

<<早上10点之前完成工作>>

图书基本信息

书名：<<早上10点之前完成工作>>

13位ISBN编号：9787121156861

10位ISBN编号：7121156865

出版时间：2012-3

出版时间：电子工业出版社

作者：高井伸夫

页数：165

译者：刘霞

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：<http://www.tushu007.com>

<<早上10点之前完成工作>>

前言

各位读者是如何决定每天起床的时间的呢？

我想应该有不少人都是按公司规定的上班时间如早上9点往前推算：扣掉路上的1小时，3分钟上厕所，15分钟吃早餐，5分钟换装，再加上梳洗和化妆、刮胡子的10分钟，而将闹钟调到早上6:25，然后日复一日、迷迷糊糊地过着每一天。

这就是你人生一成不变的最大原因。

不少人都知道，一早醒来若能先起身做个简单的早操，再做几次深呼吸，就能将那些因昨夜的酒气、暴饮暴食以及其他令人心烦的言语所造成的压力赶出体外，我想无论是谁都希望能有时间这样试试看。

我有几个好点子可以帮你在上班前好好运用一天最为清醒的头脑，那就是一早便试着模拟一天的工作流程。

特别是你身为上司时，如能将指示下属的工作预先想好，如“ A君该做什么事，该让B小姐先做些什么准备 ”等，那么你分配工作的过程会更加顺利。

而此时所使用的方法就是本文的主旨。

利用早上的时光浏览网站是最好不过的。

不只是国内的最新消息，因为时差的关系，一早就能够上纽约时报（<http://www.nytimes.com>）或是纽约证交所（<http://www.nyse.com>）的网站读取最新国际新闻。

就算英文不够流畅，每天光是看看英文标题也能让你在不知不觉中获得很多的信息。

对于每天忙碌不堪的上班族而言，晚上通常还得跟客户应酬，想要多挤出些时间来是很困难的。但是，如果你将想做的事情移到早上来做，那么一切就都不成问题了。

此外，我也建议你变换每天上班的路线。

例如，多走一站再搭公车，或提前一站下车步行到公司；或是公车、地铁交互替换。

以变换不同的风景来增加生活中的新鲜事，也许会有什么意想不到的新发现呢！

偶尔提早1小时出门，到一流的饭店吃顿美味的早餐也是不错的事。

若能看到那些常常在媒体上出现的商界名流在饭店的餐厅开早餐会，自然会受到些鼓励，即便只是在悠闲而奢侈的气氛下看报也是种享受。

不被工作、时间追着跑，而是创造出完全属于自己的时间，尽可能地迎接各种挑战将让你更能体会到人生的快乐和充实。

因此，对上班族而言，最重要的是如何管理和利用好琐碎的时间。

对于时间，我特别注重的是早上的时光。

我将这个概念称为“ morning management ”，并且与其他志同道合的朋友一起实践这个概念。

换句话说，也就是提倡“ 为了让工作、休闲两不误而充分利用早上的时光，打破长年以来人们所奉行的不良工作模式，并确立新的商务及生活模式 ”的概念。

例如，下列相关名词就是我们自己创造出来的。

power morning：能最佳提升工作效率的，最适合做一天的日程安排的，需要加以重视的早上空闲时段。

power morninger：善于运用power morning的人。

power breakfast：比起午餐时间，工作效率更为显著的早餐会议。

morning meeting：比起其他时间，工作效率更为显著的早上的会议。

morning judge：在头脑最清醒的情况下所做出来的最佳判断。

morning goodbye：早上10点从办公室出发前往各个“ 战场 ”之前，与其他同事的道别。

下次见面也许就是隔天早上了。

morning high：早上注意力越集中工作起来就越有劲。

请你也试着集中精力，有效地利用早晨的时光，并在早上10点以前将工作都处理好。

之后的工作与时间安排也就更游刃有余了，不仅可以忙里偷闲，还能享受生活，甚至能抽空与朋友一起去喝下午茶，探听些市场和竞争对手的情报。

<<早上10点之前完成工作>>

这样悠闲的生活，将使你身边所有的事情都导向积极的一面，你也就成了一个带着好运的人。例如，朋友说“我最近跟司马先生来往密切”，而恰巧你最近正想结识司马先生，或是其他的好事不断奇迹般地发生在你身上……别看我现在讲得头头是道，其实30岁之前的我也是个典型的夜猫子。40年的律师生涯中，我因为专门受托人事、劳资纠纷的案子而时常与一些公司经营者、高层干部接触。

从这里我学到，越是一流的经营者的，越是在工作上有所成就的人，就越是比谁都早到公司，并且在早上10点前完成一件甚至更多重要的工作。

这些经营者中，土光敏夫先生给我的印象特别深刻。我想很多人都知道我说的土光先生，他是主导石川岛播磨重工业合并时期的社长。他成功的原因就在于：在处理合并时期最棘手的人事配置问题上，能够贯彻实力至上主义，因此得到各方极高的评价。后来，他在被业绩持续恶化的东芝公司聘为社长一职后，总是早上7:15就进办公室，还将社长办公室的门敞开。他解释说，（在公司困难的时候）员工需要多3倍的努力，干部要承担比平时多10倍的工作，而身为社长的他要比员工更加勤奋才行。

这也成了业界的一段佳话。此后，土光先生不论在担任临时行政调查会会长还是担任行政改革审议会会长时期，他的努力与勤奋都得到许多人的认同。

我有幸在受聘担任财团法人机械振兴协会律师职务时，因领取委任书而有机会拜访了土光先生。我们约见的的时间竟然是早上7:20，当时我心想怎么这么早呢！媒体也常报导土光先生通常在早上7:15进办公室，后来我才知道，其实土光先生几乎在早上6:30就进公司开始办公了。

对于当时还很年轻的我而言，虽然已经开始比别人早进办公室，但是受到土光先生的激励之后，便决定要再提早，之后就开始了我每天早上6:00到办公室的日子。

每一个人的职业、职位及立场的不同，工作模式也大相径庭。但是有效地运用有限的时间，并且按照轻重缓急处理事情，将早上的时间以10点为界，对身处讲求时效与创新的世界的我们而言是十分有意义的事。

本书若能对那些希望今后可以好好享受人生及工作的人有点小小的帮助，便是再好不过的了。

<<早上10点之前完成工作>>

内容概要

你是否工作经常干不完，不得不常年加班？

你的计划是否经常被打搅得杂乱无章？

你是否无法静下心来思考问题？

.....在这个追求效率的时代，掌控、利用好早上10点之前的这一黄金时段，你就在迈向成功！

日本著名作家高井伸夫在本书中娓娓阐述抓紧并善用早上10点之前的时间的重要性，穿插介绍了许多工作安排的实用方法和小窍门，从而既使时间安排合理，又使工作井然有序，达到事半功倍的奇效。早上10点之前完成工作（白金版）《早上10点之前完成工作（白金版）》曾蝉联日本商业类畅销书排行版前列。

<<早上10点之前完成工作>>

作者简介

作者：(日本)高井伸夫 译者：刘霞高井伸夫，1937年出生于日本名古屋，1961年东京大学法学部毕业，1963年取得律师资格，之后的44年之中，参与的劳资纠纷案件达1000多件。

1999年在上海设“日本高井伸夫律师事务所”。

除了律师工作之外，作者也常在报刊发表文章并四处演讲，著有《3分钟完成沟通：高效实用的69种技巧》(由电子工业出版社出版)、《企业经营与劳务管理》等20余部图书。

<<早上10点之前完成工作>>

书籍目录

第1章 早上10点以前能做哪些事

- 1 跨出成功的第一步：提早1小时出门
- 2 早上10点以前应该做什么
- 3 早上是吸收知识的黄金时段
- 4 利用电车当办公室
- 5 办公室里的黄金时间
- 6 工作只有做得好与做得不好之分
- 7 尽早完成工作的三大秘诀
- 8 将时间提前才能抢占先机
- 9 3分钟把话说清楚
- 10 早上1小时=下午2小时

第2章 如何活用早上的时间

- 11 工作时间不设限
- 12 与夜猫族交往的要诀
- 13 录音是让早晨时光增值的好方法
- 14 早上写的感谢函让你更有人缘
- 15 修补人际关系从早晨的第一个电话开始
- 16 适应高速的网络时代
- 17 你不知道的传真妙用
- 18 计算机时代的新课题
- 19 人脉是最佳的信息工具

第3章 早起更能感受世界的变化

- 20 “朝令夕改”已变成赞美的词语
- 21 忠于公司还是忠于工作
- 22 利用早晨时光充实自我，走上精英之路
- 23 分摊工作是时代倒退的象征
- 24 养成连胜3场的习惯
- 25 以早起的人为模范
- 26 主动思考公司事务
- 27 拓展人脉的要诀
- 28 养成自动自发的好习惯
- 29 要拥有绝对优势

第4章 今日事今日毕

- 30 想到就做
- 31 善于捕捉“飞来妙想”
- 32 一年有四成的时间是休假日
- 33 为什么总是再等一下呢
- 34 打破时间的旧观念
- 35 善用时间突破困境
- 36 找忙碌的人帮忙比较妥当
- 37 成果主义、能力主义改变时间的价值
- 38 你的付出必须是实际薪水的三五倍
- 39 人就是要活在现在

第5章 早上顺利完成工作的要诀

- 40 养成任何事都留下记录的习惯

<<早上10点之前完成工作>>

- 41 不要太相信记忆力，要勤做笔记
- 42 借助他人之力需要制定“策略方案”
- 43 把握每分每秒的“日程表”
- 44 将愿望、计划写下来
- 45 将预设的问题、立场写下来
- 46 你可以用简短的文字表达意思吗
- 47 磨练写作能力的五大原则
- 48 古谚“言词会飞散，文字将永存”是不变的真理

第6章 早起迈向新人生

- 49 为什么早起比较有利
- 50 谁是阻止你早起的头号敌人
- 51 别人不做我来做
- 52 越来越多的人喜欢自己掌握时间
- 53 成功者多半早起
- 54 早上是正面思考的好时机
- 55 给早起的人的小建议
- 56 提升协调能力的五大要点

<<早上10点之前完成工作>>

章节摘录

版权页：不过，看报的时候，如果不用脑筋思考，单单只是用眼睛一扫而过，顶多只是知道有这则新闻，却不知它对你有何意义，实在不是个明智的读报方式。

建议你可以常常试着将自己置身在新闻中，进一步去思考其中的含义。

举例来说，一则关于巨人队的前任总教练的新闻中提到，该总教练用兵的关键在于“视线”两个字。而且是站在敌人的角度从其视线去推断最佳对策。

另一方面，对于自己所带领的球队，总教练则是与选手站在同一阵线，以平等的方式将自己的想法传达给选手，并努力让选手理解他心目中的棒球。

不只是对一流选手，甚至对于许多非一线的选手，该总教练也都经常促膝长谈，并用其所长。

看到这则与巨人队相关的新闻，你不该只是赞叹巨人队前总教练的厉害，而是应当让自己站在与他同样的立场上去思考。

例如，从这个新闻例子中，我们可以学到的启示是：领导下属时“站在平等地位与其对话，可以使下属更能接受”“和下属面对面谈话似乎是个不错的管理方式”，等等。

又如另一则“参加此次世界杯足球赛的36个国家中，有8个国家启用非本国籍的教练，担当训练国家队的重任”的报道中，我们可以读到“为了求好成绩，在足球界不分国籍，唯才是用的能力主义，正在全球盛行”等这个时代的最新信息。

新闻所传递的消息本身并无所谓价值多寡的问题。

但是经由报社的筛选，新闻才有了重不重要、头条或是非头条的差别。

但是那是报社的价值观，你也可以有你自己的看法。

<<早上10点之前完成工作>>

媒体关注与评论

不被工作、时间追着跑，而是创造出完全属于自己的时间、尽可能地迎接各种挑战将让你更能体会到人生的快乐与充实。

因此，对上班族而言，重要的是如何管理和利用好琐碎的时间。

对于时间，我特别注重的是早晨的时光。

我将这个概念称为“morning management”，并且与其他志同道合的朋友一起实践这个概念。

换句话说，也就是提倡“为了让工作、休闲两不耽误而充分利用早晨的时光，打破常年以来人们所奉行的不良工作模式，确立新的商务及生活模式”的概念。

——高井伸夫

<<早上10点之前完成工作>>

编辑推荐

《早上10点之前完成工作(白金版)》编辑推荐：为什么越是成功的人越是早起，早上是拟订战略的绝好时机，早上是吸收知识的黄金时段，早上发送的感谢邮件更为有效，早上是修补人际关系的人好时机。

掌握早上10点之前的黄金时间，人生从此改观。

你是否经常加班没有娱乐时间？

你是否觉得你的生活一成不变？

你是否总是觉得睡眠时间不够？

你的工作计划是否总是被打乱？

你是否没有整块时间静心工作？

请阅读本书并身体力行，你会有惊喜的发现。

<<早上10点之前完成工作>>

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:<http://www.tushu007.com>