

# 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
<b>第四章 智能时代的高效时间管理方法</b>
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
<b>第五章 24小时的管理方法</b>
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？刷剧可以，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
<b>第六章 你已经没有时间可以浪费了</b>
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](#)