

# 《时间去哪儿了》

## 图书基本信息

书名：《时间去哪儿了》

13位ISBN编号：9787518301032

出版时间：2014-5-1

作者：[中]周兮

页数：253

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《时间去哪儿了》

## 内容概要

时间不是僵硬的，而是弹性的；时间不是平面的，而是立体的；时间甚至不是直线的、一去不返的，而是可以循环往复的。当你对时间有了新的感悟，也许你对自己的人生就有了新的认识。

## 书籍目录

### 目录

#### 第一部分平面时间规划

##### 第一章你的时间总是不够用吗

- 一、“再睡五分钟”，一天的计划由此手忙脚乱
- 二、习惯性“等一下”，是真忙还是拖延？
- 三、对于聊天的时间尺度，把握是否到位？
- 四、上下班的路上，你做了什么？
- 五、时间节奏是有弹性的，你的节奏在哪里？
- 六、别人的事情，我在做？

##### 第二章做时间榨汁，要选对地方

- 一、估算每天时间的固定损耗
- 二、享受互联网快捷的同时，当心时间的流失
- 三、学习的时间，一定不能省略
- 四、最笨拙的解决方式，有时就是最有效的方式
- 五、你最常用的休闲方式决定了你的时间利用水准
- 六、为时间和事件画一个中心图
- 七、时间管理不到位，小环境也有大影响

##### 第三章有效避免时间的流失，精确定位时间

- 一、每天早晨用几分钟列出必须完成的事情
- 二、急要事首先做，四象限划分时间
- 三、捕捉时间的工具——便利贴
- 四、为事件列出先后次序，有效避免时间浪费
- 五、备注：每天预留出应付突发事件的时间

#### 第二部分立体规划时间

##### 第四章做好情绪调节，提高时间的利用效率

- 一、越忙越空虚？
- 二、抑郁会让经历的时间无限拉长
- 三、厌恶情绪也会把时间放慢
- 四、回避会让事情永远没有结束的时候
- 五、毛躁，做一遍改一遍，时间重复浪费
- 六、吹毛求疵的完美主义会让你疲于奔命 / 132
- 七、专注才能成就事业

##### 第五章把自己的目标当做Z轴上的北极星

- 一、有目标的人才会有行动力
- 二、审时度势，将长期目标分割成短期小目标
- 三、业余时间，自己的目标不要忘记
- 四、团队目标？公司目标？愿意合作的人才有效率
- 五、Z轴上的时间段应该是年计划

#### 第三部分时间的循环利用

##### 第六章时间也可以交换

- 一、换工，各取所需，各展所长
- 二、有效利用人际关系，缩短信息循环时间
- 三、20分钟换一次任务，休息的同时寻求新进展
- 四、适当放权，从而得到更多的时间

##### 第七章同一个起因的不同结果，让时间过得有价值

- 一、为完结的事想出路，避免浪费“曾经的时间”
- 二、及时抛弃错误的事，免得浪费的时间越来越多

## 《时间去哪儿了》

三、“多快好省”，后两个字才是重点

四、成功源于8小时之外，私人时间同等重要

第四部分时间的投资计划

第八章做成功的时间规划师，在对的时间做对的事

一、“日事日清”是一种认真的处事态度

一 有效利用时间，不给未来的自己增加任何负担

三、零存整取，利用零碎时间做点有意义的事

四、学会借力，为自己腾出时间

五、选择合适的委托人，不要让时间成了坏账、死账

# 《时间去哪儿了》

## 精彩短评

- 1、还是要自己消化运用
- 2、有几个观念还新颖的，除了几个比较新的比较有意思，别的都是老生常谈的问题，实用性一般般。  
3颗星
- 3、废话有点多 案例有点多 如果精简下来还行 不过每个案例都有给Tips 自身的执行更加关键吧
- 4、时间管理的工具书，记住28法则还有一个我大概忘了，比较赞同积极做事。虚心学习。
- 5、中国永远不缺的就是这种书，编造的例子和无力的说教。
- 6、虽然书里的案例有明显编造的痕迹，但确实能给人以启发：十分钟后再闹铃的多米诺效应；分清休息与休闲的差别；连续分段时间管理法；有效利用碎片时间...都值得一试，印象最深的就是这句“时间最不偏私，给任何人都是二十四小时；时间也最偏私，给任何人都不是二十四小时。”
- 7、职场时间管理术，方法不多，但道理都对。缺乏理论的“总结体”现在是真提不起兴趣看了。  
11-18,11.21读毕。
- 8、感觉一般般，还是有些空洞，记住以下几点：忌睡前吃东西、用脑过度、情绪激动和说话；完成一个小目标后给自己小小奖励；年度计划，既定计划才是真正的目标。
- 9、浅显易懂 给自己敲钟 行动起来

# 《时间去哪儿了》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)