

<<做个玩转时间的女人>>

图书基本信息

书名：<<做个玩转时间的女人>>

13位ISBN编号：9787122057259

10位ISBN编号：7122057259

出版时间：2009-9

出版时间：化学工业出版社

作者：徐佳欣

页数：201

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>

## <<做个玩转时间的女人>>

### 内容概要

职业女性总有做不完的事，她们要做家务，照顾丈夫、孩子，还要在职场打拼，争取升职和加薪，时间总是不够用，恨不得一天能有48小时；但一天不可能有48小时，所以她们经常忙到抓狂。

假设事业和家庭是天平的两端，时间是砝码，几乎所有女人的天平都会倾斜，倾斜的方向可能是事业，也可能是家庭。

她们常常面临的问题是：如果要把工作做好，就只能把更多的砝码放在事业这一端；如果要把家庭生活料理好，也只能把更多的砝码放在家庭这一端。

无论如何，女人们都不希望放弃任何一方，她们更希望鱼与熊掌兼得。

但时间上的问题如果不能解决，这个愿望只能成为空想。

事业与家庭之间的矛盾，成了女人与时间的矛盾，这个矛盾如果不能调和，就会变成横亘在道路上不可跨越的障碍。

很多成功的女性已经以事实证明：这个矛盾并非不可调和，障碍并非不可跨越。

只不过，更多女人忽略了同一个问题：掌控时间的方法。

要掌控时间就必须驯服时间，要驯服时间就需要学习方法和技巧。

把自己的时间看得更珍贵一点，时刻提醒自己不要浪费它；记住时间就像牛奶，挤一挤其实还是有的；不要凡事亲力亲为，你的心腹会为你节约很多时间；把时间变成一种共享资源；永远追求高效率；有目标、有计划地做事……这本书会引导你深入了解自己的时间，并告诉你应该掌握哪些驯服时间的方法和技巧，掌握了这些，你才能够将家庭与事业同时兼顾，做一个真正的成功女人。

<<做个玩转时间的女人>>

作者简介

徐佳欣，经济学硕士，毕业后曾任企业培训师、员工训练讲师等职。  
酷爱写作，希望将工作中的各种经验与众人分享。  
作品散见各大报。

## <<做个玩转时间的女人>>

### 书籍目录

是什么让时间变成了脱缰野马？

“没时间”只是个冠冕堂皇的借口 时间都到哪里去了？

二八原则第一招 把你的时间看得更昂贵一点 时间是最昂贵的成本 对那些浪费我们时间的人说“NO” 这件事情，值得花时间去吗？

抱怨毫无意义，只会浪费时间 完美主义是浪费时间的美丽外衣 有些家务可以请钟点工完成 信息过量并不是件好事 在Party上你会逗留多久？

拒绝连续剧的致命诱惑第二招 像挤牛奶一样把时间挤出来 见缝插针可以化零为整 上下班途中，你有一百件事可以做 把午餐摆上会议桌 时间原来是可以重叠的 生活简约主义 日程表不要安排得太满 做家务时，不要让脑子闲着 你并不需要每天打扫第三招 永远追求更高效率 把同类事情安排在一起 给自己一个高品质的睡眠 学会速读与速记 慢一些是为了能更快一点 精神集中一点，再集中一点 不要给自己第二次机会 你能做到有条不紊吗？

前期计划很重要 数据分类的好处 合理利用黄金时间 结果永远大于过程第四招 走出亲力亲为的迷思 培养两个“心腹” 承认自己并不是万能的第五招 家庭？工作？

解决它！

你也可以做个慵懒的小女人 你什么也不必放弃第六招 把时间变成一种共享资源 一个人可以拥有两个人的时间第七招 休息是为了走更远的路 女人，要懂得爱惜自己第八招 制订目标，全力以赴 明确的目标能让你少走弯路 你也可以是从容优雅的时间骑士

## <<做个玩转时间的女人>>

### 章节摘录

插图：第一招 把你的时间看得更昂贵一点时间是最昂贵的成本有人说，人生最宝贵的财富有两件：一个是头脑，另一个则是时间。

自古就有“寸金难买寸光阴”的说法。

时间真的像金子一样金贵吗？

毫无疑问！

古代的帝王将相，他们的财富可谓堆积如山，终生享用不尽；到了晚年，这些叱咤风云的豪杰们最怕的是什么呢？

就是寿终正寝的那一刻。

那一刻他们忽然发现，金库里的任何东西他们都带不走。

这时，豪杰们才开始意识到，时间才是这个世上千金不换的东西。

于是，他们异想天开地希望以倾国的财富去换取时间，甚至连一统中原的秦始皇都做过这样的事。

传说他曾不惜重金，派专人远渡重洋去蓬莱仙岛求取仙丹，妄图换来长生不老，结果自然是无功而归。

传说毕竟是传说，却恰恰说明了从古到今，时间在人们心中的价值所在。

时间，对女人来说尤为宝贵。

男人越老越值钱，此话不假。

男性的魅力往往到了三十岁之后才慢慢散发出来，随着阅历经验的加深越加醇厚。

而女人则正好相反，最好的时间普遍被认为是在二十至三十岁之间。

但是也有例外，有些女性的整个人生都像一颗钻石一样闪闪发光，魅力四射。

大学时我的一位老师让我印象深刻，她人长得并不是很美，但是举止端庄，我们都喊她“Laay杨”。

这位女士在经济学方面有很深的造诣，是有名的经济学者。

记得她说过：“在每个人的一生中，时间是最昂贵的成本。”

当时她以自己为例，她是一位知名的教授，在经济管理领域享有很高的声誉。

因此，在平时学校的授课之外，常会接到一些培训机构的邀请，请她去讲授一些本学科有关的课程。

当然这些讲授大多是有偿的，有时一天下来收入就是几万元。

我这位老师同时还担任某大型企业的董事，在她的职责范围内，她也被要求参加相关的股东会议，当然年薪也是不低的。

从薪酬的角良来计算，Laay杨的时间可谓十分昂贵了。

Lady杨和我们讲这些，绝不是为了炫耀她的成绩和财富。

她想告诉我们的是，要用经济人的理性眼光去看待时间。

像比尔·盖茨这样的世界首富，他的一分钟都是用千万来计算的，也许塞车几分钟错过了一个会议，损失就是几千万也未可知。

爱因斯坦的时间也是高成本的，他的成就，分分秒秒都在为人类创造着新的奇迹。

他认为时间是一种昂贵的成本，因为它的一次性、不可再生，决定了它的价值。

“时间如流水，一去不复返”，就是这个道理。

“从经济学的角度来说，人都是理性的，在成本的基础上取得利润才是我们的根本目的。

这样高代价的成本，必须要有更高的收益才行，而收益如何完全取决于自己的行动！

”因为很早就有了如此的觉悟，Lady杨的学生时代一直都非常刻苦，用行动去高效率地利用时间成本。

她知道青春是短暂的，美貌也不会长存，而丰厚知识所积淀的内在美却永远不会消逝。

我们不是首富，也不是科学家，我们只是普通的OL（Office Lady），但是我们的时间同样宝贵！

那么怎样才能让我们的时间成本不被浪费掉，最终超出我们预期的收益呢？

时间就像一块好钢，你可以选择把它用在刀刃上或刀柄上。

王小姐现在在一家外企做CFO，身居要职的她一年到头都十分忙碌，与亲人相聚的时间少之又少。

## <<做个玩转时间的女人>>

上个月她出差来到某位朋友所在的城市，才得以从百忙中抽空出来一聚。

朋友觉得她事业有成、生活充实，应该很幸福。

但王小姐自己却不这么认为，她说：“我最大的理想就是做个自由职业者，自由支配自己的时间。

没事和朋友喝喝茶、聊聊天，我觉得那样的日子才是人生。

看看我现在这张脸，不化妆根本不能出门，都毁了！

”回想自己的少女时代，几乎任何形容美丽的词汇都可以套用在身上，但现在，笑容在她脸上确实少了很多。

每个人都有自己的价值观，生活幸福与否，只有自己最清楚。

王小姐把时间用在与她人生目标相悖的事情上，所以她的感受是自己越来越不幸福。

假设你只有五十块钱，若选择吃一份中式四川火锅，就不得不与日本寿司说再见。

时间也是一样。

20岁时，你选择自习室形单影只地孤军奋战，还是与爱人花前月下？

前者的结果可能是一张闪亮的成绩单，继而是一份好工作，你也就成了受人羡慕的白领；后者的结果可能是你成绩平平，毕业以后和爱人顺理成章地有了家庭，但这样的平凡却让你感到真实幸福。

你的时间就好好地揣在你口袋里，是火锅还是寿司，选择权全在你自己。

你要做的就是找到白雪公主继母的魔镜，然后对着镜子问问自己：“我最想要的是什么？”

”经济学理论中，人们的偏好决定他们的选择，正确的选择才能使昂贵的时间成本发挥其最大的效用，最终超出我们的预期收益。

时间就像用过的计算纸，你可以把它揉成一团扔进垃圾桶，或是把它翻过来，发现还可以再算两次。

晓晴就是这样一个善于“演算”的女孩，她不把时间这张纸写到密不透风，是绝对不会善罢甘休的。

她每天有明确的计划，知道自己一天的学习内容；她走路的速度比一般人快，能把高她一个头的男同学甩在后面；她在洗衣服的时候，从不忘记带上她的MP3听听《大家说英语》；口袋里一本英文小字典是必备品，排在焦急等待的队伍里，只有她从容地和口袋字典相对；下课间隙，她会把上次课堂的疑问和老师分享……一天可能看不出什么效果，但是这些细小的时间日积月累后，是不可估量的。

现在的晓晴，是某知名外语培训机构的当红讲师，她经常对学生说，她成功的秘诀就是提高时间的利用效率，在有限的时间内达到事半功倍的效果。

时间是一件昂贵的奢侈品，妥善地对待，才能物超所值！

MESSAGE人都是理性的，在成本的基础上取得利润才是你的根本目的。

这样高代价的成本，必须要有更高的收益才行，而收益如何完全取决于自己的行动！

对那些浪费我们时间的人说“NO”“听说你是Photoshop高手，这个图片我实在搞不定，帮忙一下，拜托了！

”“能不能抽空帮我看看企划案，给点建议，谢谢啦！

”这样的请求不知你平时碰过没有？

如果经常碰到诸如此类的请求，那么恭喜你，这表示你在职场中的人缘不错，很多人认为你是个乐于助人的人。

那我们要不要因为想维持自己的好人缘而有求必应呢？

千万不要！

因为你会发现得到一声甜美的谢谢后，你自己的事情都没有做。

到时候，加班、黑眼圈、黄脸婆，甚至老板的大发雷霆，都得你自己来扛。

而那些对你的帮助感激涕零的人，此时也不会站出来替你背负这些恶果。

女人是天生的感性动物，在别人提出请求时总是不忍拒绝，但是这个特点在职场上却未必是件好事。

马莎是某知名大学毕业的女孩，很有能力也很具亲和力。

上班两个月后，马莎就开始了经常性的加班。

公司分派给她的本职工作虽然有一定难度，但并不繁重，为什么机灵能干的马莎老是得加班呢？

原来马莎每天的工作远远超过她的实际工作内容。

因为是新人，对同事的请求不好意思拒绝，结果部门的大小事务都成了她的“分内”工作。

这些工作包括一些办公用品的申请、部门报销费用的罗列等，导致她每天加班到深夜。

## <<做个玩转时间的女人>>

她也很郁闷，就是不知道该如何拒绝。

男性经常会以他们的观点来评判我们的行为，认为女性的时间管理能力很差，其实不然，我们只是被太多琐事“骚扰”。

怎样才能让我们在职场上挺起胸膛，不把时间花在琐事上呢？

首先，我们必须学会对浪费我们时间的人说“NO！”

”何时拒绝？

我们不是铁石心肠的冷血人，在他人危难之时给予帮助是一种美德。

曾有一位同事，在洽谈会前一晚丢失了项目数据，当时情况非常紧急，于是我决定帮助他，我们通宵整理出一份数据，让第二天会议正常进行。

事后他非常感激我，我们也因此成了朋友。

但是这种情况实在是少数，绝大多数情况是，他们通常在可以独立完成时要求帮助，这是要坚决说“NO”的。

如何拒绝？

当你已经分辨出他的要求是想浪费你的时间时，就是你要对他说不的时候。

这时如果你直接拒绝他：“不行，你是在浪费我的时间！”

”相信以后你们在同一个屋檐下也不好相处了。

拒绝也需要艺术！

当他又要你帮忙处理图片或打电话给客户时，你笑容可掬地告诉他你今天的计划，让他知道你很忙，真的没有多余时间去完成其他的事情，如果你帮了他，就会加班到天亮。

相信哪怕是再不怜香惜玉的人，也不会为难你。

有些人不会要求你去帮他做这、做那，却是恣意地浪费他自己的时间，但这同时也会浪费你的时间，因为你们得为同一结果负责；又或者他的工作是你工作中的一个环节，你不得等他的工作完成了，才能完成你的。

常常是你急得抓耳挠腮，他却在一旁优哉游哉。

这种时候你要勇敢上前去，告诉他快点——如果在某某时没有完成这项工作，你会变成“待业女工”，而他也脱不了关系，可能是新增的“待业大军”一员；而提高效率，对双方来说是一种双赢。

## <<做个玩转时间的女人>>

### 编辑推荐

《做个玩转时间的女人》：不再抓狂、不再疲惫不堪，玩转自己的时间，悠游于家庭和事业之间，做个自在、优雅又有效率的女人。

时间哪里去了，让我们把它找回来，一定要学，一学就会的时间驯服法，《做个玩转时间的女人》教给你在忙碌中创造悠闲时光的八大招数。

找回浪费的时间——让你的时间变得昂贵些发现从未利用的时间——像挤牛奶一样把时间挤出来学会分类和计划——永远追求高效率找两个帮手、把权力下放——不必事事亲力亲为请家人协助分担家务——家庭、工作兼顾，天平不再失衡把时间变成共用资源——时间翻倍的魔法箱掌握正确的休息方法——张弛有度的生活可以让我们走得更远明确目标、分解目标——明确的目标能使人少走弯路

<<做个玩转时间的女人>>

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>