

<<如何掌控自己的时间和生活>>

图书基本信息

书名：<<如何掌控自己的时间和生活>>

13位ISBN编号：9787802511132

10位ISBN编号：7802511135

出版时间：2009-1

出版时间：金城出版社

作者：[美] 阿兰·拉金

页数：360

译者：刘祥亚

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>

<<如何掌控自己的时间和生活>>

前言

我有些时候会应邀做一些时间管理方面的讲座，给正在大学读书的20岁左右的青年人，或者给30岁—40岁之间的中、高层管理人员。

一张张期待的脸上我看到一种共同的困惑，一次次话语的交流我听到一种共同的经历：我的时间总是不够用。

人们渴望找到一种灵丹妙药，彻底改变自己的时间赤字局面，从窘迫的时间债务中逃脱出来。

时间不够用，成了现代中国人的常态。

你也许会提醒我不该在断言中加上中国这两个字，“现代人”会更有普遍意义。

但事实上，我着意想突出中国人的时间窘境，是要戳穿一个欺骗性的诉说，一个我们都生活其中并引以为傲的赞誉——中国人是世界上最勤劳的。

也许我是在最不合适的时机挑战。

中国正成为世界经济发展的焦点，对于全球的年增长率起到了关键作用，很多世界大公司把目光投向中国（如果总是看《参考消息》的话，你会觉得中国光辉得了不得）。

法国一位商学院的院长讨论起法国的经理人员的情况时忧心忡忡地对我说：“跟中国人比，他们不够努力、不够勤奋。

”为什么这么认为呢？

他说：“他们晚上不愿意加班，周末也不愿意工作”。

同样的，在很多国际性企业中，大家会普遍觉得中国分公司或者办公室的下班时间最晚，周末经常连轴干。

甚至已经形成了一种“刻板效应”——中国人干活是不要命的！

中国人确实是干活不要命了。

我不愿意再列举出那些五十、四十甚至三十多岁就失去生命的精英，让他们安息吧；死当然是极端的情形，但是，即使不死，这样的忙忙碌碌，带给了我们幸福吗？

听到这个问话，很多人首先是已经觉得这个词好陌生了——幸福。

接着就会有不少人开始讲起自己的财富或者职务进步，来作为衡量幸福的尺度。

<<如何掌控自己的时间和生活>>

内容概要

如何掌控自己的时间和生活“勤奋不一定就有好报，要聪明地工作。
”“更多地享受生活，不要过于追求‘井井有条’。
”“要少干活，多得结果。
”“不会计划就是计划着失败。
”拉金告诉我们：如何学会区分那些重要的和不重要的事情，如何停止拖拉立即行动，如何在繁忙的工作生活中创造安静的时间，如何使自己的时间更有效率…… 拉金教会我们：要珍惜生命赋予我们的两件最伟大的礼物——时间，以及如何利用时间的能力。
打开《如何掌控自己的时间和生活》，你的时间和生活将由自己做主！

<<如何掌控自己的时间和生活>>

作者简介

作者：(美国)阿兰·拉金 (Alan Lakein) 译者：刘祥亚阿兰·拉金教授：哈佛大不MBA，美国“时间管理之父”，他率先创立了时间管理方法，后由史蒂芬·柯维（《高效能人的七个习惯》作者）继承并发扬。

本书是时间管理领域最为杰出、经典的作品，其主要内容曾先后在《读者文摘》、《纽约》杂志以及《大都会》杂志刊登。

<<如何掌控自己的时间和生活>>

书籍目录

第1章 为什么要学会掌控时间第2章 你将得到的回报：掌控你的生活什么叫“掌控”留意时间狂你自己来决定吧第3章 人是如何做出决定的没有人是万能的每个人都想占用你的时间做你想做的事无法摆脱过去为什么做决定如此困难人是如何做决定的第4章 要想控制生命，首先要学会进行规划控制开始于规划向专业人士学习你现在知道如何为工作排序了吗？ABC排序系统第5章 你到底想从生活中得到什么？写出你的人生目标第二个问题：如何度过今后三年第三个问题：只活6个月怎样过进一步考虑这三个问题如何解决目标冲突如何排序第6章 现在开始如何根据你的A级目标列出活动删除那些不重要的工作第7章 日程安排的作用“谁有时间来进行规划？”如何为A级活动挤出时间改变你的时间管理方式你有两种类型的黄金时间不要把日程排得太满第8章 如何挤时间放松的意义家庭主妇的特殊问题最大限度地利用过渡时间如何利用上下班时间如何利用喝咖啡的时间一顿午餐的真正代价如何利用等待时间如何利用睡眠时间如何打破帕金森定律如何最大限度地利用每一分空闲时间第9章 如何最大限度地利用排序只有坚持每天列清单才会有用把什么样的任务列入清单不要为无法完成所有任务而焦虑如何做更多重要的事情第10章 有些事做了不如不做8020法则为什么不要做C级活动当C级任务变为危机的时候你需要一个C级抽屉每个家庭主妇都应当有自己的办公桌废纸箱怎样处理文件每件事情只做一次如何应付信息过量用读报纸的方法读书你要尝试速读吗？第11章 调整你自己以及周围的人学会说“不”有效的折衷时间共享第12章 给自己一些安静时间如果打扰者是个四岁小孩，你该怎么办？联络时间和思考时间为自己安排接待时间可能出现的问题你是如何安排自己的时间的呢？如何应付社会交往第13章 拉金式问题学会提出拉金式问题什么时候应该追求完美，什么时候不第14章 学学瑞士奶酪师你的A-1任务选对了吗？拖延是……如何开始令人不快的A-1任务5分钟能做什么背水一战该放弃时就放弃第15章 如何找一些短期内可以完成的任务制定更加详细的计划获取更多信息尝试诱导性任务利用现在的心情跟自己对话对他人许诺第16章 尝试新的方式，保持对工作的热情不需要厌烦课间休息与工作休息没有足够的信息，或者信息太多？永远也没做出来的靠垫第17章 有时候慢些比快些好第18章 不要让恐惧挡了你的路如何消灭恐惧如何包容恐惧如何引导恐惧放飞你的恐惧第19章 拖拉的真正代价问题逐渐严重起来拖拉的代价到底是什么？考虑一下风险压力的负面作用第20章 学会强调收益如何奖励自己第21章 如何克服逃避心理七种常见错误承认你是在浪费时间如何切断你的逃避路线如何积极地拖拉第22章 下次怎样做得更好意志力培养练习如何让自己摆脱电视不妨多坚持几分钟第23章 尽力而为，结果如何，都视作成功尝试与成功的价值附录：我是如何节约时间的

<<如何掌控自己的时间和生活>>

章节摘录

要想更好地控制你的时间和你的生活，首先你需要为自己设计一套目标明确的计划。然而尽管如此，细心的设计人常常忽略一个细节：一项计划，就像任何其他一件工具，其价值源自于执行。

一项计划，如果不执行出来，那么无论它有多么完美，都只不过是白日梦。

如果对大多数诸如吃饭、刷牙之类的琐事进行计划，那么计划会直接带来行动。

即使是更加复杂的活动，计划也往往和行动紧密联结在一起。

一项理想的计划可以让你立即行动起来，因为它就摆在你面前。

完成这项计划，你就会不自觉地进入另一项更重要、更有价值的事务。

有时候，从计划到行动的转化并非一帆风顺。

比如你按照轻重缓急制定了计划，回答了拉金问题，并且因而确定了你的A-1任务：把你的房子的所有窗子都擦洗干净。

不过，你并没有立即着手这些任务，而是犹豫起来。

或许你想转而着手另一项不太重要的任务，或许你想把一天的时间空出来去看看电影，甚至还有可能是你只是在窗子上胡乱抹了两把，窗子上的灰尘成了你涂鸦的材料。

你的想法是“以后再弄吧”而不是“现在就做”。

我曾经跟数千人谈论过如何在把握时间、把握生活上努力，结果我反反复复听到的都是千篇一律的结论：“我想做这件事有好几年了，结果却是一推再推”；或者“我知道应该做什么，可是我没时间”。

。 拖拉！

这就是每个人在实现短期或长期目标的道路上遇到的头号绊脚石。

可是为什么要让拖延控制你的命脉呢？

为什么不积极地行动起来？

为什么不积极地去呢？

你的A-1任务选对了吗？

你确定了自己的A-1任务，可是你却发现自己懒得去做。

这时候，你就该重新审视一下自己的选择了。

懒惰可能是出于一种直觉，即：此项A-1任务无法让你的时间发挥出最大的价值。

直觉往往是对的。

避开这项计划或许比你当初选择它还要明智一百倍。

比如，你的计划是学习航海，可是你发现学费高昂得让你承担不起，那么这时放弃这项计划无疑是明智之举。

<<如何掌控自己的时间和生活>>

媒体关注与评论

读这本书，是最有价值的时间投资，法学院刚毕业那会儿，我还是个小伙子，十分期待着马上开始自己的生活。

这时，我突发奇想，把本来想要看的小说和历史书暂时束之高阁，出去买了本“如何做”一类的书：《如何掌控自己的时间和生活》，作者是阿兰·拉金。

该书的主要观点是。

我们必须开列出自己短期、中期和长期的生活目标，按其重要程度进行分类，例如：A组最为重要，B组次之，c组第三等等。

然后在每一个目标下列出实现这些目标的具体行动。

这本简装本我依然保留着。

距今已近30个年头。

我敢肯定，这个单子准还埋藏在某个故纸堆中，尽管一时无从查找。

然而，那个A组的单子我还真没忘记，我要当个好人，娶个好老婆，养几个好孩子，交几个好朋友，做个成功的政治家，写一本了不起的书。

——摘自美国前总统比尔·克林顿的回忆录《我的生活》

<<如何掌控自己的时间和生活>>

编辑推荐

《如何掌控自己的时间和生活》告诫人们，一定要记住，这个世界上根本不存在“没时间”这回事。如果你跟很多人一样，也是因为“太忙”而没时间完成自己的工作的话，那请你一定记住，在这个世界上还有很多人，他们比你更忙，结果却完成了更多的工作。

这些人并没有比你拥有更多的时间。

他们只是学会了更好地利用自己的时间而已！

有效地利用时间是一种人人都可以掌握的技巧，就像驾驶一样，有效利用时间，不是成为时间的奴隶，而是实现自己的人生目标。

切完全取决于是否能够成功管理自己的时间，这就是所有成功的秘诀所在。

荣登年度经管励志畅销榜第一名，最佳团购人气社科好书，一本领导送给下属、父母送给子女、朋友之间互赠的人生效能手册。

<<如何掌控自己的时间和生活>>

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>