

为什么你的时间不值钱：写给穷忙族的时间管理课



[为什么你的时间不值钱：写给穷忙族的时间管理课_下载链接1](#)

著者:段媛

出版者:煤炭工业出版社

出版时间:2016-10-1

装帧:平装

isbn:9787502055004

为什么有些人每天勤劳繁忙但收入平平，而有些人朝十晚三竟月入过万？为什么同一个职位上的人，有的人很快升职加薪而有些人却一直不见起色？为什么你每天做自己的本职工作就已经累死累活了，而你的老板比你的工作忙十倍但还能滑雪潜水出境旅游，顺道再写两本畅销书？

这些差距是天赋、地位、资质造成的吗？并不是，这恰恰是时间管理不当所造成的问题！

如果你正在被这些问题困扰，那么这本书或许对你会有巨大的帮助！

本书试图打破管理学的条条框框，不写假大空的理论，不搬弄晦涩难懂的辞藻，不炒商界巨神的旧饭，而是通过生活在我们身边的一些有钱人、成功人的故事，来诠释个人财富与时间管理的秘密！书中所列举的例子中的主人公涵盖了社会各个阶层，农民、白领、IT精英、金融巨头、企业总裁、大学生、公司秘书文员……本书用平实易懂的语言、精彩真实的故事，让你从他们身上看到时间管理所带来的巨大财富能量。

作者介绍:

段媛，工科女出身，曾任上市公司副总，后就职于四大之安永会计师事务所 (Ernst & Young)，从事管理工作多年。后转入互联网游戏行业，在史玉柱旗下的巨人网络任职高级产品经理至今。

多年来对目标管理、时间管理等领域颇有研究，并通过向无数成功人士学习、请教，总结出了一套独有的时间管理技巧。在她看来，世界上没有穷人，只有懒人，所有让时间跑起来的人，都能成为有钱人。

目录: 目录

第一章 你想过吗？你受穷是因为浪费了太多时间

阅读本章，你将会收获一种新的思考方法，学会一种新的工作模式，领悟一种新的生活概念。

既要高效率，又要高效能／002

找出无意识状态下的隐形时间浪费／008

习惯性拖延是穷人的致命伤／014

克服拖延症的几个小方法／018

“纠结帝”的快速决断训练／022

学会说不，有钱人没有几个是“逆来顺受”的／024

抗干扰能力差的人到底损失了多少钱？／028

情绪管理是一门必修课／032

换框思维打败消极情绪，设置自己的“能量按钮”／038

话痨的悲剧／043

第二章 穷忙是种病，筋疲力尽的大脑无法思考

阅读本章，你将会收获更高更优的工作绩效，养成更精更专的工作习惯，获得更多更好的休息时间。

筋疲力尽的大脑无法思考／048

别把80%的时间浪费在20%的收益上，还不自知／053

不做围着磨石转的驴，要做奔向远方的马／057

忙到没思路的时候，何不睡一觉呢？／061

说出来，或许是解决问题的最快方法／064

总说不在状态，什么是你期望的“状态”？／068

试试这几种小办法，让你快速进入状态／073

对于财富管理，你是哪种人？／077

你的一小时值多少钱？／081

第三章 自己的目标总是无法达成？一定是你的方法不对

阅读本章，你将会实现一个许下多年都未能实现的愿望，完成一个一直都没有完成的目标，掌控一种更轻松、更紧凑的生活节奏。

完成目标，其实是一种能力／086

三年后你想赚多少钱？有什么心愿？／088

千里之行始于目标／092

以终为始，做自己人生的主宰／096

一万小时法则／100

“奇才”的一万小时定律／104

想要成为谁，就要付出相应的时间塑造自己／107

GAINS法则介绍／111

时间的四象限法则：解决重要且不紧急的事情／115

请拒绝盲目的加班／120

拒绝三分钟热度，控制自己的激情／125

第四章 智能时代的高效时间管理方法

阅读本章，你将会收获一种高效便捷的生活方式，享受智能时代所带给人类的便利，结交一位和你共同进步的新朋友。

迎接智能，拥抱改变／130

生活服务，网上一步搞定／131

看病就医就一定排长龙？／137

利用软件，提升工作效率／140

运用手机的提醒功能，别太相信自己的记忆力／144

分清你的“关注圈”和“影响圈”／147

别沦为即时通信工具的奴隶／150

如何扩大你的影响圈？／156

大部分的工作电话，其实讲1分钟就够了／161

你需要一个好的旅伴／165

第五章 24小时的管理方法

看完本章，你将收获一种更好的人际关系，养成一个更好的做事习惯，拥有更加美好轻松的全新的一天。

留5分钟，做个清单试试／170

高管为什么搬到离公司更远的郊区去住了？／175

点燃一支烟的瞬间，你失去了什么？／179

请看清，繁杂的聚会并不能为你增长人脉／183

如何高效放松？刷刷可以，天天刷就别怕穷／188

“翻山越岭”就为便宜两毛钱？／192

20分钟法则，让你变身超人／196

午睡有必要吗？看看有钱人是怎么做的／199

零散时间还可以这么用／203

第六章 你已经没有时间可以浪费了

阅读本章，你将会收获一份更清晰的人生规划，达成一个你想做却不敢做的愿望，拥有一份更加美好稳固的感情。

你的人生还剩下多少？一起测测看／208

在有限的的时间里，你还想做些什么呢？／212

有任务就立刻执行，不给自己找借口／216

但凡让你犹豫的邀约，不去也罢／221

让你等上十五分钟的人，下次直接拉黑／225

垃圾信息，请在两分钟之内处理掉／228

慢半拍的人，注定是人生的loser／233

你是谁？在社会中有多少角色需要扮演？／237

多陪陪你的家人，这会为你的财富增值／243

不断更新，让自己不断增值／245

．．．．．(收起)

[为什么你的时间不值钱：写给穷忙族的时间管理课_下载链接1](#)

标签

时间管理

效率

高效

时间整理

管理

穷忙族

穷忙

经济学

评论

看到当当评分还可以就看了，结果还是东拼西凑的励志鸡汤，书中有好几篇都在写一万小时理论就知道作者是什么水平了（关于这部分建议看《刻意练习》以免被误导），引用的理论依据很多都是二手资料不是一手，难免存在谬误，看上去是集大成者却哪一块都不够深入，实操性不强，想要有所提升还是更有针对性的看某专一领域的各种图书，像时间管理，技能提升，理财知识等

看过的最为可行有效的时间管理书籍

飞速过一下 设个目标吧

鸡汤一碗

写得比较零散，但是对自己现阶段的状态有了梳理，给了新的启发我去努力。

简短的说了把握时间的办法，从控制情绪、时间走向记录、理财、为人处世很多角度都阐述了。福布斯只穿一种衣服的梗出现了不下3次。但实际上道理大家都懂，并不是任何秘密。方法论人人都懂，背后无法办到的原因却千差万别。缺陷是例子很弱，无法支撑自己的论点。建议只看小标题，省略所有的例子，正本书的阅读成本在20-30分钟之间。一本中规中矩的方法论指南，可实践程度不高。综上

又给自己灌鸡汤了，不过时间管理确实是太重要了……自省一下，现在有专注力差，拖延，每天浪费的时间比较多等问题

书的前半部分还不错，有些观点以前没有听说过，还给了些具体的方法，后半部分内容平时见的听得多了，也可能是方法无非就那些，主要还是执行力。

时间管理就是那几种方式，但是本书写的很简单易读，对于新手来说很值得一读，老手方面也会有些许启发，掌握好时间就是掌握好自己。

7分，180317，3小时，时间管理的套路就那些。都一样。

老生常谈，鲜有新意

时间管理工具书

穷忙族财富倍增的超级时间整理术，激励人心的自我管理高效法则。告别穷忙，华丽逆袭，搞定时间你就是有钱人！

190322-190331

读完这本书会深深的体会到，我们日常工作、生活中导致浪费时间的原因有4点：做事的方式不对、拖延症、犹豫不决、情绪管理能力差。而给我留下印象最深的就是做事的方式。

同样做一件事情，方法不对的话自然低效，浪费时间是必然的。而要做好时间管理，那肯定要选对做事的方法，从而节约时间。

同事推荐来看的。第一次看这类书，这本确实不错，干货满满，看得出来作者是真有经验的，不是随便喊两句口号。

[为什么你的时间不值钱：写给穷忙族的时间管理课_下载链接1](#)

书评

这本书对于已经了解不少时间管理知识的读者来说，可能感觉少有新意。不过如果之前对时间管理不太了解，倒是可以通过阅读这一本书，熟悉不少经典法则。比如：一万小时法则、四象限法则、80/20法则。

看完这本书，我印象最深的是作者提出的“你需要一个好的旅伴”。我记得几年前...

这本书是我从图书馆借的，之所以借，也是被这个标题吸引。“为什么你的时间不值钱？”这是一个问题，值得每一个人深思。

书中还有很多发人深省的问题，如：抗干扰能力差的人到底损失了多少钱？忙到没有思路的时候，何不睡一觉呢？三年后你想赚多少钱，有什么心愿？点燃一支烟的...

[为什么你的时间不值钱：写给穷忙族的时间管理课_下载链接1](#)