

大师轻松读003：微时间管理术

作者：彼得·布雷格曼（Peter Bregman）

微时间管理术

目录

[作者简介](#)

[译者简介](#)

[主题看板](#)

[5分钟摘要 每天18分钟找回属于你的人生](#)

[第1招 暂停 登高望远取得更宏观的视野](#)

[建议1 首先，放慢脚步，如果必要的话，做好重新开始的准备](#)

[建议2 认识短暂停顿惊人的清醒功能](#)

[建议3 有时候，你必须先停一会儿才能加速](#)

[建议4 用力看清世界的真实样貌，而不是用你希望的样子](#)

[建议5 别把工作当作全部——扩大对自己的看法](#)

[建议6 认识你自己的潜力——勿降格以求](#)

[建议7 知道自己的目的地，自然知道如何回应眼前的一切](#)

[第2招 自问自答：今年打算做什么？——找到焦点](#)

[方法1 未来一年，去做能发挥所长的事](#)

[方法2 未来一年，找个地方让自己的弱点变优点](#)

[方法3 未来一年，要勇于不同，别再人云亦云](#)

[方法4 未来一年，去做自己真正热血沸腾的事](#)

[第3招 自问自答：今天打算做什么？——做好该做的事](#)

[第4招 自问自答：现在打算做什么？——全面掌控主动、界线和自己](#)

[第5招 选一件你在乎的事——实现它](#)

[MAIN IDEA](#)

[Action 1 PAUSE Hover above your world and get a big picture view](#)

[Suggestion 1 First slow down and prepare yourself to start over if necessary](#)

[Suggestion 2 Understand the incredible cleansing power of a brief pause](#)

[Suggestion 3 Sometimes you've got to stop a bit in order to speed up](#)

[Suggestion 4 Make a conscious effort to see the world as it is not as how you want it to be](#)

[Suggestion 5 Don't become your work-expand your view of yourself](#)

[Suggestion 6 Recognize your own potential-and don't settle for anything less](#)

[Suggestion 7 Let knowing where you want to land guide your reactions to events that come along](#)

[Action 2 ASK: WHAT IS THIS YEAR ABOUT? -Find your focus](#)

[No. 1 Over the coming year, you should play a game which aligns with your strengths](#)

[No. 2 Over the coming year, put yourself into a position where your weaknesses are an asset](#)

[No. 3 Over the coming year, forget about trying to blend in-assert your differences](#)

[No. 4 Over the coming year aspire to work on projects you feel genuinely passionate about](#)

[Action 3 ASK: WHAT IS THIS DAY ABOUT? -Get the right things done](#)

[Action 4 ASK: WHAT IS THIS MOMENT ABOUT? -Master your initiative, boundaries and yourself](#)

[Action 5 CHOOSE YOUR ONE THING-Make it happen](#)

本书由“行行”整理，如果你不知道读什么书或者想获得更多免费电子书请加小编微信或QQ：491256034 小编也和结交一些喜欢读书的朋友 或者关注小编个人微信公众号id：d716-716 为了方便书友朋友找书和看书，小编自己做了一个电子书下载网站，网站的名称为：周读 网址：<http://www.ireadweek.com>

作者简介

彼得·布雷格曼（Peter Bregman）

彼得·布雷格曼是企业高级主管的策略顾问。他最早是外展教育基金会（Outward Bound）的野外与登山讲师，然后转往企管咨询发展。1998年创立自己的管理顾问公司。许多企业的执行长与资深主管都曾经向他咨询，包括美国运通、德意志银行、摩根大通、通用资本（GE Capital）、德国默克集团（Merck）、清晰频道通信公司（Clear Channel）、耐克（Nike）和联合国儿童基金会等。他经常在《哈佛商业评论》、《快速公司》（Fast Company）与《富比士杂志》发表文章，著有《观点B：领导大变革的简要指南》（Point B: A Short Guide to Leading a Big Change）。毕业于普林斯顿大学和哥伦比亚大学。

彼得·布雷格曼的网址：www.PeterBregman.com

译者简介

乐为良，资深新闻与文字工作。译作超过30本，曾两度获经济部金书奖，现在菲律宾担任《联合日报副总编辑》。

主题看板

许自己一个不一样的计划

春节要来了，一年即将结束，经过一整年忙碌的生活，你还记得年初的新年新希望吗？有多少做到了，有多少则早已经被做不完的杂务淹没？请留意，这样年复一年地过去就是你的人生。

如果你总是在岁末年终之际懊恼时间匆匆流逝，根本来不及实现年初的愿望。作者彼得·布雷格曼（Peter Bregman）提供的18分钟微时间管理术正是你需要的。这是一套符合“微时代”的时间管理工具，利用“预设好的”零碎时间有效掌握一天的行程，让你随时保持清醒、不分心，按照计划做好每天该做的事，日复一日达到最终的目标。

那么，你准备开始了吗？别急，请你先放空归零，好好检视你的人生，你现在在哪里？你想去哪里？你最在乎的事情是什么？你的梦想是什么？梦想应该是你最在乎、最渴望的事。而且，它最好能发挥你的长处、转化你的弱点、反映你的热情、展现你独特之处，因为这个交叉点正是你最过人之处。这也是作者强调的重点，因为有热情作驱动力，更要搭配你的天赋异禀——你的优点、缺点和特点，才能找出距离梦想最近的路。

但每天一睁开眼，仿佛还来不及计划，变化已经开始追着我们跑。明明知道该做什么，却总是无可奈何又该怎么办呢？这时千万记得提醒自己，事有轻重缓急，事先做好分配、做好取舍，不要被无谓的事情干扰；学会在适当时机说“好”，用坚定语气说“不”；“做”和“不做”都是同样重要的决策。

因为你有自己的目的地，所有一切努力都应该朝这个目标前进，否则计划当然永远赶不上变化。18分钟微时间管理术就是一套简单有力的工具，它让你定时回报坐标，确认有无偏离航道，不断修正、回归正途。只要你能养成习惯，贯彻执行，梦想就不再遥不可及。

未来一年，许自己一个不一样的新年计划。不要再忙成一团，失去方向、失去目标、错过最重要也最在乎的人事物。用些微的时间，达成最高效率的时间管理，再以你最擅长的方式完成最在乎的事，而这件事就是你追求的人生价值。当来年岁末年终之时，让自己满意地说，这就是我要的人生。

5分钟摘要

每天18分钟找回属于你的人生 [英文](#)

追求高效率已经成为许多人必要的人生课题，因为每天都有太多事要做，包括工作、家庭、朋友、社会……还有自己小小的梦想。你有多少明明知道却来不及处理和实现的事，现在你可以用每天18分钟把它们找回来。

大师观点：

“昨天我打着如意算盘开始一天的工作，我一早走进办公室，想好做些什么。然后，我坐下来，打开电脑、检查电子邮件。2小时后，灭了几场火、解决几个别人的问题、摆平所有从电脑和手机传来的状况后，我几乎想不起来刚打开电脑时打算做什么。我被偷袭了，而且我心里明白得很。”

——彼得·布雷格曼

时间管理不必搞得太复杂。与其费尽心思让一天做更多事，不如专心去做对自己最重要的事。有个方法可以做到，就是每天花18分钟，以3个步骤订出一天的轻重缓急：



第1招 暂停 登高望远取得更宏观的视野 英文

想完成更多事，第一步就是好好看清楚什么事最重要。你必须花些时间弄清楚自己擅长什么，最乐于做什么，什么能让你的人生得到最好的结果。在明确知道自己到底想成就什么之前，做什么都无济于事。想清楚你在乎什么。

要迈向成功，首先要有好的起步。你必须想清楚你想看到什么结果，而且不惜放弃所有其他可能。用宏观的角度看清自己目前的处境以及未来的方向。

所以，要怎么做到呢？建议如下：

建议 1 首先，放慢脚步，如果必要的话，做好重新开始的准备

如果你感觉此刻自己的人生徒劳无功，不要再任其发展下去。对于现在钳制你的事物，应该尽量减少时间、力气和可能的金钱投资。

以投资理财为例，就很容易明白。如果你有一项投资绩效不佳，请自问：“如果以今天的价格重新来过，我会做出这项投资吗？”如果答案是“否”，那就尽快抽身。不要让昨天的决定，夺走未来丰收的大好机会。承认错误，继续往下走。

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.cn>)

文档名称：《大师轻松读003：微时间管理术》彼得·布雷格曼 (Peter Bregman) 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/921.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

