第一图书网, tushu007.com

<<谁偷走了我的时间>>

图书基本信息

书名：<<谁偷走了我的时间>>

13位ISBN编号：9787508620688

10位ISBN编号：7508620682

出版时间：2010年07月

出版时间：中信出版社

作者：洛塔尔·赛韦特

页数：118

译者：王波

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

<<谁偷走了我的时间>>

前言

前言掌控时间，获得成功雷克斯马克公司的调查结果显示，德国经理人平均每天工作10.7小时，每周常常工作6~7天，所以他们的工作时间多于欧洲其他国家的同行们。
而通过理想的时间管理，他们可以事半功倍地完成工作。
这同样适用于你，不管你从事什么工作。
有些人的精力白白地耗费了，时间悄悄地溜走了，这都是因为缺少明确的目标、完善的计划、理智的优先选择。
时间管理意味着主动掌控自己的工作与时间，而不是听从他人的安排。
如果你能更好地利用时间，你就可以：工作与成就更上一层楼，收入也是如此。
时间就是金钱!你可以有更多的时间去做其他重要的事情，比如培养业余爱好、处理家庭和谐的关系、建立朋友间的友谊、健身等等。
时间就是生活!一切取决于你自己成功的时间管理取决于正确的态度、持之以恒的决心，而不是靠精湛的技巧或是哗众取宠的方法。
业精于勤荒于嬉，行成于思毁于随。
这是你要牢记的箴言——每一天!——洛塔尔·赛韦特

<<谁偷走了我的时间>>

内容概要

《谁偷走了我的时间：高效能人士的时间管理手册》介绍职场人士如何成功、有效地管理时间，从而取得高效的工作成果，是目前人们普遍关注和探讨的话题，尤其是提供时间管理方面比较实用的建议和指导的内容更是受读者的认可。
《谁偷走了我的时间：高效能人士的时间管理手册》从分析人们日常生活中忽略的“时间窃贼”入手，让我们在繁忙的工作中首先理清各项工作的重要性，制定工作计划和不同时间段的具体目标，并且配有相应的图表和计划表，一目了然，实用性强。
《谁偷走了我的时间：高效能人士的时间管理手册》内文新增了30幅贴近内容、生动形象

<<谁偷走了我的时间>>

作者简介

作者:(德国)洛塔尔·赛韦特 译者:王波洛塔尔·塞韦特教授，德国在时间管理与自我管理方面最受欢迎的教练和畅销书作者，首位获得美国培训发展协会“杰出实践奖”的德国人，被德国《资本》杂志誉为“时间管理教皇。
他的书被翻译成二十多种语言，《时间管理》更是在世界各地热卖。
塞韦特教授在海德堡成立了“赛韦特培训暨顾问学院”，为世界知名企业在时间管理和领导艺术方面献计献策，其中包括戴姆勒-克莱斯勒、德意志银行、IBM、保时捷等。
已有数百万读者把塞韦特教授的书列为时间及生活管理方面的必读书。

<<谁偷走了我的时间>>

书籍目录

前言 / Ⅶ第1章抓住“时间的窃贼” / 1时间是最有价值的资本 / 3自我测试：评价你的时间管理能力 / 6掌控自己的时间 / 7行动与训练:时间的有效利用 / 11抓住“时间的窃贼” / 13自我测试：是否被“时间窃贼”所困？
/ 14运用思维导图确定目标 / 16明确自己的主要角色 / 17行动与训练:干扰我的因素 / 22第2章目标、计划、优先原则 / 25制定激励自己的目标 / 27目标方法分析 / 32行动与训练:制定目标 / 36帕累托原理 / 37制订书面计划和行动计划 / 39行动与训练:帕累托原理 / 42计划就是赢得时间 / 45最重要的计划原则是形成书面文字 / 46行动与训练:制订书面计划 / 48行动与训练:每日计划 / 56运用优先原则 / 57ABC分析法 / 59行动与训练:ABC分析法 / 62第3章积极利用效率曲线 / 65积极开始，积极结束 / 67行动与训练:积极调整自己的心态 / 73关注效率曲线 / 74行动与训练:生物钟节律 / 78为自己预留“清静时间” / 79行动与训练:清静时间 / 84第4章坚持原则，取得成功 / 87工作授权 / 89自我测试：对工作授权的态度 / 91艾森豪威尔原理 / 95行动与训练:工作授权 / 97使用时间计划工具 / 98自我测试：你属于哪种管理类型？
/ 102时间计划测试 / 103持之以恒 / 114附录赢得时间，获得成功的10大法宝 / 117

章节摘录

在这个大千世界里，我们每一个人都扮演着不同的角色，隶属于形形色色的生活圈子，而且每一个人都愿意或者必须扮演好自己的角色。
例如，在公司你是CEO、总策划、同事、项目经理，但在生活中，你也许已经为人父或者为人母，是配偶、朋友、体育协会主席、老年人顾问、房东、邻居等等，不一而足。
如果我们在生活中同时扮演多种角色，就会出现时间问题，我们就永远不会当上性格演员，而只能充当一个配角而已。
当然，有的角色我们根本无法拒绝，比如领导角色和父母角色。
但我们还热衷于一些并不重要的以及我们并不喜爱的角色，仅仅因为这些角色是别人强加在我们头上的，或者我们认为，缺了我们，地球就玩不转了。
唯一的出路：放弃所有无助于实现自己目标的次要角色，专注于自己的主要角色和自己喜爱的角色。
这并非易事。
但说句实话，难道你就不能把体育俱乐部的小小职位拱手让给他人吗?难道周末你就不能放弃同朋友的聚会吗?你仔细想一想，在生活和工作中，你都充当着哪些角色?把你的主要角色减少到你完全可以胜任的七个，摒弃其余的角色。
试问一下自己：如果我不再扮演这些角色会怎么样呢?这些角色是我自己遴选出来的，还是他人强加给我的?我生活中七大角色都是什么呢?……

媒体关注与评论

时间管理永远不应该成为一个人最重要的目标和事情，它只是一个工具一种习惯而已，最终目标是为了实现我们每天、每月、每年的目标，合理规划自己的时间，活得更快乐。
——不夜影视本书内容精辟、简单，对于不想花费大量时间而又想学习时间管理的人来说，值得一看！
——JackyChan416行之有效的工作计划，自我分析及自我测试，解决问题的实用建议，制作优秀网页和简报的建议。
领先的时间管理，如何花费少量时间获取成功的真正诀窍。
——卓越网wuxinr

<<谁偷走了我的时间>>

编辑推荐

《谁偷走了我的时间:高效能人士的时间管理手册》每一天都有太多的事情要忙，很少有时间去做自己想做的事情？
每一天都稍纵即逝，到头来往往一事无成，该完成的任务却依然没有头绪？
每一天愁眉苦脸地工作，让恐惧和焦虑时刻萦绕心头？
为什么时间总是不够用？
是谁让我面临困难的抉择？
是谁偷走了我的时间？
《谁偷走了我的时间:高效能人士的时间管理手册》“ 时间的窃贼 ”：没完没了的电话、应接不暇的会议、无穷无尽的邮件、还有太多太多的他人打扰……

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