

# 高效时间法



[高效时间法 下载链接1](#)

著者:[日] 本田直之

出版者:中国华侨出版社

出版时间:2015-7

装帧:

isbn:9787511354792

本田直之承认自己是懒人，但他却达到了一般人望尘莫及的成功，在大学时就定下了“住在夏威夷”的人生目标，逐步地找出最有效率的工作方法，不管是学习英语、掌握时间、创业当老板，一切逆时操作，积极寻找只花十分之一时间就能达到相同效益的“杠杆”法则，他最惊人的发现就是：时间也能拥有杠杆效益！只理解时间就是金钱还不够，要懂得投资时间来获得更大的效益才是道。

## 作者介绍：

本田直之，明治大学商学院产业经营系毕业，美国雷鸟（Thunderbird）国际管理研究所经营学硕士（MBA），日本品酒协会认定葡萄酒顾问、世界遗产学会会员、一级小型船舶操纵士。曾任职于花旗银行等公司，参与企划巴克集团（BUCKS GROUP）的运营，协助该公司在日本的店头市场（JASDAQ）挂牌上市。现任杠杆效益顾问有限公司董事长兼执行长，参与日美的创投企业投资管理，同时提供以少出力而获得丰硕成果的杠杆经营的建议。兼任日本财务学会董事、法人顾问会计董事、美国环球视野科技公司董事。

## 目录: 前言 总是忙得不可开交的理由

忙碌才会让自己有魅力？ / 002

以前要花1小时的工作，现在只要5分钟 / 005

“消费”时间与懂得“投资”时间的差别 / 007

职场环境所产生的两大变化 / 010

被逼到绝境的人才会有所表现 / 013

首要法则：绝不轻言“自己很忙” / 015

因为怕麻烦所以会成功 / 018

第1章 时间也能因“投资”而增加的时代

每周工作90个小时是个大问题 / 022

不可能有将时间置之度外的工作 / 024

时间资产会以滚雪球的方式快速增加 / 027

什么都不做风险反而更大 / 029

时间投资的根本就是找出模式 / 031

先把想做的事情需要的时间扣除 / 033

将增加的时间进行反复再投资 / 035

能够“重现”的效果才具有意义 / 037

只是节约不会有任何突破性的进展 / 039

调查→过滤→确定利益 / 041

新人的时间投资、管理者的时间投资 / 043

只追求速度不管质量，即使完成也只是浪费时间 / 046

对于“工作与生活平衡”的误解 / 049

最大的问题在于缺乏动机 / 051

日本人自我投资的时间实在太短 / 053

日本人已经不再是过度工作 / 055

劳动生产力偏低的结果是…… / 057

第2章 成果由时间安排决定

杠杆时间安排的三大要素 / 062

俯视全局，从目标点逆时回推计算 / 064

月记事簿是最好的行程管理表 / 068

没有“课题”就没有“成果” / 073

提前三个月规划午餐、晚餐的约会 / 075

准备大学联考只花了不到一年的时间 / 080

为什么没有个人的事业计划 / 083

资格考试必胜杠杆原理攻略 / 086

通过时间管理手册检测时间的运用 / 089

将成果量化以分析时间的分配 / 092
首先扣除“投入”的时间 / 095
只要规划出“时间分配”，头脑和身体就会自动按表行事 / 098
有成就的人都会有自己的“时间安排” / 103
每天早上的“任务清单”是达到目标的捷径 / 106
无法做出成果的“待办事项清单” / 109
一张检查表所产生的庞大投资效果 / 112
出差收拾行李也可以利用检查表提高效率 / 115
不管多小的事都要养成进行条理化的习惯 / 117
电脑和手写笔记该如何区别使用 / 119
检查表要能随身携带 / 122
通过“提醒”功能让时间的组织更有效率 / 124
第3章 模式化、格式化的庞大效果
有“时间安排”的生活就会舒适 / 128
只要习惯还可以提高集中力 / 131
找出不需要加班就可以完成工作的“安排” / 133
目标不是“符合规律的生活” / 135
越是麻烦的事、不擅长的事，越要格式化 / 137
因为时间太充裕，所以才会不够用 / 140
毫无瑕疵的工作VS80分的工作 / 143
让别人认为“那家伙总是很早下班” / 146
即使不太会自我控制的人也可以 / 148
弹性上下班也是一种方式 / 151
通过“工作90分钟+休息10分钟”让头脑更灵活 / 153
开会的时间也要控制在90分钟内 / 155
质量好的睡眠是从早上晒到太阳就起床算起 / 157
从“想要早起必须早睡”转变为“因为早起就会早睡” / 159
闹钟对脑是不好的 / 161
充分利用“早上9:00以前”的方法会改变人生 / 164
15分钟的午休会改变下午的工作表现 / 166
周末也跟平常一样在同一时间起床 / 169
需要背诵的作业最好安排在睡觉前温习 / 172
事先规划放假日不做的事 / 174
第4章 “用最少的付出获得最多成果”的哲学
我的座右铭“Doing More With Less” / 178
开始考虑如何用1/10的时间就完成工作 / 180
委托他人是提高效率的根本之道 / 182
优秀人才会遇到瓶颈的理由 / 184
是否找到了自己成功的关键因素(KSF) / 186
即使是做生意也有“以前的考题”和“低空飞过” / 189
为什么非得立即作出决定 / 191
最糟糕的是在资讯不充足的情况下犹豫不决 / 193
分析为什么下判断会花很多时间 / 195
第5章 提高时间使用的积少成多技术
以成果为前提的“积少成多”效果 / 198
即使是一本10000日元的杂志也不必整本读完 / 199
最好的整理名片方式就是丢掉 / 202
比笔记型电脑更方便的手机邮件 / 204
不要在节目播出时观看节目 / 206
务必阅读使用手册 / 209
不乘电车的生活方式 / 212
花30分钟乘满员的特快车，不如选择人少的普通车 / 215
打造30分钟的“个人时差”所产生的高附加价值 / 217
住在市区的生活方式 / 219

主要的办公室是浴室 / 222
结语 人生的时间投资
因为计划“住在夏威夷”而掌握全局倒推 / 226
要让事务顺利进行就必须有规律 / 228
主动随行，向表现杰出的前辈学习 / 230
模仿与自己类型相同的人 / 232
尊重他人时间安排的西方人 / 234
已经打扰到别人却不自知的日本人 / 236
如果不知道LV / 238
时间投资的强力工具——个人品牌 / 240
如果只是一味推卸责任就不会有改变 / 242
· · · · · (收起)

[高效时间法](#) [下载链接1](#)

## 标签

时间管理

效率

人生规划

日本

读书

本田直之

励志

广告

## 评论

译本和原版都买了来对照阅读，发现了不少译得有意思的地方，总的来说没有大的翻译

错误，可以看，译者喜欢加词儿，在不影响原意的情况下也可接受。P26的图没有印说明，不看原文根本看不懂，疑心自己智商不够的读者可以安心了。作者的排版比较零碎，都是独个儿小建议，有不少也是其他同类书籍说到过的。个人认为最大的亮点有三个：一个是以月为单位记事，定好月目标后，从结果到行动逆推月目标，提前标注任务进度。这个用清单app就能安排，很便利。一个是不要吝惜方法论思考时间，研究怎样才能高效可能需要你花10小时，但它带来的成果也许会帮你节约100个小时，等于赚了90个小时。最后一个是随时确认提醒清单，能帮你更好践行。

是从日和手帖发现本田直之这个人的，想要拥有他的那种游牧族生活，于是几乎读完了他的所有书。这本书让我开始早起，开始追求高效工作。

很多章节可以跳过

有借鉴，得行动

7分 有启发 但是还可以精炼一点

按照目标逆时回推，用月份来规划并注意月末检测成果。每天都要早起，再把时间按照投资（学习）、产出（工作）、生活（吃喝）、私人（消遣）的顺序依次安排

制定月计划这项可以尝试实现。

人生目标:周游世界，感受各种生命体验。  
1: 俯视全局逆推目标，提前标注任务进度。  
2: 投资时间，用10小时研究节省100小时  
3: 主动安排时间，做时间的主人，将时间价值最大化。

感觉没什么用

很一般。几乎就是各种时间管理法混合。主要在扯回退法。

就是喜欢日本的这类书

2017希望自己能自律有规划的过完下半辈子，合理利用时间，好好把握未来。

学到了时间跟投资可以是一样的，每个月把应该好好利用的时间跟储存的金钱一样，都先列出来，然后再去玩，就可以心安理得

真正有用的东西不多，大部分都是已经知道的，整本书的收货恐怕就是两张表格了

挺有用的，至少知道了别人是怎么管理时间和理解生活。比较赞同书中所倡导主动的利用时间，怎么理解效率。

这本书主题是，时间投资，通过掌握一些时间管理技巧（构建模式，杠杆时间，时间投资）用更短的时间完成工作，将多余的时间进行自我投资，创造更大价值。书中说到了现在的工作环境和过去的不一样：上班族被要求的不再是工作时间的长短，而是工作成果的多寡。这本书的思考方式不错，但是实质内容不多。

一般吧，有点车轱辘话来回说的意思

Doing more with less

，作者用投资效益的方式将时间的最大化运用解说了出来，对我个人来说挺有启发，尤其是反向推导列计划，总之就是做时间的主人，将时间价值最大化。

[高效时间法 下载链接1](#)

## 书评

[高效时间法 下载链接1](#)