

<<活用記事本設定工作目标>>

图书基本信息

书名：<<活用記事本設定工作目标>>

13位ISBN编号：9789866822278

10位ISBN编号：9866822273

出版时间：2007-9-26

出版时间：春光出版

作者：佐佐木香

页数：240

译者：楊明綺

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>

<<活用記事本設定工作目標>>

內容概要

200%讓你實現夢想的筆記本練習法！

常常感覺到被日常瑣事淹沒嗎？

常常會覺得面對日復一日的的生活循環，有深深的無奈感嗎？

這本書除了可以幫你找到工作上、生活上正確的目標之外，還可以幫助你實踐人生夢想！

懂得善用筆記本，成功離你更進一大步！

這本記事本達人術，提供你跳脫「瞎忙」的方法，幫助你一點一滴累積成就感，並告訴你持之以恆的祕訣，讓你拋卻「猶豫不決」的態度，最鉅細靡遺的筆記本使用方法大公開！

．DIY記事本的大學時代．隨身攜帶記事本．以三十分鐘為單位的理由．一週計劃一目瞭然的「Action Planner」（行動計劃）．學習兼顧工作與生活．週末假日欄位一樣大的行事曆．跨頁的月份行事曆是訂立計劃的草稿．選擇最合適的開本．書寫方便又好攜帶的筆記本型記事本．選擇自己喜歡的觸感和顏色．享受「一翻就能找到」的快感．一本在手，兼顧育兒與私事．隨時翻閱記事本是管理時間的秘訣．每三十分鐘確認行動計劃

<<活用記事本設定工作目標>>

作者簡介

佐佐木香 (SASAKI KAORI)

橫濱市人。

上智大學畢業。

1987年創立UNICUL INTERNATIONAL股份有限公司，承辦70種語言的口譯、翻譯和專業人才培育等。

1988年榮獲新企業協議會的傑出企業家特別獎。

1996年開始，每年夏天都會舉辦「國際女性商務會議」。

2000年創立ewoman股份有限公司，並設立網路平台「ewoman」。

以職場女性為主的意見交流平台，並定時舉辦e-woman university講座，也會舉行以企業、政府機關為對象的意見調查、商品開發以及人力研修等。

自創的時間管理、記事本達人術受到極大好評與回響，成了各媒體的採訪焦點，各企業也爭相邀約舉辦研修活動等。

佐佐木小姐將長年愛用的法國製記事本，改良為適合日本人使用的佐佐木薰原創記事本《行動計劃》，一推出即成熱銷品。

之後再度推出由其監修，日本效率協會管理中心所推出的《時間管理》亦頗受好評。

目前為多摩大學客座教授，亦擔任內閣府、法務省、金融廳審議會等委員。

也曾擔任《新聞最前線》、《CBS DOCUMENT》等節目的主播、來賓。

目前為《特蒐情報》節目的時事評論員。

也是兩個小孩的母親。

<<活用記事本設定工作目標>>

書籍目錄

序

第一章 記事本是「人生的腳本」

人生就像一年份的記事本

行動計劃就是人生腳本

長期與短期是人生腳本的兩種角色

誰是人生的主角？

培養「主宰力」

創作讓主角快樂的腳本

簡單的「幸福方程式」

第二章 選擇記事本的九大堅持要點

DIY記事本的大學時代

隨身攜帶記事本

以三十分鐘為單位的理由

一週計劃一目瞭然的「Action Planner」（行動計劃）

學習兼顧工作與生活

週末假日欄位一樣大的行事曆

跨頁的月份行事曆是訂立計劃的草稿

選擇最合適的開本

書寫方便又好攜帶的筆記本型記事本

選擇自己喜歡的觸感和顏色

享受「一翻就能找到」的快感

一本在手，兼顧育兒與私事

隨時翻閱記事本是管理時間的秘訣

每三十分鐘確認行動計劃

第三章 實踐行動的時間管理 - - 記事本達人術

跳脫「瞎忙」的方法

一點一滴累積成就感

持之以恆，勤記記事本的秘訣

拋卻「猶豫不決」的心態

為何要培養計劃力

培養計劃力的五大步驟

Step1 將想做的事一個個明確列出

Step2 化成具體「數字」

Step3 決定先後順序

Step4 具體算出可用天數

Step5 寫在記事本上

以 與線的組合方式來書寫

移動時間也是種行動計劃

假設性預定的書寫方式

不用列出什麼清單

預留彈性時間很重要

隨機應變，就算流程不一樣也沒關係

如何鎖定某段時間與行動

與孩子、部屬的約定也要記下來

<<活用記事本設定工作目標>>

行動一旦變更，最好馬上記下來

第四章 思考的時間管理 - - 工作達人術

另一種時間管理術

以相同時間增加工作量，提升品質

生產時感受到科技文明帶來的莫大好處

從「寫」變「打」足足快上三倍

部落格的出現更加提升效率

提升「完成」時間的效率

果決力 - - 關鍵就在下決定的速度

想出席的講座和同學會撞期的話，怎麼辦？

促使自己更果決的每日訓練法

深思力 - - 試著徹底思考吧！

百分之百投入，提升快樂指數簡單化思考 - - 建議理論性思考

使用「六格表」預測工作時間

依時段瞭解工作效率的差異

節省說話時間，才能讓會議更有效率地進行

第五章 實現夢想的簡單計劃法

使用行動計劃讓你美夢成真

達成「今年的目標」

想像力是動力，目標是基準

利用「倒推法」實現夢想

讓夢想與行動劃上等號

按部就班地享受成就感

讓夢想成為具體目標的方法

美夢成真，快樂人生！

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>