

<<告别忙碌，做个高效者>>

图书基本信息

书名：<<告别忙碌，做个高效者>>

13位ISBN编号：9787563932399

10位ISBN编号：7563932399

出版时间：2012-11

出版时间：北京工业大学出版社

作者：伟华

页数：264

字数：285000

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>

## <<告别忙碌，做个高效者>>

### 内容概要

“忙”字代表了我们很多人共同的生活状态。

但是，透过“忙”字，我们既能够看到辛勤劳动换来的收获的喜悦，同时也可以看到时间和精力上的无谓浪费。

有些人时时忙、天天忙、月月忙、年年忙，结果，忙来忙去，除了“忙”却什么也没有得到。白忙一时，白忙一世。

那么，怎样才能告别忙碌，做一个高效者呢？

那就翻阅伟华编著的《告别忙碌，做个高效者》吧。

《告别忙碌，做个高效者》的主旨就在于提升我们的工作效能，帮我们摆脱庸碌无为的生活状态。

通过阅读本书，你可以找出自己工作中存在的一些导致低效的工作习惯和观念上的误区，养成高效正确的工作习惯，并坚持这样做下去，你就会成为一名事业上卓有成效，少干活多出成果的高效能人士。

。

## <<告别忙碌，做个高效者>>

### 书籍目录

#### 第一章 做事有目标，才能忙在点子上

在行动前设定目标

把目标放在第一位

目标能让你充满激情

目标决定了你的高度

目标设定三大原则

目标设定六大步骤

细化目标更容易成功

两个以上的目标等于无目标

#### 第二章 合理计划，提高做事的目的性

做事不要太匆忙

凡事预则立，不预则废

做切实可行的计划

制订一份工作时间表

在行动中完善计划

专注才能成功

不专注时最易犯错

#### 第三章 忙碌不盲目——养成良好的做事习惯

工作效率比废寝忘食更重要

做公司需要的事

与上司步调一致

主动与领导沟通

领悟上司意图要快而准

采取最佳方法才能费时少，功效大

采取快捷的工作方式

集中力量在重要的事情上

做好手头的事

把生活当作一个“沙漏”

成功，源自点滴的积累

1%的工作需要100%的精心准备

工作不留“小尾巴”

有条不紊，营造整洁的工作环境

#### 第四章 有效掌控时间

掌握好你的时间节奏

珍惜每天的每一分钟

如何掌控你工作的时效

做一个积极高效的“鲑鱼人”

高效能人士控制时间的关键细节

理清工作的顺序

守时改善工作心情

用同样的时间做更多的事情

不要让突发事件影响你

找出隐藏的时间

能创造时间才是明智之举

#### 第五章 积极的思考有助于提高效率

## <<告别忙碌，做个高效者>>

要习惯于留出时间去思考你做的事

思考能发掘每个人内心的宝藏

反省是成功的加速器

及时作总结

从经验中提炼出有价值的规律

深入地思考问题，才能正确地解决问题

学会分析，把问题想透彻

能干+正确的思考=会干

### 第六章 方法成就高效

让大脑“多走些路”

多一根筋，脑子转一转

灵活变通，用最佳的方式处理问题

明亮的地方不一定是出口

在“寻常”中发现“非常”

简化工作，提高效率

工作报告要简明不简单

看清问题，快速纠错

不思变通的执著就是无知

有变有通万事不难

最优秀的人，往往最重视找方法

主动找方法才能让你脱颖而出

### 第七章 立即行动才有效率

克服拖延，立即行动

执行力，为你赢得主动权

迅速而正确地决断是成事立业的一项能力

优柔寡断是做事之大忌

果断决策，不失良机

先行动，才有可能制胜

竞争的实质就是速度

速度决定执行的效果

积极行动起来，你就能成就自我

### 第八章 工作效率与职业精神成正比

不可缺少敬业精神

对自己的工作负责，是高效工作的前提

把公司的事当作自己的事

将工作当成人生的乐趣

让激情之火在胸中燃烧

摒弃偷懒的习惯

自觉自愿地工作

严于律己让你的工作更出色

工作，就应以最高标准要求自己

为荣誉而工作

始终以最佳的精神状态工作

### 第九章 借用他人的力量提高效率

合作能力比专业知识更重要

不要做单打独斗的英雄

协作让你事半功倍

## <<告别忙碌，做个高效者>>

与同事密切合作完成工作

有效沟通，提高效率

选择沟通目标

大局意识是一种高贵的精神

### 第十章 有健康才有效率

让你的身体健康起来

加入健康行动，提高工作效率

平衡生活，做一个和谐工作者

会休息的人才会工作

放松是为了以更快的速度奔跑

把工作放一放

从容不迫地面对工作

学会释放工作压力

依照人性来决定生活的步调

经营家庭，给工作一个避风的港湾

自信是成功的必备因素

### 第十一章 提高管理效率的智慧

正确决策

用人有道

适当授权

协调到位

赢得下属的心

学会激励

巧妙调动员工积极性

把公司的每个人都拉来战斗

大公司，小团队

让每次会议都富有实效

制度是管理效率的保证

## <<告别忙碌，做个高效者>>

### 章节摘录

版权页：目标能让你充满激情 美国著名人寿保险推销员弗兰克·帕特在他的著作中说明了目标是如何激发他的自信和热忱，使他走上成功之路的。

“当时是1907年，我刚转入职业棒球界不久，遭到有生以来最大的打击——我被开除了。我的动作无力，因此球队的经理有意要我走人。

他对我说：‘你这样慢吞吞的，哪像是在球场混了20年？

弗兰克，离开这里之后，无论到哪里做任何事，若不提起精神来，你将永远不会有出路。

’“本来我的月薪是175美元，离开之后，我参加了亚特兰斯克球队，月薪减为25美元。

薪水这么少，我做事当然没有热情，但我决心努力试一试。

大约10天之后，一位名叫亨利的老队员把我介绍到新英格兰去。

在新英格兰的第一天，我的人生有了一个重要的转变。

“因为在那个地方没有人知道我过去的情形，我就下定决心，把变成新英格兰最具热忱的球员当作自己的目标。

为了实现这个目标，我必须采取相应的行动。

“我一上场，就好像全身带电。

我强力地投出高速球，使接球的人双手都麻木了。

记得有一次，我以强烈的气势冲入三垒，那位三垒手吓呆了，球漏接，我就登垒成功了。

当时气温高达华氏100度，我在球场奔来跑去，极可能中暑倒下去。

“这种热忱所带来的结果，真令人吃惊，它产生了下面的三个作用：“第一，我心中所有的恐惧都消失了，发挥出意想不到的技能；“第二，由于我的热忱，其他的队员也跟着热忱起来；“第三，我没有中暑。

我在比赛中和比赛后，感到从没有如此健康过。

“第二天早晨，我读报的时候，兴奋得无以复加。

报上说：那位新加进来的帕特，无异是一个霹雳球，全队的人受到他的影响，都充满了活力。

他们不但赢了，而且打出了本季最精彩的一场比赛。

“由于我强烈要使自己成为新英格兰最具热忱的球员，这个目标使我身上焕发了热忱的奇迹，短短一个月内，我的月薪由25美元提高为185美元，多了7倍。

“在往后的两年里，我一直担任三垒手，薪水加到30倍之多。

这是为什么呢？

就是因为心中有一个目标。

一定要成为最热忱、最优秀的球员，除此以外，没有别的原因。

”后来，帕特的手臂受了伤，不得不放弃打棒球，接着，他进入一家人寿保险公司当保险推销员。

整整一年多都没有什么成绩，因此很苦闷。

但后来他又迅速确定了自己的目标，要成为季度最佳业绩的保险推销员，于是帕特重新恢复了斗志和活力，就像当年打棒球那样。

再后来，他成了人寿保险界的大红人。

不但有人请他撰稿，还有人请他演讲。

他说：“我从事推销已经30年了。

我见到许多人，由于对工作持有明确的目标和热忱的态度，他们的收入成倍地增加起来。

我也见到另一些人，由于缺乏奋斗目标而走投无路。

我深信唯有积极追求目标的态度，才是成功推销的最重要因素。

”已故网球名将亚瑟·阿什早年也有类似的经验。

阿什是打破网球界人种限制的第一人，在他之前，网球界一直是白人的天下。

他的一生可说是一连串设定并达到目标的过程。

阿什早年在网球场上就开始了这种模式，他学会了如何赢得成就感，一次只设立一个目标。

阿什一生都坚持这样的信念：“每次你设立一个目标，然后完成那个目标，就是一种不断增强自信的

## <<告别忙碌，做个高效者>>

过程。

”阿什一生都以这种方式度过。

他设立一个目标，一旦达成那个目标，他就再设立一个新的目标。

为什么呢？

他解释道：“我相信，自信能改变一个人。

自信也能扩散到生活中很多不同的层面。

你不但对自己的专长更有自信，而且还会对很多其他的事提高信心，相信自己也能做到，因此信心也大可运用在其他工作或另外一组目标上。

”阿什就是运用这种设立目标的方法，登上了网球冠军王座。

他说：“我早年的几位教练常设立清楚明确的目标，这种方法正是我愿意遵循的。

这些目标不见得一定要像赢得巡回赛这么大的。

将一些有待克服的困难、需要努力去做的事设立为目标，如果能达成这个目标，一定会有某种收获的

。我要再强调，不是只有赢得巡回赛才可以作为目标。

往往一些小目标一个个地达成后，我自己都会意外地发现：‘嘿！

我距离得大奖已经越来越接近了。

”阿什一直以这种方式参加高难度的比赛。

他说：“参加巡回赛，总想能进入复赛。

比赛时，总希望漏接的反手球不超过某个数字。

或者是必须锻炼体力到一定的程度，气候太热时，才不至于很快就感到疲倦。

这一类的小目标，可以帮助你注意力由成为世界第一或赢得巡回赛这类的远大目标，分解为几个较易达成的小目标。

”因此，为了在明确的目标下焕发激情，挖掘自己的潜能，无论在工作还是生活中，我们要为自己选一个好的明确的目标，选好之后，把它写下来，放在你每天至少可以看到一次的地方。

其用意在于，把这个目标深深地印在你的潜意识中，把它当作一种模型或蓝图，让它支配你生活中主要的活动，使你一步一步地向它迈进。

## <<告别忙碌，做个高效者>>

### 编辑推荐

《告别忙碌,做个高效者》将帮助你提升工作效能，摆脱庸碌无为的生活状态，从而取得人生的成功。

<<告别忙碌，做个高效者>>

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>