

向高效能人士学时间管理

彻底告别 拖延症

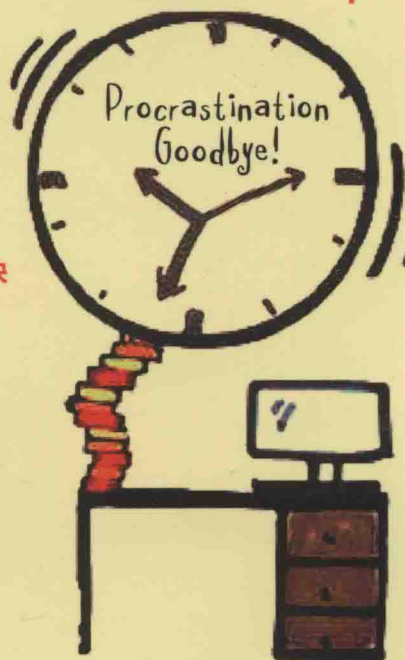
厉害了，我的Deadline工作法！
改变拖延一小步，迈向成功一大步！
——拖延！

漫画图解
轻松掌握

[日] 吉越浩一郎◎著 谷秋实◎译

日本著名高效管理大师
前黛安芬公司总裁畅谈企业连续19年盈利秘诀

Deadline工作法
强制有效的行动控制法！让你即刻动起来



彻底告别拖延症

向高效能人士学时间管理

[日]吉越浩一郎

谷秋实◎译

人民邮电出版社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

彻底告别拖延症：向高效能人士学时间管理 / (日)
吉越浩一郎著；谷秋实译. — 北京：人民邮电出版社，
2018.1

ISBN 978-7-115-47072-0

I. ①彻… II. ①吉… ②谷… III. ①时间—管理—
通俗读物 IV. ①C935-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第262225号

版权声明

MANGA DE DENJU DEADLINE SHIGOTOJUTSU

text by Koichiro Yoshikoshi, scenario by Toro Nagasawa, illustrations by Hibiki Uehara

Copyright © 2016 Koichiro Yoshikoshi, Toro Nagasawa, Hibiki Uehara

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Asahi Shimbun Publications Inc.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with

Asahi Shimbun Publications Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

through Beijing Kareka Consultation Center, Beijing

内 容 提 要

本书以饮食企业为例，讲述了如何通过制定最后工作截止期限(Deadline)来提高工作效率、改掉拖延症，从而保持高收益的工作秘籍。

本书分为八章，主要内容包括：抛开“加班即是美德”的惯性思维；全力以赴明确截止时间是制胜法宝；分析问题，才能更好地解决问题；明确截止时间工作效率提升三倍；竭尽全力做到零加班；运用信息共享“会议”和“截止时间”调动员工的工作积极性；拒绝优柔寡断做一个当机立决的好领导；平衡工作和家庭有诀窍等。

本书以漫画的形式，清晰明快地向读者展示了丢掉拖延症、提高工作效率的办法。本书适合想要摆脱拖延症、提高自身工作效率的职场人士与企业管理者参考使用。

-
- ◆ 著 [日] 吉越浩一郎
译 谷秋实
责任编辑 李士振
责任印制 周昇亮
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
大厂聚鑫印刷有限责任公司印刷
- ◆ 开本：880×1230 1/32
印张：5.25 2018年1月第1版
字数：228千字 2018年1月河北第1次印刷
- 著作权合同登记号 图字：01-2017-1806号
-

定价：39.80元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147号

前言

PREFACE

什么是“截止时间工作法”？可能有些读者朋友看到这个题目之后会一头雾水。截止时间工作法，简言之就是提高工作效率与质量的一种思考方式，如用该方式来指导实践，则为一种工作方法。

一直以来，日本人将长时间劳动看作一种美德，这种观念至今仍根深蒂固。日本社会中依然残存着这样一种价值观：对加班和周末上班毫无抵触情绪、工作热情高涨的员工，才是理想的员工。

在日本经济不景气、非正式雇佣不断增加的现状下，很多人会抱有这样的想法“自己与公司能够在这种严峻情况下苟延残喘已实属幸运”，所以便不再顾及劳动时间的长短，而在工作上倾注自己的全部精力。虽然我不想否认这种炽热的工作态度，但是当今社会双职工家庭增加，夫妻二人都忙于工作，没有多余的时间与精力来培养下一代，导致少子化现象持续恶化，会影响社会的未来发展。这种说法虽然有些消极，但正是日本社会面临的现实。

如今，有很多人着实想改变这种状态。他们认为自己迄今还未在人生中画出“惊鸿一笔”。相信手捧本书、正在读“前言”的你，应该也是其中一员。

可以为你解决苦恼的正是“截止时间工作法”。

截止时间工作法有两个要点：一是根据每天的下班时间（deadline）安排工作，二是给所有工作都附上明确的期限（deadline）。

只要把以上两点付诸于实践，工作的效率自然会提高，工作质量也能够得到保障。

在规定时间内完成一定量的任务。这种情况下，人们的注意力

自然会高度集中。因为高效率的员工用自己的头脑工作，而不依赖于工作时间的延长。我参加工作时，一到傍晚大脑就会疲劳不堪，所以对我来说，加班并非一个好方法。

其实“截止时间工作法”最好的践行者是那些职场妈妈们。去幼儿园接孩子的时间是固定的，育儿过程中琐事不断，但工作量又是一定的，所以职场妈妈们必然要高度集中注意力以提高自己的工作效率和质量。

不单单是职场妈妈们，如果所有的公司、所有的员工都能够贯彻实施这种工作思维和方法，整个国家乃至世界定将变得更加强大与美好。

我在日本黛安芬内衣有限公司担任总裁时，在全公司上下彻底贯彻截止时间工作法，员工的工作速度与质量不断提升，造就了连续19年盈利的佳话。

如果员工不需要加班，他们就可以早点回家与家人共度美好时光。这种生活方式可以帮助员工培养工作之外的全新兴趣。我无论再忙，每天晚上都要与家人相处三个小时。这样张弛有度的生活让我的工作和生活更加充实、健康。

选择这种生活方式的人，即使退休后离开公司无事可做，在家里也不会遭到妻子的嫌弃。因为我在退休之前，已经做好了享受“第二人生”的准备。

此次推出“截止时间工作法”的漫画版，可谓是一次大胆的尝试。本书旨在通过简单易懂的商业故事把工作法的精髓准确无误地传达给辛勤工作的读者朋友们。

我希望尽可能多的公司职员，能手握“截止时间工作法”这个利器，轻松工作，享受生活。

2016年4月

吉越浩一郎

WARATTE 石泉店



朝森京 (29岁)

石泉店的大堂经理，兼任店长助理。她对店内过于宽松的工作气氛深表担忧。店长由于一个人包揽了太多的工作，不堪重负，病倒住院。公司总部下发通知：如果石泉店继续亏损，将面临倒闭的危险。要强的小京有着决不服输的精神，她能否与其他同伴一起实现石泉店“两个月内由亏转盈”的目标，帮助石泉店渡过危机？



益田琴美 (32岁)

店长。一个人包揽了过多工作，每天都在加班。由于过度劳累而病倒住院。



林孝 (35岁)

厨师长。曾任职于著名餐厅，厨艺高超。



草下



莉香



香川



冈



吉田

WARATTE 总部

总裁

村松行雄村松家的长子

村松食品股份有限公司总裁。是公司内部整顿的领导型人才，但做事优柔寡断。



执行董事兼策划部部长

村松碇

村松家的三儿子。对落后于时代的营业方式深感危机。表面上假装服从他的哥哥们，但内心有很强的改革意识。



副总裁兼综合管理部部长

村松聪

村松家的二儿子。讨厌变通的保守派。重视与同行之间的合作关系。



财务部

山田光

完全不适应“无加班日”的公司职员。



综合管理部

食材科

小沼真治

食品采购员，对拓展市场不感兴趣，仅对现存的食材进行管理。



商品开发部

富田润子

面无表情的眼镜女。其貌不扬但行动大胆，是个十足的吃货。



目录

CONTENT

第一章

抛开所谓的“常识”！

真的是忙到一点时间都没有了吗？ /1

解说 1 抛开所谓的“常识”！真的是忙到连时间都没有了吗？ /14

WARATTE 石泉店的问题 /14

日本的加班现象到底有多严重 /15

第二章

你全力以赴了吗？

明确的截止时间是制胜法宝 /18

解说 2 你全力以赴了吗？明确的截止时间是制胜法宝 /35

尽人事以待天命，你尽人事了吗？ /35

截止时间决定一切 /36

选择让效率倍增的时间段和地点办公 /37

即使你只有一个下属，也要把工作交给他去做 /38

掉进河里去的时候，别瞎喊，想想怎么游才能上岸 /38

第三章

丢掉拖延症！

分解问题，才能更好地解决问题 /40

解说 3 丢掉拖延症！分解问题，才能更好地解决问题 /55

对公司来说，“没有问题”就是最大的问题 /55

“紧急措施”“防止再次发生”“横向展开”是企业解决问题的正确方法 /57

发现问题就等于已解决了问题的八成 /57

分解问题！ /58

优秀的办公室是最没有活力的？ /59

第四章

明确截止时间！

工作效率提升三倍！ /61

解说 4 明确截止时间！工作效率提升三倍！ /76

写清“截止时间”，拥有超高的效率不是梦 /76

高效率可以弥补和牛人之间的差距 /76

工作时也要学会趁热打铁 /79

提高目标可行性，避免“假大空” /79

第五章

如火海逃生般竭尽全力！

做到零加班！ /81

解说 5 如火海逃生般竭尽全力！做到零加班！ /96

难能可贵的“决不放弃” /96

不要把工作带回家 /98

第六章

信息共享!

用“会议”和“截止时间”调动员工的工作积极性 /100

- 解说 6 信息共享! 用“会议”和“截止时间”调动员工的工作积极性 /117
- 沟通是重中之重 /117
- 开会的目的不是讨论, 而是做出决定 /118
- 会议是个锻炼表达能力的好场所 /120

第七章

不要优柔寡断!

做一个当机立决的好领导! /122

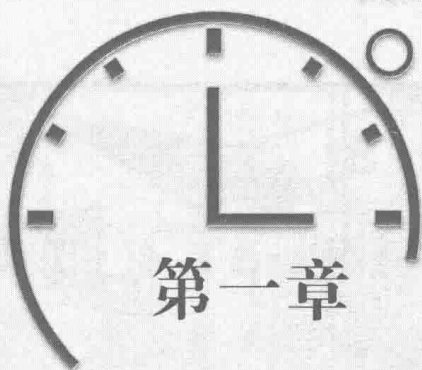
- 解说 7 不要优柔寡断! 做一个当机立决的好领导! /139
- 实地调查是获取信息的重要手段 /139
- 隐瞒信息的领导不是好领导 /140
- 调整型领导, 会拉低公司的整体决断力 /142

第八章

如何平衡工作和家庭?

快乐工作有诀窍 /144

- 解说 8 如何平衡工作和家庭? 快乐工作有诀窍 /151
- 工作和家庭的理想状态 /151



第一章



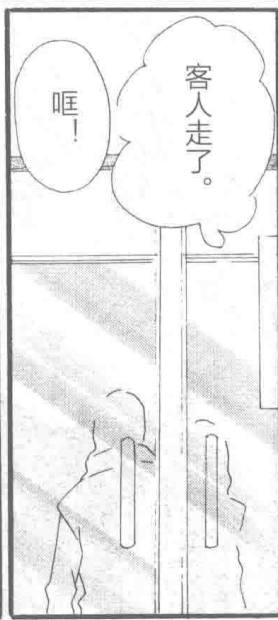
抛开所谓的“常识”！

真的是忙到一点时间都没有了吗？



▲店长自己一个人包揽店内所有事务，已经精疲力尽了。

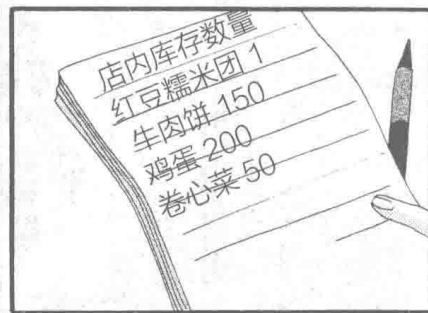
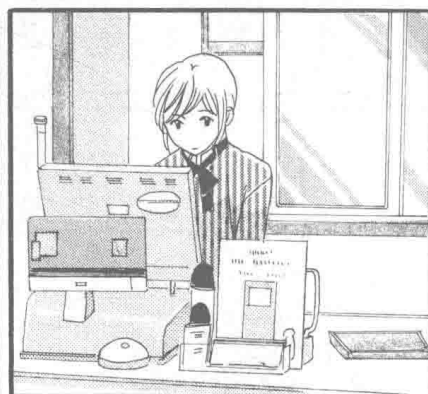
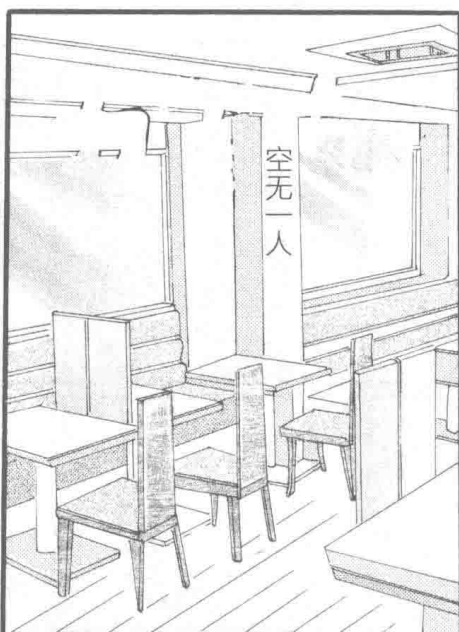




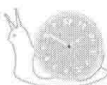


彻底告别拖延症

向高效能人士学时间管理











但是工作
能力不强……



而是明明有实力，
却没有使出真本事来……

大家不是没
有工作能力。

莉香

草下

香川



这个嘛，尽管大
家都笨手笨脚的，
但是都很有活力，
也听话。这不正
是我们店的优
点吗？



对吧？



我觉得不是
这样的。