

# 《活用記事本設定工作目標》

## 图书基本信息

书名：《活用記事本設定工作目標》

13位ISBN编号：9789866822278

10位ISBN编号：9866822273

出版时间：2007-9-26

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《活用記事本設定工作目标》

## 内容概要

# 《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「點」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

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

## 《活用記事本設定工作目標》

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！

## 《活用記事本設定工作目標》

### 精彩短评

- 1、在大框架上和其他使用記事本的书差不多，不过作者的心态更加平和。到是在記事本的设计上让我收获很多。我根据作者的设计更改了自己的设计，下周试用看看效果如何。
- 2、1、罗列梦想；2、细化梦想；3、切实地记入行程，细化到小时。
- 3、第一本記事本的书~  
學會了很多呢~
- 4、非常有受益的时间管理的书，虽然只是一个设计不算复杂的Action Plan笔记本，但是却能够帮助我们实现梦想、改变人生。
- 5、很快就讀完了，裡面有很多作者的個人感受，粗略看看就好...裡面說到的“記事本選擇”很符合個人情況，怪不得我之前買了那麼多行事歷都沒堅持用下來...

# 《活用記事本設定工作目標》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)