



樂道中學

師長好書推薦計劃（2016-2017）

書名：《如何掌控自己的時間和生活》

著/編者：阿蘭·拉金

出版社：金城出版社

出版年份：2006年

索書號：老師私家藏書

登錄號：/

作者阿蘭·拉金認為，『勤奮不一定有好報，要聰明地工作』、『更多地享受生活，不要過於追求……』、『不會計劃就是計劃失敗』……他要讓讀者珍惜生命賦予我們的兩件最偉大的禮物：(1)時間，(2)如何利用時間的能力。

這本書的主要觀點是，我們必須開列出自己短期、中期和長期的生活目標，按其重要程度進行分類，再排列優次，然後，在每一個目標下列出實現這些目標的具體行動。

讀者讀完這本書而又能實踐的話，你將換來：

1. 有效地完成自己的工作和學業，幫助你學會區分那些重要和不重要的活動。
2. 擺脫毫無成就的生活，停止拖拉，立即行動。
3. 更好地在壓力下工作，準確及時地完成計劃。
4. 更好地賺錢，更好地利用時間。

最重要的是，這本書將教會你如何更加聰明地(而不是更加努力地)工作。那麼：

1. 有更多的時間與家人和朋友相聚。
2. 有更多的時間去完成你以前因為「沒有時間」而推遲的夢想。
3. 不再受制於外界因素，也學會控制這些因素，樹立自己的個性、人生目標和未來的規劃。

一旦學會掌控自己的時間和生活，你將從生活中獲得更大的自由。
一切從你拿起這本書的那天開始……

老師姓名：方智昌老師

日期：2016年9月23日