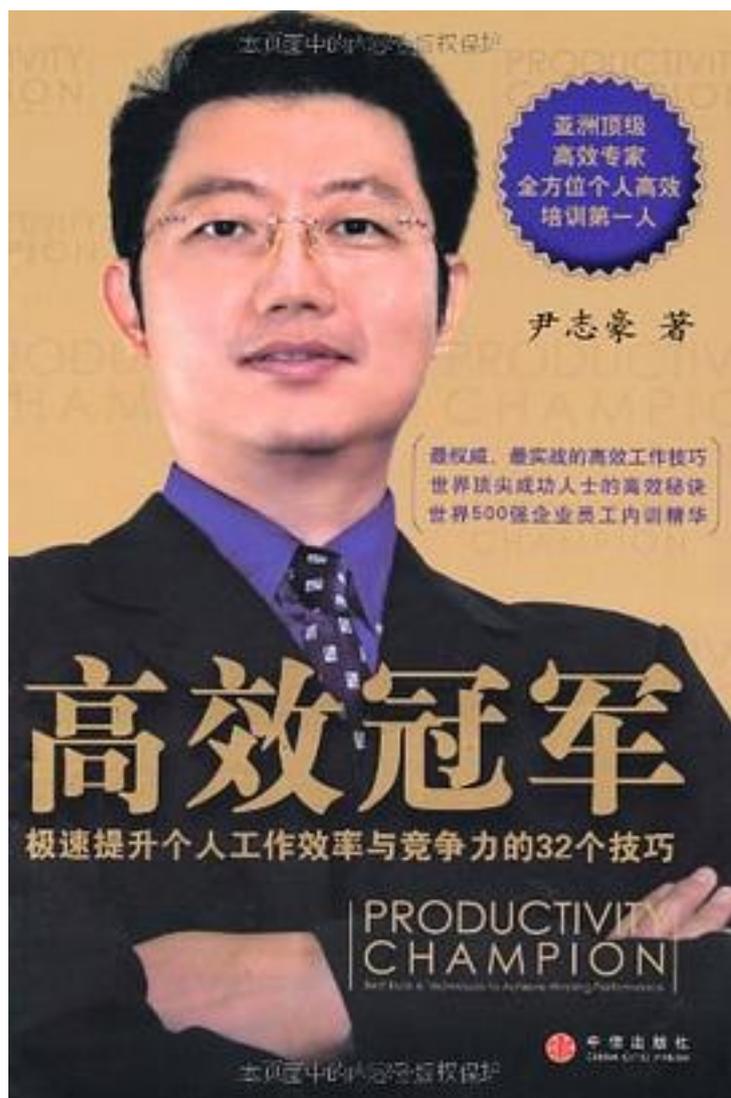


# 高效冠军



[高效冠军\\_下载链接1](#)

著者:尹志豪

出版者:中信出版社

出版时间:2007-12

装帧:

isbn:9787508610054

《高效冠军》(极速提升个人工作效率与竞争力的32个技巧)内容简介: 顶级高效专家化身为您的贴身私人教练, 与您分享高效的7大元素与32个实用技巧: 帮助企业打造高效率、高产出的全方位冠军人才, 提升业绩, 加速成长。

作者介绍:

目录: 前言	12
精彩人生不是梦	12
高效是个人与企业成功的基石	13
本书独特之处	15
如何善用这本书	16
高效的7大元素与32个高效技巧	18
“时间管理”与“高效”	19
快乐高效, 成就非凡	20
内容提要: 高效7大元素	20
想法与计划一定要写下来	22
高效元素1: 激情动力	24
1. “Flow流畅”的快乐高效境界	28
2. 找出个人价值观	31
3. 规划你的愿景	36
4. 如何爱你所做的, 做你所爱的	40
5. 估算你的时间价值	49
高效元素2: 高效基础原则	53
6. 轻重缓急“优先序”	55
7. “多工”还是“专一”?	66
8. 战胜惰性的拖延	70
9. 定下个人高效守则	75
高效元素3: 冠军高效系统CPS	81
10. 冠军高效系统CPS介绍	84
11. 冠军高效系统CPS——“收集”	89
12. 冠军高效系统CPS——“处理”	95
13. 冠军高效系统CPS——“安排”	100
14. 冠军高效系统CPS——“执行”	104
15. 冠军高效系统CPS——“规划”	109
16. 高效电子邮件	114
17. 授权与指派	123
高效元素4: 收纳管理	129
18. 收纳管理的正确观念	131
19. 打造高效办公区之准备与规划	137
20. 打造高效办公区之执行与维持	142
高效元素5: 精力管理	152
21. 快乐抗压的健康饮食	154
22. 愉快健身提高精力	160
23. 睡出活力的秘诀	170
24. 压力管理基础	176
高效元素6: 永续成长与改善	183
25. 让你脱颖而出的“职场必胜技能”	185
26. “精神导师”: 学习模仿的对象	191
27. 慎选高标准的朋友互相、激励、学习成长	196
高效元素7: 高效工具与规划	203
28. 善用“个人信息管理工具”	205
29. 纸张手写类高效工具	209

- 30. 科技类高效工具 216
- 31. 掌握高效工具的成功使用习惯 222
- 32. 如何订好计划 226
- 后序 不是结束，是开始 232
- 鸣谢 235
- 参考书目 237
- 关于冠军 243
- • • • • [\(收起\)](#)

[高效冠军\\_下载链接1](#)

## 标签

时间管理

个人管理

自我管理

个人提升

效率

管理

职场

GTD

## 评论

个人管理方面非常好的一个本工具书

---

有收获。开篇涉及自我认知、价值观和愿景，中间有事情四象限划分，GTD工作法等各种时间管理技巧，其间穿插了收纳技巧，最后是锻炼饮食睡眠等各种保养身体的方法，磨刀不误砍柴工。总的来说，这是本集合了各种精华的效率提高书籍，值得一看，值得应用于自己的工作和生活。

---

中心馆借 <http://book.douban.com/review/1495095/?post=ok#last>

---

时间管理入门的书籍，也算是一本时间管理书籍的合集总结。其中“冠军高效系统CPS”讲解很详细、特别简单容易上手。也就是将每天事情进行排序，将2分钟内可以完成的立即执行，其余的做动作分解。这也是GTD最基础的方法，其实我们现在拖延症最重要的就是每天会被紧急事情打乱一天的计划，会有情绪上的波动造成压力，但是书中里面有所每天进行3-4次回顾每天计划进程并进行合理更改还是很有作用的，至少改掉自己完不成计划的焦虑。适合入门快速翻阅的一本书。

---

更多是对经典书的总结。没有更深的反思和提高。

---

很多实用的工具和方法分享

---

乍一看有点泛，很像培训广告的书，但实际上书中的点都很实用。目前看过的时间管理的书中，是比较接地气，实用性最强的一本，推荐。

---

2012年3月读的

---

普通吧，当入门书看

---

快速翻阅

---

已购

---

浮夸而空洞

---

(图书馆完整版待读) 搜狐没有连载完整版本，可以明天或者下周去图书馆找找看。

---

best high-level recap. practical

---

这本书其实蛮好的…… (\*^\_\_^\*) 嘻嘻……

---

适合直接动手操作。易仁永橙的方法主要由他改进，唯一到现在看还有些价值的。已经将重点扫描过。

---

时间管理类的书籍都差不多，都是象限、80/20原则、邮件处理、授权、SMART。。。很多东西都很熟悉，不过书的条理很清楚，权当复习。

---

Getting Things Done(GTD)①, GTD的核心理念是：“  
只有将头脑中所想的、抓住你注意力的所有未决事项都写下来,并且安排好下一步的行动,你才能够心无挂碍,高速地处理完成手头所有的工作

---

很多章节对自己相当有启发，比如办公环境的整理等

---

没有什么新鲜的内容。

---

## 书评

每月一书之2009年5月推荐书目——《高效冠军》

<http://bbs.21manager.com/dispbbs-211528-1.html>

中文书名:《高效冠军: 极速提升个人工作效率与竞争力的32个技巧》

本书的定位:个人管理提升。阿懒导读:我看到的最好的关于个人管理类的书籍。他的一个非常大的特点就是操...

-----  
《把时间留给最重要的事》一书有该书的广告,因为感兴趣,所以便在中心馆借了。虽然书中的很多方法都已在其他管道有所接触,但作者将这些资讯整合得很好。读起来很舒服,如果能够按照作者的要求,每看完一节就写下自己的感悟,想必会有更多收获。最喜欢里面的一套“冠军管...

-----  
书中的有些东西很有启发,值得一看。相对于35元书价来说,如果学会一条、并且坚持,收益已经超过了35元。不过还是提一句,这本书编排的水分过多,如果能够压缩,书的厚度可以缩小三分之一,价格也能下来不少。摘录一些吧。  
身体:有氧运动(慢跑、快走)、无氧运动(哑铃...

-----  
这本书的主要核心与GTD一样,结合了一些其它的时间管理方法。相对于GTD而言,更能为中国读者接受。推荐大家都看一下,且其没有强调五步法的一个体系,对于多数人而言,只要有部分改进,就能够体会到其价值.就有信心坚持下去.

-----  
这本书好火啊!在卓越和小鱼好多人在交流,我建了个群,有兴趣的朋友可以加这个群:51666173,大家一起分享心得,这样收获会更大!

-----  
前几天在淘宝淘了这个本书,还淘了个作者亲笔签名,开心~^\_^  
感觉这本书每章后面有栏“心得和要采取的行动”挺好的,实在,看了有什么收获就记下来,不会像以前看书,看完就忘了!

-----  
-----  
-----  
感觉自己的生活简直就是一团糟，开始关注GTD  
偶然间在图书馆翻到了这本书，感觉还行自己就在卓越上买了一本以便做些标注  
这本书说的都是比较大略的一些东西，如果想要深入研究的话，还得继续翻看相关的内容。就比如说我自己，正在寻找一种有效的系统，统一规划管理我的学...

-----  
当时看忘记谁说，有助于整体上去认识自我管理才买的。  
读了一半，感觉整体框架都有了，但讲的都比较浅，适合这方面知识比较少的入门用吧。  
里面结合了gtd，还有其他的一些，也有补充。  
应该说，花几十块，买几点新认识，也是值得的。

-----  
这本书算是市面上能够见到的大部分“时间管理”、“精力管理”书籍的集合，基本上作者写到的东西，我都研究过，也都能看到其他书籍中涉及的影子。  
这是这本书的优势，也是劣势。优势是，把这些东西结合在一起，成为一个整体，能够形成一个系统，给人们更多的启迪，但是在这本书...

-----  
大家有没注意到前言还有份阅读时间计划表,买过非常多的书,都还没见到过!相信这本书的作者绝对不是盖的!  
说说都怎么规划时间呢?我想说要不要也列个和这个时间计划表的同期实践表啊?

-----  
我是做设计的，为了自己热爱的工作，从毕业到现在经常熬夜、通宵，人明显的比同年龄的人衰老很多。但最困扰我的是，因为工作关系，我经常加班加点的，自己的生活都顾不上，更别提充电学习了，体力、精力不好，同事还说我经常吹无定向风，情绪起伏像过山车，十足艺术家性格，这...

-----  
《高效能人士的七个习惯》感觉似乎理论些，不知道这本书怎么样？看过这本书的豆友们，32个技巧都包括哪些方面呀？实操性强吗？谢谢  
-----

有关高效的书，大家都在看哪些呢？最好有技巧有方法又有些小例子的，大家帮忙推荐下，谢谢先～

-----  
这本书在卓越网和厦门小鱼社区看到好多评论，MS很不错的样子，就要出来工作了，想买来充充电，这里有看过这本书的朋友吗？说说看，怎么样呀？

-----  
我前两个星期买了这本书，很喜欢这本书里的高效工作流程CPS，比GTD的要好。决定坚持按照书上的方法生活21天，希望能够从此养成高效的习惯，贵在坚持！

-----  
我是做平面设计的，大家都知道的嘛，对艺术家来说最重要的就是灵感啦。我经常会因为灵感而无法按时完成一些工作，这让我非常苦恼。我很想提高自己工作的效率，请问大家觉得这本书适合我们这种学艺术的人读吗？

-----  
这本书可以说是当前时间管理、提升个人成效的集大成者，正如作者自己说的：“收集、筛选、保留了最有效的世界顶尖“时间管理”与“高效”的精华，并且配合国人的习惯与环境做了调整，书中涵盖了几个最关键、但很少有人能够脉络分明地整理出来的高效元素” 虽然我自己已经形成...

-----  
[高效冠军\\_下载链接1](#)