

<<4点起床>>

图书基本信息

书名：<<4点起床>>

13位ISBN编号：9787514200577

10位ISBN编号：7514200576

出版时间：2011-8

出版时间：印刷工业出版社

作者：【日】中岛孝志

页数：166

译者：曹逸冰

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>

<<4点起床>>

前言

如果有人让你将工作效率翻倍，你会怎么做呢？方法有很多，但究其根本，必须改变工作的质与量，否则效率翻倍只是痴人说梦。

方法有两种：提高质量，或是增加工作量。

只要做到这两点，别说是翻倍了，三四倍，不，五倍到十倍也是有可能的。

“改变工作质量=创新”，而“改变工作量=调整时间”。

只要在同样的时间里完成两倍的工作量，便能将工作效率翻倍。

工作的效率，总是和时间有着千丝万缕的联系。

在此，我想向大家推荐一种将工作效率翻倍的工作方法。

这就是我经过长期实践归纳出的“四点起床”工作法。

人们常说，一日之计在于晨。

事实是否真的如此？早上的一小时真的能相当于晚上的两三个小时吗？如果早晨真的如此重要，为什么大家都不充分利用早晨的时间呢？每天有二十四小时。

无论是能干的人，还是不能干的人，一天二十四小时的事实都不会改变。

而如何使用这二十四小时，决定了你的工作效率。

比如，我每天早上四点起床，上午就能工作八个小时，下午也能工作八个小时。

以中午十二点为界，正好上、下午各八小时，能够专心致志地工作。

当然，我的睡眠时间也有六到八个小时，也就是说我把一天的二十四小时均分成三份。

当年诸葛亮曾向刘备提议“三分天下”，我的三分法也有点这个意思。

我为什么要坚持“早上四点起床”呢？这是为了在上午完成所有工作，在下午开始新的工作。

我总是在上午完成别人交给我的工作(过去的工作)，然后在下午开始铺垫新工作(未来的工作)。

我将每天分成两部分，分别完成这两类工作。

<<4点起床>>

内容概要

结束越活越累的“7-11式生活”，拥抱越干越乐得“3-8式生活”，读完中岛孝志编著的《4点起床(最养生和高效的时间管理)》，你的人生会发生什么转变？

扔掉闹钟，睡到自然醒，有充足时间和充分条件开辟赚钱副业，重获钻研兴趣爱好的大把时光，不知不觉变成公司红人，在职学习突飞猛进，安然度过每一次裁员，所有的一切都在《4点起床(最养生和高效的时间管理)》。

<<4点起床>>

作者简介

作者：（日本）中岛孝志 译者：曹逸冰 中岛孝志，出生于东京。

毕业于日本早稻田大学政治经济学系。

美国南加州大学硕士。

在PHP研究所、东洋经济新报社任职后独立创业在经营企业的同时，担任经营顾问、经济评论家、记者、作家、大学讲师、电视评论员等多种职务。

著作包括《抓住百万财富的笔记技巧》等著译作一百多种。

<<4点起床>>

书籍目录

第一章 借力自然!

最适合在清晨做的事竟有这么多
颠覆“早晨”的常识
让我四点起床的原因
没想到工作效率这么高
四点起床，拥有早饭前的自由时光
“3-8式”活法
早上荷尔蒙分泌更旺盛
各行各业的时间是怎么用的
睡眠时间越来越短
能缩短睡眠时间的是“JOB”不是“WORK”
用三小时为大脑休息充电
这样睡不用睡足八小时
这样做就不会起不来
闹钟是破坏脑子的毒品
清晨一小时竟是大宝矿

第二章 举重若轻!

一大早化解一整天的难题
早起半小时，地铁变书房
早上第一声问候预示一天的状态
早会是共享信息的最佳时机
不要被表面的成本迷惑
一大早确认最应该做的事情
用“艾维李金点子”安排你的一天
让业绩v形反转的优先级策略
三分钟早晨汇报法
三行字展现汇报要点
听汇报也要全神贯注

第三章 成败一线!

早早上班，事业指数迅速上扬
“7-11式”生活让人越活越累
挑战“保洁大叔”的广告精英
你知道脑子变聪明的时间段吗
成功人士热爱早起
一大早推销逆转败局
善用“早餐会议”拓展人脉
向早起的政治家学什么
各式各样的晨间学习会
在晨间学习会上构筑发达人脉
没有酒精的谈话效率高
第一个到公司让你自然而然拓展人脉
四点起床不会被裁员

第四章 随性而动!

一大早学习事半功倍
一大早学习，让你变身精英

<<4点起床>>

一大早是改变自己的最好机会
想做的事情要一大早先做
清晨让写书轻而易举
用才能技巧而非财务技巧赚取50%年收入
不勉强自己做不喜欢的事
“不做就糟糕了”是最强的动机
怎样从一大早的报纸中收集信息
质疑“这新闻是真的吗?”
一大早的电视节目最有激情
一大早看书是与作者的“战斗”
一大早要看什么书
外语学习由环境决定
同时学六国语言记起来比较快
无障碍英语须知
听和说是学外语的重点
促进大脑运转的运动
第五章 礼尚往来!
清晨的问候让人脉稳固
用一大早的行动熬过降职
一大早是构筑信誉的关键
一大早的答谢构筑人际关系
不要一大早就惹恼上司
一大早回邮件的妙处
红白喜事也讲优先顺序
找到活用一大早的对手

<<4点起床>>

章节摘录

版权页：目前在所有晨间节目中，当属日本电视台的“ZOOM INSUPER”一家独大。这档节目本来是早上六点开播，但不知不觉中播放时间就变成了早上五点半到八点半。原因很简单：其他电视台为了打压“ZOOM IN SUPER”，纷纷提早了播出时间。TBS、富士、朝日，就连NHK也不例外（唯一没有在这一时间段和日本电视台对着干的就是东京电视台）。

各家电视台争相提前几分钟播出节目，争夺观众，于是播出时间变得越来越早。我平时经常看的节目是每天早上四点五十分开始的“一大早！看热闹”和六点开始的“看热闹+”（两者都是朝日电视台的节目）。当然，我也想看看自己上电视的样子。

以前的“看热闹”新闻会介绍各家报刊的头版头条和各种有趣的报道，请客座解说员进行点评。由于这档节目太受欢迎了，各家电视台纷纷效仿。不可思议的是，各家电视台播出的内容大同小异，让人感觉他们都在循环使用同样的信息。我个人觉得，与其比较全日本的报纸（包括体育报纸），还不如介绍一下发售前的周刊杂志或外国报刊。

而比较各家报刊的不同，正是“ZOOM IN SUPER”的拿手好戏。在三十分钟时间里，观众不仅能听到政治、经济、国际新闻的相关情报，还能网罗体育、娱乐界的信息，非常适合那些想在一大早学习杂学、收集信息的人。

“ZOOM IN SUPER”之所以如此受欢迎，并不仅仅因为它介绍新闻。顾名思义，它的每一期节目都会聚焦人与事。比如，电视台会利用各个地方台收集信息，或是搞些“潜入美国动漫制作公司”之类的特别策划，完全超出了传统晨间节目的内容范畴。

而且，这档节目总会给人带来“感动”，仿佛在忙碌的清晨吹进一丝凉风。一大早的电视节目中充满了各种“杂学”。

你要是没有时间，也可以一边吃早饭一边看。如果节目的播出时间和你上班的时间撞车，你也可以买个能接收电视信号的小收音机，在公交车里听节目。

我自己就经常如此。虽说不了解杂学也不会影响到生活，但学一些总不会吃亏。

<<4点起床>>

编辑推荐

《4点起床:最养生和高效的时间管理》教你成功的秘诀,如果能将每天早上的起床时间从六点提前两个小时,如果能将一天的开始提早两个小时,不仅能提高工作效率,还能在信息、学习、晋升、财富和人脉上都大获成功。

<<4点起床>>

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>