

<<一天25小时 理时间=理财>>

图书基本信息

书名：<<一天25小时 理时间=理财>>

13位ISBN编号：9787302328506

10位ISBN编号：7302328501

出版时间：2013-9

出版时间：清华大学出版社

作者：李斯克,简倍祥

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<一天25小时 理时间=理财>>

### 内容概要

本书首次提出了以理财的观念来理时间，这一全新的时间管理视角，书中将时间管理分为6个步骤，各部分以介绍原理为出发点，以各种练习和测试为结尾，并给出了大量时间管理工具以及概念图和框架图，有理论、有方法、有实践。

阅读本书，掌握时间管理的技巧，可以让你自由地控制自己的时间，缓解压力和调整精神状态，保持工作和个人生活的良好平衡。同时在遇到意外事件或者新机遇的时候能够从容应对。

## 作者简介

李斯克

上海交通大学硕士，CFA、FRM 资深培训师。

目前主讲金融、投资、经济等方面的课程，培训的客户包括Morgan Stanley、HSBC、西德银行、中国银行总行、工商银行总行、建设银行总行等，课程内容包括金融市场与产品、金融估值与建模、高效办公、宏观经济分析等。

简倍祥

台湾政治大学企业管理系硕士、台湾中正大学企业管理系博士，是著名的金融、经济、房地产等领域的投资家和实操家。

现任上海兆威科技管理咨询有限公司董事长，  
以及台湾大叶大学、明道大学兼职教授。

曾在汇丰资产管理、太子建设、华威国际等处任重要职务。

<<一天25小时 理时间=理财>>

书籍目录

第一章 掌握时间，增加财富  
——时间管理的真谛

第一节 富人工作者与穷人工作者的区别 // 03

第二节 时间管理的陷阱与错觉 // 010

第三节 时间难以管理的四大原因 // 014

第四节 成功上班族必备的三大能力 // 017

第五节 追求正值的私人时间增长率 // 023

第六节 克服旧习惯的“飞轮” // 029

第七节 用理财规划的思想来“理”时间 // 033

第二章 时间管理第一步：  
了解自己的目标与限制——时间管理的策略

第一节 把握未来脉动，找准人生罩门 // 045

第二节 设定人生目标的详细步骤 // 049

第三节 简化工作的“三重三轻”原则 // 057

第四节 “需求层”的关注法则 // 062

第三章 时间管理第二步：  
配置你的时间资产——明确实现目标的动作

第一节 为什么安排时间那么难 // 069

第二节 时间管理的四P理念 // 072

第三节 时间管理的微笑曲线 // 077

第四节 找出重要工作的“BCG矩阵法” // 083

第五节 重要与紧急的四象限图 // 087

第六节 寻找到达目标的路径 // 0102

第七节 管控时间的EMSA原则 // 0111

第八节 时间管理的“微分”原则 // 0114

第九节 提升工作效率的SMART法则 // 0116

第十节 人生必备的两张清单 // 0120

第四章 时间管理第三步：  
按照时间配置进行时间投资——增加投资，创造时间

第一节 只要是经常做的事情，都可以节省时间 // 0127

第二节 高效率的工作日程表——归类法则 // 0136

第三节 多重任务配置法 // 0143

第四节 时间管理的“蓝海战略” // 0147

第五节 善用零碎时间的秘诀 // 0150

第六节 电子邮件等杂务的“减法策略” // 0154

第七节 节约无效的等待时间 // 0159

第八节 开会！  
开会！  
// 0163

第九节 时间与金钱的巧妙转换 // 0166

第五章 时间管理第四步：  
执行时间规划——高效率的秘密

第一节 找出你的黄金时间 // 0175

第二节 工作效率与环境干扰度 // 0182

第三节 办公环境整理术 // 0191

<<一天25小时 理时间=理财>>

第四节 神奇笔记本三帮手 // 0196

第六章 时间管理第五步：

监控与调整时间规划——看清你的方向

第一节 任何工作都不能完美无缺，要学会适时放手 // 0205

第二节 时间管理中的PDCA原则 // 0207

第三节 时间管理效果评价及展示 // 0211

第七章 时间管理第六步：

克服你的心理弱点——打败最大的敌人：自己

第一节 换位思考，减少烦恼 // 0219

第二节 当实在不想工作时 // 0224

第三节 如何获得持续的注意力 // 0233

第四节 学会放松 // 0238

第五节 如何休息——莫法特休息法 // 0242

第六节 成就感，持续努力的动力 // 0245

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>