

<<用好时间做对事>>

图书基本信息

书名：<<用好时间做对事>>

13位ISBN编号：9787115141293

10位ISBN编号：7115141290

出版时间：2006-1

出版时间：人民邮电出版社

作者：何常明

页数：225

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>

## <<用好时间做对事>>

### 内容概要

《用好时间做对事》突破传统模式，首次明确地指出了时间管理的根本是对价值观的管理、对状态的管理和对习惯的管理，并创造性地将时间管理上升到生命管理的高度。秉持“知识并非力量，只有被应用时才是力量”信念，《用好时间做对事》介绍了很多独特且实用的方法，帮助人们提高自己的能力，例如设定目标、管理心理状态、持续改善、消除拖延和预设地图等。

## <<用好时间做对事>>

### 作者简介

NLPSKY国际研究传播机构的董事，他是一名严谨刻苦的研究者，目前致力于心理学及最新学问NLP（神经语言程序学）的研究。

在自己的专业领域，他是一个狂热的研究者，连续7年来，每年花在研究上的时间不少于1000小时。作为一名卓越的培训师，他曾为美国友邦保险、中国移动、日立电梯、中海油、安利中国等多家企业及上万名学员提供培训及辅导，并应邀到北京大学、复旦大学和中山大学等院校演讲。

已出版的著作包括：《8分钟给心冲个凉》、《用好时间做对事》、《心灵巨人》、《改写人生——影响个人成长的15种负面思维习惯》。

出版培训课程VCD包括：《员工情绪管理——如何发挥员工最佳工作状态》、《改善员工工作态度》。

现主要讲授课程包括：《NLP压力情绪管理》、《用好时间做对事》、《持续成长之道》，要获得免费的NLP资讯，可与何老师联系。

## <<用好时间做对事>>

### 书籍目录

第1部分 做对事第1章 生活平衡：时间应用的大前提生活平衡不可违背做个完整人，而非部分人保持角色间的平衡你错过了什么第2章 关注焦点：时间应用之关键转折点关注要事，而非急事关注可控范围，而非不可控范围关注优势，而非劣势你错过了什么第3章 明确价值观：影响你一生的关键因素明确价值观是时间管理的根本别忘了真正去活明确你的价值观及制定价值观准则在组织中建立共同信念及共同价值观你错过了什么第4章 目标设定：没有清晰的目标，任何时间管理都只是在浪费时间目标，你设定了吗设定目标之全套程序你错过了什么第2部分 用好时间第5章 心理状态管理模式：掌握了心理状态，你就可以掌握世界改变储存资料法假装法提问法你错过了什么第6章 消除压力：让你轻松拥有每一刻压力对时间管理的影响压力管理模型压力管理之核心策略学以致用你错过了什么第7章 人际沟通：至少占据80%的时间每个人都是独特的沟通的意义取决于对方的回应每个人在当时都做出了力所能及的最佳选择有效沟通的关键是培养和谐气氛建立信任之关键你错过了什么第8章 持续改善：只需0.5%，你就可以获得不可思议的力量由故事引发的持续改善只需0.5%，你就可以获得不可思议的力量心锚设定实践你错过了什么第9章 永久消除拖延：创造超强行动力绝不拖延引起拖延的心理原因用“痛苦—快乐”原则消除拖延用催眠消除拖延你错过了什么第10章 预设地图：避免吃“后悔药”预设地图实践预设地图迪斯尼法实践迪斯尼法你错过了什么第11章 公正和勇气：生命中最重要的力量公正勇气体验——转识成智你错过了什么附录 传统的时间管理技巧

## &lt;&lt;用好时间做对事&gt;&gt;

## 章节摘录

**关注优势，而非劣势** 每当我问学员“你的优势是什么”时，他们总是支支吾吾地老半天才说出一两个，而且所说的都是“我的学历较高”、“我的英文水平较高”等，其实他们不知道这些根本不是优势。

而当我问他们“你的缺点是什么”时，他们却能滔滔不绝地说：“我太没有耐心了，太追求完美了，太没上进心了，太爱拖延了……”这充分说明，人们一般不太清楚自己的优势，但对自己的缺点却了如指掌。

这也正是成功者与失败者的区别，因为成功者都是那些非常清楚并充分发挥自己优势的人。

我们从小所受的教育使我们养成了忽略自身优势而只关注缺点的习惯。

我们从小就知道，夸耀自己的优点就是不谦虚的表现。

有人说：“优点不说跑不了，缺点不说不得了。”

“我们一直认为，只有发现并改正缺点，才能不断进步。”

很多人小时候都有这样的经历：我们考试得了98分，父母并不奖励，而是劈头就问：“那两分跑哪里去了？”所以，我们一直都在严格要求自己。

事实上，要想获取成功，首要的是发挥自己的优势而非克服自己的缺点。

在《现在，发现你的优势》一书中，全球知名的名义测验和商业研究机构盖洛普公司指出，在外部条件给定的前提下，能否成功，关键在于能否准确识别并全力发挥你的天生优势。

所谓优势，就是做一件事情的持续的、近乎完美的表现，简单地说，就是你天生能做一件事情，不费劲，但却能比其他人做得都好，这是你与生俱来的天赋。

盖洛普公司研究了成千上万个案例，发现成功者尽管各有不同，但有一点是相同的——扬长避短。

盖洛普公司询问了36家公司7939个部门的198 000名员工：“在工作中，你每天都有机会做你最擅长做的事情吗？”结果发现员工对这一问题做出完全肯定的回答时，其所在部门的员工流失率更低、生产效率和顾客满意率更高，比例分别增加了50%、38%和44%。

每个成功者都在不断地问自己：“我的优势是什么？我如何发挥这些优势？”沃伦·巴菲特说，他之所以能成为世界顶级的投资家，是因为他发挥了自己极具耐心的优势，而迈克尔·乔丹所发挥的正是他勤奋的优势。

很多人将注意焦点放在自己的缺点上，从而变得自卑、退缩、泄气，所以不会有什么大的发展，即便缺点得到改正，也只能让你做得不错。

只有发挥自己的天赋，才能让你变得出类拔萃。

努力发现你的强项，并通过实践和学习予以加强，这样可以让你用更少的努力获得最大的成功。

我希望你牢牢记住的是：如果你总是想着自己的优势。

那么你很快就会成功；如果像总是关注自己的劣势，那么你会一直痛苦挣扎。

现在，请你做以下这个练习，从而发现自己的优点和缺点。

在下面的横线上填上你最大的10个优点(无需排序)。

优点可以是人格特质方面的，如乐观、耐心等，也可以是你所掌握的技能，如擅长舞蹈或书法等。

你可以自己写，也可以参考后面的提示。

<<用好时间做对事>>

媒体关注与评论

第五代时间管理专家何常明告诉你：一本书也可以改变你的命运，提升企业的财富！

2004年以来真正受青年员工及学生欢迎的励志读物。

你是否存在如下问题：    总感觉时间不够用，需要更多的时间？

想给朋友和家人留更多的时间，但很难做到？

总是四处奔忙，想更多地享受生活，但没有时间？

很难平衡生活与工作，总是顾了这头，顾不了那头？

压力太大了？

该做的事太多，而且都很重

## <<用好时间做对事>>

### 编辑推荐

你是否总感觉时间不够用，需要更多的时间？  
想给朋友和家人留更多的时间，但很难做到？  
总是四处奔忙，想更多地享受生活，但没有时间？  
很难平衡生活与工作，总是顾了这头，顾不了那头？  
压力太大了？

.....如果对上任何一个问题的回答肯定的。

那么《用好时间做对事》可以帮助你。

一本2004年以来真正受青年员工及学生欢迎的励志读物。

《用好时间做对事》出版一年来，书中内容已被泰康人寿、中国安利、华安集团、美国友邦保险、中国联通、中国移动、日立电梯、平安保险、中海油、天年生物和汇盛贸易等数十家企业用于员工培训、并被数十所学校用于学生培训。

《用好时间做对事》适合各企业员工、各学校学生，以学校学生，以及想充分利用时间、实现自己目标的有志之士阅读。

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>