

<<別再為沒有時間抓狂>>

图书基本信息

书名：<<別再為沒有時間抓狂>>

13位ISBN编号：9789866822872

10位ISBN编号：9866822877

出版时间：2008-6-5

出版时间：春光出版

作者：菅野結希

页数：208

译者：林美智

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>

<<別再為沒有時間抓狂>>

內容概要

日本亞馬遜網路書店讀者5顆星推薦！

你是不是常大喊：「為什麼總是沒有時間？」

其實，你不是沒有時間，而是在不知不覺中浪費掉了！

將「沒時間」變成「有時間」，超簡單實踐技巧78招，讓你可以準時下班！

要瞭解時間的「使用方法」之前，首先要知道「製造時間的方法」，只要每天多一點心思、花一點功夫，就可以讓你的時間增加！

你是否常常覺得時間不夠用？

被工作和家庭追著跑，要做的事情一個接著一個不斷跑出來，想要做的事情 > 擁有的時間，你恨不得有三頭六臂來解決所有問題，這情況就像要將三公升的水裝到兩公升的水桶中，而感嘆「沒有辦法裝進去」一樣，有鑑於此，日本知名時間管理專家菅野結希，不斷親身實驗與體驗「如何製造出時間」，並將之整理成簡單明瞭的規則，讓你一看就懂、一點就通！

而所謂的「製造時間」，正確來說，就是「削除浪費的時間，找出新的空檔」，所以，從平常就注意下面三件事情，就能在「想要做的事情」跟「花費的時間」之間取得良好的平衡：1.將時間的密度變密。

2.對準（減少）想要做的事情。

3.使用金錢來增加時間。

根據這三大原則，作者更舉出78種製造出時間的簡單實踐技巧，請從容易進入的方法開始試試看，然後，你會逐漸發現，你做事變從容了，再也不會被事情追著跑，而且，可以準時下班了！

<<別再為沒有時間抓狂>>

作者簡介

菅野結希 (Kanno Yuuki)
擠出時間的專家。

不斷地問自己「為什麼會沒有時間？」，透過反覆修正錯誤的過程，將自己發現到的事情，簡單明瞭地整理成規則，在「e-改善.jp (e-kaizen.jp)」中公諸於世。
除了時間以外，同時在網頁中探討了各種不同的主題。

1971年出生於千葉縣，神奈川大學經濟學部畢業。
1993年進入ONWARD山公司，擔任「23區」「自由區」的品牌經理，負責業務、商品採購、店舖經營方面的工作。

2006年4月，決定進一步地磨練自己，為自己的人生揭開了新的一頁。

老天爺給世界上所有人唯一平等的東西，就是一天24小時。

因如此的體悟，而將全部精力放在「如何有效地利用時間，不要有絲毫的浪費，讓人生變得更快樂」上，抱持著這樣的深意，2004年9月開始了這項挑戰。

「一邊思考相對時間效率一邊生活的話，將會發現，
每天覺得理所當然應該要做的事情，其實根本就沒有那個必要，
要不然就是可以發現其他更有效率的好方法。

你也一定能夠有新的發現的，希望你能擠出更多的時間。

」

<<別再為沒有時間抓狂>>

書籍目錄

寫在前面

【本書的使用方法】瞭解時間「製造方法」的基本原則

CHAPTER1 能夠立刻擠出時間的方法：反覆試驗篇

01省去找東西的時間

02選擇不需要花太多時間整理的髮型

03減少早上決定穿什麼衣服的時間

04不要搭擁擠的電車

05好好利用iPod

06學會速讀的技巧

07爬樓梯

08讓事情可以拜託別人去做

09使用不同的顏色來劃分

10減少一個人獨自煩惱的時間

11不要打破「跟自己的約定」

12在將書買回來的那一天，就把書看完

13一旦買了書，就要決定好閱讀的時間

14大又厚的書，也要「一邊~一邊~」來閱讀

15一回到家，立刻把包包裡的東西拿出來

16重新思考「看電視」

17電子郵件要分類

18用兩倍的速度來看錄下來的東西

19帶上耳機來做家事

20在浴室裡放置電視(收音機)

21捨棄「姑且」這類的字彙

22戒菸吧！

23對自己下暗示

24不在孩子吵鬧的地方工作

25將事情往後延遲會造成「後悔」

26請多利用網路

27原攻旅遊可以單獨行動的訣竅

28該做的事情太多，覺得自己「辦不到」時

29你的視力有沒有問題？

30養成祈禱幸福的習慣

COLUMN睡眠不足將會使時間密度變薄

COLUMN反正都要睡覺，就要讓睡眠變得「更有效率」

COLUMN重新審視自己的飲食習慣

COLUMN之所以會不斷累積的理由分析

COLUMN「方便」往往出乎意外地剝奪許多時間

CHAPTER2 其實「挪出時間」跟「整理整頓」視一套的收拾整理

31不要累積

32不要將東西放在地板上

33把拿出來的東西，收回去

34這個擺放位置是正確的嗎？

<<別再為沒有時間抓狂>>

- 35考試前，突然想打掃房間的原因
- 36無法集中精神在一件事情上的理由
- 37養成習慣所需要的天數
- 38認真思考之所以辦不到的原因
- 39想像這理是別人的家
- 40丟掉「沒有在用的東西」
- 41至少把不希望被別人看到的東西收好
- 42將想做的事，當成非做不可的獎賞
- 43「動作停止那一瞬」呈現在眼前的狀態
- 44邀請朋友來家裡玩
- 45會發臭的東西要趕快丟掉
- 46不丟垃圾的真正原因
- 47在三歲以前，培養「會整理的大腦」
- 48事情發生時，在當下就要處理
- 49還沒結束A之前，絕不開始B
- 50一吃完，馬上清洗餐具
- 51不要買一個禮拜內吃不完的東西
- 52要擁有品質好的東西
- 53跟飯店的房務人員學習整理
- 54「收拾」跟「打掃」是不同的
- COLUMN沒有辦法收拾好環境的原因
- COLUMN徹底寫出「整理的順序」
- COLUMN物品的位置對嗎？

COLUMN有前人是否也會為收納而煩惱呢？

CHAPTER3

- 55重新審視自己每一天的習慣
- 56「要室友時間，就會好好做」是天大謊言？

- 57你是否在生活中取得了平衡？

- 58清點自己腦袋裡「想要做的事情」
- 59「寫在紙上」的效果
- 60失敗時，要趁過程記錄下來
- 61養成整合在一處的習慣
- 62平常就要做「to do一覽表」
- 63抱持「固定時間」概念(結希式的時間就是金錢)
- 64訂定計畫的訣竅
- 65試著決定每天的「主題」
- 66無法修正的「一次決勝負」
- 67一旦設定目標時間，絕不再更動
- 68決定功課表
- 69認真製作功課表
- 70「迅速」跟「盡早」
- 71只做優先順序第一位的事情？

<<別再為沒有時間抓狂>>

72就是在有時間的時候，才要做「準備」

73用金錢來換取時間

74養成將事情前處理完的習慣

75即使放假，只要是晴天就要早早起床

76想減少「事情沒辦法照預定計畫做好的壓力」？

77是否有管理好回家後固定要做的事呢？

78養成換算回來的習慣

COLUMN經常抱持著「最後期限」的意識

COLUMN為自己製造非做不可的狀況

COLUMN你的萬用手冊使用方法是否正確呢？

COLUMN規劃，管理行動的設計者

【後記】之，而後行

【日本修訂版感言】思考方式和習慣要一起改變

附錄

<<別再為沒有時間抓狂>>

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>