

《明天的你一定要感谢今天的自己》

图书基本信息

书名：《明天的你一定要感谢今天的自己》

13位ISBN编号：9787550286221

出版时间：2016-10

作者：（日）谷本有香

页数：168

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

《明天的你一定要感谢今天的自己》

内容概要

在本书中，曾采访过英国布莱尔首相、星巴克创业者等1000多位世界名人的作者，为大家传授凡世界顶级领袖都在实践的时间法则和做事习惯。记录了作者在实际中领略到的关于顶尖领导者“如何有意义地使用自己的时间，即最大化时间的ROA（利润率）”的方法。结合具体的例子，讲述他们使用时间的技巧。学习顶尖领导者对于时间的掌控，对于职场中的年轻人来说是非常值得借鉴的。要想成为顶尖的世界领导者，实现人生的目标，应该如何使用现在的时间，阅读此书相信大家对于“时间”的意识一定会产生彻底的改变。

《明天的你一定要感谢今天的自己》

作者简介

谷本有香：出生于东京，大学毕业后，进入山一证券，任讲解员。后在松下集团等公司任自由讲解员。之后，在BloombergTV担任主持人，采访了数百位经营者。后赴美国取得MBA后，成为日经CNBC新闻台的讲解员。迄今为止，采访过英国布莱尔首相、桑德尔教授、星巴克创业者等1000多位世界名人。著作有《积极倾听听达人的倾听术》（钻石出版社）。

《明天的你一定要感谢今天的自己》

书籍目录

"目录;

第1章世界顶尖领导者把1分钟换算成60秒，1小时换算成60分钟，将人生换算成30000天

不要“无意义的时间”，要意识到“这是用来干什么的时间”\003

提高自己的时间价值，选择范围就会更广\010

提高“自身重要性”，才能知道时间的重要性\016

30岁以后的具体规划，是可以帮你选择现在应该做的事情的最短路线\021

【小专栏】早上听一曲古典音乐，可以提高注意力\029

第2章 高端领导者支配时间的三个法则

同时行动，“缩短”时间\033

运用小道具和小单位来支配“时间”\043

创造什么也不做的的时间是一种“投资”\050

【小专栏】白天的习惯、回家的路上，正是获取信息的最好时机\058

第3章 让时间成为伙伴的七个方法

让时间成为伙伴的七个方法之一：不要吝惜每天早晨重新制作“计划表”的时间\063

让时间成为伙伴的七个方法之二：比起笔记本电脑，使用“没有开闭时间损失”的平板电脑更省时\

069

让时间成为伙伴的七个方法之三：“散步会议”，产生多任务乘法效应\074

让时间成为伙伴的七个方法之四：等量的“信息输入”与“信息输出”\079

让时间成为伙伴的七个方法之五：与家人一同参加聚会，尽到“父亲的责任”\084

让时间成为伙伴的七个方法之六：关闭电源获得“私人时间”\090

让时间成为伙伴的七个方法之七：拥有值得信任的伙伴，避免在“对立”上浪费时间\095

【小专栏】夜晚的习惯·追随者出现在夜晚·加速事业开展的聊天技巧\100

第4章 顶尖领导者亲授的六大高效时间术

六大高效时间术之一：记录工作时间，找到“浪费时间的原因”\105

六大高效时间术之二：1秒决定午餐菜单，锻炼决断力\110

六大高效时间术之三：“期限效应”的压力，使会议时间减半\115

六大高效时间术之四：记住重要数据，随时进入“即战力”模式\120

六大高效时间术之五：用笔写下日程，贯彻“可视化”\125

六大高效时间术之六：一天迎接数次清晨，催生“最佳工作状态”\129

【小专栏】睡眠习惯—当日消化负面情绪，带着正面情绪入睡\135

终\137

"

《明天的你一定要感谢今天的自己》

精彩短评

- 1、书在看，做在己
- 2、买来送给三十岁的我
- 3、人生三万天，你说怎么办呢
- 4、不要做时间的奴仆，要学会驾驭时间，本书值得推荐
- 5、很有眼界的一个作者
- 6、职场人必备
- 7、这本书发挥了它的最大实用性
- 8、加油吧都
- 9、口袋书，轻薄内容丰盛
- 10、日本人在时间上面的运用真的很值得借鉴

《明天的你一定要感谢今天的自己》

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