

<<从终点出发>>

图书基本信息

书名：<<从终点出发>>

13位ISBN编号：9787806974957

10位ISBN编号：7806974954

出版时间：2005-7-1

出版时间：海天出版社

作者：王卫宾

页数：289

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>

## <<从终点出发>>

### 内容概要

时间管理的个性化很强，每个人都有自己的生活方式，以及与此相应的时间管理模式。对每个人来说，只有适合自己的方法是最好的。

它的作用是帮助我们组织时间，而不是加重我们的压力和负担。

原因很简单：一种方法成功的基础，并不在于它背后有多少高深理论，而仅仅在于它适合你，并且能够对你的生活产生有益的影响。

如果我们基于某种理论，论证出另外一种方法才是正确的，可是放到你的生活中却造成莫大的困扰，那么请问，这种方法有何意义，任何高明的原则和技巧只有运用到实践中才有效，包括本书中所介绍的东西。

光记住它们，对改进时间管理是没有意义的，最好的办法是一边学，一边实践起来，以便验证它们是否实的有效。

在实践时，你也不需要实施本书中提出的每一种方法，而只要像在超市中购物一样，选择自己喜欢的就可以，你也完全可以按自己的需要改变、组合某些方法。

每位朋友在读这本书时都必须明白：没有人比你更了解自己更了解想做以及要做的事情，因此没有人可以比你更有效率地管理自己的时间。

管理时间等于管理你自己，每个人都可以并且必须成为自己的时间管理者。

因为，如果我们支配时间，那它就是一个好的仆人；如果让时间支配我们，那它就是一个坏的主人。

<<从终点出发>>

书籍目录

第1天:关于时间的误区 第1章 误区一:跟着感觉走/3 第2章 误区二:不重视时间/14 第3章 误区三:不讲求效果/25第2天:一生做好一件事 第4章 选择终点/39 第5章 目标何在/53 第6章 要事第一/70第3天:高效率完成工作 第7章 设定期限/89 第8章 学会坚持/102 第9章 学会等待/118第4天:把时间向外延伸 第10章 学会授权/135 第11章 改善沟通/148 第12章 掌握规律/163 第13章 灵活运筹/178 第14章 未雨绸缪/190 第15章 避免拖延/200第6天:驾驭信息的方舟 第16章 快速阅读/215 第17章 信息处理/225第7天:让自己稳步成长 第18章 放眼未来/243 第19章 计算成本/255 第20章 学会放弃/270 第21章 愉快成长/281

## &lt;&lt;从终点出发&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘有时，我们自己感觉工作了若干小时，实际上，也许大部分时间在打岔、走神、吃东西，真正工作的时间只有几十分钟。

我们以为自己一直在开会，其实不过是在聊天；我们以为自己一直是在写报告，其实是在不断地讲电话；我们以为自己在做重要的事情，其实是把时间用在很多成效甚微甚至毫无意义的事情上，而不是最需要的地方。

因此，要了解自己每天是怎么过的，仅凭感觉和记忆是不够的，必须依靠精确的记录。

只有详细地记录自己的活动情况，才能准确分析客观地了解自己使用时间的模式。

因为人们往往宽于律己严于律人，自己认为在工作，在别人眼里则完全不是。

事实上，正确的时间管理的第一步就是通过记录来准确了解自己的时间，认清时间真正消耗在什么上面；然后管理自己的时间，设法减少盲目活动的时间，然后由零星而集中，使自己的时间成为连续性的时间段，用来完成重要的工作。

准备合适的工具，如笔、表、空白时间表(最好以一刻钟或半小时为一刻)，详细记录自己的活动情况，坚持一周。

如果全天记录有困难，可以分段记录，比如今天记录整个上午的情况，明天记录下午和晚上的情况，后天记录上午和中午的情况，然后再把它们集中起来进行综合研究。

一般来说，我们需要记录以下几点：活动的开始时间、结束时间、地点、自我感觉效率、是否按计划完成(或者：是否是计划安排的事情)、中途中断的次数、原因和长短。

每当我们看表的时候，顺便把当时正在做的事情记下来，当我们进行一项工作(如写作业、写报告、读书)时，记录自己中途中断了多少次、每次中断占用多少时间。

P7 其实，要计算我们每一分钟的价值，方法也很简单。

如果我们是受雇于别人，那么就把工资、奖金、办公室租金、设备租金、费用、行政支持等的成本加起来，除以工作时间，求出每分钟的基本价值。

如果我们为自己工作，也可以按相似的方法求出答案。

得到这个数字后，加上一定的预期收益，就得出为了维持平衡我们每分钟必须创造的价值。

这也是你的时间应该获得的价值，如果因为各种原因低于这一价值，我们的活动就只是在消耗，而没有创造出新的价值。

世界上有许多人不懂得运用时间，并不是不懂得珍惜一周、一天甚至一个小时，而是不懂得珍惜现在所拥有的一分一秒。

事实上，时间是一分钟一分钟浪费的，而不是整个钟头浪费的。

这就像一只水桶，如果水桶的底部有一个小洞，水很快就会漏光，其结果就跟有意把水倒掉一样。

在本节开头的故事中，富兰克林用时间有价的道理教育了买书的人，他曾经在一篇名为《致富之道》的文章中这样阐述对于时间的观点，很值得我们每一个人仔细玩味：有钱的惟一好处就在于用钱

。如果你是一个节俭而诚实的人，一年6英镑就可以当100英镑使用。

一天消费4便士的人，一年就消费6个多英镑，而6英镑相当于100英镑的使用价值。

每天虚度值一便士的时间的人，日复一日，等于消费了每天使用100英镑的权利。

一个游手好闲而损失了价值5先令时间的人，就是失去了5个先令，他还不如把5先令扔进河里的好。

P20

## <<从终点出发>>

### 媒体关注与评论

书评如果我们掌握了时间，那它就是一个好仆人。  
如果让时间来支配我们，那它就是一个坏主人。

## <<从终点出发>>

### 编辑推荐

你的时间是不是总不够用？

你是不是怎么样都提不高工作效率？

你是不是还在为没有足够的休息时间而烦恼呢？

本书为你设计了一个7天迅速提高时间管理能力的完美计划，让你真正成为时间的主人，在有限的时间里创造出无限的人生价值！

<<从终点出发>>

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>