本书都有新的收获。简短的几句话胜过无数的赞美。京东不可以使用讯飞语音，那我就不每本书详细评价了，反正不好的话，我也就不会在这里买了。总而言之，价格不贵，遇到促销相当给力，包装可以，快递不错。

包装挺好的，搞活动买的。

还可以吧，崇拜美国的日本人学医的作家。

京东的书都不错，经常搞活动买划算性价比高

书本身还可以，内容个人感觉一般吧

不错，不错！！！！！！

京东快递就是快，书的话也还行

图书质量很好，正品书籍，非常不错

书本印刷质量不错，字体合适，物流快

非常不错的一本书，值得看看

写的很好，合理分配时间工作

好！！！！！！～～～～～～～

觉得还是很有效的，可以参考参考

正版不错的图书，值得购买！

这本已经看完了，感觉还……可以

推荐一下的，大家都可以看看

挺好的，朋友推荐的书

发货速度快，纸质不错，字迹清楚

一本很不错的书，可以看看

感觉很不错。。。。。。

纸张很棒，内容更棒！

学习学习长长见识

看了看比较有启发。

很专业，只是买早了……61的时候可以便宜很多

不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错

好.....

书不错，喜欢看

好评好评好评多多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，书很好看

如果不会管理时间，每天忙忙碌碌可以参考书里一些具体的实用方法。如果已经能高效利用时间，生活规律且自律我觉得可以不用买了

阿里大神推荐

老公买来看

非常励志的书

好好好好好好

讲得还可以，不知道算不算鸡汤。想看些实用的方法。

这个系列写得还可以..还是比较可以操作的.

还不错，学到了。。

值得一看

不错不错

完美书籍

很实用！

先不说内容如何 买实体书结果书皮被整成这样很不开心

还可以吧

前几章还真的有点没看过的东西，后面几章就很平常了。

好看！

[为什么精英都是时间控_下载链接1](#)

书评

[为什么精英都是时间控_下载链接1](#)