

<<古市幸雄超強時間術>>

图书基本信息

书名：<<古市幸雄超強時間術>>

13位ISBN编号：9789861791784

10位ISBN编号：9861791787

出版时间：2010/8/30

出版公司：大田出版有限公司

作者：古市幸雄

页数：208

译者：陳惠莉

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>

<<古市幸雄超強時間術>>

前言

前言 學習類書籍從二七年中左右開始掀起一股風潮。坊間出版了很多針對社會人士所撰寫的與學習法相關的書本。包括有幸名列二七年商業用書第一名的拙作《每天只要30分鐘》在內，還有茂木健一郎的《用腦，要用對方法》、勝間和代的《年收入增加10倍的學習法》、本田直之先生的《槓桿閱讀術》等，如果你平常就會閱讀商業用書的話，從二七年到二九年之間，一定至少看過一本與學習法相關的書籍。

我相信其中也不乏有讀者把這些學習用書籍都看遍了。

既然看了這麼多學習用書，吸收到的學習法相關情報一定多到氾濫的地步了。

所以，我想問你：「你現在還持續在學習吧？」

如果你覺得有被說中要害的感覺，那是不是表示你現在不像我所想的那樣持續學習當中？如果是，那麼理由何在？

我相信理由有千百種，不過我最近聽到沒有持續學習的理由有大半都是「沒有時間」。

因為經營英語會話學校，所以我有和前來上課的社會人士談話的機會。

他們的煩惱都是「工作太忙，沒有學習的時間」。

其中甚至有很多學生都因為工作變得太忙，以至於沒辦法再繼續來英語會話學校上課了。

我將他們的談話內容做一歸納之後發現，因為受到不景氣的影響，公司大量裁減非正式的員工。結果，留下來的正式員工都必須集中更多的精神和時間在工作上，花在工作上的時間比以前更多，這樣的例子多不勝數。

此外，最近有些事情也讓我深刻地體認到現在的社會人士實在太忙了。

以前有很多人會這樣問我：「我想到古市老師的英語會話學校上課，可是因為住在郊區，不方便前往。

有沒有空中講座？」

於是，我為了滿足這些人的需求，從二九年四月開始舉辦英語會話的空中講座，因為這個提議都是來自住在市區之外的人所提出的，因此我預期申請的人應該都是住在比較遠方的人。

然而，經過確認才發現，有半數的申請者都住在首都圈附近，也就是居住的範圍是在可以親自到英語會話學校上課的人。

而且，這些申請者在網站上的通訊欄上都註明「其實想到學校上課，但是因為工作太忙，沒辦法在固定的時間上課，所以才申請空中講座」，這些訊息讓我為之震驚不已。

可是，儘管你再怎麼忙，如果不想辦法確保時間，繼續自我投資，持續提升技能的話，五年後、十年後你的處境就很危險了。

因為，你是靠過去的學習累積而得到現在的年收入的。

我在《每天只要30分鐘》當中也提到過這個觀念。

因此本書要重新思考一向被我列為重點的「製造時間」的想法，提出極力節省日常生活當中非生產性的時間，就可以充分確保自我投資的時間的建議。

所謂的非生產性的時間，簡單說來就是無所事事的时间。

本書的對象讀者是以下這些人：覺得「太忙而沒辦法學習」。

曾經一鼓作氣開始學習，卻無法長期持續。

為了在不景氣的時代當中求生存，真的想要提升技能。

如果你能閱讀完本書，你應該就會知道，我是在不削減睡眠時間和與家人相處時間的情況下，依然可以確保每天的學習時間。

而且我只是花少許的工夫，使其變成一種習慣而已。

如果我做得到，你一定也可以。

如果你工作太忙，就只能巧妙活用空檔的時間來做學習了。

你只能盡量削減五分鐘或十分鐘的非生產性的時間，持續做自我投資。

不管你平日再怎麼忙，週休假日和國定假日應該是不用工作的。

<<古市幸雄超強時間術>>

你只能有效活用這些時間了。

你是個成熟的大人，如果太忙，就只要動動腦筋，花點工夫就可以了。

也許每次努力擠出的時間不會太長。

然而，只要把削減下來的非生產性的時間都用在自我投資上，努力學習，持續兩年、三年、五年、十年之後，就可以有蓄積量非常龐大的學習了。

那麼，現在就讓我將自己對時間的看法和親身實踐、具體確保學習時間的方法公開分享給每一位讀者。

<<古市幸雄超強時間術>>

內容概要

在這個世界上，很多人告訴你時間可以偷！
可以被製造！

大錯特錯！

沒有任何人可以讓時間多出一分一秒！

但是，改變時間的使用方法，卻可以改變你的人生。

你想不想？

你願不願意？

你老是喊我好忙，到了周休二日卻懶懶散散，拿著電視遙控器過一天！

你常抱怨沒有時間，眼看一年又過了一年，成長掛零、學習掛零！

其實你不是沒錢，而是不想把錢花在自我投資上！

你不是腦袋不靈光，而是不學習而腦袋不靈光！

古市幸雄超強時間術，不用特別改變什麼，就能將無所事事的時間變成黃金時間！

第一步：來！

先花個五分鐘想一想，現在的你如何使用一天24小時？

第二步：切記！

時間不是用「加法」來思考的，要用「減法」來衡量。

第三步：提升工作效率！

可以用電話解決的事情禁止使用Email。

第四步：除了工作的時間之外，醒著的時間都是學習的時間！

第五步：透露一個小秘密，我們每個人都是工作兩天就休息一天，所以別再說你沒有時間了！

59招秘訣讓你一天24小時，開始出現不可思議的變身，跟著做學習力完全超乎想像.....從超級忙碌的傾倒車司機、採訪攝影師到取得MBA資格，《每天只要30分鐘》作者古市幸雄親身實踐．實證的，增加學習時間的訣竅大方分享給你！

嚴重呼籲 如果你只想及時行樂，請不用購買這本《古市幸雄超強時間術》。

<<古市幸雄超強時間術>>

作者簡介

古市幸雄 明治學院大學文學部英文科畢業，讀賣新聞社編輯局寫真部辭職後，取得紐約州立大學的MBA碩士。

回國三年後，分別在翻譯、記事曆和目標達成相關、英語補習班等三大領域創業。

根據自身的嚐試錯誤經驗，提倡具實踐性質的學習法。

針對沒有學習習慣的人所撰寫的《每天只要30分鐘》在日本狂賣50萬本以上，躍居2007年暢銷「商業用書」第1名。

其他的著作有《沒有上英語補習班的人有高水準的英文程度》、《CD版 MP3模式 每天只要30分鐘》、《利用英語掌握機會》、《你的英文為什麼菜》等。

<<古市幸雄超強時間術>>

書籍目錄

Chapter01 為什麼沒有學習的時間？

你真的很忙嗎？

平日都把時間花在什麼事物上？

是不是只要休假，你就懶散一整天？

是不是總是發牢騷「如果不用工作」就好了……你真的很忙嗎？

平日都把時間花在什麼事物上？

假日時都把時間花在什麼事物上？

利用一天當中的哪個時段確保學習時間？

只要改變使用時間的方法，人生就會好轉？

把日常生活的所有基本活動都拿來當成學習時間？

Chapter02 時間和自我投資與你的未來的關係 現在的你，跟老後的一年的你，價值不一樣嗎？

不做自我投資的話，十年後的你會是什麼樣子？

鍛鍊肌肉？

還是學習？

現在的一年和老後的一年，價值不一樣嗎？

不把時間花在自己投資上比較有利？

「時間和金錢的價值」的共通點和相異處？

十年後你想度過什麼樣的時間？

「時間投資」和「成果」的關係？

「一」的時間投資能得到的最大成果是什麼？

「每天30分鐘」的自我投資會有成果嗎？

決定學習成果最大的要素是什麼？

不做自我投資的話，十年後的你會是什麼樣子？

除了時間之外，必要投資要素是什麼？

你可以預見幾年後的樣子，從現在開始努力嗎？

Chapter03 透過上菜的工作學會節省時間的方法 每天都把「我好忙」掛在嘴邊也無法讓你確保學習的時間。

如果有時間抱怨「我好忙」，我強烈建議你不妨多下一點工夫。

資深服務生傳授的五個方法 如何輕鬆地確保自己的時間 最有效率的縮短時間的訣竅 現在不急著做可以確保時間？

只要改變意識就可以改變處理速度？

能幹的人不會採取無謂的行動 積沙都可以成塔，那麼時間呢？

Chapter04 如何才能確保學習時間？

如何確保「早晨」的學習時間？

如何確保「中午」的學習時間？

如何確保「傍晚」的學習時間？

這些時間累積下來，你就有將時間積沙成塔的本事了！

如何確保「早晨」的學習時間？

如何確保「中午」的學習時間？

如何確保「傍晚」的學習時間？

移動中的學習為何會有進展？

如何確保「回家後」的學習時間？

如何確保「休假日」的學習時間？

節稅對策和確保學習時間的方法是一樣的？

時間適合用買的嗎？

<<古市幸雄超強時間術>>

吝於投資設備，學習量就無法增加 我不做家事的理由 經常前往銀行的人一年當中會失去幾個小時？
Chapter05 有效確保時間的法寶&服務 把想看的節目先錄製下來，購買好寫的筆..... 這些都是讓你在學習中更加積極活用的方法。

什麼是在移動中方便學習的法寶？

什麼是確保學習時間的方便法寶？

什麼事提高學習時間品質的法寶？

什麼是有助於節約時間的服務？

Chapter06 削減職場中浪費掉的時間！

你的加班時間為什麼無法減少？

你知道工作中的優先順序是什麼嗎？

你知道在工作中的學習訣竅是什麼嗎？

為什麼要陳述在職場中確保時間的方法？

你的加班時間為什麼無法減少？

縮減浪費掉的時間需要什麼工具？

製作工具時的重點 什麼是確保時間的情報管理方法？

打電話就可以解決的事情就不用電子郵件 為什麼我的公司回覆電子郵件的速度那麼快？

人只能做 的工作嗎？

工作最好別分優先順序？

停看聽的作法比較節省時間？

不上班，結果是一樣的？

在工作中學習的秘技是什麼？

Chapter07 為什麼光是確保時間是不夠的？

一切都是因為我確保時間做學習，靠自己的力量使夢想或願望實現。

也就是說：I make it happen. 你為什麼要學習？

無法確保學習時間的真正理由？

真的是因為工作太忙而無法學習嗎？

你真的想學習嗎？

如果決定要「持續學習」的話 找不到目的的人該如何是好？

如果你真的想改變自己的話 結語

<<古市幸雄超強時間術>>

章節摘錄

如何確保「早晨」的學習時間？

那麼，現在就來說明我平常所採用的確保學習時間的方法。

其實我並沒有做什麼特別的事情，持續學習也不是什麼困難的事情。

我只是善加利用移動時間，持續學習而已。

「知道」和「持續實踐」有著很大的差異。

我寫的都只是我在平常的生活中實際實行的事情。

首先談到早晨的時間，有時候我會早起，有時候也會爬不起來。

最近則有難以入睡，變成夜貓子的傾向。

如果我在孩子睡醒之前醒來，我多半都會快速地檢視一下電子郵件，然後閱讀商業用書等來做學習。

早上無法早起時，我就不刻意做學習了。

每天早上送孩子到幼稚園去上課是我的日課，因此我必須照顧孩子吃早餐，幫孩子換好衣服，在上午九點之前騎腳踏車把孩子送到幼稚園去。

把孩子送到幼稚園之後，我會直接前往最近的車站，但是在幼稚園騎上腳踏車時，我就會戴上耳機，開始移動中的學習。

到達公司之前的通勤時間當中我會做學習，等於同時進行兩項作業。

從幼稚園到車站大約五分鐘，從腳踏車保管場到車站的月台大約五分鐘，這樣一算下來，我在移動當中也學習了十分鐘之久。

我把適合中小企業的社長學習的商業有聲教材，或英語的自我啟發系列的有聲教材灌進iPod當中，經常播放來聽。

我相信有很多人在移動中會從事「聆聽學習」。

「聆聽學習」的重點在於把娛樂用的歌曲全部從iPod等的音樂播放器當中刪除，只留下與學習相關的聲音。

目的是塑造一個隨時可以學習的環境。

我也有過經驗，當人感到疲累或者想放鬆一下的時候，往往都會聽灌在音樂播放器裡面的個人喜好的曲子。

我並不是否定在疲累的時候聆聽個人喜好的音樂的好處。

但是，一旦開始聆聽自己喜歡的音樂，下一次就會有想再聽音樂，而不是聽學習教材的聲音的傾向。你應該也有這種經驗吧？

所以，一旦決定要「學習」，建議你下定決心，把自己喜歡的曲子從音樂播放器當中整個刪除。

此外，搭上電車之後到距離我的辦公室最近的車站大約要花上二十五分鐘的時間，把在車站的月台等車的時間也算進去的話，大約要花上30分鐘吧？

在月台上等電車時，我多半都會反覆閱讀寫在手冊上的目標。

利用通勤時間做學習有時候也要看心情和狀況而定。

如果運氣好找得到位子坐，我會翻翻商業用書，如果截稿日在即時，我就捨棄學習，用筆記型電腦趕寫稿子。

最近我也透過行動數位播放器，觀看事先錄製的商業節目。

在電車上沒有位子坐時，我大半都會看看商業用書，或者做「聆聽學習」。

移動中做學習的重點是要事先準備一種以上可以利用時間來學習的東西。

但是，有時候當天的情緒會讓人沒有心情閱讀商業用書。

此時，如果只因為不想看書而什麼學習都不做的話，那就太浪費移動中的時間了。

遇有這種情形，我就會做「聆聽學習」，同時進行通勤的移動和學習兩項作業。

此外，閱讀了大約十五分鐘的商業用書之後，我偶爾也會對該本書產生厭膩感。

此時如果放棄看書，只是望著窗外發呆的話，那也是一種浪費。

所以，如果能準備一種以上供學習的東西，你就可以做「聆聽學習」，或者觀看行動數位播放器等，學習的作業就可以持續下去了。

<<古市幸雄超強時間術>>

也就是說，事先做好在任何環境下都可以學習的準備是很重要的。不論是坐在電車上時、不得不站著時、電車爆滿時、走路時、騎腳踏車移動時、開車移動時都一樣。如果你塑造了因為電車爆滿而無法學習、正在走路移動中，所以無法學習等的環境時，就無法以同時進行的方式做學習了。

從距離公司最近的車站到我的辦公室還要徒步五分鐘。此時我多半都會將學習的模式切換成「聆聽學習」。這麼一算下來，從我離開幼稚園一直到抵達辦公室為止，我大約可以學習四十五分鐘左右。

我之所以這麼重視五分、十分鐘的瑣碎時間是有理由的。事實上，使用瑣碎的時間來學習，這件事本身也許並不是那麼重要。然而我卻珍惜這短短的五分、十分鐘，不斷地拿來做學習，因為如果我養成小看五分、十分鐘的習慣的話，今後一輩子我都不會懂得重視五分、十分這些瑣碎的時間。如此一來，在不知不覺當中就會製造出許多非生產性的時間，而我覺得這是一件非常可惜的事情。

順便告訴各位，當我寫這篇稿子的星期一早上，我站在通勤電車上，而坐在我前面的座位上的七個乘客當中，有六個人在打盹兒，一個人用手機打電玩。坐在對面座位上的乘客，七個人全部都在打盹兒，也就是說，坐在座位上進行學習作業的人連一個都沒有。

我無法理解，前一天明明是星期天，為什麼需要在星期一的一大早就坐在車上打盹兒呢？難道是前一天晚上熬夜嗎？

所以說，某種程度養成早睡的習慣對聰明使用時間或持續學習來說也是很重要的一件事。如果每次都在車上打盹兒的話，就無法利用移動中的寶貴時間做學習了。當然，當你偶爾感到疲累，需要休息一下時，打個盹兒倒是無妨。

如何確保「中午」的學習時間？通常我都從上午九點半開始工作，一直做到十一點半左右。我會將當天必須要做的各項工作逐項寫出來，然後把優先順序和大致上所需要的時間寫在紙上，再以最快的速度完成工作。

這是資深服務生前輩教我的加速動作的方法。十二點左右去用餐的話，餐廳會很擁擠，所以我會在十一點半左右把工作告一段落去吃中飯。如此一來，我幾乎不需要花時間在餐廳或便利商店等待。

我不想浪費時間在餐廳等待空位，或者在便利商店排長長的隊伍等待結帳。「等待」是一種浪費時間的行動，所以我這種做法也可以歸類為一種「不做無謂的行動」吧？在點菜之後等料理上桌的這段期間，有時候我會看看商業用書或英文報紙，或者看看手冊，重新審視設定的目標。

用餐期間，我也經常利用iPod做某種「聆聽學習」，也曾經透過iPod觀看可以成為英語教材的電影。這樣我形同同時進行用餐和學習的作業。我本來就是個急性子的人，用餐時間很短，從離開辦公室之後大約二十分鐘就會回到公司，速度快到經常讓助理狐疑地問道「已經吃過了？」

此項行動可以歸類到「加速行動」當中，但是我不是很建議快食的用餐方式。如果是一般上班族，可能會利用中午時間休息一下，但是身為中小企業社長的我是從不午休的，因為我覺得太浪費時間了。

午餐之後稍事休息是從業人員的權利，因此如果你是上班族，請自由裁決。但是，身為經營者的我是不午休的。因為經營者沒有休息的權利。不工作的時間越多，營業額就會下降越多。

以你的情況而言，飯後大約有30分鐘的時間，所以如果可以把這段時間用來學習，那麼一天當中就可以有30分鐘的學習時間了。

但是，這段時間可能要和公司的同事互動，因此請各自考量狀況來做學習。

...看全部

<<古市幸雄超強時間術>>

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>