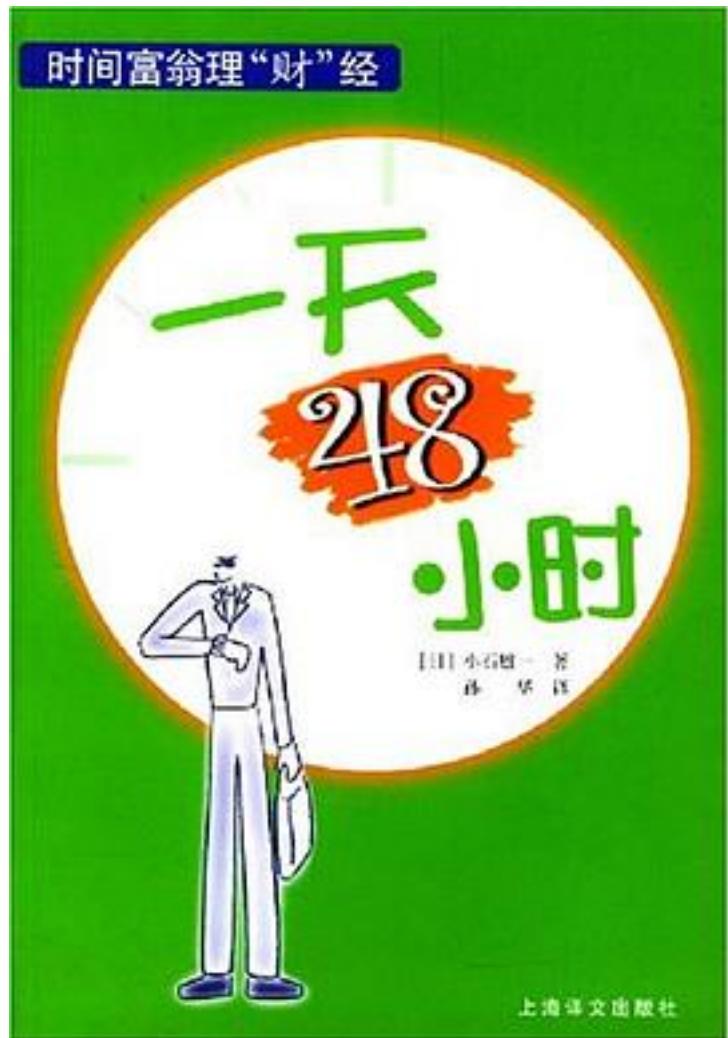


一天48小时



[一天48小时_下载链接1](#)

著者:小石雄一

出版者:上海译文出版社

出版时间:2003-11-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787532732036

本书里，作者将时间大致分成早晨、午休、下班以后、周末、路上移动时间等5个时间段，根据自己的经验做些介绍。至于如何有效地利用上班的工作时间，已有许多好方法介绍给世人，并按工种或者工作情况不同，在现实中加以实施。

行动时，需要注意以下几点：有害身体健康的行动、经济负担过重的行动等，都会带来负面影响，尽量避免。

衷心希望各位读者能够放松自己，根据自己生活规律安排好时间，理所当然地享受并利用自己的时间。

作者介绍:

目录: 前言 换一下思路，能利用好时间

第1章 转换思路，“编辑”好自己的时间

1 有效利用时间是一门生活艺术

2 时间需要自己去争取

3 制定富有弹性的年度计划

4 换个场所以争取时间

5 把浪费的时间看成是“消费的时间”

6 最大限度地利用信息工具

7 电脑容易出故障

8 脑力劳动需有一个酝酿成熟的时间

9 日程安排要以自己为中心

.....

第2章 上班前能做的、应做的事情

.....

第3章 充分利用一个独处的时间

.....

第4章 将业余时间变为真正自己的时间

.....

第5章 “周末生活强者”的秘诀

.....

第6章 路上时间是绝好的学习时间

.....

· · · · · (收起)

[一天48小时_下载链接1](#)

标签

时间管理

管理

个人管理

国图

2013

评论

非常不怎么样

你想合理的利用每一分钟吗，你想做真正喜欢的事情吗，花些时间，读读本书，这些答案都能找到

方法论集锦，有的根本无法在国内运用，造成可读性有局限性。不过大方向是对的。珍惜所有能珍惜的时间，什么时间段适合干什么，自己要清楚。

“善用时间空隙” “备选活动” “早起从夏日开始”，这几个观点印象比较深。还有就是，日本人写的时间管理的书籍，很有他们自己的风格。

[一天48小时 下载链接1](#)

书评

这是典型的工作狂安排时间的方法，每一分钟都受到计划。

其中有一些点子可以使用，比如：日程安排以自己为中心 为自己设定时间界限
理性的阅读报纸、电视、上网。换个环境工作 等等。

还有一些方法，纯粹是从作者的工作角色出发，未必实用。不是特别推荐。

一天48小时_下载链接1