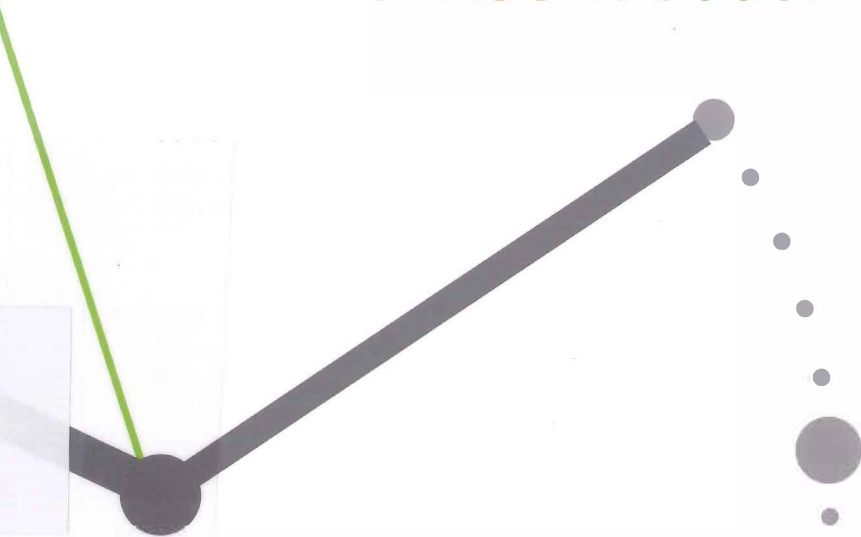


เวลาในชีวิตคุณจะมีมากหรือน้อย...
ขึ้นอยู่กับ “5 ทางเลือก” ของคุณ

THE

5 CHOICES

เทคนิคบริหารเวลา
สำหรับศตวรรษที่ 21



KORY
KOGON

ADAM
MERRILL

LEENA
RINNE

WE
LEARN

pb5

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

๑๖ 16554682
๑ ๑ 12525546
1 22527342

THE 5 CHOICES



Kory Kogon, Adam Merrill,
Leena Rinne

๑๑๖ ๑๑๖ ๑๑๖



สารบัญ

บทนำ รู้สึกราวกับถูกผึ้งทึ้งเป็นไข้ไหม	7
--	---

การจัดการด้านการตัดสินใจ

ทางเลือกที่ 1 : ทำสิ่งสำคัญ อย่ารีบกระโจนใส่เรื่องเร่งด่วน	31
ทางเลือกที่ 2 : มุ่งสู่ความเหนือชั้น อย่าหยุดที่ความธรรมดา	79

การจัดการด้านความตั้งใจ

ทางเลือกที่ 3 : จัดสรรเวลาสำหรับหีนก้อนใหญ่ อย่าเสียเวลากับก้อนกรวด	113
ทางเลือกที่ 4 : ควบคุมเทคโนโลยีให้ได้ อย่าตกเป็นทาสมัน	137

การจัดการด้านพลัง

ทางเลือกที่ 5 : เติมเชื้อเพลิงให้ตัวเอง อย่าปล่อยให้ไฟหมด	195
บทสรุป : ชีวิตระดับเหนือชั้นของคุณ	243

บทพิเศษ : การเป็นผู้นำแบบ Q2

สิ่งที่ผู้นำสามารถทำได้	249
การสร้างวัฒนธรรม Q2 ในองค์กรของคุณ	265
ภาคผนวก A : 25 สุดยอดหลักเกณฑ์เกี่ยวกับอีเมล	275
ภาคผนวก B : ทริพยากรสำคัญ	281
บรรณานุกรม	285
ประวัติผู้เขียน	293