第一图书网, tushu007.com

<<管理时间的技巧>>

图书基本信息

书名：<<管理时间的技巧>>

13位ISBN编号：9787508257228

10位ISBN编号：7508257227

出版时间：2009-6-1

出版时间：金盾出版社

作者：谢玉霖　主编

页数：243

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

在信息化社会，在市场经济条件下，时间变得极其宝贵。
时间就是金钱，时间就是力量，时间就是速度，时间就是生命。
有了时间就有了成功的机会，有了时间就可以丰富人生。
时间是宝贵的，时间面前人人平等。
由于每个人对时间的理解不同，对待时间的态度不同，对时间的利用不同，因此人生的收获也千差万别。
珍惜时间的人，硕果累累；无视时间的人，碌碌无为；追赶时间的人，延伸了时间；浪费时间的人，输掉的是自己的生命。
按照现代人寿命周期，一个人若从7岁上学，25岁拿到硕士学位后参加工作，60岁退休，一生的工作时间仅有35年。
按国家规定，一周5个工作日，全年法定休息时间是104天，再减去国家规定假日13天。
实际全年休息117天，工作时间为248天。
如每天按7小时工作计算，全年工作时间实际为1736小时，一生工作35年，实际只有60760小时。
如果是在院校学习或工作，再减去寒暑假两个多月、生病治疗休息时间，一年、一生还有多少工作时间呢？
我国有句惜时名言，即“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”。
黄金是世界上最贵重的东西，一寸黄金买不来一寸时间，对于需要时间的人来说，再多的金子也是买不来的。
一分钟、半分钟对大多数人是微不足道的，但军队会因一分钟失去战斗的胜利，商人会因一分钟失去生意，学生会因一分钟导致高考失利，病人会因一分钟失去生命。
短短的一分钟，只有60秒，可以让一个人成功，也可以让一个人失败；可以让一个人富有，也可以让一个人贫穷。
珍惜宝贵的每一分钟、科学管理每一分钟，是每个人必备的素质和能力。
为了给广大读者提供管理时间的方法技巧，我们经过较长时间的调查，反复实践，潜心研究，编著了《管理时间的技巧》一书，希望对那些有志于管理时间的人们有所帮助。
本书共分三部分，第一部分为技巧之一，主要阐述什么是时间、时间的表述与计算、时间的基本特征、时间的价值标准、时间与金钱效率、时间的利用方式，目的是让读者认识时间；第二部分为技巧之二和技巧之三，是一种综合技巧，也是一种宏观利用时间的技巧，主要阐述人在少年时代、青年时代、中年时代、壮年时代及一生各个年龄段怎样利用时间，怎样利用最佳年龄、最佳时间做与其相适应的工作；第三部分是技巧之四至技巧之十五，包括12种技巧，主要阐述微观利用时间的技巧，包括如何珍惜时间、争取时间、遵守时间、抢占时间、求得时间、追赶时间、抓住时间、找回时间、增加时间等。
本书还增设了附录，内容包括名人珍惜时间的故事，人在各个年龄段时间安排参考表，珍惜时间的100个窍门，以及世界伟人、名人论时间精言荟萃，读后定会有所启发，也备大家写作、教书育人、做人做事中引用。
时间问题是一个既古老而又现实的话题，也是一个很难说清楚的问题。
本书本着服务大众、便于使用的原则，研究概括的15种方法技巧适用于每一个人，可以用于工作、学习，也可以用于交友、做家务等方方面面，只要你想科学地利用时间，读读此书，相信会对你有所帮助的。
本书由武警福建总队后勤部谢玉霖部长担任主编，副部长游宝义、战勤处长邓文杰、后勤指挥学院王鹏担任副主编，参加编写的人员有谢玉霖、游宝义、邓文杰、王鹏，武警福建总队后勤部审计处长吴远华、营房处长陈宇星、战勤处副处长王钦银、营房处副处长祁杰、《后勤指挥学院学报》编辑部编辑张桐、武警福建总队后勤部营房处助理员张昶、大连理工大学李静。
需要说明的是，由于我们经验较少，对时间问题的研究还不够透彻，本书难免有不足之处，恳请读者批评指正。

内容概要

本书详细阐述了珍惜时间、节约时间、优化时间、掌握时间、遵守时间、抓住时间、巧用时间、挤压时间、争取时间、找回时间、追赶时间、抢夺时间、增加时间的方法技巧，收录了10个爱惜时间、管理时间的故事以及古今中外名人爱时惜时的重要论述等。

<<管理时间的技巧>>

书籍目录

技巧之一 认识时间 掌握时间 正确地认识时间 时间表述与计算 时间的基本特征 时间的价值标准 时间就是金钱 时间就是力量 时间决定胜败 时间就是生命 时间的利用方式技巧之二 珍惜时间 规划人生 设计人生用好时间 幼儿时期开发智力 少年时代学好文化 青年时代有所作为 中年时代创造奇迹 壮年不晚重新设计 壮志不及创造辉煌技巧之三 科学运筹优化时间 利用最佳年龄做大事 巧用身体节律做工作 抓住每天的最佳时间 捕捉最佳的做事时机 发挥你的最佳精神技巧之四 勤学敬业 爱惜时间 勤奋学习爱时间 爱岗敬业惜时间 奋力耕耘抢时间 持之以恒得时间 循序渐进省时间 自我激励追时间 毅力坚强赶时间技巧之五 立足今天抓住时间 重视眼前抓住今天 说干就干绝不犹豫 克服惰性别找理由 力戒消极不要推诿 少说空话埋头苦干 今天工作今天完成 珍惜今天日有收获技巧之六 严于律己遵守时间 提高素质自觉守时 严格要求不许误时 尊重他人文明守时 干脆利索绝不拖时 婉转暗示莫误我时 闭门谢客专心用时技巧之七 高标自律争取时间 标准高省时间 挑战自我追时间 创造动力赶时间 专心致志抢时间 再接再厉超时间 全力以赴夺时间 甘于寂寞爱时间技巧之八 大胆创新巧用时间 选择组合巧用时间 重点突破保证时间 各个击破集中时间 一时多用妙用时间 捕捉灵感逮住时间技巧之九 精打细算节约时间 工作任务要明确 周密计划巧安排 简化程序省时间 减少动作节时间 预有准备卡时间 压零保整用时间 善于说“不”赶时间 委托他人省我时 巧妙利用课余时间 “聚沙成塔”积时间技巧之十 见缝插针抢夺时间 见缝插针抢时间 巧妙嵌入挤时间 灵活应变占时间 随机做事惜时间 充分利用等待时间技巧之十一 善于自省追赶时间 自我检查追时间 调整心态抢时间 知错就改赶时间 切莫懊悔争时间 战胜失败得时间 力戒懒惰守时间 请人监督救时间 努力补偿返时间技巧之十二 创新思维求得时间 耐心倾听赢得时间 广交朋友收获时间 善于继承增加时间 聊天得法积累时间 科学管理高效省时 严密组织精确用时 张弛有度辩证有时 不藏东西方便省时 迂回进取巧妙节时 短暂休息科学还时 因地制宜积极捞时 科学熟睡有效调时技巧之十三 处理家务灵活用时 做家务要有计划 同时可做几件事 集中处理效率高 顺便做事可省时 用钱买时可试做 委托家人做事情技巧之十四 调整心态找回时间 心情好高效省时 排除干扰得时间 遵循规律获时间 适度娱乐还时间 通过午睡增时间 不要抱怨追时间 控制情绪得时间技巧之十五 换种思路增加时间 合理休息找回时间 科学养生延长时间 强身健体增加时间 生活和谐争取时间 玩出品位赚得时间 乐中寻宝收获时间 有所作为献出时间附录一 珍惜时间巧用时间的故事 从业余时间的利用看人生 在轮椅上创造人生 利用时间要有点钉子精神 提高单位时间的读书效率 人生时间与事业的加减乘除 从齐白石珍惜时间说起 把业余时间利用起来 从我藏“诺基亚手机保修单”说开去 读歌德“劝儿诗”的启示 从王若飞的“时间表”想到的附录二 利用时间安排参考表 人生时间初步安排参考表 年度、季度时间安排参考表 ×月工作学习时间安排参考表 机关工作人员一天时间安排参考表 中小学生一天时间安排参考表附录三 珍惜时间的100个窍门附录四 世界伟人、名人论时间精言荟萃 政治家论时间 科学家论时间 文学艺术家论时间 中国古人论时间 外国历史名人论时间 世界惜时经典谚语参考文献

章节摘录

青年时代 有所作为毛泽东同志曾经对青年人说过：世界是你们的，也是我们的，但归根结底是你们的，你们青年人朝气蓬勃，正在兴旺时期，好像早晨八九点钟的太阳，希望就寄托在你们身上。
郭沫若同志也曾说过：“人世间，比青春年华再可宝贵的东西实在没有，然而青春年华也最容易消逝，最宝贵的东西却不甚为人们所爱惜，最易消逝的东西却在促使它的消逝。
”为什么说青春是最可宝贵的呢？
从体力上来说，青春期是人的骨骼、肌肉和身体各个器官逐渐发育成熟，开始出现人生的体力高峰和精力高峰。
到25岁以后，体力每年约消失1%，但耐力还在继续增强，其高峰可持续到30岁以后。
假如把年龄作为横坐标，把各年龄的体力值、智力值、精力值、进取精神值、创造劳动值等分别列入纵坐标，就可以看出，在这个曲线中，大部分高峰集中于青年时期，少部分高峰一直延续到中年。
在时间的坐标系里，青春是一个灼灼发亮的坐标。
青春呵，你是一个多么美妙的名字啊！
“青年者，人生之王、人生之春、人生之华也。
”创造辉煌业绩，离不开青年时代的奋发努力。
翻开人类的史册，处处留下了青年人创造的奇迹，爱迪生16岁做出了第一项发明，伽利略18岁时发现钟时摆原理，高斯19岁时解决了作时圆内正切17边形的难题，牛顿23岁时创立微积分，爱因斯坦26岁时发表相对论学说，达尔文26岁时写出了《物种起源》，马可尼22岁时发明无线电通信……这些杰出的人物，抓紧青春期的学习创造活动，因而从时间老人那里得到了丰厚的奖赏。
总结人生经验，青年具有年龄、精力、体力和创造力的四大优势。
只要他们善于利用这种优势来充实和完善自己，就有可能在青春期作出较大的贡献。
他们精力充沛，能保证自己高效地学习工作；他们身体强壮，能够胜任中老年人难以负担的繁重任务；他们想象力丰富、创造力旺盛，能在各个领域大显身手。
古往今来，多少人曾赞美过青春的美好和壮丽。
然而，青春的时光又是十分短暂的，青春的时间资源又是极易消逝的。
正如陶渊明所写的：“盛年不重来，一日难再晨，及时当勉励，岁月不待人。
”可是，对于这个道理，很多青年人却感受不深。
他们被青春时间很长的假象所迷惑，自以为来日方长，没有一种紧迫感，花起时间来像个挥金如土的浪荡公子。
别人伴着灯光夜读，他们却扑克麻将打得啪啪响；别人迎着朝霞学习，他们却睡懒觉到日上三竿；别人在节假日里刻苦钻研，他们却整天到处吹牛聊天。
还有的人自己荒废着青春，还时常深更半夜蹦蹦跳跳，大吵大嚷，干扰别人。
这种对时间不负责的态度，实际上是对生活、对生命的不负责任。
浪费青春时间是人生最大的浪费。
做光阴的纨绔儿是青年的一大羞耻。
这些人年龄虽然处在青春期，但在精神上、心理上已经开始老化，丧失了青春的气息。
不是有许多这样的人，回首当年的松散生活，内心深感悔恨吗？
“当初我要是抓紧点时间，就不至于像今天这样平庸。
”有专家说过，生命是奇特的，他让每一个人都开一次花，并不保证都能结果，这就看你是否辜负了自己的青春蓓蕾。
青春时代是人生中最宝贵的年华。
是做学问、干事业、出成果的好时机。
据心理学家研究，神经机能优势与心理机能优势，使青春期成为学习的最佳时期，不赋予青春时间以创造性的价值，就如同小溪的流水，只能带走凋谢的青春花瓣，永远不能载来丰收的果实。
那么，怎样做才能爱惜青春光阴，为成才打好基础呢？
爱惜时间，瞄准方向。

爱惜时间的责任心来自生活的理想，所谓生活的理想，就是人生的奋斗目标。
李大钊曾经说过：“ 青年啊！
你们临开始活动之前，应该定定方向。
比如远航的人，必先定个目的地，中途的指针，总是指着这个方向，才能有到达目的地的一天。
若是方向不定，随风飘转，恐怕永无到达的日子。
”只有树立了正确的人生理想，才能扬起奋斗的风帆。
但是，正确的方向是不易确定的。
我国人才科学院院长王通信指出，刻苦人人都能做到，但选准方向不是人人都能做到的。
爱因斯坦说，确定了方向就等于成功了一半。
可见确定方向的难度。
青年朋友，要根据国家的需要、自己的爱好、能力的大小来确定自己的理想、努力的方向。
把自己的理想、努力的方向与国家需要结合起来，就有可能把理想变为现实。
如果脱离了国家需要，个人理想就会成为空中楼阁。
珍惜青春，勤奋学习。
渊博的知识是成才基础，它犹如一幢宏伟大厦的基石，赋予大厦以支撑力，而渊博的知识又来源于勤奋学习。
我国古典名著《学记》中说：“ 玉不琢，不成器。
人不学，不知义。
”青年是最有朝气、最有活力的群体，他们肩负着祖国和世界的未来，但是，也如璞玉一样，不经过一番精雕细琢，不经过一个艰苦的去瑕存瑜、由玉为器的过程，同样是无用于人民，无益于国家的。
从某种意义上讲，读书学习和社会实践的过程，就是一个自我雕琢的过程。
纵观历史，凡是为人类作出过重大贡献的伟大人物，大都与他们在青年时代抓紧时间、勤奋苦学分不开。
革命导师马克思在上大学时，两个学期就读完了学校规定的大学期间的全部课程。
一次生病期间，他把黑格尔的著作从头到尾研究了一遍。
列宁17岁进大学，由于从事革命活动被开除学籍，可是他在校外竟用了一年多的时间，就自修完成了大学4年的全部课程，并参加大学毕业考试，获得总分第一名的成绩。
杜甫“ 读书破万卷，下笔如有神 ”，终于成为一代诗圣。
自居易曾经“ 苦学力文 ”，“ 没有工夫睡觉、休息 ”，以致“ 口舌成疮，手肘成胝 ”，终成杰出的现实主义诗人。
韩愈如果没有“ 口不绝吟于六艺之文，手不停批于百家之编 ”的实践，又怎能成为著名的文学家呢？
持之以恒，拼搏进取。
读书学习，探求知识，原本就不是一件轻而易举的事，好比马拉松赛，一步也不能停止，停下来就会落后，半途而废。
它又好比逆水行舟，一篙也不能松劲，放过一篙，就会顺流而下，前功尽弃。
所以，要真正学点东西，为成才打好基础，必须持之以恒，一步一步地扎扎实实前进。
有些青年在自学了一段时间后懊恼地说：“ 我也想节约时间，珍惜青春，长期坚持学习下去，可就是控制不住自己。
”你看，本来计划早晨6点该起床读英语，不知怎么睡在床上不想起来；原想星期天好好读点书，不料经不住牌友的邀请，又在甩老K中度过了一天；作息表上定好晚上学习到11点，谁知刚到9点就来了睡意，“ 算啦，明天吧！
”看来，正确的惜时态度还包含着毅力。
毅力能帮助你珍惜时间和青春。
没有毅力，再好的惜时计划都是一纸空文，各种惜时方法都难以坚持实施。
在人类的历史上，毅力创造了许许多多令人惊叹的奇迹。
“ 铁杵磨成针 ”的故事家喻户晓，“ 愚公移山 ”的寓言感人至深。
伟大的历史学家、文学家司马迁，遭尽迫害，饱经沧桑，用了18年的时间，写出了我国第一部纪传体

史书《史记》，使我国汉代以前数千年的历史得以留存；世界文坛巨匠、德国诗人歌德，为完成长达12000余行的长诗《浮士德》，整整耗费了60年的心血……这无不是毅力的结晶。
劳逸结合，锻炼身体。
在青年人成才的道路上，知识结构与体质结构是一个有机的统一体，理想的人才不仅要有丰富的知识，还要有强健的体质。
试想，丁肇中博士如不具备连续工作几十个小时的体力，要发现丁粒子就很难了；爱迪生不是凭着一天可以干两班的身体，怎么可以搞出1300多项发明？
这都从一个侧面说明了体质是人才成功的重要条件。
因此，青年时期应该注意劳逸适度，锻炼身体，为奋斗成才打好身体基础。
现在，青年人都想成才，但就是不抓紧时间努力学习、积极锻炼，而幻想成年之后一鸣惊人，还美其名日“大器晚成”，这是非常有害的。
扬雄说过：“百川学海，而至于海，丘陵学山，而不至于山。
”意思是说千百条江河向大海学习，一直滚滚向前，终于到达海洋之中；而那些丘陵，也想学高山，自己却老待着不动，以致终不能接近高山。
扬雄的话富有深刻的哲理，那些既想成才，又不愿付诸行动的人，是不是有点“丘陵学山”的味道呢？
青年朋友，在生命火花最明亮、最炽热的年月里，应该立即行动起来，克服懒散和彷徨，抓住青春的大好时光，勤奋学习，努力工作，去攀登人类事业的顶峰。

编辑推荐

时间问题是一个既古老而又现实的话题，也是一个很难说清楚的问题。
《管理时间的技巧》本着服务大众、便于使用的原则，研究概括的15种方法技巧适用于每一个人，可以用于工作、学习，也可以用于交友、做家务等方方面面，只要你想科学地利用时间，读读此书，相信会对你有所帮助的。

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