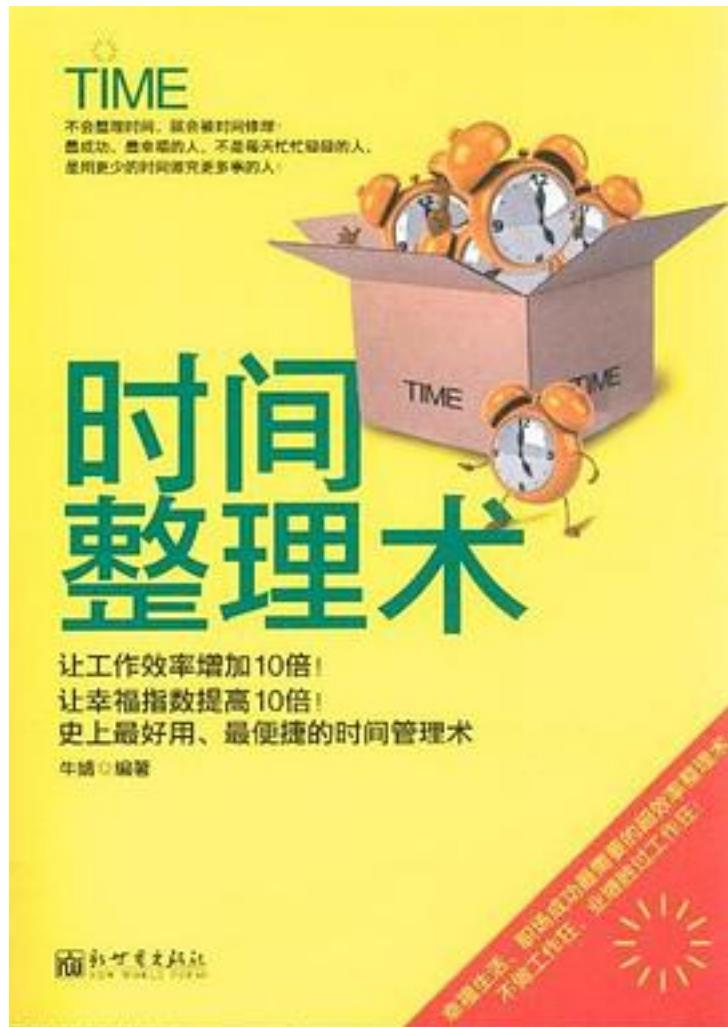


# 时间整理术



[时间整理术 下载链接1](#)

著者:牛婧

出版者:新世界出版社

出版时间:2012-10

装帧:平装

isbn:9787510431746

《时间整理术》内容简介：幸福生活、职场成功最需要的超效率整理术，不做工作狂，

业绩胜过工作狂！一部极具针对性的个人时间管理书，适用于每个人的时间整理术。书中的各种技巧与工具能帮你更有效地利用时间，找到时间缺失和效率低下的原因，提出了许多简明有效的方法，结合实用的日常建议与精彩的案例分析，让你以一种完全不同的方式处理工作生活中的问题，告诉你如何善用时间，提高工作效率和生活质量，取得更好的成就。这是一本适用于每一个人的时间整理书。书中总结了各种时间整理的技巧和工具，也介绍了一些简单实用的方法和提示，希望你能找出时间缺失和效率低下的原因，重新认识自己，审视自己，学会善用时间，尽快解决工作和生活中的问题，取得更好的成就。整理时间需要有很多方面的技能，比如学会巧妙的沟通、分清轻重缓急、敢于见机行事、掌握分解工作的技巧、整理私人生活等等。它不需要你有多大的才华和能力，只需要你能坚持下去。所以，祝愿你在认真学习《时间整理术》之后，可以更有把握地轻松掌控时间，与时间做朋友，早日实现人生梦想，做最好的自己。

## 作者介绍：

牛婧，时间管理研究人员，职业咨询师。

## 目录: Part 01 你的观点都是错的！——抛弃时间管理的谬误

- 谬误一：你没有时间？
- 谬误二：休息是没必要的！
- 谬误三：做事越快越好！
- 谬误四：多干才有成绩！
- 谬误五：节奏慢就是偷懒！
- 谬误六：利用互联网可以节省时间！

## Part 02 你的时间哪里去了？——理清时间管理中的问题

- 问题一：完美主义者的困扰
- 问题二：“目标缺失症”的迷茫
- 问题三：超负荷工作的病态
- 问题四：授权不佳的管理者
- 问题五：改不掉的“拖延症”
- 问题六：没必要的出差旅行

## Part 3 什么方法最有效？——找到时间管理的工具

### 准备工作一：找到适合你的时间计划表

### 准备工作二：制定时间管理标准

### 建立自我时间管理清单

### 个性化的时间表

### 建立封闭式清单

### 利用办公用具简化问题

### 创造新的时间区

### 规范会议程序

### 六项时间整理法

## Part 04 你应该从何改变？——把握时间管理的原则

### 对待时间的新观念

### 转变工作态度的新方法

### 了解自己的价值

### 切实可行的计划

### 制定合理的高难度目标

### 分清轻重缓急

### 随时修正与调整目标

### 遵守必要的纪律与规则

## Part 05 如何保护上班时间？——克服办公时间管理障碍

### 方法一：“关上房门”

### 方法二：掌握拒绝的技巧

方法三：工作空间整理术  
方法四：跟随上司的思维  
方法五：重组缺失的目标  
方法六：解决“拖延症”  
方法七：学会“借力”

Part 06 怎样做到时尽其用？——提高时间利用的效率

做好时间预算

避免不必要的电话

让电子邮件更有效率

利用互联网快速获得、总结信息

巧妙的沟通可以节省时间

空闲时间也大有作用

运用你的内外黄金时间段

掌握工作分解的步骤

Part 07 别把自己定义为工作狂——掌握工作和生活的平衡

整理私人生活

“健康数论”

把工作与休闲一分为二

保持精力的不同方法

更健康地熬夜，更快乐地入睡

释放与控制你的不良情绪

与家人分享你的时间

清空压力

· · · · · (收起)

[时间整理术](#) [下载链接1](#)

## 标签

时间管理

方法

闲闲看看

读不下去

我的书架

成长

工具书

中国

## 评论

借磨刀不误砍柴工的名义浪费时间在读如何整理时间其实本身就是一种逃避

item比较多也比较碎，不过还是有有用的：封闭式工作清单，名片管理人际关系，拒绝别人的方法。

(14-36) 攢的很一般，拒绝的几条技巧还算有价值

时间管理最大的问题在于它会给人一种假象，一种好像可以解决自己磨磨蹭蹭拖拖拉拉的假象。即使真的都能做到，恐怕更多的也还是很忙碌但是啥都没做好。所以重要的是你要有一颗想要把事情做到极致的心，剩下的都不是事儿。

对于一个拖延症患者，这是一本好书。

随便翻翻电子书

这类书往往都是大同小异，但是这本书还是写的挺有诚意的。

只看大标题以及小标题即可，其它内容真的没有必要看

这书不行。我都不知道怎么整理分类。没有啥大用处。

找到适合自己的点就好。

打工的时候飞快地看完的……

尝试了两天，前一天只给自己定五个任务那个，莫名的还挺有用的，完成五个任务之后，突然就觉得一天还有好多时间……觉得从那种每天要做好多事永远都做不完的感觉中解脱出来了～另外，勇敢地删掉了手机上的豆瓣( )

这是一本理都懂，然。。

写的一般，大多是已经普及的常识；不过有些东西真正去做的时候，可能即便知道也不曾意识到，偶尔给自己提个醒，好好整理一下时间。

原则性多于操作性。可读不可行。

第一次看时间管理的书，挺受启发的

讲真，这种书真的没什么用！有看这本书的时间还不入做的有意义的事情！套用三口的句式：

这是全网一部热销小说，都sei看了？告诉我，都sei？ sei？ 没错，我现在的心情就是这样的！

在有限的时间下，你做了多少真正有价值的事情？很可能你连一件也想不起来——总是没时间的原因在于，我们忘记了为自己安排时间去做那些真正重要的事情。

就是文摘集锦，太碎了。

-----  
后面总结的还有些作用，名人名言和案例就一扫而过了。

-----  
在满地的时间管理类书籍里，这本书算是草根。

[时间整理术 下载链接1](#)

书评

[时间整理术 下载链接1](#)