

# 用好时间做对事



[用好时间做对事\\_下载链接1](#)

著者:何常明

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2006-1

装帧:

isbn:9787115141293

《用好时间做对事》突破传统模式，首次明确地指出了时间管理的根本是对价值观的管

理、对状态的管理和对习惯的管理，并创造性地将时间管理上升到生命管理的高度。秉持“知识并非力量，只有被应用时才是力量”信念，《用好时间做对事》介绍了很多独特且实用的方法，帮助人们提高自己的能力，例如设定目标、管理心理状态、持续改善、消除拖延和预设地图等。

作者介绍:

目录:

[用好时间做对事\\_下载链接1](#)

## 标签

时间管理

自我管理

个人管理

用好时间做对事（第二版）——正略钧策管理丛书

成长

用好时间做对事

NLP

管理

## 评论

讲如何设定目标，对我无帮助。

-----  
时间管理是价值观念管理和习惯管理——中心倒算是深刻。作者认为找出能让你兴奋的事情比单纯地多做事情更重要，所以半本书都在讲澄清价值观与设定目标。

-----  
1小时。实用性很强。很有意思的几个方法：改变储存资料法（来自NLP，通过改变大脑对事情的存储方式来改变我们的情绪状态）、假装法（通过在生理状态上假装拥有某种心理状态，就能得到那种状态）、提问法（通过改变对某件事物的提问方式，改变自己的心理状态）、持续改善（每天5分钟，每周5天，持续进行某个项目）、迪斯尼法（在思考过程中分别扮演梦想者、实干者和批评者三个角色，梦想者制定大胆的目标，实干者完善细节，批评者查漏补缺）

-----  
中心馆2楼看 <http://book.douban.com/review/1491967/>

-----  
很受启发，“做正确的事”比“正确的做事”更重要。

-----  
实用技巧性

-----  
实用且有效

-----  
20101028浙江图书馆

-----  
电子版不全，要买整本书看

-----  
很久前看了~忘了。但是确实很一般。

-----  
不懂

-----  
会制定计划的人，可以不用看。

-----  
和<自控力>50%以上内容一致，但还是超喜欢何常明的书!!

-----  
有些道理自己悟出来比从书本看来更让人开心

-----  
0330读毕，适合我这种初级入门，有很多技巧与理念值得试一下，比如我在没读过本书的情况下，居然坚持了“21天的习惯培养”。说到底时间管理的障碍就是很多人不明白自己的目标是什么，怎样去贯彻实施目标以及自身的惰性使然。如果能克服这些，那基本上说明自己的时间管理有了一定的进步，说明在慢慢地改变与成长。

-----  
还不错，一些建议蛮富有实践性的。

-----  
高中是看过 记得提讲到了价值观

-----  
管理自己，就是要管理好自己的时间。管理好自己的时间，就等于管理好自己的生命。

-----  
用好时间，能达到事半功倍的效果 这本书  
不是教我们要在那贴备忘在哪记录什么每隔多久清理桌子之类的琐事  
而是从本质上认识怎样用好时间

-----  
貌似都是读过的理论的结合。

-----

## 书评

1. 每一天都是你的杰作
2. 别忘记真正去生活（别毫无目的的忙碌）
3. 人生所有的成功和快乐都来自价值观的明确  
我的价值观关键词：成功、富有、亲情、快乐、学习
4. 人生有两种痛苦，努力的痛苦和后悔的痛苦，而后者比前者大10倍
5. 人是感觉动物，我们行为习惯旺旺由感觉而非理智...

-----  
个人感觉不是一本传统意义上的GTD书籍，传统的GTD教会我们如何排程，列计划，处理打扰事项等等，本书虽有涉及，但是这些讲得都不多。书中认为“做正确的事”比“正确的事”更重要。同时本书在人的心理上和行为习惯上着墨较多，正如作者所说“如果我们不改变自己的行为习惯，那...

-----  
实用性的，从培训的角度讲的，更多的是方案、技巧。可以作为《少有人走的路》，《把时间当做朋友》等书的一个参考阅读。不过个人而言，我觉得结合A4纸工作法、晨间日记等发展自己的日常管理法子，也是够用的。目前感觉作者不如前面提及的书的作者思想深邃，尤其是派克，大赞之。

-----  
研究时间管理与个人成长已经一段时间了，也形成了自己的时间管理实践方法。但《用好时间做对事》这本书还是给了我许多思考与启发，使我对时间管理与个人成长有了更深入的理解。书中明确地指出时间管理的根本是对价值观的管理、对状态的管理和对习惯的管理，并创造性地将时间管...

-----  
忘记哪里推荐的了，反正中心二楼有，所以就看了。  
跟国外的咨询机构比，大陆的还很年轻。很多理论都是源自国外，甚至有些大陆培训师的启蒙老师是台湾的培训师。  
这本书的观点，看之前基本都已熟悉。没什么新意，至于书中的测试，现场培训时做效果肯定会更好。而且知道是一...

-----  
从好几年前就开始关注类似自我管理和励志类书，自己也有一些实践和体会，看了这本书后，觉得与作者的很多观点不谋而和，像是一位老友，时不时的对自己进行督促。

-----  
[用好时间做对事\\_下载链接1](#)