

657
00272

效率手册

1983

北京科学技术出版社

674272

1983

效率手册

《效率手册》编写组

北京科学技术出版社

责任编辑 郑景山

封面设计 占中康

效率手册

《效率手册》编写组

※

北京科学技术出版社出版

(北京西便门大街140号)

国防科委印刷厂印刷

北京科学技术出版社发行

各地新华书店经售

开· 787 × 1082毫米1/60 印张· 3

字数 94千字 1982年10月第一版第一次印刷

定价· 0.75元

统一书号：13274·002

... ..
... ..
... ..
... ..

... ..
... ..
... ..
... ..

... .. 107

1983 癸亥年

1983 癸亥年							1983 癸亥年						
日	期	期	期	期	期	期	日	期	期	期	期	期	期
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	
22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
29	30	31											
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
27	28	29	30	31									
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	
24	25	26	27	28	29	30	31						
31													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	
22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
29	30	31											
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
26	27	28	29	30									

1984 甲子年

1984 甲子年							1984 甲子年						
日	期	期	期	期	期	期	日	期	期	期	期	期	期
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	
22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
29	30	31											
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
26	27	28	29	30									

前 言

你珍惜生命吗？那么就别浪费时间，因为时间是制造生命的原料。

——富兰克林

你想使自己的生命更有意义吗？你想学到更多的东西，为人民做出更大的贡献吗？如果想，你的第一任务就是提高时间的利用率和有效性，使自己能在有限的时间内，做更多的事。本手册就是为此目的而设计的。

本手册的第一部分由年历和月、周计划表组成，供你安排自己的工作和生活，並设有记事栏，可供你记录一周的要事。

本手册的第二部分有三个内容：介绍了时间的宝贵性和提高时间利用率、有效性的一般原则和方法；概述了人的智力结构、提高记忆力的方法和求知、创新的一些规律；並对现代科学管理的基本原理、如何提高领导工作的效率、现代决策的特点和方法作了简介。

本手册的第三部分是为方便你的工作和生活而收集的一些规定，如银行利率、邮购须知

和常用单位换算表等，並设有通讯录。

总之，*本手册的合理使用，会使你的工作更有序，生活更有趣，时间安排更合理，从而使你的生命更有意义。对于那些担负领导责任的管理者来说，作用更大。

本手册的宗旨是：记录你的时间，管理你的时间，集中你的时间。

目 录

效率手册使用方法.....	(1)
月计划表.....	(2)
周计划表.....	(14)
时间及其运用.....	(120)
最稀有的资源——时间.....	(120)
时间利用的一般原则.....	(120)
如何使您的时间更有效.....	(122)
最佳用脑时间.....	(124)
几种常用的记忆方法.....	(125)
竞赛的作用.....	(126)
时间与技能.....	(126)
高效率的秘诀——工作有序.....	(127)
五种读书方法.....	(129)
智力结构简介.....	(132)
智力结构五要素.....	(132)
你知道自己的才能吗?.....	(133)
“点的记忆”和“线的记忆”.....	(135)
家庭环境.....	(135)
“创造型”人才的个性特征.....	(136)
求知四规律.....	(138)

新观念产生提示法.....	(140)
创造力受阻的原因.....	(141)
现代科学化管理的基本内容.....	(143)
现代管理基本原理简介.....	(143)
管理人员应具有的品质.....	(148)
提高领导工作的效率.....	(148)
高效率管理者的五项习惯.....	(153)
现代决策的特点.....	(155)
决策方法的五要素.....	(156)
好的决策基础.....	(157)
决策人员应具备的条件.....	(157)
附 录.....	(160)
常用电话号码.....	(164)
通讯录.....	(167)

效率手册使用方法

月计划表：将全月的工作记在表格中，来安排较长时间的计划。

周计划表：将每天要做的工作及工作进程记在表格中，来安排短时间的计划。

记事栏：将每周发生的大事或完成的较重要的工作记在记事栏中，起备忘录作用。

记法：可创造出一些符号来记载，使记录工作简便可行。例如以○代表开会，以□代表娱乐等。完成工作后则将○改成●，将□改成▲即可。

8月 月计划表

星期	星期一	星期二	星期三
工作	○		
休息	□		□
约会		△	
开会			
娱乐			
其他			

4月 周计划表

日期	上午	下午	晚上
17 星期日		工作	开会
18 星期一		休息	
19 星期二		约会	
20 星期三		工作	休息

1月

项目	时间												
	1 星期一	2 星期二	3 星期三	4 星期四	5 星期五	6 星期六	7 星期日	8 星期一	9 星期二	10 星期三	11 星期四	12 星期五	13 星期六
	1	2							3				

2月

项目	时间												
	1 星期一	2 星期二	3 星期三	4 星期四	5 星期五	6 星期六	7 星期日	8 星期一	9 星期二	10 星期三	11 星期四	12 星期五	13 星期六
							7						8

月计划表

14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	星期一	星期二	星期三
		4							6								8

14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
						9							10	

3月

时 间	1 星期二	2 星期三	3 星期四	4 星期五	5 星期六	6 星期日	7 星期一	8 星期二	9 星期三	10 星期四	11 星期五	12 星期六	13 星期日
项 目						11		国际劳动节					12

4月

时 间	1 星期五	2 星期六	3 星期日	4 星期一	5 星期二	6 星期三	7 星期四	8 星期五	9 星期六	10 星期日	11 星期一	12 星期二	13 星期三
项 目			14							15			

月计划表

14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四
							11						10					

14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日	星期一	星期二
			17							18						

月计划表

14 星期日	15 星期一	16 星期二	17 星期三	18 星期四	19 星期五	20 星期六	21 星期日	22 星期一	23 星期二	24 星期三	25 星期四	26 星期五	27 星期六	28 星期日	29 星期一	30 星期二	31 星期三
	21							22									23

14 星期二	15 星期三	16 星期四	17 星期五	18 星期六	19 星期日	20 星期一	21 星期二	22 星期三	23 星期四	24 星期五	25 星期六	26 星期日	27 星期一	28 星期二	29 星期三	30 星期四
					26							27				

7

1 星期日	2 星期一	3 星期二	4 星期三	5 星期四	6 星期五	7 星期六	8 星期日	9 星期一	10 星期二	11 星期三	12 星期四	13 星期五
		21							29			
中国革命成功之日												

8

1 星期日	2 星期一	3 星期二	4 星期三	5 星期四	6 星期五	7 星期六	8 星期日	9 星期一	10 星期二	11 星期三	12 星期四	13 星期五
							33					
中国革命成功之日												