

<<高效工作术>>

图书基本信息

书名：<<高效工作术>>

13位ISBN编号：9787560973623

10位ISBN编号：7560973620

出版时间：2011-11

出版时间：华中科技大学出版社

作者：（日）滨口直太 著，刘振芳，刘小增 译

页数：161

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>

## <<高效工作术>>

### 内容概要

《高效工作术》以一日的作息为序，详细讲述了从早晨起床、乘车上班、上午、中午、午休、下午、下班后直至休息日，如何有效地利用时间达到高效工作、充分休息、及时充电，为读者提供了一种可以直接借鉴施行的成功人士的时间运用术。

## <<高效工作术>>

### 作者简介

浜口直太，曾创办高中、创办大学经管学专业。

取得德州大学经管学研究所MBA后，又攻读华盛顿商学院博士课程专修财务。

国际经管，同时也在同一所大学任教。

曾在美国KPMG公司（安侯建业）、PwC公司（资诚会计师事务所）任职，后在美国设立创业国际经营管理公司。

之后，在东京设立国际贸易经营管理公司（JCI股份有限公司），就任社长一职。

现为外资企业风险资本（VC）投资顾问，兼任十几家日本美国的VC及创投企业公司的负责人。

以日、美、亚洲为中心，担任综合性国际贸易.经营管理（创业）顾问，以及国家风险投资的投资顾问

。

## &lt;&lt;高效工作术&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章 赢在早晨哪些习惯能让你成为事业与人生的赢家

- 01 掌握早起的五个要领
- 02 时间就是金钱
- 03 早上散步促进荷尔蒙分泌，让你一天干劲满满!
- 04 将当天的待办事项在脑中进行形象化处理
- 05 早上的直觉带给你惊人的准确判断力
- 06 有大大的心愿，就要深深地祈祷
- 07 成功的秘诀——实现目标笔记
- 08 向涉泽荣一老先生学习，充分利用人生
- 09 静下心来学会感恩
- 10 控制习惯就能控制人生
- 11 每天都要好好看一次自己的脸!
- 12 再忙也要腾出时间整理仪表
- 13 早饭，为你提供充足的人生能量
- 14 学外语就在早晨，抓住黄金5分钟!
- 15 与世界各地的朋友保持联系

## 第二章 上班途中抓住各类信息，让你效率倍增

- 16 巧用手机，随时记录
- 17 利用车内吊牌广告，分析信息价值
- 18 以“读、想、写”流程分析信息
- 19 掌握读报技巧，事半功倍
- 20 随身携带笔和本，抓住“车上”时间
- 21 商业感觉是通过“信息量”练出来的
- 22 锻炼观察力，做个“车内侦探”
- 23 养成步行习惯，让头脑时刻处于兴奋状态!
- 24 早晨上班前宝贵的咖啡时间
- 25 正确认识因果法则

## 第三章 早晨最重要让你速战速决的时间术与工作术

- 26 趁头脑清醒效率高时定个工作时间表
- 27 如何安排工作优先级
- 28 想着截止日期，“压迫”自己提高效率吧!
- 29 计划表要各项分明，方便确认
- 30 强化长处，效果显著
- 31 播下“梦之种”，梦想并非遥不可及
- 32 常写业务日志，提高工作意识
- 33 学会培养自己的干劲
- 34 扬起笑脸，营造一个轻松氛围下的“集中环境”
- 35 早晨是回复工作邮件的黄金时间

## 第四章 上午筹划步骤，迅速搞定工作

- 36 认真思索工作规划
- 37 上午会议要压缩、提炼、简短
- 38 将整理名片放在头脑清醒的时间段
- 39 对方在的时候，立即边行‘报告·联络·交谈’
- 40 将锻炼文件书写耐力作为每天早上的习惯
- 41 练就自己的“微笑能力”

## <<高效工作术>>

- 42 应该主动和人打招呼
- 43 吸收成功人士的经验
- 44 多多交换意见来获得信息
- 第五章 白天达成目标的高效方法
- 45 在午餐时间收集业务以外的信息
- 46 掌握电话联系的时机
- 47 通过电话增加好感
- 48 将结论放在开始
- 49 不要害怕失败
- 50 多多帮助身边的人，培养自己的真诚品质
- 51 运用逻辑思维
- 52 灵感来自于平时的记录
- 53 尽快搞定自己的不满情绪
- 54 给自己积极的暗示，保持动力
- 55 对付“皇帝的新装”的秘诀
- 56 利用工休时间提高下午的效率
- 第六章 下班前不加班的话就要将工作再好好检查一遍！
  
- 57 充分利用日报，检查目标达成度
- 58 今天遗漏的工作要在今天完成
- 59 今天要制订好明天的计划
- 60 按逻辑整理
- 61 充分利用时间
- 第七章 下班后5小时使用高效交际术
- 62 酒友即“学友”
- 63 构建正确的人脉关系
- 64 下班后5小时—训练“专业工作能力”
- 65 先发制人——夜间的信息巡视
- 66 心灵阅读，升华自我
- 第八章 睡前为充实的明天养精蓄锐
- 67 维系家庭亲情的纽带——交谈
- 68 多和亲密的朋友谈心
- 69 回想幸福可以创造幸福的明天
- 70 将反省和苦闷写进日记
- 71 深度睡眠——支撑繁忙一日的基石
- 尾声 假日身体活力充电法
- 72 怎样充实地度过周末

## &lt;&lt;高效工作术&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：我以前总是熬夜、睡懒觉，思想懒惰，又消极，做什么事都没办法认真对待。每当母亲教导我做什么事情都要真心实意努力去做的时候，我就心烦意乱并无限反感，本来就没什么好心情，听到这些会更烦躁。

不过，自从我养成了早起的习惯，想法也发生了戏剧性的变化。

仿佛一直以来潜入心底并根深蒂固的自卑以及对未来的不安情绪，通通被清晨的阳光融化了。

就是它！

没错，这就是耀眼的晨光的功效。

被早上的阳光照射后，刚睡醒的大脑便会开始分泌荷尔蒙及血清素。

在血清素的带动下渐渐活跃的大脑，会使你干劲十足、注意力倍增。

血清素有控制情感、镇定精神的作用。

因为睡眠时血清素是不分泌的，所以要是没完没了地睡懒觉的话，必然造成血清素分泌不足。

一旦血清素分泌不足，情绪便会不稳定，人会变得极其敏感，睡也睡不着，起也起不来。

当然啦，我那时肯定是不知知道这样详细的科学依据的。

只是以我的切身感受来讲，养成早起的习惯后，平时的郁闷及消极情绪一扫而光，我逐渐建立起了无论什么样的困难都要奋力迎战的信心。

坚持“步行、咀嚼、呼吸”这三项基本的有节奏的运动，能够促进血清素分泌。

这三项运动可以说是维持我们日常生活的基本动作，竟然也是改变我们萧条人生的关键所在，真是妙不可言啊。

## <<高效工作术>>

### 编辑推荐

《高效工作术》：飞鸟幸子作画，漫画版职场励志书

<<高效工作术>>

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>