

<<你的一天=?小时>>

图书基本信息

书名：<<你的一天=?小时>>

13位ISBN编号：9787504743657

10位ISBN编号：7504743658

出版时间：2012-12

出版时间：中国财富出版社

作者：高美

页数：143

字数：155000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<你的一天=?小时>>

### 前言

你是时间的“奴隶”吗？

你是否总是觉得时间不够用？

希望一天有25个小时或者更多时间，希望老板可以少给你些工作，希望办公桌上的文件不再堆得像一座小山那么高？

朋友们总是说你做事拖拖拉拉，慢得要死，约会总是迟到……诸如此类的事情是否困扰你很久了？

如果你还在为时间不够用而烦恼，还在为每天大大小小的事情焦头烂额，还在为没有按时完成工作而彻夜难眠，那么请你先停一下自己的脚步，翻开此书，细细品读一下。

近些年有关“时间管理”的书籍越来越多，大多数此类图书都偏重教人们一些时间管理的“技巧”，让人们像套公式一样套进自己的生活以及工作中，但是，死搬硬套只能验证一句话“会者不难，难者不会”。

本书绝不仅仅是告诉你一些时间管理的技巧，而是从浪费时间的根源出发，针对根源展开分析，并找出解决的方法，步步为营，让你不仅能够节约有限的时间，并且会创造时间，做时间的主人，轻轻松松应对日常生活和工作中纷繁复杂的事情。

通过此书，我希望能教会你画一张当天的计划图，甚至是一张人生的规划图。

通过这些图让你掌握一种管理时间的技能，反复地使用这种技能，便会养成一种有效利用时间的习惯，这种习惯能让你在有限的时间里克服所有的障碍和困难，使你在不知不觉间成为时间的掌控者，并进一步去把握自己的命运，赢得自己未来的成功。

编者2012.5

## <<你的一天=?小时>>

### 内容概要

本书为读者提供一张人生的规划图，甚至是一张当天的计划图，通过这张图读者可以掌握一种把握时间的技能，反复的使用这种技能，便会养成一种把握时间的习惯，这种习惯能使你在有限的时间克服所有的障碍和困难，使你不知不觉能运用这些习惯去控制你的时间，最终使你成为时间的掌控者，最终赢得自己未来的成功，把握自己的命运。

## <<你的一天=?小时>>

### 作者简介

高美

新锐心理学家、亚森潜能训练营创始人、成功学专家、世界五百强企业企业管理咨询顾问，多年来致力于时间管理的研究，对时间的管理有着独特的看法，结合多年的实践经验撰写此书，同时已出版《气场心理学：潜能的力量》等著作。

## <<你的一天=?小时>>

### 书籍目录

#### 第一章 你缺时间吗

- 1 时间是稀缺的资源
- 2 你的一生有多少时间
- 3 你浪费了多少时间
- 4 你有节约时间的习惯吗
- 5 你能抓住工作之余的时间吗

#### 第二章 谁偷走了我们的时间

- 1 拖延的习惯
- 2 无效率的会议在耗费生命
- 3 未预期的来访者会干扰我们的思路
- 4 电话, 我们对你爱恨交加
- 5 闲谈是办公室的毒药

#### 第三章 你的一天可以等于25小时

- 1 排除干扰, 学会说“不”
- 2 守时是一种素质
- 3 把时间分类, 合理运用时间
- 4 根据“坐标法”建立时间管理坐标体系
- 5 小事集中化, 更有效率
- 6 利用好边角料时间
- 7 与其返工不如一次成功

#### 第四章 你的一天可以等于48小时吗

- 1 帕累托二八法则
- 2 做一个SMART的计划书
- 3 ABC优先法则
- 4 30秒麦肯锡法则
- 5 办公室的美学
- 6 只开有用的会议
- 7 “上班=上Q”

#### 第五章 你的一天可以等于更多的时间吗

- 1 如何分工、合作, 提高工作效率
- 2 学习经验, 少走弯路
- 3 时间管理的核心
- 4 走好职场每一步
- 5 劳逸结合, 不要舍不得休息
- 6 工作再忙也不要舍弃“课下修炼”
- 7 提高能力就是在创造时间

## <<你的一天=?小时>>

### 章节摘录

请你跟着我做一个“剪时间尺”的游戏，算一算我们一生中有多少可供我们利用的时间资源。我们先准备好一把60寸的软尺。

假如你的寿命是80年的时间。

1至20岁期间，我们都是一直在成长，一直在为我们的以后打基础，就暂且先不谈这20年。

那么软尺的长度就表示你20至80年的时间，正好每1寸就代表1年的光阴。

你60岁至80岁这20年时间为老年时期，处于半退休或退休状态，年龄和各方面的能力都一天天退化，对于时间紧不紧迫，稀不稀缺都是年轻人的事情，对自己的影响已经渐渐淡化了。

所以你可以用剪刀把软尺上的20寸剪去。

## <<你的一天=?小时>>

### 编辑推荐

《你的一天=?小时》编辑推荐：近些年有关“时间管理”书籍越来越多，大多数此类书籍都偏重教人们一些时间管理的“技巧”，人们像套公式一样套进自己的生活以及工作中，但是，死搬硬套只能验证一句话“会者不难，难者不会”。

《你的一天=?小时》绝不仅仅是为了告诉你一些时间管理的技巧，而是从浪费时间的根源出发，针对这些方面展开分析，并找出解决的方法，步步为营，让你不仅能够节约有限的时间，并且会创造时间，做时间的主人，轻轻松松应对日常生活和工作中纷繁复杂的事情。

<<你的一天=?小时>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>