

最不需要意志力的时间管理法



[最不需要意志力的时间管理法_下载链接1](#)

著者:鱼建华

出版者:北京联合出版公司

出版时间:2012-8

装帧:平装

isbn:9787550208322

《最不需要意志力的时间管理法》除了介绍了时间管理的法则和工具，更为都市人群量身定做了高效利用时间的具体实践方法。全书以诊断书（分析问题）→第1日（理论学习）→第2日（介绍时间管理工具）→第3日（制定日程表）→第4日（提高效率妙招）→第5日（零碎时间的利用）为结构，突出其实用性和速成性，贴合读者的购买心理和阅读习惯。

海报：

作者介绍：

鱼建华，畅销书作者。曾出版多本职场书，自我管理、高效工作的实践者。乐于分享最踏实管用的成长方法。

目录：诊断书 为什么我的工作进度这么慢？

事前没有任何计划

做一些无关紧要的事情

总是顾虑太多，犹豫不决

固执己见，与世隔绝

找出被自己莫名浪费掉的时间

第一日 高效利用时间的铁律

你真的知道自己每天都需要做什么吗？

列出一张目标清晰的工作清单

你是不是真的了解自己？

按照生理节奏变动规律曲线来安排工作

总是做些毫无意义的事情吗？

放下与工作无关的活动和信息

工作中遗漏了关键信息，总是在反复沟通吗？

随时反问自己重点在哪儿

工作时，情绪会经常波动吗？

始终保持平稳的乐观情绪

是否想过有可用的工具与资源？

积极地寻找支持，懂得授权

总是被临时事件牵着鼻子走吗？

确认工作是否可以延后处理

总是一丝不苟、凡事必究吗？

过分关注细节反而会降低效率

每天的工作总是留个尾巴吗？

把手表拨快十分钟，事事抢在计划前

你还在埋头“蛮”干吗？

每天总结工作经验，找出做事窍门

第二日 时间管理工具

我的私家时间清单怎么制作

GTD时间管理概念

20%的时间真能完成80%的任务吗？

帕累托最优原则

紧急事件优先，还是重要事件优先？

时间管理四象限图

三十秒时间，你能表达多少？

麦肯锡三十秒电梯间训练

变换工作的内容是否也算休息？

莫法特休息法

时间管理的黄金法则是什么？

NLP时间生命管理法

消耗的时间与目标达成成正比吗？

目标法则

制订的计划是否合理？

方圆法则

积少也可以成多

长尾理论

第三日 制订完美的日程表

工作众多，我要从哪个地方开始？

从最艰难的工作开始着手

如何吃掉一头大象呢？

把“大规划”分解成具体可行的“小计划”

知道什么是你的头等大事吗？

把老板看重的事情安排在前

如何挤出更多的时间？

同一时间可以兼顾两件以上的事情

计划是否可以一拖再拖？

逐项完成工作计划，遇到困难不退缩

被一件棘手的事情绊住时，该怎么办？

限定明确合理的最后期限

你的工作是否总在做“最后冲刺”？

让进度安排适当前紧后松

如何拥有忙里偷闲的惬意？

把休息作为奖励送给自己

如何不因小事而降低工作效率？

把所有的琐事放在一起，集中时间处理

第四日 工作效率飙升的妙招

“准时”上班真的是最有效率的吗？

与其加班不如提前上班

文件资料，为什么找啊找啊找不着？

把书桌上文件资料建档、归类

是否两次工作做了同样的事情？

工作也要“合并同类项”

即时通讯工具真的是最有效率的吗？

灵活使用各种联络工具

是否需要在收发电子邮件的间隙进行工作？

固定电子邮件收发时间

总是遇到漫无目的的谈话和会议吗？

巧用小动作暗示对方

如何不因别人的错误而耽搁自己的计划？

工作中，对他人要提出时间要求

经常为制作各种文件报表发愁吗？

注意搜集保留好用的办公模板

如何不让下午的工作效率打折？

巧吃中午工作餐，下午才不困乏

第五日 零碎时间也要大利用

工作生活中的“微观经济学”

以分钟来测量效率

上班下班，你总是昏昏欲睡且无所事事吗？

让有声读物为自己随时充电

走路的时候，能不能多些思考？

每天反思自己工作中的不足

工作累得你头昏脑涨吗？

可以适度看些资讯新闻

遇到有意义的事情时，怎样处理？
随身携带空白卡片，记录点滴心得
当天的工作提前完成后该做什么？
集中精力考虑更长远的计划
你能够应付工作中的力不从心吗？
把看电视的时间用来充电
身体是革命的本钱
午间闭目一刻钟
你能抢救用来发呆的时间吗？
放弃一切胡思乱想
• • • • • [\(收起\)](#)

[最不需要意志力的时间管理法_下载链接1](#)

标签

时间管理

个人管理

改变自己

最不需要意志力的时间管理法

成长

管理

励志

生活

评论

阅读：2012年8月9日，评分3.5.主要针对职场人士的时间管理入门书籍，建议比较简单琐碎，没有形成一个完整的系统，可以收集一些相关的技巧

逼急了开始读……><没什么用啊弃之。

没什么新意

把方法分解成小例子，适合职场初学者，这类书一不小心就会写成成功学的解决方案，这本书虽然没那么严重，但还是有很多鼓舞人心的语句，其实是背离了时间管理本身的目的。另外，标题也完全没有道理，不需要意志力的方法是有的。

国内的方法论始终缺乏“新手任务”这种概念啊。

要点很全面，但是不适合作为学生的自己，职场人士可能会有更多收获。

【2012-10-16亚马逊购买】场景有点千篇一律。有些技巧老生常谈，但是也是有一些收获的。已出。

各种例子都是某A经过某B的指点不久就升职了~
感觉一开始方法还挺实在，后来就是不断重复之前。浪费钱钱的一笔。o(╯□╰)o

相关图书：拖延心理学 清单革命 魏斯曼演讲圣经 新世界灵性的觉醒

书籍列举了很多常见的时间管理方法，我一直在书中寻觅如何“最不需要意志力”却没有找着，没办法，只好给两颗星。

这种自我管理类书还是不适合我

算是这类书中上品，综合各种理论，废话较多可略过，读完需一小时。

典型的拼凑书籍，都是看过的概念。

有一定的实操性。

教会我很快浏览枯燥的书。碎片时间，番茄工作法，GTD是最有用的

#书单#295 《最不需要意志力的时间管理法》收拾书橱时发现老公的一本旧书，翻开内页觉得越看越看不下去。通篇的要干什么，不干什么，为什么要干，给出的案例也很像从网络搜集而来，如果都照书里去做，整个人要变成日复一日的机器人，日子也变得一成不变的麻木。时间管理的概念已开始过时。不推荐。

#好书传阅#helen0050，其实结构还算不错，理论和解决方案也都不错，只不过案例没有新意，重复度高且没有说服力。

不到一个小时就看完了. 本来想着要更好的时间管理, 看完发现,我竟然已经做的很好了,起码比起书里介绍的有过之而无不及...这书,讲的太浅显,可能比较适合刚毕业的同学看吧...

最需要意志力读完的一本书！！！！

时间管理 理论入门，废话比较多

书评

鱼建华的《最不需要意志力的时间管理法》是一本时间管理技巧汇编，分为“分析效率低下原因”、“高效利用时间的原则”、“时间管理工具”、“制定日程表”、“提高工作效率的方法”和“利用零碎时间”六个部分。此书虽以“最不需要意志力”为噱头，但人的天性是懒惰的，若不...

世界上最长而又最短，最快而又最慢，最平凡而又最珍贵，最易忽视而又最令人后悔的就是时间。——高尔基
作为一个轻度拖延症的人，我过得兵荒马乱跟逃难似的，好比自己在钓鱼，虽然找了一件可以做一...

有效的时间管理法 《最不需要意志力的时间管理法》书评
这本书从书名就很吸引人，时间管理怎么会不需要意志力呢？读了全书才知道，当你养成了有效管理时间的好习惯，合理运用一些小窍门，自然也就不需要意志力来被各种繁忙的工作和琐...

1、细节很重要，细节可作为衡量许多时期的标准，但在工作中过分注意细节会拖缓工作效率，我们的目标是高效的完整工作，有时必须舍弃无关紧要的细节，抓重点。居家~相处~同样的道理。 2、列计划和花时间总结同样重要。 3、作为一个技术型管理者 ...

整本书走马观花般介绍各种时间管理技巧，拼凑地非常全面，这样的后果是“面面俱到，经常重复”。让我感觉时间管理的方法来来回回就是那么几种。作者的写作思路并不清晰，需要我自己进行后续整合。当然，读方法类的书都要经过这样一个过程，转化为自己的东西。我只能说作者写作...

还真的是不需要意志力的时间管理法，很便捷高效，也更为贴近现实工作。面对各种“忙碌”的场景，也许我们能够从这本书里找到自身的关键问题所在。书中每个章节几乎都有案例，语言朴实，我们也就很容易“对号入座”发现自身存在的问题。同时，我们也能够从书中找到走出困境...

[最不需要意志力的时间管理法_下载链接1](#)