

# 整理的艺术2：时间是整理出来的



89个时间整理魔法  
为你变幻出一个更惬意、更从容的人生



[整理的艺术2：时间是整理出来的](#) [下载链接1](#)

著者:[日] 小山龙介

出版者:后浪 | 江西人民出版社

出版时间:2017-8

装帧:平装

isbn:9787210093855

89个时间整理魔法

# 为你变幻出一个更惬意、更从容的人生

## ※编辑推荐※

☆

停下奔忙的脚步，听日本职场达人为身心疲惫的你指点迷津，其实你不用那么拼，也可以收获成功。

☆ Todo管理、日程安排、时间投资、人生规划，帮你把工作效率提高3倍，省下时间尽情享受生活！

## ※内容简介※

没干什么事一天就过去了？工作任务完不成天天加班？熬夜不够睡整天挂着熊猫眼？想做的事一天拖一天总也干不完？别再抱怨时间不够用了，且看日本职场达人小山龙介教你最先进的“时间整理术”，帮你赶走偷偷吃掉时间的小怪物，让你从被时间追逐的“菜鸟”迅速变身为运筹帷幄的“时间整理达人”！

本书用最简单易懂的方式教你掌控“时间”这一最宝贵的人生资源，它既从细节上教你整理零散的时间碎片，又从宏观上帮你规划人生的时间蓝图；它不仅能够让你学会整理时间，更能帮你找回人生目标。读过本书你会发现，原来只需做出一点点的改变，就能让整个生活焕然一新。让我们跟随作者的指引，告别时间的混乱，扫清人生的疲惫，每天都清清爽爽，活力十足！

## 作者介绍：

小山龙介，日本知名畅销书作家、Bloomconcept股份公司董事、“赫曼全脑模型”推广人、业务咨询师、生存技能培训教练，他擅长利用“整理术”处理工作与生活中繁杂的事务，所以身兼数职仍能从容不迫地享受生活。近年来，小山龙介经常以整理术为主题，举行演讲、研讨会和企业研习讲座，积极地向在职场中苦苦挣扎的菜鸟传授工作秘诀。

除本书外，小山龙介还著有《整理的艺术》《整理的艺术3：创意是整理出来的》等书。

目录: 前言 为减轻压力进行时间管理

Chapter 1 ToDo 妙招：瞬间改变人生

Chapter 2 日程安排妙招：把握生活的节奏与旋律

Chapter 3 时间效率妙招：爵士乐型集中力与迷幻音乐型集中力

Chapter 4 时间投资妙招：用时间用在刀刃上

Chapter 5 团队合作妙招：加强协作，让团队时间翻倍

Chapter 6 计划妙招：人生的微分与积分

后记 作为先驱性智慧的生存术

· · · · · (收起)

[整理的艺术2：时间是整理出来的](#) [下载链接1](#)

## 标签

时间管理

整理

小山龙介

管理

日本

后浪

@译本

\*\*\*后浪\*\*\*

## 评论

89个时间整理魔法 为你变幻出一个更惬意、更从容的人生

---

了不少干货建议，只是略感零散。自己收获多的几点是：对梦想的激励；需要把中长期目标变成习惯因为长期的规划并不是那么好做和持续跟进；同时工作中至少花20%学习以及提高因为磨刀不误砍柴工。

---

2018.46.整理的艺术2时间是整理出来的，日] 小山龙介著，阿修菌译，江西人民出版社，后浪出版公司，2018.9.8至2018.9.15。把梦想设为手机待机画面。

打发时间。

对我用处不大，但很喜欢这本书的设计，每个点子里的重点都用加粗黑体显示在文中，可以挑对自己有用的读，阅读起来很容易，省时省力，给一个赞。

虽然很喜欢单位发的便签纸，但始终不太会用，这本书里讲了一些便签的方便用法，很实用呀！而且其实时间管理有很大一部分跟收纳习惯有关系，要是重要的文件老是找不到可不行。

[整理的艺术2：时间是整理出来的](#) [下载链接1](#)

## 书评

小山龙介说：工作能力强的人绝不会自己说“我很忙”。

我同意这句话，所以我承认自己的工作能力不强。

对于时间管理，我只是略懂，凡有时间管理的书，我仍然想要读，即使其中只有几条适用于我，给我启发，我也觉得值得了。《整理的艺术2》给我的启发当然不只几条。

《整理...

整理的艺术2-时间整理是日本作家小山龙介的又一整理术，据说还有一本<点子整理术>，期待届时在中国出版。

如同第一本整理的艺术，这本书作者提供了很多不曾想到的点子，会有一种让人发出，哎，原来这样也可以的感叹。

从自身角度来讲，收获颇多，同时也需要从如下这几个方面去...

0p 不要从“现在”这个瞬间移开眼睛。2p

为了消除工作时的不安情绪，我们应该是对“该干的事情”进行管理。7p

昨天无法完成的ToDo，必须把它归入第二天的任务中，并排好优先顺序后，一一完成。这是因为ToDo的优先顺序每天都在发生变化。而且，每天重新定义优先顺序本身就能提...

时间管理——说来简单，可做起来还是挺难的。之所以这么说，是因为我们没法事先把时间存起来留作后用。信息和金钱是可以存储的，而时间只会无情地流逝，不做半点停留。它就像沙漏一样，只会有减无增。

时间的这种特性，往往弄得我们现代人被时间追赶着过日子。工作上，繁重的...

如题，是我所向往的生活状态，也是一直的问题所在。总是担心繁重的学习任务，一直念叨着“我很忙”，“我没空”，原来问题在于效率。对于作者提出的89个方法，仁者见仁智者见智，各取所需就好。从我自己而言，已经在坚持的有番茄工作法背单词、做运动，控制看小说的时间（汗.....

一直觉得自己是重度拖延症患者，所以最近一直在找寻时间管理的有效方法。《整理的艺术2-时间是整理出来的》作者通过自己的生活、工作经验总结出了89条时间管理妙招，由小及大：从日常生活中的每天的事无巨细的ToDo List，周日程安排时间技巧，团队项目管理，到最...

如下所写的是拆书帮个人成长主题拆书群的便签读书法集训week12——《整理的艺术2：时间是整理出来的》选段所积累的便签读书法作业案例。

我是这个主题拆书群的开群群主，现把我们的week12成果放送给更多喜欢时间管理的小伙伴，也希望我们对于这本从任何一页翻起都会有收...

拿到书已经3周，谢谢后浪的赠书，和预期一样，这本书把我对现在自己时间规划上的迷思做出了解答和很不错的建议。

书是两周前读完的，我又用了两周通过对书里内容的理解来改进了自己现阶段的时间规划，成效渐出。对于我一直坚持用记事本和便利贴来做时间规划而任然出现了计划赶...

○创造环境、整理时间（日程管理）、提高效率 ○勿一心二用，有轻重缓急 ○Not to

do List ○忘记日程，让日程提醒自己 ○在可能会拖长的会议后安排外出计划-有借口  
○文件整理：文件流Flow-Doing/Project、存库Stock-Done/Completed、参考Referenc  
e-Refer/Reference ○付出时...

---

---

---

亲爱的你：

拥有独立的人格，懂得照顾好自己，在事情处理妥帖后能尽情享受生活，不常倾诉，因  
自己的苦难自己有能力消释，很少表现出攻击性，因内心强大而生出一种体恤式的温柔  
，不被廉价的言论和情感煽动，坚持自己的判断不后悔。愿你成为这样的人。  
有些黑暗只能自己穿越；有...

---

将数据线分类放进不同的透明文件袋

我们应该以扔书为前提，给自己制造压力，强迫自己认真阅读书中的重要部分，做好笔  
记 对待杂志，要遵循与书籍相同的原则，即读完就扔，要大胆果断的扔掉  
看视频要快进，用一半的时间看完同样的内容，信息浓度也会随之翻倍  
在睡前将信息输...

---

当同一类型的书越读越多，你就能毫不费力地发现哪些是精华，哪些是糟粕。  
毫无疑问，这一本的可借鉴程度是相当低的。原因：

1、日本国情和中国国情相差太大，太细节性的建议完全无用。譬如周一安排什么事，  
周三安排什么事，周五不要安排什么事。春天夏天秋天冬天分别适合安排...

---

前言：集中精力度过一小时和精力涣散地度过一小时是截然不同的。

目标是把工作效率提高三倍。然后用省下来的时间来更尽情地享受人生。

时间整理术01——将任务变为可视化便签纸：不要从“现在”这个瞬间移开眼睛。

工作分配到手之后，将任务写在便签纸上，并贴在显眼的地方...

---

[整理的艺术2：时间是整理出来的](#) [下载链接1](#)