

本週・選書師精選

即刻掌握
推薦好書

官方網頁
語音導讀



臉書
Facebook



摘要

這是一本專注於如何有效管理時間以創造個人專屬時間的書籍。作者池田千惠提出了獨特的「SEE法」，幫助讀者在繁忙的生活中找到屬於自己的「Me Time」。這本書特別適合那些感到工作與生活失衡、難以抽出休息時間的人，並提供實用的步驟來重新審視和編排日常時間，讓生活更有意義。

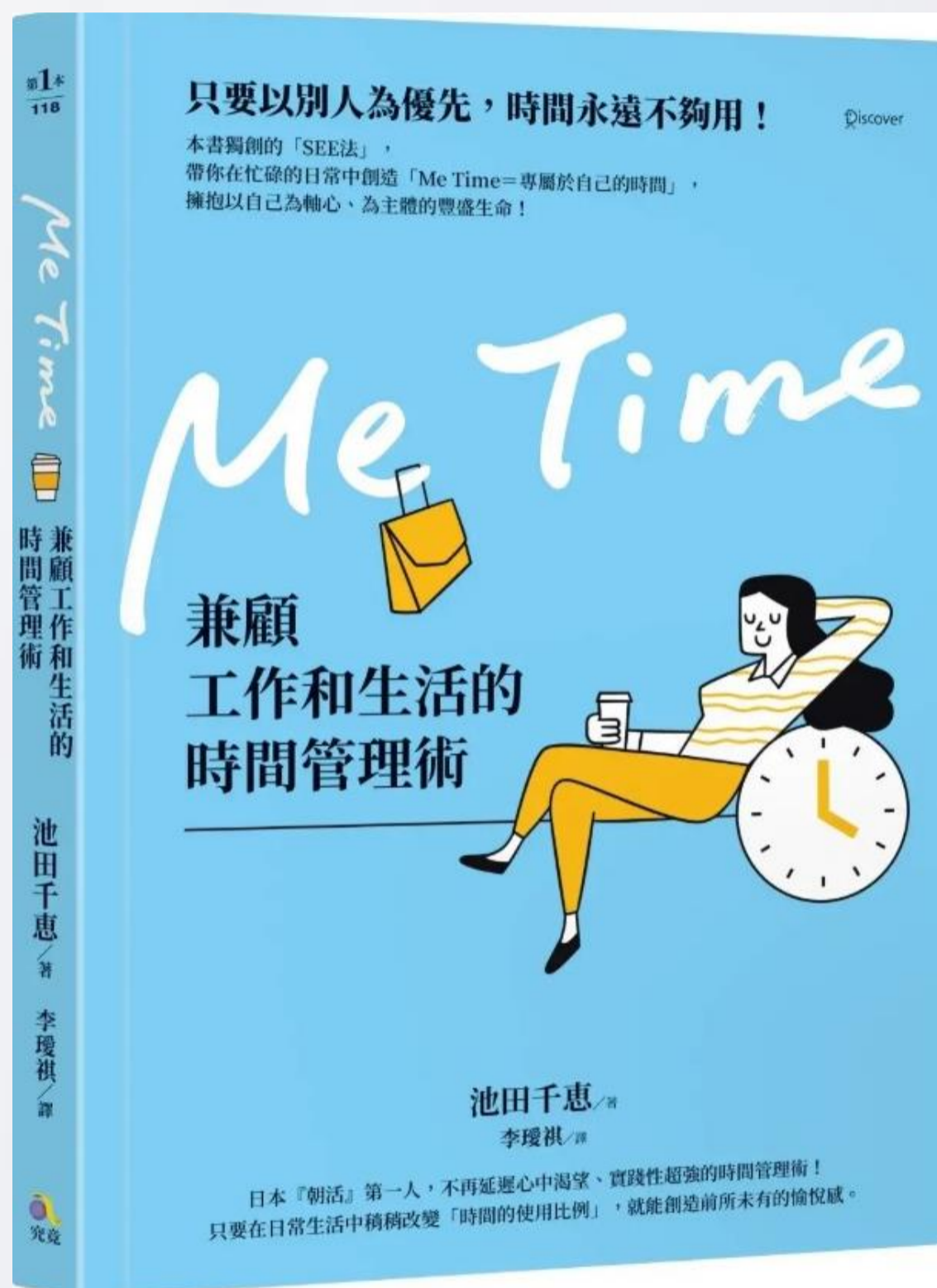
推薦原因

工作後是否常覺得時間被壓榨得所剩無幾，忙到幾乎喘不過氣？這本書或許能為你帶來新的啟發。迥異於一般時間管理書籍的內容，它提供實用好上手的基礎心態及技巧，且切入點新穎、直擊人心。

最讓人感到欣慰的一點是，作者強調好的時間管理不僅僅是將每天的行程規劃得滴水不漏，而是要幫助我們找到安全感，並真正獲得休息。時間管理的重點不是把日程表塞滿，或逼迫自己完成每一件事，而是透過合理的規劃，讓生活更安心且平衡。書中提到，即便日程不如預期，也不必苛責自己，而是以「最完美、次完美、至少達標」三種版本來評價一天的成果，我覺得這點非常重要。

我過去在時間管理方面已有超過20年的實踐經驗，雖然能比一般人完成更多目標，但也曾因給自己太大壓力而感到疲憊不堪。這本書讓我重新調整心態，學會放過自己，加入更多彈性後，終於能享受屬於自己的時間，不再被行事曆追著跑，卻又能滿足於每日充實達標。

如果你也因為忙碌的生活感到壓力山大，這本書絕對值得一讀，或許會成為你找到平衡的契機！



書名：Me Time: 兼顧工作和生活的時間管理術

作者：著/池田千惠；譯/李瓊祺

#職場 #技能
#生活 #時間管理

掃我預約



你的專屬選書師/甌