第一图书网, tushu007.com

<<戒掉你的加班病>>

图书基本信息

书名：<<戒掉你的加班病>>

13位ISBN编号：9789866572371

10位ISBN编号：9866572374

出版时间：2009-5-26

出版时间：春光出版

作者：松本幸夫

页数：217

译者：桑田草

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

<<戒掉你的加班病>>

内容概要

?下班前發現工作做不完，就會想加班把當天的事情做完？
?老覺得上班時間不夠用，根本沒辦法在下班前把工作完成？
?認為加班可以證明自己熱愛這份工作，讓主管對你另眼相看？
當你出現以上的症狀，請小心了，因為這代表你已經得了一種叫做「加班」的毛病！
「加班病」三大副作用，讓你的生活大走樣：→工作效率事倍功半！
→無法好好享受下班後的生活！
→人生規畫無限期延長！
只要學會本書所介紹的「高效率工作者」超速工作技巧——偶爾得加班的你，保證可以有效利用時間、提高效率，老是得加班的你，絕對可以提早完成工作

作者简介

松本幸夫（Yukio Matsumoto）　一九五八年生於東京。
曾經擔任經營者教育研究所研究員、東京文化中心專任講師，現為人類力量（Human Power）研究所所長。
目前專職於潛能開發、壓力控制、人際關係等實驗性教育訓練課程指導。
曾經深入研究世界偉人、介紹尖端科技，並透過居留印度期間之經驗印證所學，因提出眾多實用生活理論而知名。
本人每年於日本各大小公司、企業、工商團體演講超過兩百場次。
主要著作計有：《跑不贏時間的人與輕鬆工作的人》（PHP文庫）、《「活力領導」短時間培訓幹部！
》（成美堂出版）、《有效工作在於技巧！
》、《短時間完成任務的秘訣》（以上由Subaru舍出版）、《七天內克服緊張》（同文館出版）、《莫非定理的內涵》（總合法令出版）等。

<<戒掉你的加班病>>

书籍目录

序章　「堅持」是改變的關鍵改變就從立志「絕不再加班」開始◎你當真不想再加班？
◎自我成長的兩個關鍵詞寫給真正有心改變的上班族◎提升職場績效不可缺少的三大工作要素◎「有夢」才是工作的關鍵逐夢踏實最好的方法◎主管早早回家，下屬才能「零加班」！
◎早早回家，夢想才可能實現！
養成「堅持」的習慣◎無須在乎閒言閒語◎培養「討厭加班」的體質◎堅持下去，直到成功為止第1章　樂在工作效率最高不再加班，你想做什麼？
◎缺少人生目標，形同虛擲光陰◎你會如何描述自己的人生觀？
◎不建地基就蓋不起高樓有助於「自我認知」的兩個問題◎問題? 如果兩週後你將被雷擊斃，現在，你想做什麼？
◎從問題中瞭解自己的人生觀◎問題? 如果排除了所有的顧慮，現在，你最想做什麼？
◎拋開限制，自由思考人生目標必須兼顧生活與事業◎思考目標的優先順序◎缺一不可，均衡為要◎訂出期限，讓目標更為明確樂在工作的祕訣◎喜歡就不覺得辛苦◎行動影響心態治療「加班病」◎診斷「加班病」◎克服加班病的觀念改變法◎自我暗示法◎「零加班」宣誓「零加班」的最後準備◎說不加就不加！
◎有意願才能成就目標第2章　提高專注力時間管理助你實現「零加班」◎兩個關鍵詞：時限與提前◎工作必須先馳得點！
◎混亂來自於沒有時限◎自行設定時限提早完成的人一定是「早起的鳥兒」◎脫離夜貓子生活◎由夜貓子變成早起鳥兒的四個習慣將「二八法則」應用於工作上◎工作集中在上午完成◎上午用頭腦，下午動身體◎下午該怎麼過呢？
◎午休從十二點半開始「掌握時間」也是一種工作能力◎工作量真有那麼多嗎？
◎做到八十分就暫告一段落透過「自我預約」創造專心時間◎別讓工作時間被剝奪◎「自我預約」不可缺少的合作夥伴◎利用「預約」來約束自我第3章　時間運用法工作前的準備動作◎訂定當日工作計畫◎閱讀報章雜誌◎進公司後才開始看報，以三分鐘為限絕不陷溺在「電子郵件風暴」中◎「立即回覆」會阻擾工作進度◎早晨收信十分鐘◎固定時間寄信要戰勝加班，請充分利用空檔◎突來的「一片空白」就是空檔時間◎列出利用空檔的待辦清單別把時間浪費在排列工作優先順序上！
◎訂立計畫不是你的正式工作◎分成Ａ、Ｂ、Ｃ三級即可確實完成期限較長的工作任務◎「一個月後驗收」的工作讓人提不起勁來◎「二十分鐘」有無限可能別再讓「時間」浪費你◎抽屜裡永遠準備三把剪刀的理由◎不可忽略「必要的步驟」勇於尋求協助◎自信過人者當心累壞自己◎委託他人時記得留意對方的自尊第4章 人際關係省時法「溝通良好」就不必加班◎當個溝通達人是「零加班」的捷徑◎取得理解必能獲得協助不佔用他人時間的表達方法◎做個聰明人——結論一句話◎加上一句話，留下好印象「聆聽」的祕訣◎五個錯誤的聆聽動作◎五個理想的聆聽反應擺脫主管的交辦與同事的聚會◎因為無法拒絕而導致工作做不完◎變成「拒絕高手」的三個步驟◎有些聚會應立即終止！
第5章　掌握時間的技巧求快瞎忙解決不了問題◎真正的「有效率」◎提升效率必備——放鬆的心情掌握自己的時間◎以金錢換取時間◎瞭解自己的「有效工作時間」如何跨出「零加班」的第一步？
◎先從每週一次做起◎解決「零加班」所面臨的困境改掉「等一下」的壞毛病◎「等一下再做」等於「永遠不用做」◎根治「等一下」的壞毛病提升效率的「半途中斷效應」與「異類組合法」◎連續劇效應◎以「異類組合法」刺激大腦第6章　工作巧思讓你樂在工作、實現夢想沒人教你的工作日誌新技法◎充分活用工作日誌◎透過日誌實現夢想提高預估作業時間的精準度◎掌握自己的作業時間◎估算作業時間的方法一切都是為了實現夢想◎目標是讓夢想成真的方法◎有夢想才可能超越困境遊戲也是工作？
◎天才的發明來自於日常生活◎為自己打造創意的環境有朝一日你會想：「咦，什麼是加班？」◎循序漸進，漸入佳境

第一图书网, tushu007.com

<<戒掉你的加班病>>

章节摘录

改變就從立志「絕不再加班」開始　　◎你當真不想再加班？
某天，我撥了通電話給一位從事業務工作的朋友，時間大約是晚上九點鐘。
因為我知道這時候「他八成還在公司」。
朋友的聲音從電話那頭傳來——　　「哎呀，說穿了，加班還不都是因為留到八點以後，就可以向公司申請『誤餐費』呀！
每天忙東忙西的，這筆錢不知不覺就請成了習慣。
呵呵。
」　　聽他說話的口氣，倒是挺理直氣壯的。
其實還不僅止於誤餐費，我相信只要是上班族，大家都心裡有「數」。
「我們部門平常也沒什麼大事要忙，可是呢，只要晚上繼續留守公司，我們就是有辦法想出一些有的沒的名目來申請加班費，所以……呵呵。
」　　我稱這種形式的加班為「瞎忙型加班」。
如果抱持著「反正回家也沒事」、「反正大家都這樣，我是入境隨俗」的想法，也都算是「瞎忙型加班」的一種。
我得把話說在前頭。
如果不下定決心「絕不再加班」，不出幾天，「瞎忙型加班」一定會再度「上身」。
我朋友所說的「可以向公司申請誤餐費」，老實說，這不過是他不願意改掉「瞎忙型加班」的藉口。
◎自我成長的兩個關鍵詞　　像這類的「瞎忙型加班」，基本上只要自己肯立志「絕不再加班」，一定可以完全根除。
當工作量大的時候，你應該將重點放在「如何改善效率」，思考「如何縮減加班的時間」。
好比說，你平日上班時是否沒有訂定計畫的習慣，總是想到什麼就做什麼？
或者，你是不是經常多出一些空閒的時間而不知所措，就這麼白白混過？
或者，你每天早上在公司裡似乎老是無事可做、遊手好閒？
我還希望你好好想想，你是不是從來都不懂得在溝通上多花點心思？
在這本書裡，我會針對這些問題一一提出解決的方法。
我相信，只要讀者願意身體力行，你加班的時間肯定會大幅縮短，甚至每天準時下班也不無可能。
總而言之，想要減少加班的時間，你就必須學好時間管理的技巧，以及試著讓自己的工作變得更有效率。
在此，我想請讀者先把兩個關鍵詞記在心裡——　　決心與效率。
因為改變與自我成長的關鍵，就在於你是否瞭解這兩個詞的重要性。

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