第一图书网, tushu007.com

# <<一天48小时>>

## 图书基本信息

书名：<<一天48小时>>

13位ISBN编号：9787532732036

10位ISBN编号：7532732037

出版时间：2003-11-1

出版时间：上海译文出版社

作者：小石雄一

页数：175

字数：99000

译者：孙华

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

第一图书网, tushu007.com



## 内容概要

本书里，作者将时间大致分成早晨、午休、下班以后、周末、路上移动时间等5个时间段，根据自己的经验做些介绍。
至于如何有效地利用上班的工作时间，已有许多好方法介绍给世人，并按工种或者工作情况不同，在现实中加以实施。

行动时，需要注意以下几点：有害身体健康的行动、经济负担过重的行动等，都会带来负面影响，尽量避免。

衷心希望各位读者能够放松自己，根据自己生活规律安排好时间，理所当然地享受并利用自己的时间。

# <<一天48小时>>

## 书籍目录

前言 换一下思路，能利用好时间第1章 转换思路，“ 编辑 ”好自己的时间 1 有效利用时间是一门生活艺术 2 时间需要自己去争取 3 制定富有弹性的年度计划 4 换个场所以争取时间 5 把浪费的时间看成是“ 消费的时间 ” 6 最大限度地利用信息工具 7 电脑容易出故障 8 脑力劳动需有一个酝酿成熟的时间 9 日程安排要以自己为中心 10 是成为金鱼富翁，还是成为时间富翁 11 身心健康是头等大事 12 睡眠时间不可胡乱削减 13 争取不断刷新自己最佳记录 14 抓紧时间加以利用 15 工作干劲因人际关系而显现差异 16 不经意的谈话损坏了他人的关系第2章 上班前能做的、应做的事情 1 早晨时间充分利用要习以为常 2 我每天早上6点钟出门 3 上班前要做和不要做的事 4 早晨可以同时进行的几样工作 5 早晨效率型转变为全天效率型 6 要从初夏开始一大早起床 7 早晨泡浴缸，萌生新创意 8 将该出门上班的时间定为截止时间 9 早晨有了新创意，即时付诸实施 10 早晨的办公室是最好的书房 11 无须用闹钟，一觉自然醒 12 理性地阅读早报 13 早晨几分钟完成“ 手机短信 ”写作 第2章小结第3章 充分利用一个独处的时间第4章 将业余时间变为真正自己的时间第5章“ 周末生活强者 ”的秘诀第6章 路上时间是绝好的学习时间

第一图书网, tushu007.com



## 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