

<<效率证明能力>>

图书基本信息

书名：<<效率证明能力>>

13位ISBN编号：9787502157760

10位ISBN编号：750215776X

出版时间：2006-10

出版时间：石油工业

作者：陈鹏飞

页数：150

字数：134000

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>

## <<效率证明能力>>

### 内容概要

没有效率的勤劳是一种可怕的坏习惯。

它会吞掉你的精力，抢走你全部的家庭欢乐，消磨掉你思考问题的习惯，打乱你的人生方向，更重要也更有讽刺意味的是——它还会让你失去工作！

世界上最伟大的运动员都有自己的专业教练，这些教练仔细研究了运动过程的每一个细节，发现问题，找出规律，给出量化的衡量尺度，然后制定出最合理、最有操作性的训练步骤，并扶助运动员达到最佳的结果。

本书就是一本能帮助你提高效率的绝佳教练。

作者综合了各种最新的效率及生产力的提高方法，结合人们在工作中遇到的实际情况，给出了一系列极具可操作性的实战方法，从“时间管理、任务管理、个人管理”三个角度提供了如何提高工作效率的具体建议，书中夹杂了大量生动有趣的案例，夹叙夹议，娓娓道来，相信必能帮助你成为一位一跃千里的高效人士。

## <<效率证明能力>>

### 作者简介

陈鹏飞，著名管理博士、效率提升专家，中华教育训练发展协会理事、中央大学企图研究所毕业。

曾任台塑公司培训总监，索尼、丰田人力资源管理顾问，现为金氏管理顾问公司首席培训策划总监。  
潜心钻研中、美、日管理风格及差异比较；协助企业成长与个人建立自己的成功系统

## <<效率证明能力>>

### 书籍目录

效率证明能力 1 把事情很快又很对地做完 2 怎样成为“黄金级”员工 3 一切都要回到效率每分钟都要做最有生产力的事 1 要有时间意识 2 时间就是金钱 3 合理安排时间 4 莫做虚伪的时间管理者 5 时间管理的80/20法则 6 让清晨成为一个良好的开端 7 把表调快10分钟 8 节约会议时间 9 在最佳状态下工作 10 善用零散时间 11 善用午餐时间 12 善用等候时间决不拖延 1 每天给自己一张工作清单 2 设置优先权 3 学会任务“歧视” 4  $0.01 > 0$ ，立即行动 5 第一次就把事情做对 6 同时做几件事 7 克服拖延 8 让工作变得简单 9 不要过分注重社交礼仪 10 赶走时间寄生虫 .....改变自我不要说为时已晚准备好了吗？

附录 高效率人士的40个习惯

## &lt;&lt;效率证明能力&gt;&gt;

## 章节摘录

6 让清晨成为一个良好的开端 被公认为“效率研究鼻祖”的拉金·凯恩曾经反复强调利用“清晨”的重要性。

他曾告诫人们，“在我们所有的时间中，早晨的时间是最不容疏忽的。”早晨不仅空气清新，而且早晨是每一个人大脑最清醒的时候，同时也 是最清静的时候，非常便于谋划和思考。

高效率人士都是每天的早晨把他们的工作依照次序安排好，然后将一天 的时间合理地分配恰当，所以在一天当中就不会浪费时间，就可以放下心来 他们已计划好的工作，同时做起来也比较轻松顺手。

怎样安排、利用早晨这段时间，才能使它更有效地发挥作用呢？ 一个朋友几年前跟人合伙做生意，运货的船突然遇到大风浪翻了，他们 所有的财产和梦想也随之沉入了海底。

他经不起这个沉重的打击，从此变得 萎靡不振，神思恍惚。

有一天，我跟他相遇，看着他渐渐消瘦的脸上一片迷 惘，我对他说：“你不能总是这样，整天咒骂、伤心日子不也是一天天地过 去；你快活、积极，日子也是一天天过去。

为什么不振作起来？” “振作又能如何？”他一脸的无奈。

“不如你在早晨起来的时候，在自己的大脑里想一想：今天我要振作起 来，要做点什么！

有了这样一个安排，然后把整天的时间都投入到工作中去 ，就可以减少烦恼。

忙碌是治疗忧伤的最好良药！

” 第二天他就按照我教他的方法去做：清早他起床后的第一件事情就是站 在阳台上，想着今天我要用一天的时间去找朋友，要朋友帮忙借些钱；第二 天早晨他使用从朋友那里借来的钱去进一批货。

半月后，朋友高兴地过来找我，想请我到外面吃饭。

他告诉我说：“从 那天开始，我就利用早晨的时间去谋划一天里的工作，于是从借钱到进货只用了3天时间，以后，我每天早晨就计划自己今天卖多少，收入多少——总 有一种完不成任务不罢休的感觉，所以我的第一批货很快卖完了。

这不，” 他指了指鼓鼓的钱包，“这里是1000美元，我想我今后会赚更多的钱。

我的 烦恼也因此消失的一干二净。

” 我婉言谢绝了朋友的邀请，告诉他，一个人只要活着就应对生活充满信 心。

不论你成功还是失败，只要有信心，就会把时间充分地利用起来，让时 间来充实你的大脑，从而忘记一切烦恼，也能使你很快从跌倒的地方爬起来 ，重新投入到事业中去。

五六十年代的时候，美国有一位以高效工作著称的参议员林达·帕金斯 。

在一次演讲结束之后，一位记者走上前去，他微笑着告诉记者，“对不起 ，我还要赶着参加一个会议，如果有问题的话，你可以明天早晨打电话给我 ！”

”说完参议员就离开了。

迫于截稿的压力，第二天早晨记者一大早就起床了——按照报社的规定 ，他必须在发稿之前向被采访者核实报道中的一些细节，“可先在刚刚五点 半，参议员应该还在睡觉吧，”这位记者心里嘀咕道。

大约到六点半的时候，他实在等不及了，于是只好迎着头皮拨通了参议 员的电话，“你好，

”电话那边传来了参议员的声音，“我在等你的电话呢 ！”

” “对不起，我知道我不该这么早打扰您……”记者还没说完，电话那边 就传来一阵笑声，

“没关系，我五点就开始工作了！”

” 托尔斯泰说过：“记住吧！

只有一个时间是最重要的，那就是现在！

它所 以重要，就是因为它是我们唯一有所作为的时间。

” 抓住时间，就从今晨做起！

7 把表调快10分钟 许多人总是习惯于把事情拖到“最后一分钟”，认为这样可以逼自己集

## &lt;&lt;效率证明能力&gt;&gt;

中精力，从而最大限度地提高自己的工作效率。

殊不知，这种做法不仅非常错误，有时还会给我们带来不期遇的损失。

在我们身边，甚至我们自己，总会出现这样的情况：因贪恋几分钟的睡觉时间而吃不上早餐，胡乱洗了把脸就冲出门去，在往公司或约会地点赶的时候，一个劲儿地大骂交通差劲。等到一边拢着头发一边跑到公司或约会地点的时候，却被无情的打卡机或早已离开的约会人给宣判了“死刑”。

有时候，原本预定下午3点半出去拜访客户，就在3点28分准备出门的时候，才发现要给客户看的资料还没有准备好，就在匆匆忙忙准备好所有的数据要出门时，腕上的手表已经指向4点整了。

其实，人们在做一个行动之前，都需要一段时间来做准备，但是，问题就出在有许多人经常把开始准备的时间，当成了行动开始的时间，结果总是到了要行动的时候才匆匆忙忙地开始准备，从而延误了正确的行动时间。

还有一些人，经常以自己的手表坏了或忘记带手表来作为迟到的借口，其实，对于一个拥有时间观念的人来说，即使没有手表也能随时得知大致的时间。

的确，有很多人都有拖拉的毛病，也因此而吃了不少苦头，把本来可以成交的生意给搞砸了，破坏了原本很好的人际关系，给上司留下了不好的印象等等。

每次遇到这种事情，当事者总是一脸无辜或无奈地说道：“唉，没办法，这些都已经养成习惯了，我也不想把事情搞成这样啊！”

是的，每个人都不想事情砸在自己手上，但是，习惯并不是解决问题的借口和理由，为了我们的前途和将来，还是养成早到或不迟到的习惯吧！

而养成这样的习惯也并不是想我们想像得那么复杂和困难。

真正的高效率人士永远不会把希望寄托在“最后一分钟”上，相反，他们总是习惯于为自己留出一定的机动时间。

要想做到这一点，有一种非常简单的方法，那就是把你的时间调快10分钟即可。

记住，无论是家里的钟还是手腕上的表，甚至连电脑上的时间也不要落下。

千万不要小看这短短的10分钟时间，它给你设定的可是一个提前的助跑机会，让你在别人还没启动的时候，就已经开始发力冲刺，不知不觉中你就成为了工作面前最主动的那个人，同时拖延的毛病也在不知不觉中消失。

为你赢得了更多成功的机会。

华人首富李嘉诚14岁就因家境贫寒而不得不辍学，但他牢记父亲李云经临终的教导，做人要有骨气，求人不如求己，他谢绝了舅父继续供他上学的好意，自谋职业当茶童。

他每天工作15个小时，总把时间调得比别人快10分钟，定好响铃，最早一个赶到茶楼。

后来，李嘉诚为了不耽误开会，不失约于人，雷打不动地将自己的手表调快了10分钟，以保证准时出席或赴约。

李嘉诚处事果断、老练，决不拖泥带水，他曾在17小时内谈妥一笔2.9亿港元的交易，随即致电汇丰银行，2分钟内就安排了一笔1.9亿港元的贷款。

他经常对下属说，早上的事情，下午必须有决定或答复；假如17小时内发生的事非常繁复，则一定在：24小时内答复。

这就是华人首富李嘉诚对时间的态度。

把表调快10分钟这个习惯，李嘉诚一直保持了大半个世纪，而在今天，大家都知道李嘉诚的手表永远比别人的手表快10分钟，这早已成了商界交口赞誉、津津乐道的美谈。

## <<效率证明能力>>

### 媒体关注与评论

效率是提高生命质量、感受生活、享受快乐的法宝。

——世界效率提升大师 博恩·崔西 在激烈的市场竞争中，在你死我活的优化组合中，能参与其中并站稳脚 的最有力武器就是效率。

——通用电器全球副总裁 罗埃德·切特 没有效率的勤劳是一种可怕的坏习惯。它会吞掉你的精力，抢走你全部 的家庭欢乐，消磨掉你思考问题的习惯，打乱你的人生方向，更重要也更有 讽刺意味的是——它还会让你失去工作！

荷兰皇家壳牌石油工公司主席 司徒穆德 中国的员工是世界上最勤奋的一群人，他们最可敬佩，也最为可怜。

他 们的敬业精神让人敬佩，可他们却没有太多效率的意识！

——麦肯锡资深顾问 文特·瑟夫

## <<效率证明能力>>

### 编辑推荐

三星、沃尔玛、通用、耐克等世界著名企业内部考核第一准则。

提高效率20倍的成长手册，有效工作的50项法则。

团队的成功是每个富有激情和效率的个体价值的总和。

如果企业每个员工都能合理有效地利用好时间，那么，无论是大师级的管理理念，如果是魔鬼级的管理方法都会毫无用武之地了。

有人说人生最宝贵的有两项资产：一项是头脑，一项是时间。

头脑和时间最佳的使用结果就是高效率。

我们的目标是打赢每一场战争！

效率是提高生命质量、感受生活、享受快乐的法宝。

世界效率提升大师 博恩·崔西 在激烈的市场竞争中，在你死我活的优化组合中，能参与其中并站稳脚的最有力武器就是效率。

通用电器全球副总裁 罗埃德·切特 没有效率的勤劳是一种可怕的坏习惯。

它会吞掉你的精力，抢走你全部的家庭欢乐，消磨掉你思考问题的习惯，打乱你的人生方向，更重要也更有讽刺意味的是——它还会让你失去工作！

荷兰皇家壳牌石油公司主席 司徒穆德 中国的员工是世界上最勤奋的一群人，他们最可敬佩，也最为可怜。

他们的敬业精神让人敬佩，可他们却没有太多效率的意识！



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>