

《拆解你的每一天》

图书基本信息

书名：《拆解你的每一天》

13位ISBN编号：9789865612321

出版时间：2016-3-3

作者：石川和男

页数：224

译者：羅淑慧

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

《拆解你的每一天》

内容概要

《拆解你的每一天》

作者簡介

石川和男

1968年出生於北海道，目前是身兼建設公司總務會計責任部長、會計師、簡報能力培育學校主講、研修會講師，還是個身兼4份外快的超級上班族。著有《30歲逆轉人生的1日30分讀書法》（30代で人生を逆転させる1日30分勉強法）。

畢業於「隨便考都能上」的高中與夜間大學，之後進入建設公司的會計部，卻完全沒有半點會計知識。雖然從當時便開始勤讀商業書籍，但在30歲之前，生活都相當怠惰，成天過著遭上司斥責的日子。30歲之後，他開始每天自學30分鐘，期間也曾歷經為期2年的無業生活，最後終於考取日商簿記2級、宅地建物交易主任（宅建），以及會計師等多項資格認證。這些都歸功於他的新時間管理法與專心學習。

儘管身兼五職，他在建設公司依舊貫徹「零加班」作風，也相當珍惜玩樂、以及與家人共度的時光。

譯者簡介

羅淑慧

國立高雄第一科技大學日文系畢業，曾擔任出版社編輯，2008年起專職翻譯。譯有《成熟大人的吵架技術》、《關鍵時候的接話藝術》、《我靠捨棄式讀書法上東大》、《看中醫，我該怎麼問問題？》（以上皆為大是文化出版）。

書籍目錄

推薦序一 最有效率的人，求慢 / Esor

推薦序二 忙碌不是因為工作重，而是工作「雜」 / 黃茂景

推薦序三 排除無效工作，不再覺得「我好忙」 / 楊望遠

前言 只是改改生活習慣，人生末段班變勝利組

第一章 [起床] 換個方式起床，今天就成功一半

1. 早上如何帶著好心情起床？
2. 醒來打開電視，聽DVD
3. 「老習慣改不掉」的人，這輩子難翻身
4. 早晨不動怒，否則一天毀了一半

第二章 [梳洗整裝] 假裝我是菁英部隊，要出任務了

1. 用拆定時炸彈的心情「玩」梳洗
2. 用好東西幫你省時間
3. 早上唯一不能匆忙的事
4. 不賴床不睡回籠覺的絕招
5. 女人香，解放壓力

第三章 [通勤中] 在上班的路上超越他人

1. 通勤是改變一生的好機會
2. 通勤時的思索與閱讀，可以解決工作瓶頸
3. 滑手機是虛度人生的最好方式

第四章 [工作前] 大小事一堆，這樣熱身就氣定神閒

1. 上班之前30分鐘，搞定一切
2. 待辦事項筆記，讓腦子保持清晰
3. 每天翻閱書寫妳的未來計畫筆記

第五章 [開始工作] 待辦工作可視化，好整以暇不被追殺

1. 把工作歸納在三個地方，做事就有條不紊
2. 我用「抄經工作術」，甩掉拖延壞毛病
3. 要事先處理，不那麼重要的先不理
4. 把待辦事項分成四類，不再被追殺

第六章 [中午前] 衝刺時段，四種方法對付難搞事

1. 不接電話與別吵我的時段
2. 恐怖電影工作術，對付誰？

第七章 [午餐] 社交、閱讀、別吃太飽、別工作

1. 午餐前檢討上半日，並且讀報紙
2. 午休如何養精蓄銳，愛睏時怎麼清醒意識？
3. 你的午餐時間擁抱著企圖心嗎？
4. 午餐會，改變你的世界
5. 這時候不可以工作

第八章 [下午] 慢熱無妨

1. 下午的上半場，先做那些不用腦子的事
2. 下午的下半場，給自己的享受工作時段

第九章 [下班返家] 如何帶著成就感回家？

1. 回顧這一天的時候，別反省鳥事
2. 整理辦公桌，才下班
3. 下班的路上，確保自己超越他人

第十章 [就寢前] 肯定今天已完成的，別想那些沒做的

1. 人每天會有五千個念頭，睡前我只留下好的

後記 三十五歲我才從大學生心態變成大人，還來得及

《拆解你的每一天》

附錄 大膽變更你的時程表

《拆解你的每一天》

精彩短评

1、作者的自黑我給滿分。

《拆解你的每一天》

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