

3天搞定一周工作



[3天搞定一周工作_下载链接1](#)

著者:臼井由妃

出版者:世茂出版有限公司

出版时间:2008-8-26

装帧:平装

isbn:9789577769435

她從懵懂的家庭主婦，一夕間被迫變身成為日理萬機的女社長，不但沒有因此被擊垮，

反而在短短時間內讓讓公司躍升為年收23億日圓的知名企業。

忙得不可開交的她居然就在幾年內陸續考上理學博士、健康醫科學博士、房地產經紀人、MBA……等，東京女社長在本書中傳授給你，她的「沒時間」是她的口頭禪，然而日復一日之下，她學會獨門時間活用術，她不只把時間變充裕，更在同時取得了多項難考證照，她說：時間是不會拒絕你的。東京女社長名言有心想做事的時候，時間是不會拒絕你的。

願意嘗試任何事的人，在時間、金錢、心靈上反而更有餘裕。不管再怎麼忙錄，想作的事情還是要作。時間不該用減法去計算，而是用加法。「慾望」能讓目標達成的時間縮短。

現代人總活在強大的壓力下過生活，有了工作時間沒了玩樂時間，多出了玩樂時間少了睡眠時間，由於競爭激烈，還必須擠出微薄的時間來學習新技能，許多人都會苦喊時間不夠用，本書的女社長一開始從懵懂的家庭主婦，一夕間變成日理萬機的女社長時，也總喊著時間不夠用。

後來她學會活用時間，此後她的時間不只夠用還有餘裕可以從事各項活動，包含讀書考試，她在繁忙之際還能利用微薄的時間考取理學博士、健康醫科學博士、不動產經紀人、地政士、MBA（工商管理碩士）等，多項難考取的國家資格考。現代人最該學習的時間管理，讓最多時間的女社長來教導你。

作者介绍:

臼井 由妃 (USUI YUKI)

1958年出生於日本東京都。現任柯瓦健康公司、Dr.YUKI 辦公室的社長。

33歲時與大他28歲的丈夫結婚，因此開始了健康器具的開發以及公司的經營。接著陸續開發出人氣商品，加上她獨特的經營手法在通信販售業界大出頭，讓原本負債3億日幣的公司變成年收23億日幣的優良企業。這種躍進方式也受到媒體的注目，隨著日本電視台播出「金錢虎」(□□□□虎)節目後，更是在日本聲名大噪。

一邊以經營者、演講者活躍之時，更取得了多項難考資格檢定。

於短時間內取得理學博士、健康醫科學博士、不動產經紀人、地政士、MBA(工商管理碩士)等，其超高效率的讀書方法也受到各界關注。

主要著作，『銀座女社長教的虛張聲勢！營業術』、『沒錢、沒通路、沒經驗的社長的超強經營術』、『對忙碌的人馬上見效的讀書術』、『通信販售獲益十倍的秘密』

Dr.YUKI 辦公室網址 www.dr-yuki.com

Dr.YUKI 部落格 plaza.rakuten.co.jp/dryuki

目录: 時間不會拒絕你——前言

Part 1 時間管理的基本是增加時間密度

真正的高手是不會斤斤計較時間，而是讓單位時間變得更豐富

請把時間當成加法而非減法 14

與其增加時間的份量，不如增加時間的密度 18

應該設法增加金錢與時間，而不是節省21

忙碌的時候念書，反而更從容自在 26
減少與人見面的時間，將無法成為時間富豪30
成為時間富豪，你就是好男人・好女人33
Part 2 思考15分鐘就請停止
工作有效率者的思考法及發想法
思考超過15分鐘就是浪費時間40
絕非凡事追求完美45
不小看能提高效率的模仿48
用金錢買時間51
請使用和自我時間價值相稱的時間53
完善的事前準備能提高時間密度 56
若認真思考變輕鬆的方法，時間就會增加 58
只要去做，你將充滿活力 60
Part 3 一星期請從星期五開始
不斷達成目標的人所訂定計劃的方法
一星期從星期五開始 64
自己訂定截止日期69
將所有行事例整合成一 72
行事例上空閒不足時改用便條紙 75
預防三分鐘熱度的方法 80
提高時間密度的三色簽字筆活用法 84
工作的預定是配合大腦的生物週期來安排 88
利用睡前的?同步模擬?為隔天做準備 90
Part 4 時間會成為支配者的
光是與人交際來往及溝通，就會產生時間的差距
不要鬆開時間的?繩 94
防範時間小偷的手機活用術 99
?兩三分鐘而已?會毀掉一天 102
熱心冗長的談話，反而無法傳答 104
以全名稱呼初識者，將立即拉近彼此距離 109
親筆書寫信件，就能成為時間富豪 114
時間富豪和時間窮人的差異就在是否知人善用 119
讓屬下充滿衝勁的「你做的很好」 123
與其知十，不如認識十個有所知的人125
Part 5 充分運用大腦，就能一口氣提升時間效率
提高時間密度的自我提升術
?欲望?縮短達成目標的時間 130
好的飲食可以使頭腦靈活 135
不只使大腦疲勞，也要均衡地讓身體疲勞 138
使每天都能完美演出的睡眠術 142
一大清早快馬加鞭的方法 145
意志消沉是時間富豪的天敵 148
辦公桌並非最佳工作場所 153
Part 6 時間翹楚的小秘訣
生出大時間的小習慣
與其選用手機裡的時鐘不如配戴手錶156
模式化是提高時間效率的常用方法 160
時間翹楚由桌面一分高下 163
不可錯過的空閒時間表 165
每天早上必備的短時間資訊收集術 169
注意報紙的廣告和小新聞 173
不擅寫作的人也適用的「短時間文件作成法? 175
早晨的使用方法是成功關鍵 178
後記 魔法咒語?簡與灰決行? 18

• • • • • ([收起](#))

[3天搞定一周工作_下载链接1](#)

标签

时间管理

生活

工作

GTD

臼井由妃

职场

快速

女性

评论

[3天搞定一周工作_下载链接1](#)

书评

[3天搞定一周工作_下载链接1](#)