

<<25项最优时间管理工具与技巧>>

图书基本信息

书名：<<25项最优时间管理工具与技巧>>

13位ISBN编号：9787806883372

10位ISBN编号：7806883371

出版时间：2007-8

出版时间：天津社会科学院出版社

作者：帕梅拉·多德 道格·桑德赫姆

译者：谢池

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>

<<25项最优时间管理工具与技巧>>

内容概要

这本时间指南与其他管理书籍的不同之处在于，本书涉及面十分广泛，同时又内容简短，以短、平、快且切中要点的行文风格，涵盖了所有有关时间管理的最新技巧。

内容共分五篇：
· 第一篇：集中力量——将告诉读者在众多繁杂的事务当中，如何确定对自己而言真正重要的目标和任务。

· 第二篇：周密计划——这一部分将会向读者详细阐述如何制订计划，从而最终实现自己的目标。

· 第三篇：有效整理——这一章将告诉读者如何安排个人的生活空间与工作空间，以便让自己发挥最大潜能，实现人生的飞跃。

· 第四篇：积极行动——这一章会向读者详细介绍在时间管理过程中，如何有效地将这些技巧付诸行动的种种方法。

· 第五篇：不断学习——前面的四章能够让读者们大致清楚如何有效控制时间。

从而提高工作效率。

这一部分的内容则是在前面的基础上，告诫读者还需要配套地做好其他环节，以保持自己的时间管理系统能不断与时俱进，从而可以有效地发挥作用。

<<25项最优时间管理工具与技巧>>

作者简介

帕梅拉·杜德 毕业于美国宾夕法尼亚大学，先后获得人事管理学士、社会学硕士和组织心理学与社会学博士。

她是美国心理协会、美国心理科学协会、美国社会科学协会会员。

20多年来她专注研究个人潜能发挥与企业效率问题，帮助个人和企业设计效率方案，解决了很多职场管理中的难题。

她还亲自培训了很多全球500家企业的员工，服务的行业遍及能源、健康医疗、制造业以及特殊服务业等。

佛罗·桑德赫姆

佛罗·桑德赫姆 毕业于美国康乃尔大学心理学专业，美国著名企业发展顾问与咨询专家。

他经常为各大公司和协会发表演讲，帮助他们解决发展中的问题，服务的企业包括贝塔斯曼集团、美国联邦保险公司、著名DC漫画公司（华纳兄弟娱乐公司下属企业）、哈佛管理公司、汇丰银行(美国)、中美大都会人寿保险有限公司以及芝加哥大学等。

他还有长达12年的电信行业和因特网咨询业的销售与商业发展战略经理的经验，主要致力于科技行业管理发展模式。

<<25项最优时间管理工具与技巧>>

书籍目录

第一篇 集中力量 1.将一切记录在案 2.肯定你的时间价值 3.确定你的价值观 4.绘一幅生活的规划图 第二篇 周密计划 5.使用个人记事本 6.设定具体的目标 7.学向反向计划 8.按照优先级排序 第三篇 有效整理 9.各就其位 10.窗明几净 第四篇 积极运动 11.学会克服拖拉的坏习惯 12.勇敢说“不” 13.务必守时 14.对信息减负 15.将外界干扰最小化 16.一次只做一件事 17.敢于冒险与挑战 18.学会找“下家” 19.只开有用的会议 20.战略性交际 第五篇 不断学习 21.勇于尝试 22.回顾与反省 23.集思广益 24.检验实践结果 25.控制压力与修身养性 附录 推荐时间管理读物

<<25项最优时间管理工具与技巧>>

章节摘录

序言 序言

我们每个人都希望能够高效地工作，这样我们就有时间享受更多的生活乐趣。这些预期的目标之间并非相互排斥，要想同时实现这些目标，其秘诀就要归结于时间问题以及你如何利用时间的工具和技巧。

在我们向你详述这本时间管理的指南以前，先让我们了解一些基本的事实吧！

首先，让我们了解一些有关时间的最基本原理：* 每个人每天只拥有精确的24个小时，既不会多，也不会少。

* 时间是不可能被人为地私藏、借贷或储存的。

时间是个与人方便的概念，它被创造出来用以标注人们每天的生活，这一概念远比早晨、中午和夜晚这样的概念清晰而精确。

古代的时候，人们通常用木杆投影和日晷仪来计量时间，现在我们则使用时钟来计量时间。

无论人们使用哪种计量时间的设备，有一点是不变的：人们永远无法操纵时间，它永远是逝者如斯，不舍昼夜，这一点是无法改变的事实。

事实上，我们所说的管理时间，其真正含义指的是管理生活中发生的各种事件。

包括与这些事件有关的具体或抽象的事务。

不过在此，我们依然尊重这一约定俗成的概念，像大伙儿那样称其为“时间管理”。

其次，当时间和你之间发生关系时，你会处于这种关系的核心地位。

与公众的观念恰恰相反，时间管理并非是通过改变事件来适应个人，实际上，它所规划的是你以及你和事件的关系。

成功人士深知这一点，并懂得对于这一点善加利用，从而将其转化为自己的优势。

你同样可以做到这样。

良好的时间管理会使你受益颇多。

我们认为，能够合理地管理时间的人士通常具有如下优势：* 能完成更多的工作。

* 能减少压力。

* 拥有更好的人际关系。

* 能够更好地认识自己，同时还可以更好地了解生活。

* 拥有更多的时间去做自己想干的事情。

作为读者，你也可以拥有这些优秀品质，而其中的关键则取决于你自己。

这本指南与其他时间管理书籍的不同之处在于，它涉及面十分广泛，你可以将这些技巧用之于学习、工作、生活等各个方面，同时又内容简短，作为一本时间管理技巧的操作手册，我们当然首先要让你在最高效的时间内获取这些信息。

本书以短、平、快且切中要点的行文风格，涵盖了所有有关时间管理的话题。

我们在这本书中，收录了到目前为止最佳的时间管理的有效方法。

搜寻这些信息的方式并不难，我们在查询读者对亚马逊网上40多本时间管理书籍的评论之后，购买了其中排名前20名的所有书籍，并对其一一通读且加以分析。

而对于亚马逊网上的那些评论，我们发现作者的朋友和家人比较偏好作出赞美性的评价。

然而一本书的好坏不完全取决于熟人的说法。

值得庆幸的是，那些不喜欢这些书的人也如实表达了自己看法。

当然，我们也会对其表达自己的观点。

我们在通读了这些排名前20名的书籍之后，甄别确定其中的一些共识之处，并以此形成本书的基本框架。

这本名为《25项最优时间管理工具与技巧》的书籍，涉及五个相关领域：* 第一篇：集中力量——将告诉读者在众多繁杂的事务当中，如何确定对自己而言真正重要的目标和任务。

* 第二篇：周密计划——这一部分将会向读者详细阐述如何制订计划，从而最终实现自己的目标。

* 第三篇：有效整理——这一章将告诉读者如何安排个人的生活空间与工作空间，以便让自己发挥

<<25项最优时间管理工具与技巧>>

最大潜能，实现人生的飞跃。

* 第四篇：积极行动——这一章会向读者详细介绍在时间管理过程中，如何有效地将这些技巧付诸行动的种种方法。

* 第五篇：不断学习——前面的四章能够让读者们大致清楚如何有效控制时间，从而提高工作效率。

这一部分的内容则是在前面的基础上，告诫读者还需要配套地做好其他环节，以保持自己的时间管理系统能不断与时俱进，从而可以有效地发挥作用。

如何使用本书完全取决于读者自己。

我们建议你从头到尾读完，再集中力量锁定某些特定的方法。

因为在我们看来，没有任何一个时间管理的系统模式能够千篇一律地适应所有人的需求。

在本书当中，我们收录了大量的观点和信息。

如果某种方法对你难以见效，那么就请试试另外一个吧。

不管怎样，请你尝试一下。

如果你只读而不做，那么你将难以得到任何实质性的进步。

请记住，改变习以为常的习惯是需要时间的，有时甚至会长达一两年之久。

请耐心看待你对改善自己的习惯和生活方式所付出的努力吧。

只要坚持不懈地做下去，你最终一定会得到回报，而回报的成果则是你终将过上自己梦寐以求的生活。

。

<<25项最优时间管理工具与技巧>>

编辑推荐

不管作为雇员，还是企业管理者，不管是在家里，还是在办公室，我们都不愿看到每日抓狂的场景，那么如何让工作变得高效而又充满乐趣？

如何让个人的生活过得轻松而井然有序呢？

其关键在于时间利用和管理的问题。

本书两位作者将通过25项最优时间管理工具和技巧，帮助个人和企业实现这一愿望。

本书将让你实现如下优势：能完成更多的工作；能减少压力；能拥有更好的人际关系；能够更好地认识自己，更好地了解生活；拥有更多时间做自己想干的事情。

……你也可以拥有这些优秀品质，其中的关键则取决于你自己。

这本时间指南与其他时间管理书籍的不同之处，在于它涉及面十分广泛，同时又内容简短，以短、平、快且切中要点的行文风格，涵盖了所有有关时间管理的最新话题。

改变习以为常的习惯是需要时间的，有时甚至会长达一两年之久。

请耐心地看待你对改善自己的习惯和生活方式所付出的努力吧！

只要坚持不懈地做下去，你最终一定会得到回报——过上你自己梦寐以求的好日子！

这本指南与其他时间管理书籍的不同之处在于，它涉及面十分广泛，你可以将这些技巧用之于学习、工作、生活等各个方面，同时又内容简短，作为一本时间管理技巧的操作手册，我们当然首先要让你在最高效的时间内获取这些信息。

本书以短、平、快且切中要点的行文风格，涵盖了所有有关时间管理的话题。

改变习以为常的习惯是需要时间的，有时甚至会长达一两年之久。

请耐心地看待你对改善自己的习惯和生活方式所付出的努力吧！

只要坚持不懈地做下去，你最终一定会得到回报——过上你自己梦寐以求的好日子！

我们在这本书中，收录了到目前为止最佳的时间管理的有效方法。

搜寻这些信息的方式并不难，我们在查询读者对亚马逊网上40多本时间管理书籍的评论之后，购买了其中排名前20名的所有书籍，并对其一一通读且加以分析。

而对于亚马逊网上的那些评论，我们发现作者的朋友和家人比较偏好作出赞美性的评价。

然而一本书的好坏不完全取决于熟人的说法。

值得庆幸的是，那些不喜欢这些书的人也如实表达了自己看法。

当然，我们也会对其表达自己的观点。

<<25项最优时间管理工具与技巧>>

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>