

# 《我的一天有48小時》

## 图书基本信息

书名：《我的一天有48小時》

13位ISBN编号：9789574504671

10位ISBN编号：9574504670

出版社：小知堂文化事業有限公司

作者：和田秀樹

页数：208

译者：李晶瑩

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)

# 《我的一天有48小時》

## 內容概要

作者和田秀樹有日本「考試之神」之稱，以教授大學入學等各項考試技巧聞名。本書以「十個法則」和「71個實踐法」的具體實踐訣竅，教導現代人有效率地運用並創造時間。為使讀者節省閱讀時間並自我確認，目次採大綱式條列，一看即能瞭解內容大意，設計十分貼心。現代人必備的效率寶典，讓你活出兩倍以上的人生！

你相不相信，  
每天僅比別人多利用五分鐘，  
就能改變你的一生？  
該如何充分利用這些短暫瑣碎的時間，  
才能提升工作及念書效率，進而邁向成功之路？

日本「考試之神」和田秀樹為了忙碌的現代人，  
於《我的一天有四十八小時——化零為整的創造時間法》此書中，  
傾囊相授化零為整的創造時間秘訣，  
一舉公開「十個法則」與「71個實踐法」等必勝招數，  
使現代生活更游刃有餘、百戰百勝！

# 《我的一天有48小時》

## 作者簡介

# 《我的一天有48小時》

## 精彩短評

- 1、這本書著重的是時間管理，關於考試技巧著墨不多。
- 2、在圖書館借的，感覺不錯，看了很多天，每天都是如廁時看幾頁。今天下午剩一半，打算去圖書館看完它。結果看到一篇說，鑒於時間關係，部分書不一定要全部看完，選自己最需要、最值得的部分，特別是沒有連貫性的實用書籍。結果只用了50分鐘，現在，充滿勇氣！

# 《我的一天有48小時》

## 精彩书评

1、大部分本人有堅持且認為可節省時間。但道理人人也明，行動才是最實際。即便作者提出不少有效的方法，也要堅持行動才可見到成果。本書有不少觀點和秘訣好像多次重覆提及。有點沉悶。而且，秘訣對日本上班族的幫助較大，但有些也有參考價值。總括而言，學生看這本書可得到較正面的時間管理觀念，但有些秘訣可能只適用於日本人。

# 《我的一天有48小時》

## 章节试读

### 1、《我的一天有48小時》的笔记-第1页

這本書是日本人寫的，關於時間管理的秘訣。

第一章提及的原則有參考價值。主要是利用零碎時間的重要性和時間管理的誤區。例如，不應為了製造更多時間而縮減早餐的時間。有效運用時間管理是為了美好的生活，切忌本末倒置。

第二章圍繞如何有效利用早上的時間。大部分的秘訣接近Morning Routine 這個概念。而且作者一直強調晨間族的好處。

第三章是中午及下午時間運用。此部分的秘訣作用不大，首先，有效性太低。例如，利用下午開會及利用午休休息。其次，其主要針對上班族。

第四章是晚上後創造時間法。同上面一樣，用處不大。主要雞毛蒜皮和重覆著重於晨間族。沒有evening routine 概念。

第五章主要講如何用計劃創造更多時間。當中特別鼓勵以月為單位作計劃。沒什麼特別新奇的建議。

第六章為如何善用空檔。即是零碎時間的運用。當中，作者提出不少建議。最有參考價值的是最後一項：用二小時看完一本書。有時我們分開以蕃茄鐘的方法讀書，分隔幾遍來看。反而增加回想的時間。不如一鼓作氣看完。當然，內容較深諳的書也要時間消化。

第七章主要針對搭車出差時如何善用多餘時間。參考價值較低。

第八章針對工作和讀書方面。有小許雞湯成份但仍算可接受範圍內。

# 《我的一天有48小時》

## 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)