

# 《早上最重要的3件事》

## 图书基本信息

书名：《早上最重要的3件事》

13位ISBN编号：9789869261884

出版时间：2016-3-12

作者：張永錫

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)

# 《早上最重要的3件事》

## 內容概要

看得懂、做得到的幸福人生成長書！

用具體的30天步驟，每天早上跟著做，教你養成人生最重要的三個習慣！

一、本書特色：

幸福行動家導師張永錫將他風靡兩岸知名企業的時間管理講座，濃縮成讓每個人、每個團隊都能照表操演的三個習慣、三十天練習。

填一張「時間管理帝王表」、寫一本「FAST八頁小書」、養成「要事為先、清空收件匣、每日重開機」三大習慣，和自己的惰性戰鬥，帶領你走出人生低谷！

聯發科、中國鋼鐵、天下雜誌、全家便利商店、國合會、傑人會、國際青商會總會、台北女青商、安泰人壽、南山人壽、富邦人壽、台大保經、錠禪保經、高雄縣議會、北一女中、北京大學、清華大學、台北科技大學、中央大學、東華大學、中正大學、成功大學、高雄醫學院、台灣藥劑生協會、騰訊公司（北京、上海、深圳）、Google北京、阿里巴巴、支付宝、新東方、和記黃埔等兩岸知名企業與大學時間管理培訓課程的精華。

二、內容簡介：

難事變簡單、雜事變行動、人生變美好的方法！

從0到1改造工作流程，個人或團隊皆適用的練習。

「我的生命真的是一團糟。」

「覺得工作壓力好大，什麼事情都如此緊迫。」

「我失去所有的夢想，不敢承擔任何責任，陷入一成不變的生活。」

「每次我覺得不錯時，過不久就會摔落深谷，遍體鱗傷。」

「我想要有所改變，卻又無法做到。」

這是我問朋友為何想學習時間管理時，他們通常說出的話，我才發現，雖然表面上大家都有穩定的工作，但是心裡底層，卻藏有很大的恐懼感，追究其原因，是現代工作者面臨了以下的無形挑戰：

選擇太多改變過快，慢不下來 學會要事為先，列出夠少的事情

人生被社群、郵件、會議切割 練習把雜事加工為行動的技法

追求高標準，帶來更大挫折感 每日重開機找出你的生命漏洞

事業成功，但家庭關係受挑戰 如何設定一個值得擁有的人生？

簡而言之，我們面對歷史上最需要高效率的工作時代，手上擁有有史以來最有力量的各種工具，但是面對大量的訊息、複雜度愈來愈大的任務，我們沒有一套確實可行的方法。

而這套方法，就是「時間管理」方法，也是本書透過早上三個習慣、三十天練習，要帶你一起做到的人生幸福行動策略。

# 《早上最重要的3件事》

## 作者簡介

張永錫

張永錫先生，目前是時間管理講師。曾向美國時間管理大師大衛·艾倫（David Allen）學習GTD（Getting Things Done）時間管理系統，已經於兩岸舉行50多屆時間管理公開班，並為騰訊、聯發科、Google中國與北京清華大學MBA等知名企業與學術機構提供時間管理培訓。

# 《早上最重要的3件事》

## 書籍目錄

- 第0天：  
走出人生困境與低谷 你需要的時間管理實踐練習  
第一個習慣：先吃了那隻青蛙
- 第1天  
FAST 四部曲 成為每天都高效率的人
- 第2天  
F 吃下醜青蛙 要事為先的三個練習
- 第3天  
A 列出行動清單 與吃完清單的秘密
- 第4天  
A 如何維護高效率清單？讓大家都專注的四個步驟
- 第5天  
S 把青蛙變美 練習自然計畫模式
- 第6天  
S 圖窮匕見 用心智圖找關鍵行動
- 第7天  
S 一頁紙拆任務 用九宮格思考法吃青蛙
- 第8天  
T 番茄工作法 練習調節專注與休息節奏
- 第9天  
T 設一顆好鬧鐘 給任務一些 SWEET 時間
- 第10天  
FAST 總複習 學會吃下那隻青蛙
- 第二個習慣：清空收件匣
- 第11天  
清空收件匣 打造人生高效率中樞
- 第12天  
收集雜事的力量 清空收件匣的第一步
- 第13天  
顧好收件匣 必學的三種雜事整理
- 第14天  
把雜事加工成行動 建立時間管理的高速鐵路
- 第15天  
填寫時間管理帝王表（上）發現從雜事到行動的缺口
- 第16天  
填寫時間管理帝王表（下）用捅人利器運轉工作中樞
- 第17天  
清空即時通收件匣 讓即時訊息不再只是打擾
- 第18天  
清空郵件收件匣 讓信箱成為任務轉運站
- 第19天  
清空筆記本收件匣 讓想法成為被實現的行動
- 第20天  
清空收件匣總複習 捅人利器與無敵星星
- 第三個習慣：做好每日重開機
- 第21天  
每日 Reboot 幫你的人生系統重開機

## 《早上最重要的3件事》

第22天

晨間日記 為了檢視自己而寫

第23天

晨間儀式 進入忘我的工作暢流

第24天

建立 S.T.A.R 神盾 讓人生不再被攻破

第25天

S 行事曆閉環 統整任務行程的圓心

第26天

T 團隊與任務 你的倚天劍與屠龍刀

第27天

A 行動清單 從 0 到 1 改造工作流程

第28天

R 參考資料庫 決定工作品質的關鍵

第29天

練習每週檢視 提升時間管理的高度

第30天

寫好晨間日記 做好每週檢視

第31天

你的下一步行動是什麼？

# 《早上最重要的3件事》

## 精彩短评

- 1、建立清单，番茄工作法，时间消费记录，清空收件夹。
- 2、值得一试的GTD方法
- 3、思维导图读书会读的书
- 4、都是工具，时间管理工具大全
- 5、条理不够清晰 逻辑性一半 用吃青蛙的terms来比喻先处理first priority的事情真的很诡异。就不能有些其他terms来代替？！

# 《早上最重要的3件事》

## 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)