

<<Hold住8小时>>

图书基本信息

书名：<<Hold住8小时>>

13位ISBN编号：9787212047795

10位ISBN编号：7212047791

出版时间：2012-6

出版时间：安徽人民出版社

作者：[美]佩格·皮克林

页数：183

字数：155000

译者：赖金怡

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>

## <<Hold住8小时>>

### 内容概要

全书围绕有效管理时间以高效利用时间这一主旨，通过9章，针对在高速的工作和生活节奏下，现代人所面临的工作过量、挫败失意、压力过大、过度投入、沟通无效、难以平衡工作与生活等问题提出了系统化、专业化且切实可行的解决方案。

<<Hold住8小时>>

作者简介

佩格·皮克林：世界顶尖培训家、管理咨询师，在美国开展过一系列优化效率课程以及企业与个人管理方面的研讨会，现已出版五本相关方面的作品，包括：《优先级组织——实现力的艺术》《冲突管理》《变革制胜》《一举两得——化分歧为双赢》《让朝九晚五更有效率》等。

<<Hold住8小时>>

书籍目录

序言

第1章 自我管理：平衡的关键

第2章 自我管理的基本法则

第3章 以目标为导向的计划

第4章 计划是成功的杠杆

第5章 确立首要任务

第6章 战胜过度投入

第7章 有效沟通

第8章 应对危机和冲突

第9章 平衡生活

## &lt;&lt;Hold住8小时&gt;&gt;

## 章节摘录

计划的障碍 阻碍人们做计划的通常有六大障碍。

了解这些障碍背后的真相，可以让你避免一些计划失误带来的后果。

障碍1：每日行为 有时候我们很难看到眼前大堆文件背后的真相，也看不出来下一次危机过后的态势。

但是花在计划上面的时间，是为了最大限度提高你处理目前重大问题的效率。

同样的，有时候你可能会觉得：“我就是太忙，根本没时间停下来做计划。

”如果你大脑里有了这种想法，就想想杠杆因素！

消防队员们在消防站里睡觉，但是会预先把要穿的衣服放在床边的地板上。

每日的穿衣行为都已经考虑到了，这些专业人员就把这项活动简化为一种快速、事前准备好的过程。

如果你也养成这样的习惯，早上是不是可以行动得更快？

你起床后思考穿什么衣服要花费多少时间？

要是半夜忽然停电了，然后你又不小心睡过了呢？

学习消防队员的办法是不是可以最大限度减少这种负面影响？

在这里，我们没必要把你每天要做的事都做详细的分解。

但是想想你为什么要做你在做的那些事情。

在消防队员的例子中，你要感兴趣的不是消防队员们的衣服怎么放，也不是看他们的衣服长什么样。

问题是他们为什么要这么做？

很明显，他们提前投入这些时间，是为了在接到任务时更迅捷地作出反应。

检查一下你自己的行为。

是不是所有行为都是必要的？

是不是需要每天都做？

是不是只是你长期形成的一种习惯，而其实已经没有了存在的理由？

有没有哪些活动是可以省去或者交给别人去做，而又不会给你带来负面影响的？

你是不是每天上午都把重要的信件写好然后11点送去寄信的办公室？

而你这样做只是因为你的前任者总是这样做？

或许邮差曾经是每天都在那个点去办公室取信，但是现在公司有了一个专门的办公邮筒，每天早上6点开一次邮筒，下午6点取一次外发信件。

那么你为什么还要把自己的一天都围绕着上午11点去办公室寄信这件事来展开呢？

人们很容易习惯地去做一件事，仅仅因为“它一向如此”！

但是你到底为什么要这样做呢？

障碍2：缺乏现时满足感 在我们生活的社会里，每个人都想马上拥有一切，当然最好是早就已经拥有了。

因为一张塑料卡片，就可以让你现在拥有某样东西，所以你就不要省钱等将来去买了。

社会学家罗伯特？

梅顿发现成功人士往往会表现出一种行为，他将之称为“延迟满足型”。

这种行为表现为他们愿意把某些东西推迟，而把更多的工作、精力、金钱用于投资，以便将来获得更好的东西。

不要气馁，理性地分析一下现实情况；隐藏的价码通常就是等待换来的利益。

你在看自己所做计划取得的早期效果时记住这些。

如果你的努力没有马上获得回报，请不要被欺骗了，也不要气馁。

再好的计划也要一定时间才能见效。

如果你在形成计划时遵循“快速开始”里的10条小提示，那么你就既可以立马得到回报又能获得长期成功。

障碍3：什么？

更多的文件处理工作 并不是这样的。

## <<Hold住8小时>>

想得更多，可以减少处理的文件数量。

虽然看起来不可思议，但计划其实却可以给你带来好处。

有了计划，你就可以更加快速、有效地做出决定，这实际上可以减少你所要处理文件的数量。

障碍4：习惯 习惯是后天习得的，可以得到加强也可以改变。

如果你觉得养成做计划的习惯有困难，那么只要30天你就大可放心了。

今天就去作出选择，坚持下去，让做计划成为你后天习得的每日习惯。

障碍5：害怕失败 你可能会想：“如果我真正在这方面做了努力，会出现什么情况呢？

如果我诚心去改变我自己的习惯，每天都花时间去计划我要做的事情，结果却一无所获怎么办？

我会比现在还难受，因为我努力了却没取得成功。

” 这根本是不可能的！

毫无疑问。

你到时候可以取得多大的成功取决于你现在的水平，以及你会投入多少努力到你的计划项目中去。

但是你肯定会比现在更有效率，并且可以更好地掌控自己的生活。

设立现实的改进目标，一点点进步，不要苛求大步跃进。

小事情随着时间的累积会带来大变化。

有些人不是很害怕失败，但却害怕成功。

对成功的恐惧同样会影响你积极主动地实施计划。

放松一点。

当计划成为你生活的一部分后，你在各方面都会进步，这样你就可以承担起成功带来的更大责任了。

另外，你还会知道怎么通过计划去应对新的挑战！

障碍6：计划就是工作 确实，但是工作也可以很有趣。

如果你觉得工作只有无趣和单调，那么你就是在欺骗自己，忽视了生活可以带给你的满足感。

而且，计划当中最快乐的部分就是想到自己的所作所为可以带来的好处！

.....

<<Hold住8小时>>

媒体关注与评论

活着不仅仅为了创造财富，时间管理的目的是为了更好生活。

——大卫·桑切尔（美国管理学家） 时间是最高贵而有限的资源，不能管理时间，便什么都不能管理。

——彼德·德鲁克（现代管理大师） 节奏越来越快，压力越来越大。  
无法让时间减速，我们只有改变自己的“习性”，也就是管理好自己的时间，管理好自己的生命。

——博恩·崔西（世界一流个人发展咨询师、权威销售培训师）

<<Hold住8小时>>

#### 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>