第一图书网, tushu007.com

<<你的时间价值百万>>

图书基本信息

书名：<<你的时间价值百万>>

13位ISBN编号：9787807590613

10位ISBN编号：7807590610

出版时间：2008-6

出版时间：万卷出版公司

作者：高奎鹿，蒙明炬 著

页数：224

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

内容概要

能否充分挖掘时间的价值，高效地管理时间，对人的一生成就具有重要意义。
本书在让人们充分认识时间真正价值的基础上，提出了许多管理时间的技巧、工具、思路和策略，揭示成功人士高效工作的秘诀，教会你树立明确的目标、制定行动计划、分清轻重缓急、合理安排工作时间、形成有条不紊的工作作风、克服各种原因引起的时间浪费、摆脱日常琐事的纠缠、找到平衡生活的有效方法等，让你生活和工作中的每一分钟都具有更高的效率，更充分的价值。

<<你的时间价值百万>>

书籍目录

绪论　时间决定你的价值你在忙什么休闲还是瞎闲你的时间值多少钱上篇　时间与人生——正确认识时间第一章　时间是什么时间是什么时间承载生命时间没有固定的速度第二章　珍惜时间就是珍爱生命没有可供浪费的时间珍惜属于你的分分秒秒不要让生命的时间老化进行生命倒计时和时间赛跑第三章　时间就是财富时间是最宝贵的财富浪费时间将成为穷人主宰时间可带来财富第四章　时间决定你的成败时间是人生的资本时间越活，前途越广省时是成功者的共性时间差上有输赢时间奠定成功的基础第五章　掌控时间就是掌控你的生活别做时间的奴隶掌控时间，生活才能从容不迫与时间为友认清自己在做什么你的时间无限量美好生活始于有效的时间管理中篇　做时间的主人——有效利用时间第一章　强化你的时间观念你的时间感如何提高你的时商明确你的时间价值观让时间在你心中重要起来第二章　盘点属于你的时间计算你的人生时间一天不是24小时第三章　你的时间丢哪了谁偷走了你的时间避免时间无谓的浪费警惕时间管理的陷阱第四章　运筹时间的黄金定律80/20时间管理法则“ABCD”优先顺序法谨守史密斯法则统筹分配法生命紧迫法第五章　设定目标，做到有的放矢目标很重要进行时间设计明确自己想要怎样的人生制定切实可行的目标目标要正确目标应具体把目标清楚地列出来第六章　制定计划，让行动有条不紊为目标制定计划周全的计划可以驱散惰性给计划呼吸的空间制定日计划制定周计划制定月计划制定年计划第七章　向目标迈进找到实现目标的方法认真遵守计划具有自律精神第八章　日程管理制定日程表日程表不是愿望表每天做个总结和反省第九章　让工作更高效明确工作目标简化工作适时调节一下工作进度保持高绩效的工作状态高效的文件、档案管理把握工作高效期第十章　提高时间效率低效率的诱因做好准备发挥强项优势勤于思考让你效率倍增集中精力在重要问题上沟通很重要巧妙地搁置问题先做大事关注要事，而非急事关注可控范围，而非不可控范围高效地搜集、消化信息第十一章　拒绝干扰学会说“不”排除电话的干扰避免琐事的纠缠只做该做的事情第十二章　现在就动手做事不能拖拉别为拖延找借口今日事，今日毕不要犹豫不决是懒惰带走了你的时间速度决定成败第十二章　零碎时间成就伟人事业时间就如海绵里的水透支时间的后果活用你的零碎时间把零碎时间集中起来做大事利用你的上下班时间等待的时间可以做很多事情利用间隙办事第十四章　生活中利用时间的窍门节约交际时间的妙招打电话节约时间的窍门阅读信息的省时技巧妙用时间管理小工具第十五章　简化生活其实生活很简单营造简单的环境别让消极心态左右你的时间面对困难，激励自己不要事事追求完美第十六章　不再喊忙，你也可以悠然自得你真的很忙吗不让时间赶着跑一次最好只做一件事把时间用在正确的事上有些事不必亲自去做做必须做的事只做适合自己的事告别混乱无序第十七章　告别“闲得无聊”的日子“闲”是因为什么日子太闲了就会没有味道下篇　保持生活平衡——整体分配时间第一章　工作不是生活的全部让你的生活充实而有意义工作是船，生活是岸正确地看待你的工作别被工作搞得寝食难安工作和家庭并不矛盾给孩子预留点时间第二章　留点时间给自己做个完整的人花点时间培养你的性情适时给自己放个假安排娱乐和消遣活动拥抱安静的时间休息为你赢得好状态不思考的人只能瞎忙第三章　为健康进行时间投资时间分配不合理是健康的灾难健康就是对时间的节约保证充足的睡眠保证睡眠质量坚持做运动心态很重要第四章　放松，找到平衡的支点平衡的生活才是幸福的生活生存压力从何而来不要再逃避压力减轻你的压力第五章　注意生活节奏告别嗜急症坚守自己的步调放慢你的脚步

章节摘录

绪论　时间决定你的价值　　你在忙什么　　纷繁的世界，每个人的生活节奏都很快，似乎谁都没闲着。
忙着培训充电，忙着完成工作，忙着会议传达，忙着……总有一大堆事情在等着我们去完成，使我们忙得焦头烂额，以致把“我没空”、“我没时间”经常挂在嘴边。
然而，忙的时间一过，个人的价值立见分晓，有的成了百万富翁、亿万富翁，有的还在温饱线上挣扎。
　　有的人从早到晚嚷着自己忙得要命，各种球赛的电视转播他从不放过；电视连续剧成为他每天必点的大菜；虽然眼睛累得要死，却连广告也不肯放过；一整天都盯着电视荧屏大做白日梦，而且天天如此。
如果实在没有节目可看，他们就懒懒地躺在床上，随手拿起报纸，从头到尾逐字阅读，研究那些与自己毫不相关的广告。
光这两件事情就足够占满他们每天所有清醒的时间了，偏偏他们还有个习惯：只要一拿起电话筒便开始喋喋不休，不讲上一两个钟头绝不罢休。
他们因为太“忙”而显出一副脸色苍白、憔悴不堪的样子，总是皱紧眉头抱怨道：“实在太忙了，真叫人吃不消！
”　　也有的人日理万机，但他们会拒绝出席那些无关紧要的应酬，也能够通过判断，从一大堆需要花心思处理的事务中，挑出最具价值的几项，而把大部分的时间投注在其中。
他们往往拥有既定的目标，并且预先设定达到目标所需的时间，而在说话时，也能一针见血地戳破重点，选择恰当的时机说出结论。
　　他们是名副其实的“忙碌不堪”，这种“忙碌”帮助他们的事业飞黄腾达，让他们品尝到成功的快乐。
　　……

编辑推荐

树立正确的时间观念，掌握时间管理的法则，让有限的时间发挥无限的价值，你的时间价值何止百万！

为什么时间总是不够用，总有一大堆的工作难以完成？

你真正懂得时间的重要性吗？

你知道如何把最好的时间用在最重要的事情上吗？

如何有条理地安排自己每日的生活？

如何让自己的24小时创造更高的效率和价值？

如何利用零碎时间的积累效应改变自己的命运？

如何摆脱繁杂的日常事务带来的烦恼和压力？

怎样才能找到一种平衡生活的有效方法？

《你的时间价值百万》告诉你关于时间的奥秘，教你做时间的主人。

《你的时间价值百万》是为拯救在时间的河流中无所适从的人们而作！它将帮助你树立正确的时间观念，掌握管理时间的方法和技巧，学会规划人生，提高你的效率，简化生活，教会你树立明确的目标、制定行动计划、分清轻重缓急、合理安排工作时间、形成有条不紊的工作作风、克服各种原因引起的时间浪费、摆脱日常琐事的纠缠，充分发挥时间的效能，让你不再恐惧时间的无情流逝，无需再烦恼时间的不够用，不必再因为生活失衡而疲惫不堪。

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