

# 關鍵18分鐘



[關鍵18分鐘 下载链接1](#)

著者:彼得· 布雷格曼

出版者:天下文化

出版时间:2013-2-27

装帧:平装

isbn:9789863201311

如果不能管理時間，就什麼也無法管理。

但當身邊有那麼多事情在拉扯，我們如何緊跟著計畫走？

當有那麼多事物在爭取注意力，我們如何只專注在重點？

★ 《紐約時報》暢銷書、Amazon時間管理類第1名

★ 《出版人週刊》、《紐約郵報》年度10大最佳商業書

## ★《富比士》、《Inc.》、《高速企業》熱烈報導的職場成長書

CEO的策略顧問、《哈佛商業評論》知名專欄作者Peter Bregman發現，成功者都有一個管理工作生活的好習慣，而這個習慣可以只占每天的18分鐘，就能輕鬆管理一整天：

．上班前，花5分鐘，設定當日計畫：思考有哪些事能使這一天變得更有成就感；又有哪些事是實際上能夠完成，能讓你離目標更近一步，那就在今天做好。

．每小時，花1分鐘，重新聚焦重點：設定手錶、手機或電腦，在工作時間每小時響一次；深呼吸，問自己過去一個小時做得如何；調整注意力，過好下一個小時。

．下班前，花5分鐘，誠實檢討自省：這一天做了哪些事？學到了什麼？遇到什麼挑戰？該和誰保持聯繫？向誰請益？

關鍵就在這幾分鐘

朵夫是個好脾氣的主管，但那天他氣得摔電話，他更氣自己竟然花了那麼多時間在不對的事情上。剛剛那一刻到哪裡去了？彼得從不曾在一天結束時，覺得自己完成當天的計畫，工作清單愈來愈長，壓力愈來愈大。這一天到哪裡去了？索爾是個吉他好手，他一直想從事吉他教學，但遲遲沒有採取行動。這些年又到哪裡去了？

我們要不是持續走在一條不怎麼正確的道路上無法開脫，就是明知選擇一條正確的路，卻一直從軌道上滑落。

你可能不知道：人們在工作時，平均每小時會被打擾4次，而且有40%不會回到被打擾前的工作；有將近95%的經理人認為，最浪費他們時間的3件事是不必要的會議、不重要的郵件、冗長的簡報內容；而電子郵件與電話造成的分心，會讓人的智商降低10分，比抽大麻的影響高出1倍；一心多用，則會讓生產力下降40%。

「18分鐘計畫」將幫助我們管理每一年、每一天、每一刻，並專注在我們認為重要的事情上。這本書夠單純、夠清楚、夠全面，讓我們不僅學會專心的祕訣，也懂得如何對抗誘惑，除了管理自己，也熟知如何設定界線，以防別人浪費我們的時間，同時再也不會企圖搞定所有的事，而是將目標鎖定完成真正重要的事。

心靈富裕，工作自然有效率。每天給自己18分鐘，工作生活的鮮度與深度，就會改變！

作者介紹：

彼得·布雷格曼 Peter Bregman

知名的企業顧問、專欄作家、演說家。現任國際管理顧問公司布雷格曼（Bregman Partners）執行長，服務對象涵蓋《財星》五百大企業、新創公司、非營利團體，如德盛安聯、美國運通、高盛、摩根大通、奇異資融、聯合國兒童基金會等，經常到世界各地演講，教人們如何領導、工作及生活。

布雷格曼是《哈佛商業評論》相當受歡迎的專欄作者，也經常為《富比士》、《快速企業》及《今日心理學》等撰文，並常受邀在CNN、美國公共廣播電台（NPR）、福斯財經新聞（FBN）發表評論。

目錄：前言 重整人生的第一步  
第一部 暫停腳步：站高一點看自己

- 1 放慢速度才能平穩轉向
- 2 給自己五秒鐘思考
- 3 人生是場馬拉松賽
- 4 春天反而容易凍傷
- 5 人有無限可能
- 6 蘇珊大嬸的魅力
- 7 你不必喜歡他
- 第二部 關於這一年：找到聚焦重點
- 8 沒有計畫時該怎麼做？
- 9 重新發明比賽
- 10 只要蝦子就好
- 11 獨一無二的熱椅子
- 12 找出讓你著迷的事
- 13 人人都能學會倒立
- 14 找到正確工作的祕訣
- 15 你看重的是什麼？
- 16 太執著反而誤事
- 17 九千多次投籃不中
- 18 當未來變得不確定
- 19 別急著下定論
- 20 創造你的年度重點
- 第三部 關於這一天：完成正確的事
- 21 在對的時間做對的事
- 22 一隻一隻來
- 23 你下錯樓層了
- 24 明天什麼時候？
- 25 三日原則
- 26 「嗶」的力量
- 27 關鍵就在這幾分鐘
- 28 十八分鐘輕鬆管理每一天
- 第四部 關於這一刻：控制分心
- 29 創造合適的環境
- 30 別在最脆弱的時刻放棄
- 31 任天堂Wii來幫忙
- 32 徹底改變壞習慣
- 33 我是哪種人
- 34 擺脫個人偏執的想法
- 35 吃掉時間的協力合作
- 36 設立明確的界線
- 37 事不過三
- 38 我們還沒遲到？
- 39 縮短緩衝期以適應新現實
- 40 管理放假時的焦慮
- 41 有效轉移注意力
- 42 你會邊工作邊抽大麻嗎？
- 43 克服完美主義
- 44 為什麼這樣行不通？
- 45 別在足球場上使用籃球
- 結語 現在怎麼做？
- 46 選擇你最重要的一件事
- • • • • [\(收起\)](#)

## 标签

时间管理

个人管理

時間管理

效率提升

美国

思维

商業經管類

个人成长

## 评论

Kindle版叫《微时间管理术》。不适合成书，连电子书都不值得制作，应该是大学开学的第一节课上，老师顺带讲讲的东西，十分钟。

-----  
18分钟 好好学

-----  
听月读。好久没有进行时间管理，荒废了不少，希望可以借此重新实践起来！  
-----

勇于不同，发挥所长，拥抱弱点，追求所爱，每天——5分钟5个年度焦点领域定计划，8分钟每隔一小时有1分钟时间自问“这是我该做的事情吗”，5分钟自我反省。

-----  
读的kindle上的蓝狮子版

-----  
时间管理重在实践。今天草草读过，待明天好好做年度计划时应用。

-----  
我读的版本是大师轻松读微时间管理术 - 觉得有点水，不知道是否是编辑问题

-----  
故事简单，条理清晰，自己都懂，执行不了。。。

-----  
主要是给出建议，论证部分很少，内容简单，看了标题其实差不多就明白了，两星半。

-----  
和自己想的差不多，有一页我拍照保存了。

-----  
读的kindle版 微时间管理术

-----  
花了30分钟读完，定下了我今天 和今年的计划。

-----  
Kindle版叫《微时间管理术》，很短的一本小书，讲每天用18分钟来不断回顾自己的行为、使自己的生活不偏离目标的时间管理方法。  
所谓18分钟可以总结成一个公式：18分钟=5分钟按年度焦点领域订5个目标+1分钟/小时检查是否在完成焦点目标\*8小时工作时间+5分钟回顾检讨全天并制定改进计划。  
回顾这个思路比较有价值，18分钟的方法太简单，不适合事儿太多太杂的人。

-----  
kindle上叫《微时间管理术》。我发现所有管理时间的书中（至少是我读过的所有）介绍的方法都大同小异，首先要明白自己的优缺点与目标，然后制订一个大计划，分割成小计划，每天完成，隔一段时间就问自己，自己所做的事情是否偏离了预设轨道，颇有“吾日三省吾身”的感觉。

-----  
《你其实不用这么累：哈佛人生职场教练给你的46点启发》简体版似乎没有译到这么到位。

-----  
[關鍵18分鐘 下载链接1](#)

## 书评

布雷格曼的点点滴滴，无时无刻不在给我传递正能量。建议成人孩子都可以看看，想清楚自己的目标是什么，就知道该怎样去走了。4步确立人生目标，18分钟告别瞎忙。被这段励志的话鼓动着买的，还好没有失望，确实有方法。挺幽默的。都是小故事，读起来很快，不时有些小启发。有点...

-----  
最近学习了彼得·布雷格曼的《微时间管理术》，以下为我制作的思维导图和读书笔记加工整理 思维导图：<http://www.douban.com/note/525566534/>  
每天睁开眼，仿佛还来不及计划，变化已经追着我们跑，记得提醒自己：事有轻重缓急，事先做好分配，做好取舍，不要被无谓的事情打...

-----  
适合每一个在职场打拼的人！  
每天都疲于奔波的你，有没有想过，自己有没有很好的利用时间呢？  
有些人工作一天下来，累得要死，但如果你仔细回想起来，却发现自己并没有做太多的事情，或者说，做了很多“无用功”，那这究竟是因为什么呢？  
我想问，有多少人会在每天工作之前为自己...

-----  
过了三十岁，越来越觉得时间飞逝！细品2019年，更是如此！整个一年的工作状态都是紧张忙碌的！跳出这个行业，看到有些人为了工作，黑眼圈、白头发熬出来，头发秃，睡眠质量下降，越忙越累，越累越焦虑，越焦虑越忙，直接进入了一个死循环。可是，结果呢！差如人意。“为什么会...

-----  
现在是12月中旬，再过十几天，2017年即将迎来尾声了。每一年的年末，想必大多数人都会问自己一个直击灵魂深处的问题：这一年我都干了什么？大部分人都会在那抱怨“哎，年初我还想着这一年要干些什么，怎么什么都没干这一年就这么快又过去了！”  
如果你总是在岁末年终之际懊恼时...

-----  
这本书真的不到30分钟就能读完，甚至晚上睡前又看了一遍，虽然内容不多，但却给人警醒。因为自己在时间管理方面略显随意，特别是读到你的目标是什么，脑子里竟然一片空白，总觉得自己的目标太虚，比如家人健康幸福、环球旅行等，因此心情突然不是很好。书里倒是给了一些建议...

-----  
在哺乳时用kindle读的，文章很短，读得很快。  
中文翻译不错，读原文也很赞，适合结合其它材料方法做培训材料。  
同时，书中的方法也适用休产假的带薪女职员，有了目标让带孩子每一天都过得不再单调乏味“奶觉屎尿”脱离社会生活。我结合自己工作和生活的首要目标做计划，在喂娃  
...

-----  
这几年时间管理概念这么流行，我是一直随意的看着别的书而从没涉足过，这本在多看是免费，算是第一脚踏进来了，总体来讲，够清楚够简单够浅显易懂，属于初识时间管理的小入门。内容不多，挑几个特别特别核心的概念写在这里：  
1.找出最值得干的“焦点事”并全力以赴，这5个焦...

-----  
每天忙死，没有目标，那是瞎忙啊 每天忙死，和目标背道而驰，那是白忙活啊  
每天忙死，但是是在朝着目标前进，大有可为啊  
这是我看了这本书最深的印象。就是要想好自己的目标是什么，每天、每月、每年都围绕它转，哪怕进步缓慢，哪怕初期遭遇挫折，没有问题，只要目标是对的...

-----  
快速翻看了一下书，发现书里的建议，我大部分都已经在做了，对于我没有太多用处。这本书适合刚开始练习作时间规划的人。  
另外，这本书的一个好处是，浅显易懂，当然，同样的英文也浅显易懂，当成英语阅读书籍还不错。我看的这本是中英文同步的。

-----  
本书有意义的 大概只有一个18分钟=5+1\*8+5这个概念  
对于有一定GTD或者时间管理经验的人，这本书的概念都是老生长谈。  
对于新手，这本书又只有空洞的概念，毫无实施上的指导。新手看过就忘，毫无意义。

差到让我以为是不是另一本中国书商假造的书了。怪不得多看限免。

-----  
讲解非常全面的一本书，从年度计划、每天计划，到如何执行，非常详细的介绍了一套时间管理的行之有效的方法。

这本书给我印象最深的，也是我认为自己最缺少的，就是提出了中长期规划的概念，这是与市面上同类书籍最大的区别。之所以让我感触最深，是因为这本书让我觉得，我虽然...

-----  
半个小时读完的书，有位书友说的好，整个书的内容用中国古语可以一言以蔽之，“吾日三省吾身”，仅此而已。我看的是中英文对照，也不多就一百页，其实更像是一篇文章，不是一本，不过启发是很大的，时间的管理的确需要很多的计划，有时候停下来会让你更好的完成你的任务， ...

-----  
读这本书之前不知道作者到底是不是什么所谓的“大师”，但是读完这本书之后我可以肯定地说滥竽充数的可能性极大。

本书的核心就是每天工作前制定计划，工作中每小时检查进度，工作结束前回顾总结。古人一句“吾日三省吾身”寥寥六个字，诉尽各种意味！书虽不怎么样，但是很...

-----  
[關鍵18分鐘\\_下载链接1](#)