

早上十點以前搞定工作



[早上十點以前搞定工作_下载链接1](#)

著者:高井伸夫

出版者:商周出版

出版时间:2005-4-6

装帧:平装

isbn:9789861243795

獻給——

不善於時間管理的人

老是覺得工作做不完的人

想要成為成功的人

想要改變一成不變的的生活的人早上十點以前搞定工作——黃金時間管理56招

掌握「黃金時間」，人生從此改觀！

黃金時間，是指早上十點之前的時間帶。為什麼越是成功的人越是早起？

早上是擬定戰略的最佳時機！

早上是吸收知識的黃金時段！

早上一個小時的工作效率足以抵過下午的二、三個小時！

早上傳送的感謝郵件比較有效！

早上是修補人際關係的大好時機！這是一個「數量無法造就品質，品質可以取代數量」的時代，要交出卓越的工作成果，就不能不把握早上的黃金時間。對管理者而言，這是模擬一天工作流程的最佳時機，也是下達指示和作出決策的好時段；對上班族來說，善於管理時間，便能從容工作、悠閒生活，擺脫工作做不完的壓力。

擁有越多的黃金時間，就擁有越多的黃金人生！

作者介绍:

高井伸夫

1937年生於日本名古屋市。1961年東京大學法學部畢業。

1963年取得律師資格以來的四十年間，以處理人事、勞務糾紛專家的身份，及親臨管理業界所建構的實戰理論，成功處理勞資糾紛案達千件以上。不論在法庭或是管理現場均相當活躍。高井因經常在國內外出差、演講、出席各項活動，並常為報章雜誌執筆，因此被譽為時間管理專家。早上六點前進辦公室已成為高井每天的習慣。

1993年5月獲中國政府認可，在上海開設「日本高井伸夫律師事務所 上海代表處」。

著作方面，著有劃時代的法律學術書籍《人事法律的探索》(有斐閣)、實務書類《企業經營與人事管理》(第一法規出版)、《3分鐘強效溝通法》(商周出版)等二十餘本。

目录: 前言

第一章 早上十點以前能做哪些事

- ． 跨出成功的第一步：提早一個小時出門
- ． 早上十點以前應該做什麼
- ． 早上是吸收知識的黃金時段
- ． 利用通勤電車當辦公室
- ． 辦公室裡的黃金時間
- ． 工作只有做得好與做不好之分
- ． 儘早完成工作的三大要訣
- ． 將時間提前才有先馳得點的機會
- ． 三分鐘把話說清楚
- ． 早上一個小時／下午的二個小時

第二章 如何活用早上的時間

- ． 使用時間不設限
- ． 與夜貓子交往的要訣
- ． 錄音是讓早晨時光加值的好方法
- ． 早上寫的感謝函讓你更有人緣
- ． 修補人際關係從早晨的第一通電話開始
- ． 適應高速的網路時代
- ． 你不知道的傳真妙用
- ． 電腦時代的新課題
- ． 人脈是最佳的情報工具

第三章 早起更能感受世界的變化

- 「朝令夕改」已變成讚美的話
- 忠於公司？忠於工作！
- 利用早晨時光充實自我 助你走上菁英之路
- 分攤工作是時代倒退的象徵
- 養成連勝三場的習慣
- 以早起的人為模範
- 我為什麼非得如此努力工作
- 拓展人脈的要訣
- 養成自動自發的好習慣
- 無法矇混過關的絕對評價時代

第四章 今日事今日畢

- 想到就做
- 飛來妙想
- 一年有四成的時間是休假日
- 為什麼總是再等一下呢
- 打破時間的舊觀念
- 善用時間突破困境
- 找忙碌的人幫忙比較妥當
- 成果主義、能力主義改變時間的價值
- 你的付出必須是實際薪水的三．五倍
- 人就是要活在當下

第五章 早上順利完成工作的要訣

- 養成任何事都留下紀錄的習慣
- 不要太相信記憶力 要勤作筆記
- 借重他人之力 需要擬定「策略方案」
- 把握每分每秒的「行程表」
- 將願望、計畫寫下來
- 將預設的問題、立場寫下來
- 你可以用簡短的文字表達意思嗎
- 磨練作文能力的五大原則
- 古諺「言詞會飛散 文字將永久留存」是不變的真理

第六章 早起邁向新人生

- 為什麼早起比較有利
- 誰是阻止你早起的頭號敵人
- 別人不做我來做
- 越來越多人早起
- 一流人物、成功者多半早起
- 早上是正面思考的好時機
- 給目標成為活力滿點的晨起人的小小建言
- 提升協調能力的五大要點
- ([收起](#))

[早上十點以前搞定工作 下载链接1](#)

标签

时间管理

个人管理

工作

日本

时间

效率

自我管理

评论

又是一本地铁上读好的书...

要早起。

任何事都走在前面，要做一个潮流者，去影响他人和被人影响是二回事。

工具书，蛮实用，看执行力吧。

好像不是这个版本

是吗？用好自己的黄金时间更合适吧。。

早晨的时间很宝贵~~~~

型号看的网上下载版的，要是购买还是不怎么推荐，不过还是有养成晨起做事

喊口号的书。

[早上十點以前搞定工作 下载链接1](#)

书评

內容大要： 时间达人通常会将一天分割成4个时段来运用。 1.上午10点前
2.十点到十二点 3.下午时段 4.入夜
早上7點開始思考的人，能夠發現好戰略創意不斷湧現。早上是
右腦活動最旺盛的時候。
为了让有效率的工作及充实的生活并存，因此充分活用早晨时光。每天早上6点开始上班， ...

[早上十點以前搞定工作 下载链接1](#)