第一图书网, tushu007.com

<<你还有哪些时间可以利用>>

图书基本信息

书名：<<你还有哪些时间可以利用>>

13位ISBN编号：9787507420302

10位ISBN编号：7507420302

出版时间：2009-5

出版时间：中国城市

作者：孙宗良

页数：250

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

前言

《员工素质训练丛书》目前已经出版《说话有心计》、《沟通有心机》、《推销有心法》、《用人有心智》、《你还有哪些细节应该注意》、《你还有哪些梦想能够实现》、《跟着大师练口才》等，很多读者来函来电表示关注，给予鼓励。
本书《你还有哪些时间可以利用》主要介绍时间使用的方法和技巧。
每个人都必须在一定的时间内工作、学习、生活，可是不同的人却作出了不同的成绩，获得了不同的生存空间。
我们精心挑选的中国乃至世界上的著名人物利用时间的故事、方法经验和观念，循序渐进，全面地介绍了怎样最有效地利用时间。
1. 发现时间的价值。
“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。
”凡是能够在事业上有所成就的人都是能有效利用时间的高手。
时间是一种非常宝贵的资源。
如果缺少金钱、学识，可是只要还有时间，就可以去挣钱，就可以去学习，就可以实现自己的愿望。
因此，每个人都要积极地培养时间观念，发现时间的价值。
2. 遵守时间的规律。
俗话说：光阴似箭，日月如梭。
时间是不等人的，因此，每个人都应该按照时间的规律办事，遵守时间法则。
只有这样才能最大限度发挥时间的作用。

内容概要

要抓紧时间，今日事今日毕，否则就可能因为“时间不等人”而失去了最佳时机，你就只好望洋兴叹了。
但愿你读了这本书能够得到一些启示，获得利用时间的观念和技巧，我们当无比荣幸！
《你还有哪些时间可以利用》一书的编者精心挑选的中国乃至世界上的著名人物利用时间的故事、方法经验和观念，循序渐进，全面地介绍了怎样最有效地利用时间。
本书《你还有哪些时间可以利用》主要介绍时间使用的方法和技巧。
每个人都必须在一定的时间内工作、学习、生活，可是不同的人却作出了不同的成绩，获得了不同的生存空间。
编者精心挑选的中国乃至世界上的著名人物利用时间的故事、方法经验和观念，循序渐进，全面地介绍了怎样最有效地利用时间。

书籍目录

第一章 发现时间的价值 树立时间观念，争分夺秒 追求时间效力，积少成多 把握时间财富，做时间的主人 坚持信念，培养恒心 树立目标，专心致志 制订规划，磨炼意志 目标要具体，落实要到位 计划要可行，宽严适度 踏实工作，抬头看路 盯住现实，用好每一天 立足眼下，用好每分钟第二章 遵守时间的规律 准时起床，养成良好习惯 决战早晨，把握一日之际 遵守规则，养成习惯 改掉坏习惯，克服小毛病 不迟到，遵守劳动纪律 不拖延，直面工作任务 统计时间，开创人生新轨迹 追求效率，闲谈不超分钟 小睡片刻，迎接未来的挑战 拒绝加班，储备明天的能量第三章 短时间有大作用 用好零碎的时间 用好闲暇的时间 用好等待的时间 用好通勤的时间 无聊时间多思考 空闲时间多留心 孤独时间要执著 别让思考代替行动 别让忙碌偷走时间 别让闲聊空耗时间 别让顾虑浪费时间 别让粗心耽搁时间 别为省小钱多占时间 别让互联网盗用时间 别让诱惑消耗时间第四章 节约时间有方法 第一次做对，少走冤枉路 结果很重要，两点间直线最短 每天制订计划，做到心中有数 别让一天闲着，千里之行始于足下 立足眼下，当日事必须当日毕 统筹安排，集中时间处理琐事 整洁办公桌，别让环境干扰你 清理小摆设，别让杂物影响你 坚持不懈，水滴石穿 变零为整，长期积累 零敲碎打，聚沙成塔 不求完美，但求有效第五章 运筹时间布局 要务优于急务 急事优于大事 先做最重要的，体现核心价值 眼盯着必做的，发扬钉子精神 选择最佳时间，好钢用在刀刃上 把握时间节奏，做事游刃有余 专注一项事业，做时间的主人 得其法者，事半功倍 用心做事，让时间效率最大化 恒心做事，让积累奠定新高度 简练做事，简单可能更有效 变通做事，走大路也走小路 马上做，亲自做 能耐寂寞，能享辉煌第六章 提高时间效力 积极主动，靠意志做事 持之以恒，靠毅力做事 提高热情，靠兴趣做事 增强来往，靠自律做事 奋发向上，靠勤奋做事 做事做到位，关键往往在最后 做事要用心 重视业余生活 抓紧时间自学 提前预习功课 每天提高一点 工作全力以赴

章节摘录

插图：第一章发现时间的价值树立时间观念，争分夺秒对于任何人来说，时间都是一种非常宝贵的资源。
如果缺少金钱、资本、健康、学识，只要有时间就可以去补充，去努力得到自己想得到的。
如果没有了时间，一切都是没有意义的，用什么办法都无法弥补。
时间对于每个人来说都是极其宝贵的。
每个人都要培养时间观念，在行动中珍惜时间。
陈景润，我国著名的数学家，攻克哥德巴赫猜想第一人。
陈景润在搞研究的时候，从来不爱逛公园，也不爱逛马路。
他学习起来，常常忘记了吃饭和睡觉。
有一天，到了吃中午饭的时候，陈景润摸摸自己的脑袋，不禁发出一声感叹：哎呀，头发怎么都这么长了呀？
应该去理一理了；要不，别人看见了，还当我是个姑娘呢。
于是，他放下饭碗，就去理发店理发了。
不巧的是，这天理发店里的人很多，大家都在排着号等着理发呢。
陈景润拿的牌子是38号。
他想：现在才几号呀！
轮到我估计还早着呢。
时间是多么宝贵啊，我可不能在这里等着白白浪费掉时间。
他走出理发店，找了个安静的地方坐下来，从口袋里掏出个小本子，背起外文单词来。
他背了一会儿，猛然间想起上午读外文的时候，有个地方没弄懂。
不懂的东西，没有弄懂是不肯罢休的，这就是陈景润的脾气。
他看了看手表，刚12点半。
他想：先到图书馆去查一查，再回来理发估计还来得及，于是就起来走了。
谁知道，在陈景润走后没多久，就轮到他了。
理发员大声地叫：“38号！
谁是38号呀？
快来理发！
”这时的陈景润正在图书馆里看书呢，说什么也不可能听见理发员喊38号呀！
过了好长时间，陈景润在图书馆里终于把不懂的东西弄懂了，他这才高高兴兴地往理发店里赶。
但是当他路过外文阅览室时，里面各式各样的新书又把他吸引住了。
他又跑进去看了起来，一直看到太阳下山了，他才想起理发这回事来。
他一摸口袋，那张38号的小牌子还在。
他赶紧走出了图书馆，但是又有什么用呢？
等他来到理发店时，这个号码都不知过时多久了。
陈景润进了图书馆，就好比进了地下宫殿，不看个究竟他怎么会舍得离开呢？
这不，有一天，陈景润早早吃了早饭，带上两个馒头，一块咸菜，就赶往图书馆了。
陈景润在图书馆里，找了一个安静的地方坐了下来，认认真真地看起书来，一直到中午时，才觉得肚子有点饿了，就从口袋里掏出一个馒头来，一面啃着，一面看书。
“丁零零……”下班的铃声响了，管理员大声地喊：“下班了，请大家收拾好自己的东西离开图书馆啦！
”人家都走了，可是陈景润根本没听见，还是一个劲地在看书。
管理员看了看已经没人了，以为大家都离开图书馆了，根本没有看见在角落里看书的陈景润，就把图书馆的大门锁上，时间悄悄地过去，天色渐渐地暗下来。
陈景润朝窗外一看，心想：今天的天气真是怪呀！
刚才还阳光灿烂呢，一会儿工夫天又阴下来啦。

他把灯开了，又坐下来看书。
看着看着，他猛然站了起来，发觉自己原来已经看了一天书了。
现在，他要赶回宿舍，把昨天没做完的那道题目，继续做完。
陈景润把书收拾好后，就往外走去。
图书馆里静悄悄的，没有一点儿声音。
哎，管理员都到哪儿去了呢？
看书的人怎么一个也没了呢？
陈景润看了一下手表，啊！
已经是晚上八点多了。
他推推大门，大门也被锁上了。
他朝门外大声喊叫：“ 请开门！
请开．门！
里面还有人呢！
”但是没有人回答。
要是在平时，陈景润也不在乎在这里面待一夜，因为回去也是熬夜看书！
一直看到第二天早上也无妨。
可是，今天可不。
行，他必须回宿舍，做那道没有做完的题目。
他走到电话机旁边，往办公室里打电话，可是没人接，只有嘟嘟的声音。
他又拨了几次号码，还是没有人接。
怎么办呢？
这时候，他想起了党委书记，马上给党委书记拨了个电话。
“ 陈景润？
”党委书记接到电话，问清楚怎么一回事后，笑得不得了，说：“ 陈景润！
陈景润！
你辛苦了，你真是个好同志。
”党委书记马上派了几个同志，去找图书馆的管理员。
图书馆的大门打开了，陈景润向管理员说：“ 对不起！
实在对不起了！
”他一边说一边跑下楼梯，回到了自己的宿舍。
回到了宿舍他打开灯，就做起那道题目来了。
陈景润的时间观念让人佩服不已，虽然我们无法做到像陈景润那样的废寝忘食，但是从各方面培养时间观念还是非常重要的，只有那样我们才能在自觉或不自觉中利用好我们的时间。
追求时间效力，积少成多相同的时间里大家都在做自己的事，但是当很多年过去后，为什么有些人收获了成功，有些人收获的却只有抱怨呢？
有一年年初，三个来自农村的小伙子告别了自己的家乡来到城里闯荡，他们同时到了一家工厂里做工。
他们为这样轻易地摆脱了面朝黄土背朝天的日子而兴奋不已。
城里的工厂严格按照每天工作八小时，每周休息一天的制度来执行。
忽然的转变，让这些来自农村的小伙子们不知所措。
甲去旧货市场买了辆单车，下班或周末的时间他就蹬上车子，大街小巷地闲逛。
在他看来，城市永远有着看不完的风景，听不完的新闻。
为此，他觉得很满足很惬意，比起还待在农村的同龄人，他觉得自己已经如在天堂了。
每天上班，他就趁空余时间对同事讲自己的见闻，说得绘声绘色。
在别人惊奇的目光下，他陶醉不已。
以后的时光，逛街便成了他最大的乐趣。
乙在下班后也走上街头。

在逛商店时认识了一家修理电器的老板。
偶尔也被邀到店里坐坐。
因为都是从农村里走出来的，有许多共同的感慨，便也天南海北地聊得很来劲。
说话并不妨碍视觉，他也在老板的动作中学到了些关于修理的皮毛。
偶尔，店里要待修的电器多了，他也帮着拆拆装装，不为挣工资，只图好玩，回家能为亲戚朋友们免费修些电器而受到赞扬便也心满意足了。
丙开始也和他们一样，不知如何打发光阴，一天他看到同事顺手扔了一本《故事会》在他的屋里，他一读便爱不释手。
以后逛街也觉得兴味索然了，而觉得看书远比闲逛更有意义。
周末时，他到就近的图书馆办了一张借书证。
毕学历不高，开始时只借些时尚杂志。
渐渐地，他对几乎千篇一律的通俗故事不再感兴趣了，转而借些科技、文艺之类的书。
刊，继而无书不读。
书读多了，也做做笔记，写些心得感受在上面。
写得多了，他便尝试向报纸杂志投稿。
不为挣稿费，只想证明自己的存在，自己的见解，自己的进步。
十五年后，那家企业因种种原因破产了。
甲乙丙同时失了业。
他们那时都已结婚生子，有一家子等着他们养活，失业便意味着一家人挨饿，怎么办呢？
这些年来，甲所挣工资用来应付日常开销，加之自己喜好逛逛歌厅、舞厅之类，几乎无一分积蓄。
他所干的又非可以处处吃香的技术活，一时半刻难以再找第二份工作，一筹莫展。
经好友建议和资助，他才得以买了一辆两轮摩托，避开交警载些客以维持生计。
好在这城市他熟得跟在自己家里似的，不至于迷路，但艰辛难免。
乙已经将电器维修得精透，他本就聪明，加之肯学，老板也就乐得将技术传授，他没花学费就学到了受用无穷的技术。
以后的时光，他已不止为亲戚朋友修理电器，常有熟人的熟人，亲戚的亲戚将电器送到他家来，他不收费，人家也会想方设法给些工钱。
所以日子过得倒也滋润。
厂子倒闭的事在他眼里不是什么惊天动地的大事，他用自己多年来的积蓄租下了市区一家门面，开起了电器修理店。
他本着为人民服务的思想，只是尽心尽力地修理好电器而不管人家给钱的多与少，生意居然出奇地好。
他又准备着招个徒弟，待教会了他后自己另开分店，前途一片光明。
丙呢，由当初的试着投稿，发展到每写必投，偶尔，竟真有报刊看中他写的文章，寄来稿费。
那稿费，和他辛苦劳动所得的工资比起来，花的时间只是上班的十分之一。
欣喜之余，他读更多的书，写更多的文章，上班几年后他所挣的稿费远远超过了工资，并且已经成了有名的文人。
到工厂停产时，他已经可以不必再为工作而奔波，因为他的名字已由业余写作进入自由撰稿人行业，没有再去找工作，而是买了一台电脑，从此开始了专以写作为生的生活。
某一个平常的日子，甲、乙、丙相聚一处，互问一声近来可好时唏嘘不已：他们中一个已名车豪宅，名声显赫；一个生意正红火，由小资逐渐步入中产阶级，还在努力向“大款”接近；一个却温饱不足，常年奔波于风霜雨雪中，一年到头戴着墨镜……十五年呀，十五年，它可以让你飞上高空也可以让你如尘土消散于世间，可以让你成就一切梦想，也能让你默默无闻甚至堕落深渊……时间就是这样，无论你情不情愿它都会过去，珍惜时间的人，可以改变生活做更多有意义的事情。
生活没有目标，不珍惜时间的人，只能看着时间匆匆流去，蹉跎一生。
把握时间财富，做时间的主人人生最宝贵的是什么呢？
钱？

权利？
名誉？
都不是。
对于家庭和睦韵人来说，钱不是最重要的；对于心胸宽广的人来说，权力也不会在乎；对有所成就的人来说，名誉不是最重要的，那么：什么才是最宝贵的呢？
是时间。
人要想取得成功就必须把握好时间。
在《满江红》中岳飞写道：“ 莫等闲，白了少年头，空悲切。
”时间犹如离弦之箭，稍纵即逝，如果不珍惜，那也只能“ 空悲切 ”。
“ 少壮不努力，老大徒伤悲。
”这是一句流传千古的诗句，然而，又有多少人真正地理解其中的含义呢？
未来是现在的延续，历史是现在的逝去，我们所能把握的，只有现在。
而现在所必需的，便是把握时间。
然而，现实生活中有很多人并没有认识到时间的可贵，不清楚自己的人生目的和价值，沉湎于物质享受中不能自拔，到了生命耗尽的时候，才猛然醒悟，此时命运已经注定，无法挽回，终其一生无所成就。
所以，当我们还能够掌控自己生命的时候，要在时间面前把握好自己，迈开自己的双脚，不停地努力。
美国体操名将马思明就是一个能把握好时间的例子：马思明每天早上5点半就已经按时起床了，等收拾好一切，6点就出门了，6点40至7点之间做暖身运动，一直练习到9点半。
从10点开始上学校的正规课程，下课之后再去体育馆练习，从4点一直到七八点，然后才开车回家做功课，并在11点钟睡觉。

编辑推荐

《你还有哪些时间可以利用》介绍了：发现时间价值：一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。
时间是宝贵的资源，成功者必是珍惜时光的高手；遵守时间规律；光阴似箭，日月如梭，时间不等人；发挥时间作用，准时起床、决战早晨、不迟到、不早退……短时间有大作用，零碎时间最宝贵；不要让时间在闲谈中浪费，不要让时间在看电视中流逝。
节约时间有方法：你即使很勤奋，很执着，可如果你很浮躁，翻来覆去地做同一件事，宝贵的时间就被你浪费了——第一次就必须把事情做对、做好、做到位……

第一图书网, tushu007.com

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