

關鍵18分鐘

最成功的人如何管理每一天



只要 18 分鐘，就能管理一整天，
掌握工作與生活節奏，
輕鬆完成每日拚戰的祕訣！

布雷格曼／著 陳雅茜／譯

18 Minutes

Find Your Focus, Master Distraction,
and Get the Right Things Done

By Peter Bregman



0054769

★《紐約時報》暢銷書、Amazon 時間管理類第 1 名
★《出版人週刊》、《紐約郵報》年度 10 大最佳商業書

如果不能管理時間，就什麼也無法管理。

但當身邊有那麼多事情在拉扯，我們如何緊跟著計畫走？

當有那麼多事物在爭取注意力，我們如何只專注在重點？

CEO 的策略顧問、《哈佛商業評論》知名專欄作者布雷格曼發現，成功者都有一個管理工作生活的好習慣，而這個習慣可以只占每天的 18 分鐘，就能輕鬆管理一整天：

- 上班前，花 5 分鐘，設定當日計畫。
- 每小時，花 1 分鐘，重新聚焦重點。
- 下班前，花 5 分鐘，誠實檢討自省。

你可能不知道：人們在工作時，平均每小時會被打擾 4 次，而且有 40% 不會回到被打擾前的工作；有將近 95% 的經理人認為，最浪費他們時間的 3 件事，是不必要的會議、不重要的郵件、冗長的簡報內容；而電子郵件與電話造成的分心，會讓人的智商降低 10 分，比抽大麻的影響高出 1 倍；一心多用，則讓生產力下降 40%。

每天給自己 18 分鐘，你將學會如何有效管理每一年、每一天、每一刻：掌握專心的祕訣，有效排除干擾；除了管理自己，也熟知如何設定界線，以防別人浪費自己的時間；不必忙於搞定所有的事，而能在有限時間內完成真正重要的事。站高一點看自己，心靈富裕，工作才會有效率。



天下文化

ISBN 978-986-320-131-1
WL003 定價300元

目錄

前言

重整人生的第一步

8

第一部

暫停腳步：站高一點看自己

17

第1章·放慢速度才能平穩轉向

22

第2章·給自己五秒鐘思考

27

第3章·人生是場馬拉松賽

32

第4章·春天反而容易凍傷

37

第5章·人有無限可能

43

第6章·蘇珊大嬸的魅力

48

第7章·你不必喜歡他

52

第8章·沒有計畫時該怎麼做？

64

第9章·重新發明比賽

69

第10章·只要蝦子就好

74

第11章·獨一無二的熱椅子

78

第12章·找出讓你著迷的事

83

第13章·人人都能學會倒立

88

第14章·找到正確工作的祕訣

93

第15章·你看重的是什麼？

98

第16章·太執著反而誤事

103

第17章·九千多次投籃不中

108

第18章·當未來變得不確定

112

第19章 · 別急著下定論 118

第20章 · 創造你的年度重點 123

第三部
關於這一天：完成正確的事 131

第21章 · 在對的時間做對的事 136

第22章 · 一隻一隻來 139

第23章 · 你下錯樓層了 145

第24章 · 明天什麼時候？ 150

第25章 · 三日原則 155

第26章 · 「嗶」的力量 159

第27章 · 關鍵就在這幾分鐘 165

第28章 · 十八分鐘輕鬆管理每一天 170

關於這一刻：控制分心

177

第29章·創造合適的環境

183

第30章·別在最脆弱的時刻放棄

189

第31章·任天堂[△]來幫忙

193

第32章·徹底改變壞習慣

198

第33章·我是哪種人

204

第34章·擺脫個人偏執的想法

210

第35章·吃掉時間的協力合作

218

第36章·設立明確的界線

222

第37章·事不過三

228

第38章·我們還沒遲到？

231

第39章·長痛不如短痛

236

第40章 · 管理休假時的焦慮 241

第41章 · 有效轉移注意力 247

第42章 · 你會邊工作邊抽大麻嗎？ 252

第43章 · 克服完美主義 257

第44章 · 為什麼這樣行不通？ 261

第45章 · 別在足球場上使用籃球 268

結語
——
現在怎麼做？ 275

第46章 · 選擇你最重要的一件事 276

致謝 283