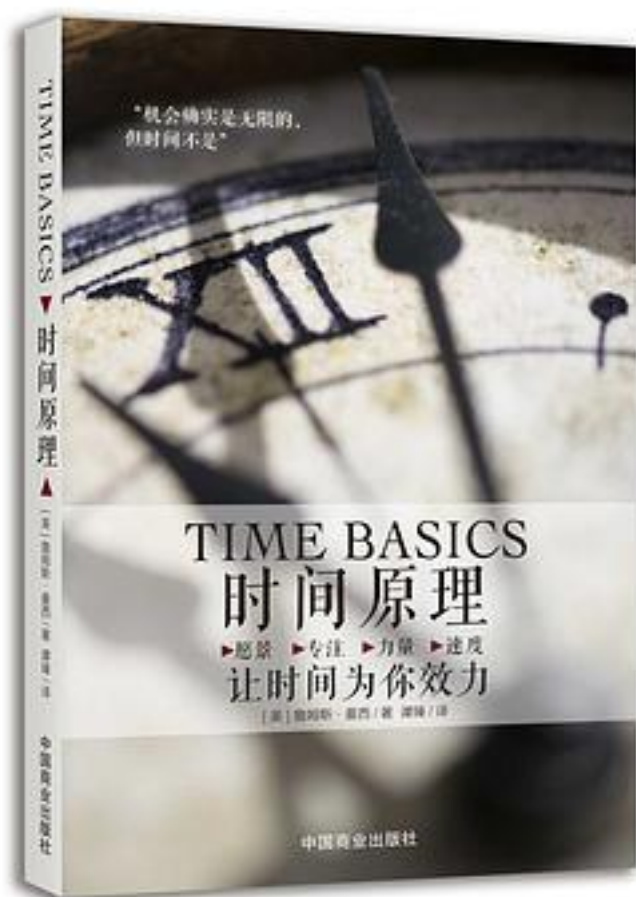


# 时间原理



[时间原理 下载链接1](#)

著者:[美]詹姆斯·曼西

出版者:中国商业出版社

出版时间:2016-6

装帧:平装

isbn:9787504494528

购书地址：<http://www.baojiayin.com/product-6799.html>

这本书或许是最好的讲解时间管理的著作。它的知识之全面，逻辑之严谨，都达到了很

多同类著作无法达到的高度。最重要的是，它真的能够帮助读者管理自己的时间。

全书分为四大部分，分别讲述了作者首创的“时间管理四要素”：愿景（Vision）、专注（Focus）、速度（Speed）、力量（Power）。为什么是这四点？因为作者认为，当我们使用自己的时间，愿景能产生方向，专注能产生稳定，速度能产生效率，力量能产生品质。这四点决定了我们人生的成果。

但作者的意思并不是说，我们必须把四大部分全都学会，才能取得成就。相反，他认为我们可以各取所需。有些人需要明确方向，就要加强“愿景”部分；有些人需要提升效率，就要加强“速度”部分；有些人注重工作的品质，就要加强“力量”部分；有些人需要让一切保持稳定，就要加强“专注”部分。对于每一个部分，作者都总结了6种方法，去帮助人们加强自己想要加强的部分。同样，你无需把6种方法都学会，只用各取所需。任何一种都能产生很大的帮助到。

本书合计给了读者24条时间策略，可谓给足了随意选择的空间。如果能把24条全部运用自如，当然事无不成。但若没有足够的时间去学它们，只学某几条，也会受用无穷。作者极其好心，每个策略只用几页就写完，因为是用他自己的话来说：“我可以加入更多细节，但对于一本讲论时间管理的书，浪费时间是不可取的。”

作者介绍:

詹姆斯·曼西（James A. Muncy），美国瓦尔多斯塔州立大学（Waldosta State University）的专职教授，时间管理是他的专项学术研究之一。他在学校的商学院里特设了一门课程，名字就叫做“时间管理学”（Time Management）。美国的商学院虽多，设有这门课程的却寥寥无几，因为很少有高校将“时间”作为一本专门的学科去加以研究。然而在曼西的学校里，这门课程却广为人知。该校曾经走出一名学生，在商场上获得了非凡的成功，后来受到了母校的邀请作返校演讲，在问答的环节，她被师弟师妹们问及“在校期间最受益的一门课程是什么”，其答曰“曼西教授的时间管理学”。

詹姆斯·曼西不仅是校园里的名人教授，也是许多社会单位眼中的高端人才。鉴于他在商业学术和教育领域的卓越贡献，他被美国乔治亚州的州政府提名召入“州长教育伙伴项目”（Governor's Teaching Fellows Program）。该项目的宗旨是，根据教学能力、专业水平、校园影响力、社会责任感等指标，从众多高校中选出一批最优秀的教授，为他们提供更广的教育和交流的平台，让他们的知识能够更有力地发挥出来，去促进社会的发展。曼西教授入选之时是2014年年底，而在这一年里他刚刚完成了一件工作——正式发表了《时间原理》。

曼西教授的著作还有2002年的《小细节缔造大成功：潜能爆发的学问》（A Few Keys to All Success: Discovering the Best Person I Can Be），以及数不清的学术专文。他是许多场合的座上宾。美国知名的公共学术杂志《市场与心理》（Psychology and Marketing）邀请他加入编辑委员会，因为他持有心理学和市场学两个专业领域的学位；商业团体和非营利机构常常邀请他出席各种会议，因为他是销售策略、市场教育、商业伦理、人际关系、成功学、大众消费行为等等多种社会议题方面的专家。

他是一位真正意义上的时间管理专家。很多人都能讲出（或写出）时间管理上的一些技巧，但要像曼西这样对时间管理有着深刻而系统的认识，却是难上加难。说到底，时间管理是曼西的专业地盘。

目录: 言：一切从原理开始  
第一部分：愿景

第二部分：专注  
第三部分：速度  
第四部分：力量  
结论：活出时间原理  
..... [\(收起\)](#)

[时间原理\\_下载链接1](#)

## 标签

时间管理

时间原理

时间

自我管理

管理

詹姆斯·曼西

工具书

James。

## 评论

非常实用的时间管理理念，理论清晰严谨，实践性也强。

-----  
方法论书籍

-----  
其实这些书多读也会给自己带来很多思考

-----  
作为讲座会更好一些吧。二倍速。

-----  
有系统的了解时间这一概念。在生活中也要更加精简自己的生活。

-----  
知易行难，希望我能做到吧

-----  
我惨淡如霾晦般的人生中出现的少有的光芒

-----  
这本书讲的是时间原理，而不是时间管理，我们从最基础最本源的地方去看自己。这已经不只是时间，而是人生的追寻和探索。

-----  
[时间原理\\_下载链接1](#)

## 书评

幸好内容似乎没有跑偏，但是这个开头还是令人不放心呐！  
官网的列表贴一下，加上个人拙译，各位参考对照 VISION 视野 The Perception Principle: 观念（搭车推荐早投资） It Is Later Than You Think The Principle of the Excluded Alternative: 排他选项（写书评时间就不能读...

-----  
对于这样一本有意义的书，我不知道应该怎样做读书笔记。这本书建议读几遍 当然第一遍的话还是把大纲写下来 1. 感觉原则：没有你想象中的那么晚 物以稀为贵 永远没有你想象的那么晚 时间给人的错觉 生活需要我们去塑造 不要眨眼睛 感觉原则的挑战：要视时间为珍宝，而不...

-----  
[时间原理 下载链接1](#)