

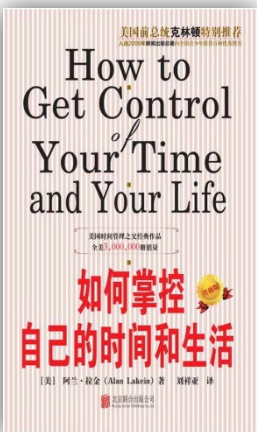


### 《如何掌控自己的时间和生活》

作者：(美) 阿兰·拉金  
刘祥亚 译

出版社：北京联合出版公司  
索书号：C935-49/LJ1

**推荐语：**有效地利用时间是一种人人都是可以掌握的技巧，就像驾驶一样，有效利用时间，不是成为时间的奴隶，而是实现自己的人生目标。一切完全取决于是否能够成功管理自己的时间，这就是所有成功的秘诀所在。

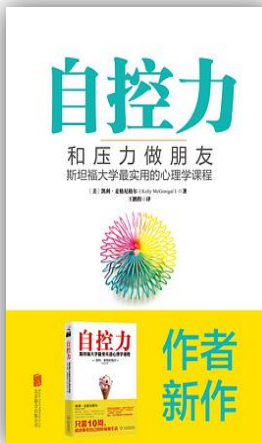


### 《自控力》

作者：(美) 凯利·麦格尼格尔  
王鹏程 译

出版社：北京联合出版公司  
索书号：B842.6/MG13-2

**推荐语：**压力就是你在乎的东西发生危险时引起的反应。这个定义足够大，可以涵盖交通阻塞引起的沮丧和失去事物的痛楚。压力和意义无法分割。对不在乎的事情，你不会感到压力；不经受压力，你也无法开创有意义的生活。



**《意志力》**

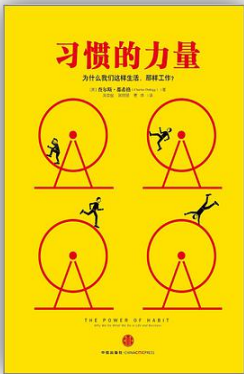
作者：(美) 罗伊·鲍迈斯特, (美) 约翰·蒂尔尼 丁丹译

出版社：中信出版集团

索书号：B848.4/BM18

**推荐语：**罗伊·鲍迈斯特在《意志力》中揭示了实验研究的惊人结果，意志力像肌肉一样，经常锻炼就会增强，过度使用就会疲劳。书中还通过许多知名人士的亲身经历，说明怎样设定务实的目标，监控进展，通过刻意练习，提升你的自控力。





### 《习惯的力量》

作者：(美)查尔斯·都希格 吴奕俊 等译

出版社：中信出版社

索书号：B842.6/DX7-1

**推荐语：**习惯是我们刻意或深思后而做出的选择，即使过了一段时间不再思考却仍继续、往往每天都在做的行为。这是我们神经系统的自然反应。习惯成形后，我们的大脑进入省力模式，不再全心全意地参与决策过程，所以除非你刻意对

抗某个习惯，或是意识到其它新习惯的存在，否则该行为模式会自然而然地启动。你想改变习惯，先要了解你属于你自己的“习惯回路”。



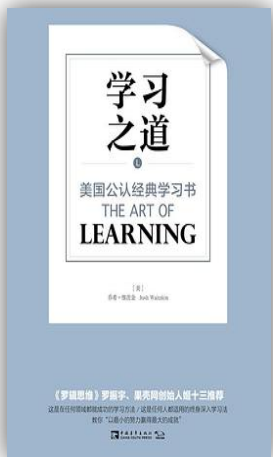
### 《学习之道》

作者：(美)乔希·维茨金

出版社：中国青年出版社

索书号：G442/WC9

**推荐语：**在竞争激烈的高阶领域，决胜关键不仅在于知识多寡，还包括心理层面的锻炼：承受压力、把阻力化为优势，以及体能和情绪迅速复原的能力。而真正的学习赢家，能够在追求卓越的过程中持续总结心得，以健康的心态和纯熟的技巧，表现出更好的自己。



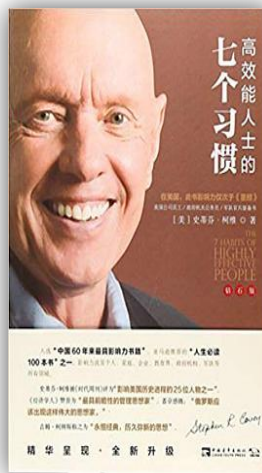
### 《高效能人士的七个习惯》

作者：(美)史蒂芬·柯维

出版社：中国青年出版社

索书号：B848.4-49/KW18

**推荐语：**永恒经典，历久弥新的思想，个人自我提升的人生必修课，组织变革成功的专属行动指南。本书精选史蒂芬·柯维博士“七个习惯”的核心思想和方法，为忙碌人士带来超价值的自我提升体验。用最少的时间，参透高效能人士的持续成功之道。



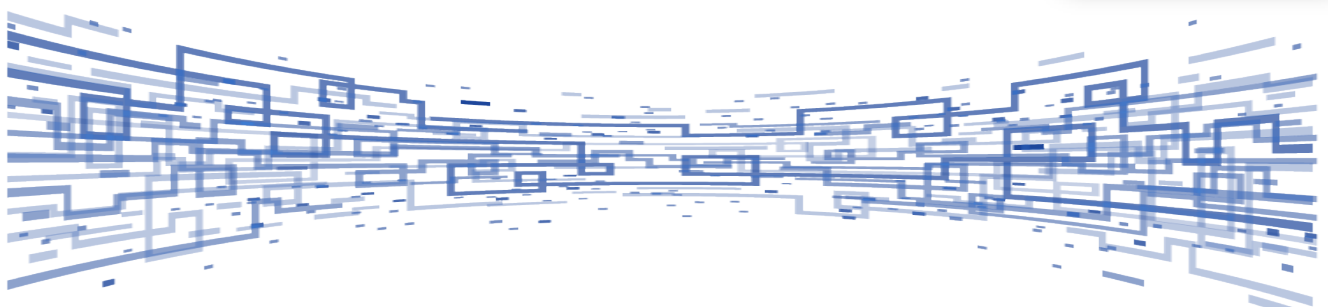
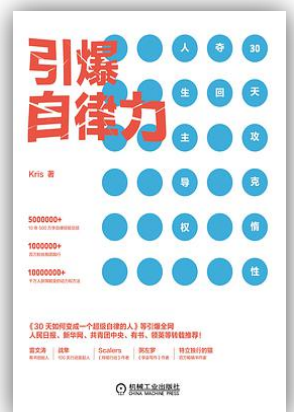
### 《引爆自律力》

作者：Kris

出版社：机械工业出版社

索书号：C933.41/KR0

**推荐语：**唯有自律，我们才能成为更好的自己。本书是作者对自律理论及其多年的自律时间的全面总结，力求通过自律的五大系统，即动机系统、行动系统、成就系统、平衡系统和成长系统，让读者逐渐养成自律的习惯，彻底改变混乱的生活状态，实现自身的蜕变。这是一本人人可学、人人可用的自律行动指南。从现在开始自律起来，剩下的交给时间。

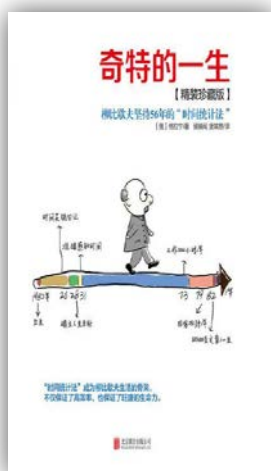




### 《奇特的一生》

作者：(俄)格拉宁  
侯焕闳，康其慈 译  
出版社：北京联合出版公司  
索书号：C935-49/GL13

**推荐语：**本书描述了一个真正和时间成为朋友的人，一个将自己的一生用时间来计划的人——柳比歌夫。柳比歌夫通过独创的“时间统计法”，对自己做了研究和试验，柳比歌夫的工作方法是一个创举，不仅保证了最高的效率，也保证了最旺盛的生命力。



很容易。  
律做事情时，持久改变其实  
策略。当你开始用微习惯养成  
略教你的方法按照大脑的规  
成了极具优势的微习惯养成  
超强的“欺骗性”，它也因  
你造成任何负担，而且具有  
是因为这个特性，它不会给  
太小，小到不可能失败。正  
天强迫自己完成它。微习惯  
微小的积极行为，你需要每  
**推荐语：**微习惯是一种非常

作者：(美)斯蒂芬·盖斯  
桂君 译  
出版社：江西人民出版社  
索书号：C912.1/GS18

### 《拖延症患者自救手册》

作者：(美)加兰·库尔森  
王青 译  
出版社：北京时代华文书局  
索书号：C935-49/KE18

**推荐语：**本书作者将20年的时间管理经验融合成100%可跟练的5周自我训练法，从训练意念、构建上层结构、实现时间自由、高效利用大脑以及形成完整的动机链条5个层面入手，5周时间，每天1个训练，彻底摆脱拖延症。



### 《坚持，一种可以养成的习惯》

作者：(日)古川武士 陈美璇 译  
出版社：北京联合出版公司  
索书号：B842.6/GC20

**推荐语：**每个人都具有对抗新变化、维持现状的倾向，这是人的天性。想要将好的习惯坚持下去，你需要的不是意志力，而是养成习惯的诀窍和方法！本书系统地介绍了培养习惯的阶段性特征及相应的应对方法，教导读者如何掌握坚持下去的诀窍，科学克服惰性，将培养习惯的过程变得像刷牙般轻松自然。



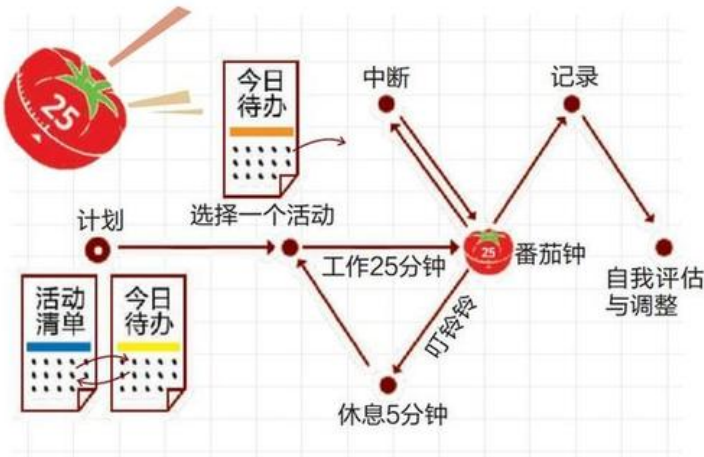
### 《番茄工作法图解》

作者：(瑞典)诺特伯格 大胖 译

出版社：人民邮电出版社

索书号：C935-64/NT2

**推荐语：**作者根据亲身运用番茄工作法的经历，以生动的语言，传神的图画，将番茄工作法的具体理论和实践呈现在读者面前。番茄工作法简约而不简单，本书亦然。在番茄工作法一个短短的25分钟内，你收获的不仅仅是效率，还会有意想不到的成就感。



### 《当我谈跑步时，我谈些什么》

作者：(日)村上春树

出版社：南海出版公司

索书号：I313.65/CS3-21

**推荐语：**“痛楚难以避免，而磨难可以选择。”每当村上长跑时，脑海里就反复出现这句话。积极地选择磨难，就是将人生的主动权握在自己手中。他将这些年来在路上一面奔跑，一面思索的东西集结成书，诚实地书写跑步，诚实地书写人生。



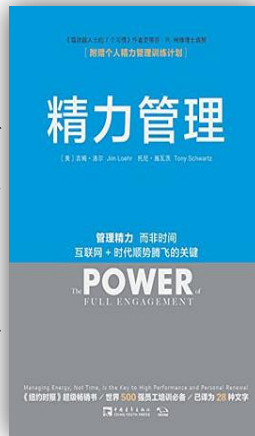
### 《精力管理》

作者：(美)吉姆·洛，(美)托尼·施瓦茨

出版社：中国青年出版社

索书号：B848.4/LE9

**推荐语：**本书提出了精力管理的概念，从身体、情感、思想和精神的能量这四个方面入手，开发了一套行之有效的改进方案，让劳逸结合、高效、健康的生活和工作方式彻底改变人们的生活，重塑全新的自我。



**推荐语：**时间这条船，为什么只送心智成熟的人去往梦想的彼岸？绝大多数的成功与智商没有任何关系，所有的失败都与且只与时间有关。当你把时间花在一个人身上的时候，相当于在他的身上倾注了你生命的一段，不管最终结果如何，反正，那个人、那件事都成了你生命的一部分——不管最后你是喜欢还是不喜欢。

索书号：C935-49/LX11

出版社：电子工业出版社

作者：李笑来 沈璜 校注

### 《把时间当作朋友》



### 《吃掉那只青蛙》

作者：(美)博恩·崔西 王璐 译

出版社：机械工业出版社

索书号：C935-49/CX2-1

**推荐语：**当下，人们面对的各种选择越来越多，不免感到茫然和难以决策，但一个人做出选择的能力将决定你人生的高度。本书通过一系列方法和工具，让你养成优先处理重要任务的习惯，并获得持续性的回报。

