

<<时间，会用才能身价倍增>>

图书基本信息

书名：<<时间，会用才能身价倍增>>

13位ISBN编号：9787508630113

10位ISBN编号：7508630114

出版时间：2011-12

出版时间：中信出版社

作者：[日]胜间和代

页数：255

译者：聂星超

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>

<<时间，会用才能身价倍增>>

前言

## <<时间，会用才能身价倍增>>

### 内容概要

想悠闲度假？

想用最少时间获得最大成果？

想让最公平的时间成为你独一无二的优势？

时间是最公平的资源，每个人都只有24个小时。

时间也是最不公平的资源，每个人呢用相同的时间创造的成果都不尽相同。

如何在相对较短的时间内创造更多的成果，成为决定你人生之路的关键因素。

对时间进行管理已经不足够，你需要像投资金钱一样对时间进行投资。

独立抚养三个孩子，兼任几家外企的工作，每天为报刊写专栏，创作出十几部畅销书.....被称为日本“职场新女神”的胜间和代在本书中总结了35条行之有效的的时间投资技巧，并指出，运用黄金时间5大原则和相应的5大步骤，将

“浪费”和“闲耗”的时间转化为“投资”，你就能提高工作效率，从而身价倍增，生活更幸福。

## <<时间，会用才能身价倍增>>

### 作者简介

胜间和代，日本“职场新女神”、“理财天后”

《华尔街日报》“2005全球最值得关注的50位女性”

“雅芳女性大奖”史上最年轻获得者

出生于东京，毕业于日本庆应义塾大学商学系，并获早稻田大学MBA学位。

19岁时通过日本注册会计师复试，创下日本史上最年轻纪录。

历经安达信、麦肯锡、摩根大通的工作后，独立为经济评论家。

包括《华尔街日报》、《金融时报》、美国《商业周刊》等媒体在内的多家权威媒体争相报道。

著述颇丰，多部著作名列日本畅销书排行榜榜首，曾创下4本书同时进入日本亚马逊排行榜前十名的纪录。

## <<时间，会用才能身价倍增>>

### 书籍目录

前言

基础篇

第一章 为什么高效管理时间这样难

难以高效管理的原因 时间管理上没有最佳法则

难以高效管理的原因 时间管理的效果很难评定

时间管理上不能做的三件事

第二章 为什么新行动总是难以坚持

理由 没为行动找一个动机

理由 促成良性循环需要花一定时间

理由 不去思考为什么做不到

理由 原封不动沿用别人尤其是能人的方法

理由 不改变现状却期待巨大的转机

第三章 黄金时间五大原则

原则一 不惜在任何方面投资以创造时间

原则二 重视单位时间所创造的成果

原则三 不当毫无原则的“滥好人”

原则四 优先做喜欢、擅长和赚钱的工作

原则五 计划要安排得随性、宽松

第四章 增加黄金时间的5个步骤

步骤 把握现在面临的问题

步骤 确定不该做的事

步骤 确定可以委托别人做的事

步骤 提高必做之事的效率

步骤 综合实践新的行动方案

基础篇 总结

第五章 实践事例分析一

熟练使用记事本，将时间效率提高10倍

记事本使用方法1 回头审视时间的使用现状

记事本使用方法2 设定理想的状态

记事本使用方法3 确立并细化中长期目标

记事本使用方法4 把用于投资的行为落实为具体计划

记事本使用方法5 以周为单位循环

第六章 实践事例分析二

胜间式时间投资法—某个夏季的一周日程表

后记

附录

## <<时间，会用才能身价倍增>>

### 章节摘录

版权页：插图：信息不足带来的危害 购物的时候首先要收集信息。

比如，买还是不买、买商品A还是买商品B等等，人们很容易陷入已经收集了足够多的信息，但却还是很犹豫，很难作出判断的状态。

从结论来说，这种时候应该果断地选择在允许范围内可能性最高的选项。

通过作出决定可以获得新的信息，提高下一次决定的质量。

决定的速度越快、质量越高，越能节约时间。

但是，爱犹豫的人首先就不擅长收集信息。

如果没有信息也就是判断材料，肯定会感到犹豫。

即使如今的网络很发达，但是如果连输入关键词都不会，还是查不到任何信息。

更有人甚至根本不知道什么样的信息能够帮助自己作出决定。

财力不足带来的危害 即使有了信息，不擅长赚钱的人也不习惯花钱，这又成了问题。

假设我们要买一件价值3万日元的商品，对擅长赚钱的人来说，与其有时间犹豫，还不如趁早买下，即使这件商品质量不好买砸了，把节省的时间用在别的方面也可以很快把3万日元赚回来。

但是，对舍不得花钱的人来说，3万日元不是个小数目，万一失误了很难再赚回来，所以在购物的时候会更加犹豫。

但是，因为犹豫而浪费时间，又会使自己赚得更少。

擅长时间管理的人也擅长用钱。

他们也许会对超过10万日元的投资花些时间思考，但是几千到几万日元的投资，犹豫不决只是浪费时间，浪费金钱。

在一次接受采访的时候，我听说了一件耐人寻味的事。

据说对年薪超过1500万日元的人和1500万日元以下的人进行了问卷调查，其结果，两者最大的差别就是“为自身所投资的金额”。

为了调查人们为自身所投资的金额，这个问卷设定了从1万~30万日元以上的几个选项，结果显示，年薪在1500万日元以上的人几乎都选择了30万日元以上，而不到1500万日元的人为自己投资超过30万日元的少之又少。

这个故事更进一步证明，不吝啬金钱的人更善于节省时间和赚钱，从而促成良性循环，而吝啬钱财的人也难赚钱，从而形成恶性循环。

我个人的做法是：每天采取一点新的尝试。

如此一来，一个月就能积攒好几种新方法，一年就能学到更多时间管理的新招，替自己升一次级。

难以高效管理的原因 时间管理的效果很难评定 为什么时间不容易管理，第二个理由就是很难测评效果。

## &lt;&lt;时间，会用才能身价倍增&gt;&gt;

## 后记

感谢你阅读本书。

我想，读得快的人大概两个小时就能读到这一部分了吧。

但是，请别误会“两小时读完的书=内容贫乏的书”。

本书正是为了最大限度节省你的时间，提高你的效率，才写得如此浅显易懂。

本书将焦点集中在黄金时间五大原则、增加黄金时间的5个步骤之上，并将其整理得简单易懂。

另外我在文章构造上下了些工夫，使论点更容易被理解，旨在最大限度提高我们之间的交流效率。

我在写作过程中，力求能让本书成为一本不止阅读一遍，而是反复阅读依然有益的书。

因为本书是你时间管理的向导，也可以成为你回忆的帮手(比如在每周一次回顾记事本内容、审视费用与效果关系的时候)，可以帮你回忆使用的具体方法。

即使两个小时就能读完，本书带来的影响力却是长远的。

因为要实现书中介绍的手法，唯有不断在实践中应用这些方法，直到它变成你的生活习惯。

重要的不是阅读时间的长短，而是今后实践时间的长短。

实践时间越长，所带来的效果、惊喜就会越大。

在本书结束之前，我还想向各位读者传达4个信息。

本书的时间投资效果可以达到好几百倍 假设阅读本书你只花了两个小时，也可以说，你为这本书投资了自己非常珍贵的两个小时，在此我首先感谢你的信赖。

我们的大脑每年大约有5840小时(每天16小时×365天)是清醒的。

假设本书让你提高了5%的效率，也就是说今后达成相同效果所需的时间比以往削减了5%。

用 $5840 \times 5\%$ ，一年可以节省292小时。

因为读本书只花了两个小时，所以用一年的回报来计算，投资效果是146倍。

反过来，通过损益分歧点来看，今后一年的效率只要提高了13.034%，就能回收两个小时的投资。

所以只要履行本书学到的内容，就能真正体会到“时间投资的效果”。

请利用花费大量时间与金钱所得来的技巧 我在本书中介绍的各项技巧，都来自大量的阅读、他人的传授以及自己学习获取的经验。

这类学习通常需要投资大量的时间与金钱，因此本书所介绍的都是通过精选、具有很强实用性的内容。

因为你已经拥有了本书，所以不需要再花钱学习技巧了，即使成为创造技巧的专家也没什么用，只需运用这些技巧，创造成果就行了。

许多人对电脑、网络、Excel等技术背景以及运作的原理一窍不通，但不会形成任何障碍。

因为熟练掌握使用方法、不断创造成果更现实。

请你一定要充分利用本书，创造出更多新的成果。

你能创造出成果，是我最大的喜悦。

请实践本书的方法，不断反省并作出调整 万事开头难，新方法开始的时候总会让人难以接受。

我现在十分推崇有声读物，但是念书的时候，英语老师常常播放名曲让我们练习英语听写，我却不解其意，只是为了考试不得已为之。

直到我失学毕业，在实际商务会话中听到英语的时候，才体会到这种训练的效果。

同样，你在最初阅读的时候，也可能对本书的许多建议不甚理解。

这很正常，当你明白的时候，也许已经是开始实践很久以后了。

很多时候，你得在实践3个月乃至半年之后，才能在效果中领悟为什么我会建议你这样做。

即使当时觉得已经明白了，或许再过3个月，会有更深的体会。

因此，请一定把本书放在身边，隔几个月就读一次。

有读者因为读过我上一本书《职场，好学才能上位》，“学习的劲头越来越浓、反复读了好几遍”，我觉得非常高兴。

我希望本书也能给你带来新的想法。

另外，我希望读者能够在认同本书内容之后，一边测评效果，一边慢慢地改进其中的方法，使之更

## <<时间，会用才能身价倍增>>

加适合自己。

通过不同的组合搭配，调整创造出最适合你的新方法。

环境随时在变，适合每个人的方法也因人而异。

但是，如果你能时常亲身体会到这些方法带来的效果，则会更有兴趣作新的尝试。

努力追求工作生活两平衡 日本人必须提高全民的时间意识。

日本人工作生活之间的平衡年年都在不断恶化。

与5年前、10年前相比，工作时间和业务压力都在上升，而工资却没有明显变化。

最大的问题是，许多人的工作时间都严重超标，而无法维持工作生活两平衡，从而导致了各类身心疾病。

另一方面，无论我们个人如何高效地管理时间，如果周围同事或直属上司是一个时间概念极差的人，我们也很难完全控制自己的时间。

但是请记住，只要每个人都认识到工作生活平衡的重要性，运用时间投资法，就一定能改变集体的现状。

在我工作过的麦肯锡公司，如果发现了新的技巧，或是能够促进团队合作的方法时，大家就会积极地互相交流，将成果共享。

我刚进公司的时候，很感慨大家都毫无保留地来指导我、教我。

因为凭多年经验大家都懂得，比起在人事评估中得分，行动模式能够带来更好的效果。

所以请你也一定把本书中觉得有用的方法建议给周围的人。

直接告诉同事朋友也好，通过博客或SNS来推广也行。

只要多一个人提高了时间管理意识，对节约时间的方法产生了兴趣，就能削减“II浪费的时间”和“IV闲耗的时间”。

不把自己的时间浪费在没有必要或是生产率比较低的事情上，实际上也是尊重别人的时间。

为什么这样说呢，因为没有任何事情是单靠个人的力量完得成的，如果我们把时间花在生产率低的事情上，那么相关人员的时间也会受到损失。

将自己的时间投资到更有价值的工作上。

这种思维方式，不但可以使自己的人生更加丰富，还有可能丰富别人的人生。

另外，为了能够与他人分享新思维，保存给他人建议的实力，我们首先也应该珍惜自己的时间，进行有效的投资。

请先自己实践时间投资法，体会它所带来的巨大回报。

然后，积极地与他人分享、推广这些可以带来巨大回报的方法。

这样一来，别人也会渐渐懂得珍惜自己和他人的时间，我们每个人，都会朝着更加和谐的合作方式、更加充实的时间利用方法共同进步。

请大家要珍惜时间这种宝贵的资源，获取更大的幸福和回报。

本书在写作过程中受到了以下各位的多方照顾，特此鸣谢。

探索出版社干场弓子社长，继《职场，好学才能上位》之后，又策划了本书的出版，并担任了责任编辑。

编辑部原典宏氏，手把手地协助本书的制作。

编辑部桥诘悠子氏，担任“年收入提高10倍的记事本2008”编辑工作，协助我完成本书。

编辑部石桥和佳氏，同样担任“年收入提高10倍的记事本2008”和上部作品《机会只爱有准备的头脑》的编辑工作。

此外，探索出版社负责编辑、宣传、营销的各位工作人员，给予了我许多建议和帮助。

为本书设计封面的金泽浩二氏，京都大学产官学协力中心附属研究部副教授泷本哲史氏，在最后完成阶段一直为我提供帮助。

最后，还要感谢一直在我身旁为我打气的三个女儿。

本书倾注了许多人的心血。

我衷心祝愿大家对本书的投资能够获得回报。



<<时间，会用才能身价倍增>>

## <<时间，会用才能身价倍增>>

### 媒体关注与评论

我们至少可以了解，有一种人生，是可以这样度过的，我暂且称之为“胜间和代主义”——无论提倡时间管理还是倡导终生学习，她的想法和做法都是令人钦佩的。

从贪图安逸的本能，我们未必愿意进行如此高标准的自我管理；但人生的目标一旦设立，我们确实需要更有效的行为方式。

为了有效，让我们学习主义吧。

——央视新闻主播徐俐人在一生当中，其实只做一件事：就是通过投资时间来换取知识，通过投资知识来换取社会成功。

《时间，会用才能身价倍增》是一本时间投资的实践书。

——价值中国网CEO 林永青善于利用时间，增加自身的竞争力，这是每一位成功的职场人士必修的功课。

时间投资法之所以重要，是因为它注重的是将时间花在能够增值的事情上面，而不是简单地对各项事务加以管理。

——天翼图书总经理 李月庆

## <<时间，会用才能身价倍增>>

### 编辑推荐

《时间,会用才能身价倍增:告别"穷忙"的35个实用时间技巧》编辑推荐：时间有限，“钱”途无限！  
想“炮灰”变“国宝”，让别人对你羡慕嫉妒恨？  
《华尔街日报》“全球最值得关注的50名女性”！  
“雅芳女性大奖”日本史上最年轻获奖者胜间和代畅销大作！

## <<时间，会用才能身价倍增>>

### 名人推荐

我们至少可以了解，有一种人生，是可以这样度过的，我暂且称之为“胜间和代主义”——无论提倡时间管理还是倡导终生学习，她的想法和做法都是令人钦佩的。

从贪图安逸的本能，我们未必愿意进行如此高标准的自我管理；但人生的目标一旦设立，我们确实需要更有效的行为方式。

为了有效，让我们学习主义吧。

——徐俐 央视新闻主播 人在一生当中，其实只做一件事：就是通过投资时间来换取知识，通过投资知识来换取社会成功。

《时间，会用才能身价倍增》是一本时间投资的实践书。

——林永青 价值中国网CEO 善于利用时间，增加自身的竞争力，这是每一位成功的职场人士必修的功课。

时间投资法之所以重要，是因为它注重的是将时间花在能够增值的事情上面，而不是简单地对各项事务加以管理。

——李月庆 天翼图书总经理

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>