

想成功千萬別太拚命



[想成功千萬別太拚命_下载链接1](#)

著者:松本幸夫

出版者:春光出版

出版时间:2009-7-2

装帧:平装

isbn:9789866572425

工作到沒日沒夜的拚命三郎一定要看！

你是不是常常加班到半夜兩點，累到隔天爬不起來，造成惡性循環？

你老是忙到沒時間吃早餐，結果根本沒力氣撐到中午，白白浪費一整個早上？

日本效率專家松本幸夫最精華效率術大公開，告訴你成功其實不用這麼拚命！

→提早十分鐘出門遠勝加班一小時

→加快工作速度不如及早開始作業

→動腦做決策的時間在早上最好

→減少讓鬧鐘叫你起床的機會

本書介紹的不是一次速效的短期成功法，

而是讓你養成「成功的良性循環」，只要成功一次，必定會有第二次！

讓你不用當拚命三郎也能成功的決勝點，就在於早晨！

現代商場成功的關鍵就在於「速度」，而「速度」可分為兩種：

一是「快慢」——動作的快慢。

一是「早晚」——起步的早晚。

我們往往以為「速度」就是講求「快速」，事實證明這並不正確。

「早晚」才是成敗的關鍵所在！

「快速」多半是「壓縮時間」以求完成工作

→→→要求自己快還要更快，反而製造更多的「壓力」和「過勞」！

「及早行動」是藉由更有效率的時間管理來達到成功

→→→用最小的力氣換取最大的成就！

本書提供你簡單的3、8、15輕鬆工作效率術，

讓你不用當拚命三郎也可以成功達成任務！

松本幸夫最精華的效率術，讓你——

3分鐘創意激增！8成工作提早達成！15分鐘專注力加倍提升！

重要！

本書介紹的方法，不必硬逼著自己每個都要做到，也千萬別想達到完美，

重點是要持之以恆，才能看到效果！

作者介绍:

松本幸夫 (Yukio MATSUMOTO)

一九五八年生於東京。

曾經任職經營者教育研究所研究員、東京文化中心專任講師，現為人類力量 (Human Power) 研究所所長。

目前專職於潛能開發、壓力控制、人際關係等實驗性教育訓練課程指導。曾經深入研究世界偉人、介紹尖端科技，並透過居留印度期間之經驗印證所學，因提出眾多實用生活理論而知名。每年於日本各大公司、企業、工商團體演講超過兩百場。

主要著作有：《戒掉你的加班病——高效率工作者的36個工作技巧》、《跑不贏時間的人與輕鬆工作的人》(PHP文庫)、《「活力領導」短時間培訓幹部!》(成美堂出版)、《有效工作在於技巧!》、《短時間完成任務的祕訣》(以上由Subaru舍出版)、《七天內克服緊張》(同文館出版)、《莫非定理的內涵》(總合法令出版)等。

目录:

[想成功千萬別太拚命_下载链接1](#)

标签

细节

时间管理

学习方法

别太勉强

人生管理

评论

[想成功千萬別太拚命 下载链接1](#)

书评

[想成功千萬別太拚命 下载链接1](#)