

《一天25小时》

图书基本信息

书名：《一天25小时》

13位ISBN编号：9787806074824

10位ISBN编号：7806074821

出版时间：1998-10

出版社：珠海出版社

作者：Ray Josephs

页数：308

译者：陈世钦

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

《一天25小时》

内容概要

本书灵感来自Ray Josephs在美国老家的一个姓李的华侨家庭，著作的产生始于一个平凡的故事。本书提供的500多项省时建议，大多是取自举世公认的杰出名人。一本屹立世界书坛40多年的巨著，你岂能错过？！

《一天25小时》

作者简介

Ray Josephs,早年曾任职记者,1904年到阿根廷首都布宜诺斯艾利斯任美国海外通讯员。1948年创立公关公司,其后发展遍及六十五个国家共九十间分公司。因工作关系,接触过不少显赫的成功人士,并以他们的经验写成不少文章,现有文章七百多篇及十本著作,其中以《一天25小时》一书最为畅销。

《一天25小时》

精彩短评

- 1、应该是看过的最早的一本时间管理书吧
- 2、在卢湾图书馆看的，十多年前的时间管理书和现在的基本大同小异，这个学科真是没有发展

章节试读

1、《一天25小时》的笔记-第六章 拖延

戰勝拖延方法: (一天 25 小時, 第六章)

拖延disadv:

未做的事常纏著自己,不能盡興地玩/專心做其他事

能先做重要事的 a d v :

1. 可專注於與自己目標有關的事情,而不是追求片刻的歡樂
2. 當你強迫自己全心投入你目前最重要,但可能被延誤的工作時,剛開始的郁悶,會隨着工作逐漸接近你的目標而蛻變為喜悅

方法:

1. 優先解決最重要的事(即使令人討厭),不因易做才先做
2. 准時截限by if 做不到,與別人打賭 / 罰自己 eg 請人食一頓貴飯/買貴的野比人(對自有益的人) or 不能做/買自己喜歡的事
3. if 能完成給自己獎勵by 大事大獎eg旅行,小事小獎(做or買自己喜歡的事)
4. 將工作分成小單元 if 需多時間完成
5. 將乏味無趣或煩人的工作授權他人做 eg 下屬,,與同事互換工作,給錢比專人做(自所用時間與成效不成正比時)
6. 限時放鬆後再做
7. 消除引致自己拖延的壞習慣 eg 若因喝咖啡或與同事聊天而延誤事情,在專注重要事時要禁止做這兩件事,

使實行以上的方法:

1. 給別人明確/自己徹底地禁止做壞習慣,如能做到給自己獎勵
2. 在實行新習慣時,不准許有特例不做,否則沒改善 eg 按自決定的先後順序完成,不許有特例 or 消除引致自己拖延的壞習慣
3. 即時行動 - 因不會一周後實行改變的決心
4. 給予自己壓力 b y

- a . 每周確實消除一件浪費時間的事項 (因無法一次消除浪費時間,但至少可減少浪費時間)
- b . 每周記錄已消除的壞習慣,以激勵自己繼續做 (如持之以行,一年能消除 5 2 個壞習慣)

《一天25小时》

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