

超级时间倍增术



[超级时间倍增术 下载链接1](#)

著者:罗里·瓦登

出版者:广东人民出版社

出版时间:

装帧:平装

isbn:9787218104225

怎样把时间花费在
能够创造时间的事情上？

同样是出勤8

小时的上班族，为什么有的人能开店、出书、健身三不误，而有的人连看场电影的时间都没有？

同样一天24

小时，为什么我们比扎克伯格、马云的产出少，却跟他们一样忙，甚至比他们还忙？

同样身患拖延症，为什么有的人能“拖得刚刚好”，而有的人却无药可救，关键时刻掉链子？

当我们压力山大、疲倦或者被享乐诱惑时，日程表、任务清单能帮我们把任务一扫光吗？显然不能。

曾经的“时间管理困难症”患者瓦登，从亲身经历中发现，时间管理的关键在于理解“时间不够用”背后的情感原因。

于是，他以情感管理为核心，开发出一套“时间聚焦漏斗”模型，提出5条情感权限，总结出5

条时间倍增策略，让我们不仅能够提高单位时间利用率，更能自主“创造”时间，“倍增”时间，比别人拥有更多“有效”时间。

作者介绍:

罗里·瓦登 (Rory Vaden)

自律策略师

时间倍增大师

《纽约时报》畅销书作家

作为商业策略演讲师，罗里常常被奥普拉广播、《华尔街日报》《快公司》《商业周刊》等众多国际媒体邀请，分享他在自律力、拖延症和高效能方面的研究成果。

凭借在个人管理方面的独到见解，罗里曾两度两度赢得世界公众演讲大赛（由国际演讲协会）冠军。

作为西南咨询公司的联合创始人，他服务的客户包括：美国银行、摩根士丹利、联合健康保险公司（美国最大健康保险公司）、玫琳凯等众多国际企业。

目录: 第1章 高效能的人生，需要与众不同的思考方式

用“不平衡”创造理想生活

你见过从来不需要工作的人吗？

正确地做事vs 做正确的事vs 得到想要的结果

第2章 重要性优先？紧急性优先？还是都不？

时间根本不受你管理

那七个习惯让你成为高效能人士了吗？

当有限的时间，遇上无限的任务

第3章 你在花时间，还是被时间花？

穷学生如何得到顶级理财顾问的服务？

时间倍增大师的第25 小时

分配时间，不仅关乎逻辑，更关乎情感

第4章 忽略的权限：毫不手软地终结冗余事项

冗余事项清单

决定不做什么和决定做什么同样重要

连续7年被花式说“不”，会产生什么后果？

时间倍增策略之一：消除

第5章 投资的权限：为了明天的第25小时，请在今天行动起来

利滚利，时间滚时间 时间的复利效应

时间倍增策略之二：自动化

自动化事项清单

磨刀不误砍柴工：建立标准流程

第6章 不完美的权限：允许他人在犯错中成长

那项任务是否值得你亲自动手吗？

时间的货币价值

时间倍增策略之三：委派

像打理公司一样经营自己的人生

第7章 不完成的权限：故意把事情拖到最后一分钟

把拖延症升级为“耐心等待”

“对”的时间在哪儿？

行动太早vs行动太晚

时间倍增策略之四：有意拖延

“拖一拖没关系”事项清单

学会批量处理，压缩间歇变动成本

“一夜成名”背后的“十年功”

第8章 自我保护的权限：你还在被发“好人卡”？

优先事项只能是一项，而不是多项

“无私奉献”如何阻止我们成为高效能人士

时间倍增策略之五：专注

心无旁骛，咬牙挺住

第9章 如何让团队时间倍增

拖延症是最昂贵的商业隐性成本

创造战略性拖延的团队文化

成功无法长期持有，只能按天租借

与成功同样重要的是人

致谢

• • • • • ([收起](#))

[超级时间倍增术_下载链接1](#)

标签

时间管理

个人管理

效率

方法

效能

思维

成长

心理学

评论

把今天的时间分配给那些可以为明天创造更多时间的事情，你的时间就可以倍增。

观点非常赞，注入新解法，就是论述有点啰嗦

3D 's concept is interesting. But it is true that when you think about time your emotion is also involved.

一般

对我有帮助，只要今天做的事可以为明天创造时间就是时间倍增术，一次只有一件事情是优先的。

可以说毫无收获

书中提到的一些观点倒是比较特别的，比如任何时间你正在做的事情就是你选择的优先事项 20170108

名字起的很不错，可是观点既不新颖，也没有在这个旧的观点中创造出新的内容，文笔也不怎么样，这个作者都让我没兴趣了

让你不只是为了忙碌而忙碌
因为生活，不仅仅是，需要不断加快速度的抛球杂耍（我当下的状态）

论述有点啰嗦，但漏斗模型还是很实用的。

书名很鸡汤，方法很有效

这种书以后在翻译的时候可以精简一些么，整本书的内容真的可以用几句话就囊括清楚。
标记2020年第五本书

做了一点笔记

典型的美国畅销书，观点收获不多，收藏了一些金句、数据和例子。

以为埋头苦干就是珍惜时间？以为亲力亲为才不愧对时间？不不不，真正的时间管理是漏斗型思维的“断舍离”。其实根本不存在时间管理，一切都是自我管理。想获得更多的时间，要学会减少冗长的事项。“多”即是“少”，“少”即是“多”。最喜欢书中那句“完美并不意味着再没有什么东西可增加，而是再没什么东西可删减”。

自主“创造”时间，“倍增”时间，比别人拥有更多“有效”时间。

有用

一天时间看完，作者其实介绍了聚焦漏斗模型，时间倍增的方法主要分5步走:消除（忽略不重要的事项）-自动化（投资建立标准流程）-委派（懂得授权）-拖延（到最适合的时机再做事）-专注（集中尽力做好最优先有意义的事）。相较其他时间管理书有些突破，从1、2维拓展到了3维，除重要性紧急性外，增补了意义项。作者更强调自我管理。
。

满分！目前我读过的最好的时间管理书，理念几乎和我一摸一样，感觉作者就是另外一个我

李笑来的那本和这本书异曲同工，时间就是无法被管理的，只有管理好自己。先把大部份时间集中在你要处理的事情上，然后再用少部分精力维持状态就可以少费心力

[超级时间倍增术 下载链接1](#)

书评

谈时间管理的书太多了，今天我们不费劲读那么多理论文字，直接帮你脱水，让你看看在这本《超级时间管理倍增术》里，到底有哪些新鲜观念值得学习和借鉴：
1、时间不能平衡，应集中使用
很多人说平衡分配好自己的时间，来照顾家庭或者是做好工作。其实这是个错误的观念。时间是...

罗里·瓦登 (Rory Vaden)，自律策略专家，工商管理硕士，西南咨询公司共同创办人，第一本书《通往成功的七级台阶》荣登《华尔街日报》畅销书榜第1名，以及《纽约时报》畅销书榜单第2名，被翻译成十多种语言。罗里·瓦登第二本书《超级时间倍增术》堪称教人使用时间的黑暗邪典...

所谓时间倍增，并不是说把时间的长度增加了，而是把处理任务所消耗的时间压缩，提高了效率。结合我自己的感受做补充，可以从三个大的维度来理解： 一、增加可以利用时间 1.充分利用碎片化时间，比如排队，车上的时间
2.合理规划自己的时间，不因随机性事件频繁导致大段的空档...

[超级时间倍增术_下载链接1_](#)