

《清晨1小時活用法》

图书基本信息

书名：《清晨1小時活用法》

13位ISBN编号：9789866211881

10位ISBN编号：9866211886

出版时间：2013-1-22

出版社：晶冠出版有限公司

作者：山本憲明

页数：224

译者：王盈雅

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

《清晨1小時活用法》

內容概要

創造清晨時間的支配權！

把握上班前1小時，完成大大小小的人生夢想吧！

「清晨1小時活用法」，不僅讓你「零加班」、「工作效率提高」、「飆進第一志願」，同時自由時間也增加了！

Q早晨活動，究竟要做些什麼？

Q平常上班工作就已經很累了，怎樣才能早起啊？

Q從夜貓子生活轉換成早睡早起模式，有什麼訣竅？

Q就算能早起，也維持不了多久。怎麼辦？

以上種種問題，《清晨1小時活用法》都將告訴你可以具體實行的方法

每天累積一點點，改變你的人生

「清晨」「1小時」之所以重要的5個理由

「清晨1小時規劃表」的製作方法、使用方法

絕對能夠早起的9個訣竅

完成規劃「清晨1小時」後該做的事

推薦給各行業與不同職務的「清晨1小時規劃表」

實踐！來做「清晨1小時規劃表」吧！

《清晨1小時活用法》

作者簡介

山本憲明

稅務師。山本憲明稅務師事務所代表。

1970年生，早稻田大學政治經濟學系畢業。大學畢業後，進入橫河電機股份有限公司就職。

職場生涯第六年開始，在毫無相關知識基礎的狀況下，他開始一邊工作一邊唸書準備稅務師考試。雖然希望於在職中通過合格考試，卻因為過多繁重工作而放棄。

然而不久之後，他開始思考清晨時間的活用方式，確立自己「利用清晨1小時專心處理事務」的生活態度。「清晨1小時規劃表」也就因此而生。

結果讓他有以下收穫：「一般人平均要花六到七年才能通過的超難考試，他只花了四年時間就通過（成為稅務師所需的五種科目全部合格）。」、「工作效率提高，完全不需加班，每天都能準時下班！

」、「完全能夠保留自己的私人時間！」。

現在為了「工作集中於早晨完成」、「有效獲得工作上必要的新知識」、「維持早睡早起的習慣，讓工作與私人時間更充實」，仍持續維持「清晨1小時規劃表」的習慣。

《清晨1小時活用法》

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