

# 《時間，愈用愈有價值》

## 图书基本信息

# 《時間，愈用愈有價值》

## 內容概要

是什麼樣的高效能工作術，讓《哈佛商業評論》編輯嘆服到想一探究竟？  
是什麼樣的時間管理技巧，能助你打造職場、家庭、健康三贏的平衡人生？  
答案，都在本書裡。

用錢，我們精打細算；購物，我們斤斤計較；  
但是，時間都花到哪裡去了，你，知道嗎？  
對忙碌有感、對虛擲光陰無感的「盲茫」現代人，  
做不好管理時間，  
就等著讓時間變成禁錮身心靈的壓力惡魔！  
時間的分配，絕對要精打細算！ 時間的價值，當然要斤斤計較！  
閱讀本書，練就點「時」成金高效術，  
讓時間成為創造價值的資源，讓你成為主管欣賞、部屬愛戴的A咖人才，  
更多時間陪伴家人、寵愛自己！

現代人往往必須身兼數職、一心多用，面對工作職場、家庭生活和個人健康的各項需求排山倒海而來，恨不能多幾個腦袋、一天有48個小時可以用。本書作者身懷金融及法律雙料專業，活躍於學術界、公部門和金融業等多重領域，卻能展現全方位的卓越效能，同時兼顧家庭生活和個人健康。別人最常問他的一個問題就是：你怎麼能同時扮演好這麼多角色？於是，作者從《哈佛商業評論》的一篇專訪開始，終至完成本書，以多年經驗和心得出發，與讀者深度分享他經營高效能人生的私房秘笈。

本書能夠幫助你：

- 奠定時間管理的明確準則：事有輕重緩急，不為小事耗費心力。
- 建立生活和工作的紀律：提升效能就從日常事務做起！
- 提升閱讀、寫作和演說技巧，練就專業工作者必備的成功利器。
- 學習團隊管理和向上管理，讓你在組織裡無往不利！
- 建構靈活的職涯規畫，睥睨職場，微笑生活！

# 《時間，愈用愈有價值》

## 作者簡介

# 《時間，愈用愈有價值》

## 書籍目錄

推薦序

以個人高效能成就多元價值 楊應超

創造時間價值，累積個人資本 劉鏡清

致謝

前言

第一部 三個重要觀念

第1章 設定目標，區分輕重緩急

第2章 講求最終成果

第3章 別為小事耗費力氣

第二部 高效能生活

第4章 從簡生活好處多

第5章 輕裝簡行出差去

第6章 開會的藝術與技術

第三部 磨練個人技能

第7章 閱讀高效術

第8章 寫作高效術

第9章 演講高效術

第四部 向上及向下管理

第10章 管理你的團隊

第11章 管理你的老闆

第五部 追求豐富人生

第12章 處處逢源的職涯規畫

第13章 職涯規畫裡的變與不變

第14章 平衡家庭和工作

結語

附錄1 大思維：談專業董事會

附錄2 博任在波士頓律師基金會的演講（2000年）

# 《時間，愈用愈有價值》

## 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)