

<<如何掌控自己的时间和生活>>

图书基本信息

<<如何掌控自己的时间和生活>>

内容概要

本书告诉我们：这个世界上根本不存在“没时间”这回事。如果你跟很多人一样，也是因为“太忙”而没时间完成自己的工作的话，那请你一定记住，在这个世界上还有很多人，他们比你更忙，结果却完成了更多的工作。这些人并没有比你拥有更多的时间。他们只是学会了更好地利用自己的时间而已！有效地利用时间是一种人人都可以掌握的技巧，就像驾驶一样，有效利用时间，不是成为时间的奴隶，而是实现自己的人生目标。一切完全取决于是否能够成功管理自己的时间，这就是所有成功的秘诀所在。

读这本书，你将换来的是：如何有效地完成自己的工作和学业，帮助你学会区分那些重要和不重要的活动；摆脱毫无成就的生活，停止拖拉，立即行动；更好地在压力下工作，准确及时地完成计划；更好地赚钱，更好地利用时间；为企业获得更多的利润。更为重要的是，它将教会你如何更加“聪明”地而不是更加“努力”地工作。

<<如何掌控自己的时间和生活>>

作者简介

阿兰·拉金，Alan Lakein，哈佛大学MBA，美国“时间管理之父”，他率先创立了科学的时间管理方法，后由史蒂芬·柯维（超级畅销书《高效能人士的七个习惯》一书的作者）继承并发扬。

本书是时间管理领域最为杰出、最为经典、影响最为持久的作品，其主要内容曾先后在《读者文摘》《纽约》杂志以及《大都会》杂志上刊登。

国外重要媒体对《如何掌控自己的时间和生活》及其作者的评价是很高的。

“阿兰·拉金拯救了时间。

”（《华尔街日报》）“阿兰·拉金的时间管理思想推动了美国社会的发展。

”（《纽约杂志》）“阿兰·拉金是即时效率方案的专家，卓越的时间计划者”（《洛杉矶时报》）

。

<<如何掌控自己的时间和生活>>

书籍目录

- 第1章 为什么要学会掌控时间?
- 第2章 你将得到的回报：掌控你的生活?
 - 什么叫“掌控”
 - 留意时间狂
 - 你自己来决定吧
- 第3章 人是如何作出决定的?
 - 没有人是万能的
 - 每个人都想占用你的时间
 - 做你想做的事
 - 无法摆脱过去
 - 为什么作决定如此困难
 - 人是如何作决定的
- 第4章 要想控制生命，首先要学会进行规划?
 - 控制开始于规划
 - 向专业人士学习
 - 你现在知道如何为工作排序了吗？

ABC排序系统
- 第5章 你到底想从生活中得到什么？
 - ?
 - 写出你的人生目标
 - 第二个问题：如何度过今后三年
 - 第三个问题：只活6个月怎样过
 - 进一步考虑这三个问题
 - 如何解决目标冲突
 - 如何排序
- 第6章 现在开始?
 - 如何根据你的A级目标列出活动
 - 删除那些不重要的工作
- 第7章 日程安排的作用？
 - “谁有时间来进行规划？”
 - ”
 - 如何为A级活动挤出时间
 - 改变你的时间管理方式
 - 你有两种类型的黄金时间
 - 不要把日程排得太满
- 第8章 如何挤时间？
 - 放松的意义
 - 家庭主妇的特殊问题
 - 最大限度地利用过渡时间
 - 如何利用上下班时间
 - 如何利用喝咖啡的时间
 - 一顿午餐的真正代价
 - 如何利用等待时间
 - 如何利用睡眠时间

<<如何掌控自己的时间和生活>>

如何打破帕金森定律

如何最大限度地利用每一分钟空闲时间

第9章 如何最大限度地利用排序?

只有坚持每天列清单才会有用

把什么样的任务列入清单

不要为无法完成所有任务而焦虑

如何做更多重要的事情

第10章 有些事做了不如不做?

80/20法则

为什么不要做C级活动

当C级任务变为危机的时候

你需要一个C级抽屉

每个家庭主妇都应当有自己的办公桌

废纸箱

怎样处理文件

每件事情只做一次

如何应付信息过量

用读报纸的方法读书

你要尝试速读吗?

第11章 调整你自己以及周围的人?

学会说“不”

有效的折中

时间共享

第12章 给自己一些安静时间?

如果打扰者是个四岁小孩,你该怎么办?

联络时间和思考时间

为自己安排接待时间

可能出现的问题

你是如何安排自己的时间呢?

如何应付社会交往

第13章 拉金式问题?

学会提出拉金式问题

什么时候应该追求完美,什么时候不

第14章 学学瑞士奶酪师?

你的A-1任务选对了吗?

拖延是.....

如何开始令人不快的A-1任务

5分钟能做什么

背水一战

该放弃时就放弃

第15章 如何找一些短期内可以完成的任务?

制定更加详细的计划

获取更多信息

<<如何掌控自己的时间和生活>>

尝试诱导性任务

利用现在的心情

跟自己对话

对他人许诺

第16章 尝试新的方式，保持对工作的热情？

不需要厌烦

课间休息与工作休息

没有足够的信息，或者太多？

永远也没做出来的靠垫

第17章 有时候慢些比快些好？

第18章 不要让恐惧挡了你的路？

如何消灭恐惧

如何包容恐惧

如何引导恐惧

放飞你的恐惧

第19章 拖拉的真正代价？

问题逐渐严重起来

拖拉的代价到底是什么？

考虑一下风险

压力的负面作用

第20章 学会强调收益？

如何奖励自己

第21章 如何克服逃避心理？

七种常见错误

承认你是在浪费时间

如何切断你的逃避路线

如何积极地拖拉

第22章 下次怎样做得更好？

意志力培养练习

如何让自己摆脱电视

不妨多坚持几分钟

第23章 尽力而为，结果如何，都视作成功？

尝试与成功的价值

附录：我是如何节约时间的？

<<如何掌控自己的时间和生活>>

章节摘录

版权页： 我认识这样一位先生，他的妻子喜欢参加各种各样的社交活动，可他却非常希望自己每个星期能够有一段时间跟妻子单独在一起。

为了做到这一点，他打开妻子的日历，在每个星期二的晚上注明“有安排”。

通过这种方式，他成功地为自己的A级活动（跟妻子单独在一起）找到了时间。

我曾经读到一些关于时间管理的文章，作者建议说管理时间的最有效的方式就是：把每个小时的活动都记录下来。

我坚决不同意这种做法。

我相信，它不仅会浪费很多时间，而且会给记录者带来巨大的负担和精神压力。

想象一下，如果你正打算改变自己的饮食习惯，你会怎么做？

直觉告诉你，你应该少吃一些油炸食品，多吃一些蛋白质和新鲜蔬菜，以此保持饮食平衡。

可你会为了改变饮食习惯而详细记下自己每一顿饭都吃了些什么吗？

显然不会。

相比之下，你可能会留意自己每个月吃了多少油炸食品和蔬菜，这样可以帮助你慢慢开始少吃油炸食品，多吃新鲜蔬菜。

通过这种方式，你很快就可以培养良好的饮食习惯，而且也不用再每天详细地记录自己的饮食细节了。

。

时间管理也是如此。

在改变自己的时间管理方式之前，我建议你先有选择性地留意自己分配时间的方式，并记录下那些占用大量时间（但你觉得毫无意义）的活动。

根据我的经验，那些什么事都记录下来的人很容易中途放弃——因为他们感觉那样做太麻烦了。

所以我相信，千万不要为了记录而记录，那样做毫无意义，一定要有选择性地记录自己的时间分配方式，从而最终改变你的时间管理习惯。

<<如何掌控自己的时间和生活>>

编辑推荐

《如何掌控自己的时间和生活》由北京联合出版公司出版。
拉金告诉我们：如何学会区分那些重要的和不重要的事情，如何停止拖拉立即行动，如何在繁忙的工作生活中创造安静的时间，如何使自己的时间更有效率.....拉金教会我们：要珍惜生命赋予我们的两件最伟大的礼物——时间，以及如何利用时间的能力。
打开《如何掌控自己的时间和生活》，你的时间和生活将由自己做主！

<<如何掌控自己的时间和生活>>

名人推荐

法学院刚毕业那会儿，我还是个小伙子，十分期待着马上开始自己的生活。

这时，我突发奇想，把本来想要看的小说和历史书暂时束之高阁，出去买了本“如何做”一类的书：

《如何掌控自己的时间和生活》，作者是阿兰·拉金。

该书的主要观点是，我们必须开列出自己短期、中期和长期的生活目标，按其重要程度进行分类，例如A组最为重要，B组次之，C组第三等等。

然后，在每一个目标下列出实现这些目标的具体行动。

这本简装书我依然保留着，距今已近30个年头。

我敢肯定，这个单子准还埋藏在某个故纸堆中，尽管一时无从查找。

然而，那个A组的单子我还真没忘记。

我要当个好人，娶个好老婆，养几个好孩子，交几个好朋友，做个成功的政治家，写一本了不起的书。

——摘自美国前总统比尔·克林顿的回忆录《我的生活》

<<如何掌控自己的时间和生活>>

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>