

你怎麼看待時間，決定你成為哪種人



[你怎麼看待時間，決定你成為哪種人_下载链接1](#)

著者:[日]谷本有香

出版者:如果出版社

出版时间:2017-2-23

装帧:平装

isbn:9789869412605

全球頂尖人士，他們如何看待「時間」？

訪問超過一千個世界名人的知名媒體人，揭露頂尖人士時間管理的祕訣！

你知道人的一輩子只有三萬天嗎？

你已經用掉了多少？還剩下多少？

時間就是金錢，但事實上，時間並無法用金錢買到……

時間堪稱是世界上最公平的東西，每個人的一分鐘都一樣長，你無法用金錢買到時間，也無法跟別人借時間來用，你只能將你的一分一秒做最好的利用。

英國前首相布萊爾、量子基金創辦人羅傑斯、

星巴克執行長霍華、優衣褲創辦人柳井正，哈佛大學教授桑德爾，

這些出類拔萃的人們如何利用一天24小時？

日本知名媒體人谷本有香，從採訪超過1000名世界頂尖人士，觀察這些頂尖領導人如何看待時間，歸納出他們敏銳的「時間意識」，以簡單的說明和步驟，讓大家有效管理時間，成為「時間真正的主人」！

無論你要改變什麼，第一步就是改變你對時間的看法！

如果你老是被時間追著跑，代表你不懂得如何支配時間，

頂尖人士會把1分鐘當成60秒、1小時當成60分鐘、1天當成1440分鐘來思考，

將時間細緻切割後，有效利用，將時間做為自己的伙伴。

從小地方做起，你也能擁有像世界頂尖人士的時間觀

◎時時調整每日的「待辦事項清單」

下班前確認明天待辦事項，當日上班前再次確認，隨時依重要性調整次序

◎改變會議方式

站著開會，可以加快會議進程；邊散步邊開會，則會有意想不到的作用

◎善用生活工具

用錄音筆記下靈光乍現的點子；用腳踏車代步，觀察街景，了解社會脈動

◎記錄工作所需時間

憑「感覺」衡量並不準確，要改善效率，就要準確記錄，事後檢討

◎訓練決斷力

利用一秒鐘決定午餐吃什麼，不僅有效率，還可以訓練判斷能力

◎縮短時限

設定一件事的時限，並試著將所需時間減半，測試能否達成

◎讓「時間看得到」

使用手寫行事曆、指針式手錶，讓時間、行程能實際看到，徹底「具體化」

◎提高專注力的小祕訣

早上聽一首古典音樂、中午時冥想幾分鐘，都能有效提高專注力

學習世界頂尖人士的時間術，培養讓工作加倍進行的「思考」和「習慣」！

改變自己，從此不再被時間追著跑，讓你奪回對時間的掌控權！

你怎麼看待時間，將決定你的人生！

有效利用時間=珍惜你的生命。讓你的一天24小時變成48小時！

作者介绍:

谷本有香

經濟評論員／新聞工作者。

出生於東京都。大學畢業後進入山一證券工作，被選拔成為公司經濟節目的經濟評論員，之後也在Panasonic集團等擔任經濟評論員。在彭博財經電視台當主播時，採訪了數百位的經營者。於美國取得MBA後成為日經CNBC的經濟評論員。

採訪過英國前首相布萊爾（Blair）、桑德爾（Sandel）教授、星巴克創辦人、波特（Porter）等共超過一千位的世界著名人士。擔任過朝日電視台「Sunday! Scramble」解說員來賓、日經CNBC「晚間Express」主播。著有《Active Listening為什麼會順利的人之「聽」的技術》（アクティブリスニングなぜかつましくいく人の「聞く」技術）。

目录: 前言

第1章 世界頂尖領導人將一分鐘以六十秒、一小時以六十分鐘、人生以三萬天來思考
不讓自己有「毫無意義」的時間。頂尖領導人會意識到「這是要做什麼的時間」

提高自己的時間的價值，就可以有更多的選擇

提高「自我重要感」，了解時間的重要性

讓三十年後具體的願景，來幫我們選出現在應該做的事的最短路線

【專欄】早上的習慣

第2章 世界頂尖領導人支配時間的三項法則

用同時進行的方式來「伸縮」時間

利用小工具及小單位來「支配」時間

安排什麼事都不做的時間，是一種投資

【專欄】中午的習慣

第3章 世界頂尖領導人所實踐的「把時間變成伙伴」的七種方法

每天早上不惜花時間重列「待辦事項清單」

使用的不是筆記型電腦，而是「不用花時間開闔的平板電腦」

藉由「散步會議」產生一心多用的相乘效果

讓「輸入」與「輸出」同等量

邀請家人參加派對，盡「父親的責任」

切斷電源以獲得「自己的時間」

與能夠信賴的同伴搭擋，消除因「對立」所產生的時間浪費

【專欄】晚上的習慣
第4章 世界頂尖領導人「提升效率」的六種時間術
記錄工作時間，追究「浪費時間的原因」
一秒鐘決定午餐吃什麼，鍛鍊「決斷力」
給自己施加「期限效果」的壓力，把會議時間減半
熟記重要資訊，進入「即戰力」狀態
利用視覺掌控行程，將時間徹底地「可視化」
藉由在一天當中分好幾次迎接早晨，展現「最佳狀態」
【專欄】睡眠的習慣
結語
．．．．．(收起)

[你怎麼看待時間，決定你成為哪種人_下载链接1](#)

标签

精進

心理思维学

2

评论

1.把時間賦予意義 2.認知到自己'時間的價值' 3.提出'願景'

[你怎麼看待時間，決定你成為哪種人_下载链接1](#)

书评

[你怎麼看待時間，決定你成為哪種人 下载链接1](#)