

# 《贏回你的人生！一年額外創造2,313小警》

## 图书基本信息

书名：《贏回你的人生！一年額外創造2,313小時的時間投資法則》

13位ISBN编号：9789865912383

10位ISBN编号：9865912384

出版时间：2013-3-28

出版社：悅知文化

作者：永井孝尚

页数：224

译者：黃薇嬪

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)

# 《贏回你的人生！一年額外創造2,313小腎

## 內容概要

理所當然的加班常態，真的必要嗎？

到底要如何提升工作效率，又能顧及生活品質呢？

不用加班趕工作，與家人共渡的美好夜晚，

下班後不用掛心公事，隨心所欲地拓展私人生活，

這些對忙碌的現代人，是多麼美好的遠景呀！

現在的窮忙族時常碰到許多迫不得已的加班情況，

然而大多數人的工作方式，除了不知道如何釐清癥結之外，

更多是，不懂得規劃出最適當的處理時間與方式，

懂得在「在對的時間，做對的事」，

這才是防止問題發生，避免加班的最佳良方。

上班前黃金30分鐘的產能效率，可是遠超過下班後的地獄3小時，

做好工作時間的規劃，利用早晨高效率的工作成效，

創造出多彩多姿的下班後優雅人生。

沒有優質的生活，哪來成功的事業？

加班不是忠誠度的行為，而是腐敗人生的開始！

如何讓下班後的生活更精采？成就自己無限的可能？

只要做好時間規劃，開始早起上班，

一年就能額外創造出2313個小時！

知道嗎？早上的工作效能，是晚上的6倍！

提早30分鐘上班，勝過加班3小時！

讓你從此終結加班的惡性循環，

一年就能額外創造出2313個小時！

即使再忙，也能優雅轉身的工作術：

- 釐清無法提高工作效能的原因

- 規劃工作的優先順序

- 以「重要」及「緊急」的程度來安排工作

- 培養能判斷「工作不做也可以」的眼光

- 工作應該以提昇效率為主要目的

- 善用等待工作的零碎時間

- 降低溝通成本

# 《贏回你的人生！一年額外創造2,313小腎

## 作者簡介

永井孝尚

日本IBM（股）公司軟體事業部市場行銷經理人1984年3月，慶應義塾大學工學系畢業後，進入日本IBM公司擔任產品開發經理。

1998年起擔任CRM、電子商務等事業領域的行銷戰略提案暨執行人員。身為忙碌的事業戰略行銷經理人，卻因為善用早晨時間而獲得重大的成果。有效利用早晨時間，因此，能夠在正職之餘出版商管書、撰寫部落格。此外，還主導晨間讀書會「晨間咖啡館次世代研究會」，並舉辦攝影個展、擔任合唱團主委、舉辦演奏會，也活躍於藝術領域。

著作有《五十個價值主張（Value Proposition）戰略執行法》（ALTERNATIVE出版）等書。

## 書籍目錄

前言 早起工作的理由

01 真的有必要加班嗎？

02 「工作做不完」其實是謊言

03 晨間工作之前的24小時，該如何運用呢？

04 早晨時間是尚未開發的資源！

Column：晨間奇蹟！

Part1 早晨30分鐘工作術

第1章 打造早起工作的環境

01 輕鬆掌握晨型人時效工作術

02 阻礙早起工作的三大誘因

03 從早晨逆推，整整提早24小時

04 不畏旁人眼光，準時下班的訣竅

05 有家人的鞭策，早起變得好輕鬆

Column：丈夫是早起派，妻子也會有許多好處！

第2章 重新分配一天的時間

01 善用「時間投資組合」，以獲得最大效益

02 哪個時間帶該做哪些事？

03 不忘記的訣竅，就是一想到就記下來

Column：白天積極經營，夜晚拓展人脈

第3章 工作的優先順序非常重要

01 釐清此刻應該優先處理的工作

02 優先處理需要仰賴他人的工作

03 條列出當天應該進行的事務

04 不做不能做的工作

第4章 節省時間的溝通方式

01 溝通不良所引發的問題

02 確定溝通的目的

03 針對不同的對象改變說明方式

04 為免單方面的傳達，務必與對方再三確認

05 看不懂商業應用文是理所當然

第5章 養成每天早起工作的習慣

01 一點一滴的累積會伴隨正向的改變

02 凡事只要持續一萬個小時，都能獲得一番成就

03 利用PDCA循環，失敗為成功之母

04 與其擬定完美計畫，不如執行並同時修正

05 試想「一切都是我的責任」

06 利用零碎時間充實人生

Part2 善用早晨時間，拓展生活與人際關係

第1章 早起工作帶來豐富的人生

01 人生不應該只有工作

02 思考一整年時間的投資組合

03 早起工作拓展生活圈

04 利用零碎時間充實人生

第2章 利用早晨讀書會增加同好

01 日本最早起的「晨間咖啡館次世代研究會」

02 「晨間咖啡館次世代研究會」是這樣開始的

# 《贏回你的人生！一年額外創造2,313小腎

# 《贏回你的人生！一年額外創造2,313小腎

## 精彩短評

- 1、2.21完。
- 2、早起

# 《赢回你的人生！一年额外创造2,313小警》

## 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)