

# 《你的时间去哪儿了：六维时间管理模》

## 图书基本信息

书名：《你的时间去哪儿了：六维时间管理模型》

13位ISBN编号：9787115369224

作者：房勇

页数：224

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)

# 《你的时间去哪儿了：六维时间管理模》

## 内容概要

时间管理涉及人生的身、心、乐、家、业、财六个方面，只有打理好这些生活和工作的各个方面，才能称得上拥有一个完整的人生、平衡的人生。本书结合生动的实例详细讲解如何理解无形的时间和如何管理自己的时间，帮助读者理解时间的力量，书中介绍了如何使用矩阵区分事物的轻重缓急，以及利用计划表格将时间合理地分配到六大领域中，积极行动起来，从打理事物收益的过程中开心度过每一段时光，让从容和愉悦伴随我们走过荏苒而漫漫的未来人生路。

### 评论

人的生命有限，合理地安排时间就是丰富生活，延长生命，使生活更充实、更有乐趣、更有意义。作者在这本书中告诉读者如何有效地、人性化地安排时间，更好地享受生活、享受工作、享受亲情、享受健康。

——中国基督教协会副会长、总干事，中国宗教学会副会长 阚保平

房老师以新的角度来解读时间管理，从“心”出发，心在哪里，时间就在哪里。时间的确是用“心”来驾驭的，无论工作或生活，愿大家平衡时间、随心而动、快意人生！

——北大纵横管理咨询集团创始人、中国青年企业家协会副会长、中国职业经理人协会副会长 王璞  
房老师的时间管理理念确有新颖之处：从“心”认识，亦是从“新”认知。我们每个人要想获得一个均衡的生活状态，六大领域都要投入时间资源。朋友，请抓住时间的缰绳！

——上海启能管理咨询公司总裁、《TTT国际职业培训师标准教程》中文版权所有人 刘子熙  
相信每一位职业人，都可以从本书中学到新知，获得领悟，从心认识时间，用心面对人生！

——中日韩中小企业促进会副会长、中益集团副总裁 陈勇

谨记：不饱食以终日，不弃功于寸阴。

——思源心基金创始人、亚洲责任博彩联盟创始人 苏国京

# 《你的时间去哪儿了：六维时间管理模》

## 作者简介

房勇，职业规划咨询顾问，多家公司管理顾问，天津工业大学毕业，澳门城市大学MBA，注册高级营销师，注册高级企业培训师，曾在西门子、佳能、惠普、中体彩业务系统内任营销管理、运营管理等职务。

# 《你的时间去哪儿了：六维时间管理模》

## 书籍目录

### 上篇 生有时，事无间

#### 第1章 理解时间并非易事 / 2

时间，谁在说 / 2

理性时间与感性时间 / 6

时间的叹息 / 8

从容人生的金钥匙 / 10

#### 第2章 时间管理的“优先矩阵” / 13

优先矩阵 / 13

A类事情：压力人 / 17

B类事情：从容人 / 20

C类事情：无用人 / 23

D类事情：懒惰人 / 25

### 中篇 物所生，心所动

#### 第3章 身——健康时间管理 / 30

你了解自己的身体吗 / 30

你有健康的生活习惯吗 / 34

恰当的时间，适合的运动 / 39

让身体快乐起来 / 43

#### 第4章 心——心智时间管理 / 47

天天学习，时时向上 / 47

学习犹如知识进补 / 51

教育投资回报高 / 53

T型人才受欢迎 / 56

与自己的心灵对话 / 60

#### 第5章 乐——休闲时间管理 / 63

列出你的休闲清单 / 63

健身与休闲可结合 / 66

休闲时不忘提升心智 / 69

把工作当娱乐 / 73

#### 第6章 家——家庭时间管理 / 78

别拿亲人不当朋友 / 78

家庭是事业的基石 / 82

组织家庭会议 / 85

亲情源自爱情 / 89

#### 第7章 业——职场时间管理 / 93

职业规划——职场“指南针” / 93

个人职业修炼——职场“真功夫” / 96

人脉管理——职场“朋友圈” / 100

工作目标管理——职场“好猎手” / 102

#### 第8章 财——理财时间管理 / 106

获取经济资讯 / 106

适当理财和投资 / 109

花钱的理念 / 113

打理副业 / 116

### 下篇 知者明，行者智

#### 第9章 看得见的职场达人，看不见的时间达人 / 122

会者不忙 / 122

# 《你的时间去哪儿了：六维时间管理模》

首先 其次 最后 /	126
马上行动 /	129
时间杀手——拖延 /	133
第10章 目标管理与计划表 /	137
决胜于千里，运筹于计划——工作计划表的重要性 /	138
千里之行，始于计划——玩转个人计划表 /	144
第11章 时间管理技巧 /	150
统筹时间 /	150
整理分类 /	154
熟能生巧 /	157
抓大放小 /	159
随时记录 /	162
立即执行 /	165
回顾遗落 /	168
弹性管理 /	172
学会说“ No ” /	175
碎片时间 /	178

# 《你的时间去哪儿了：六维时间管理模》

## 精彩短评

1、有肉又骨，就是价格稍微贵了点，结合Jim Randel的书读

# 《你的时间去哪儿了：六维时间管理模》

## 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)