**新 书 推 荐**

**中文书名：《轻松完成工作：五大秘诀助你充分利用时间，实现目标，拥抱幸福》**

**英文书名：Get Stuff Done Without the Stress: 5 Secrets for Making the Best use of Your Time and Achieving Your Goals for Great Happiness.**

**作 者：Risa Williams**

**出 版 社：Mango**

**代理公司：Mango/ANA/Winney**

**页 数：190 页**

**出版时间：2025 年2 月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：励志**

**内容简介：**

**轻松驾驭时间，迈向幸福成功**

本书是一本专为现代快节奏生活打造的实用时间管理指南，由经验丰富的心理治疗师兼时间管理教练精心编纂。书中不仅揭示了五大核心秘诀，包括如何有效规划日程、应对突发压力、保持高度专注、优化工作流程以及平衡工作与生活，还提供了丰富的案例分析和实用技巧，帮助你轻松驾驭时间，实现工作与生活的双赢。

通过生动的插图、鼓舞人心的故事以及易于实施的步骤，本书引导你逐步掌握时间管理的精髓，让你在忙碌中找到属于自己的节奏。无论是想要提高工作效率、减少加班压力，还是渴望拥有更多时间与家人朋友共度，本书都能为你提供切实可行的解决方案，助你在无压的环境中迈向更加幸福与成功的未来。

**作者简介：**



**瑞莎·威廉姆斯（Risa Williams）**是一名心理治疗师、作家和健康教练。她的作品曾在《福布斯》杂志、《连线》和《今日心理学》上发表。她是伍德伯里大学和佩珀代因大学的兼职教授。

**目录：**

**引言：欢迎来到属于你的时光**

**我们在哪里迷失方向**

**这本书如何运作**

**第一章：规划你的目标——三为神奇之数**

你需要一张地图

三为神奇之数

魔法便利贴

月度回顾

**第二章：找到你的平静——自我关怀是不可商量的**

损控不是自我关怀

让它成为不可商量的事

压力量表

你平静的能力

**第三章：设计你的时间——为重要的事情腾出空间**

时间衣橱

任务强度计

激活你的能量

命名你的日子

头衔法

早晨重启

**第四章：向自己展示证据——小步骤成就大事业**

承认你的进步

小步骤日记

年度回顾

**第五章：拥抱“完成”——实践你想要的感觉**

进步的阶段

拓展你对成功的定义

对你的大脑友善

给自己一些爱

**结语**

**心理健康资源**

**推荐阅读**

**关于作者**

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

**Email**：[Rights@nurnberg.com.cn](mailto:Rights@nurnberg.com.cn)

安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

北京市海淀区中关村大街甲59号中国人民大学文化大厦1705室, 邮编：100872

电话：010-82504106, 传真：010-82504200

公司网址：[http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/)

书目下载：<http://www.nurnberg.com.cn/booklist_zh/list.aspx>

书讯浏览：<http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx>

视频推荐：<http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>

新浪微博：[安德鲁纳伯格公司的微博\_微博 (weibo.com)](https://weibo.com/1877653117/profile?topnav=1&wvr=6)

微信订阅号：ANABJ2002

