

<<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>

<<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
、提高效率，老是得加班的你，絕對可以提早完成工作

偶爾得加班的你，保證可以有效利用時間

<<戒掉你的加班病>>

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>>

書籍目錄

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「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記新技法 充分活用工作日記 透過日記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

<<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。

<<戒掉你的加班病>>

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>