第一图书网, tushu007.com

<<高效工作术>>

图书基本信息

书名：<<高效工作术>>

13位ISBN编号：9787560973623

10位ISBN编号：7560973620

出版时间：2011-11

出版时间：华中科技大学出版社

作者：（日）滨口直太　著，刘振芳，刘小增　译

页数：161

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《高效工作术》以一日的作息为序，详细讲述了从早晨起床、乘车上班、上午、中午、午休、下午、下班后直至休息日，如何有效地利用时间达到高效工作、充分休息、及时充电，为读者提供了一种可以直接借鉴施行的成功人士的时间运用术。

作者简介

浜口直太，曾创办高中、创办大学经管学专业。
取得德州大学经管学研究所MBA后，又攻读华盛顿商学院博士课程专修财务。
国际经管，同时也在同一所大学任教。
曾在美国KPMG公司（安侯建业）、PwC公司（资诚会计师事务所）任职，后在美国设立创业国际经营管理公司。
之后，在东京设立国际贸易经营管理公司（JCI股份有限公司），就任社长一职。
现为外资企业风险资本（VC）投资顾问，兼任十几家日本美国的VC及创投企业公司的负责人。
以日，美、亚洲为中心，担任综合性国际贸易.经营管理（创业）顾问，以及国家风险投资的投资顾问。

书籍目录

第一章 赢在早晨哪些习惯能让你成为事业与人生的赢家
01 掌握早起的五个要领
02 时间就是金钱
03 早上散步促进荷尔蒙分泌，让你一天干劲满满!
04 将当天的待办事项在脑中进行形象化处理
05 早上的直觉带给你惊人的准确判断力
06 有大大的心愿，就要深深地祈祷
07 成功的秘诀——实现目标笔记
08 向涉泽荣一老先生学习，充分利用人生
09 静下心来学会感恩
10 控制习惯就能控制人生
11 每天都要好好看一次自己的脸!
12 再忙也要腾出时间整理仪表
13 早饭，为你提供充足的人生能量
14 学外语就在早晨，抓住黄金5分钟!
15 与世界各地的朋友保持联系
第二章 上班途中抓住各类信息，让你效率倍增
16 巧用手机，随时记录
17 利用车内吊牌广告，分析信息价值
18 以“读、想、写”流程分析信息
19 掌握读报技巧，事半功倍
20 随身携带笔和本，抓住“车上”时间
21 商业感觉是通过“信息量”练出来的
22 锻炼观察力，做个“车内侦探”
23 养成步行习惯，让头脑时刻处于兴奋状态!
24 早晨上班前宝贵的咖啡时间
25 正确认识因果法则
第三章 早晨最重要让你速战速决的时间术与工作术
26 趁头脑清醒效率高时定个工作时间表
27 如何安排工作优先级
28 想着截止日期，“压迫”自己提高效率吧!
29 计划表要各项分明，方便确认
30 强化长处，效果显著
31 播下“梦之种”，梦想并非遥不可及
32 常写业务日志，提高工作意识
33 学会培养自己的干劲
34 扬起笑脸，营造一个轻松氛围下的“集中环境”
35 早晨是回复工作邮件的黄金时间
第四章 上午筹划步骤，迅速搞定工作
36 认真思索工作规划
37 上午会议要压缩、提炼、简短
38 将整理名片放在头脑清醒的时间段
39 对方在的时候，立即边行‘报告·联络·交淡
40 将锻炼文件书写耐力作为每天早上的习惯
41 练就自己的“微笑能力”

42 应该主动和人打招呼
43 吸收成功人士的经验
44 多多交换意见来获得信息
第五章 白天达成目标的高效方法
45 在午餐时间收集业务以外的信息
46 掌握电话联系的时机
47 通过电话增加好感
48 将结论放在开始
49 不要害怕失败
50 多多帮助身边的人，培养自己的真诚品质
51 运用逻辑思维
52 灵感来自于平时的记录
53 尽快搞定自己的不满情绪
54 给自己积极的暗示，保持动力
55 对付“皇帝的新装”的秘诀
56 利用工休时间提高下午的效率
第六章 下班前不加班的话就要将工作再好好检查一遍！

57 充分利用日报，检查目标达成度
58 今天遗漏的工作要在今天完成
59 今天要制订好明天的计划
60 按逻辑整理
61 充分利用时间
第七章 下班后5小时使用高效交际术
62 酒友即“学友”
63 构建正确的人脉关系
64 下班后5小时—训练“专业工作能力”
65 先发制人——夜间的信息巡视
66 心灵阅读，升华自我
第八章 睡前为充实的明天养精蓄锐
67 维系家庭亲情的纽带——交谈
68 多和亲密的朋友谈心
69 回想幸福可以创造幸福的明天
70 将反省和苦闷写进日记
71 深度睡眠——支撑繁忙一日的基础
尾声 假日身体活力充电法
72 怎样充实地度过周末

章节摘录

版权页：插图：我以前总是熬夜、睡懒觉，思想懒惰，又消极，做什么事都没办法认真对待。
每当母亲教导我做什么事情都要真心实意努力去做的时候，我就心烦意乱并无限反感，本来就没什么好心情，听到这些会更烦躁。
不过，自从我养成了早起的习惯，想法也发生了戏剧性的变化。
仿佛一直以来潜入心底并根深蒂固的自卑以及对未来的不安情绪，通通被清晨的阳光融化了。
就是它！
没错，这就是耀眼的晨光的功效。
被早上的阳光照射后，刚睡醒的大脑便会开始分泌荷尔蒙及血清素。
在血清素的带动下渐渐活跃的大脑，会使你干劲十足、注意力倍增。
血清素有控制情感、镇定精神的作用。
因为睡眠时血清素是不分泌的，所以要是没完没了地睡懒觉的话，必然造成血清素分泌不足。
一旦血清素分泌不足，情绪便会不稳定，人会变得极其敏感，睡也睡不着，起也起不来。
当然啦，我那时肯定是不会知道这样详细的科学依据的。
只是以我的切身感受来讲，养成早起的习惯后，平时的郁闷及消极情绪一扫而光，我逐渐建立起了无论什么样的困难都要奋力迎战的信心。
坚持“步行、咀嚼、呼吸”这三项基本的有节奏的运动，能够促进血清素分泌。
这三项运动可以说是维持我们日常生活的基本动作，竟然也是改变我们萧条人生的关键所在，真是妙不可言啊。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《高效工作术》：飞鸟幸子作画，漫画版职场励志书

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