

<<卓有成效的八大自我管理工具>>

图书基本信息

书名：<<卓有成效的八大自我管理工具>>

13位ISBN编号：9787111339052

10位ISBN编号：7111339053

出版时间：2011-4

出版时间：机械工业出版社

作者：王学峰

页数：240

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<卓有成效的八大自我管理工具>>

### 内容概要

本书特色：

能力培训：突破“理念培训”，以“能力培训”为方向，提升员工各种自我管理能力。

让企业和员工双赢：员工阅读可以提升工作能力，同时提升企业核心竞争力，使企业得到更大发展。

内容全面：涵盖“目标管理、压力管理、职业规划、思维创新、人脉管理、情商管理、理财管理、健康管理”八个方面。这是企业和员工最为关注的。

本书以“为企业培养具备卓越自我管理能力的优秀员工”为出发点编写，针对企业最需要员工掌握的及员工自我发展提高所必需的各种自我管理能力，分八大方面进行了详尽阐述。本书内容贴近企业工作实际，各种指导方法可操作性强，能有效提升员工的各种能力，从而促进企业发展。

## <<卓有成效的八大自我管理工具>>

### 作者简介

王学峰，中国企业管理资深培训师，管理学讲师。  
现任教于北京交通大学经济管理学院，为美国夏威夷太平洋大学访问学者。

作者长期致力于中国企业管理行为与沟通的研究，对企业管理有独到的见解。  
任教近十年来足迹遍及国内十六个省市地区，曾多次为当地政府或企业出谋划策，进行管理咨询。

## <<卓有成效的八大自我管理工具>>

### 书籍目录

#### 前言

#### 第一大工具：目标管理

##### 1. 用SMART法确定目标

- (1) 目标管理与SMART
- (2) 一分钟目标
- (3) 你属于哪类人
- (4) 应用范例
- (5) 黄金实践

##### 2. 用多权树法分解目标

- (1) 美丽的“多权树”
- (2) 一个长跑运动员的启示
- (3) 绘制“多权树”
- (4) 应用范例

##### 3. 运用“PDCA工作循环”改进过程

- (1) 什么是PDCA
- (2) 走近PDCA
- (3) PDCA的特点
- (4) 应用范例
- (5) 黄金实践

#### 第二大工具：压力管理

##### 1. 准确认识压力水平

- (1) 压力是什么
- (2) 压力的来源
- (3) 测测你的压力承受指数
- (4) 应用范例
- (5) 黄金实践

##### 2. 正确地进行压力管理

- (1) 没有压力是最好的吗
- (2) 如何使用压力“双刃剑”
- (3) 应用范例
- (4) 黄金实践

#### 第三大工具：职业规划

##### 1. 理清自己的愿景

- (1) 一切从选定方向开始
- (2) 把“愿景”看个透
- (3) 对于愿景认识的误区
- (4) 重塑或理清愿景
- (5) 应用范例
- (6) 黄金实践

##### 2. 理清自己的使命

- (1) 使命是什么
- (2) 建立使命意义何在
- (3) 如何理清使命
- (4) 应用范例
- (5) 黄金实践

## <<卓有成效的八大自我管理工具>>

### 3. 有效地进行职业生涯规划

(1) 成功从职业生涯规划开始

(2) 做职业生涯规划的意义

.....

第四大工具：思维创新

第五大工具：人脉管理

第六大工具：情商管理

第七大工具：理财管理

第八大工具：健康管理

## <<卓有成效的八大自我管理工具>>

### 章节摘录

版权页：插图：正确面对争吵许多人在倾听对方意见时，常把自己放在一个“同意或不同意”的立场上，只注意自己同不同意别人所说，而不是在听别人到底在说什么。

这是导致争吵的根源。

而当沟通变成一场观点的交锋，进入“敌对状态”时，沟通双方通常只看到自己身上最好的东西和别人身上最不好的东西。

这只会使冲突进一步升级。

当争吵一旦发生，你不要指望它可以“随风而逝”，认为只要耐心等待，矛盾将自然而然地消失。

实际上，时间并不能愈合所有的伤口，相反，有的伤口甚至会被感染。

你要想打破这块沟通坚冰，必须学会创造性地看待问题，理性分析，兼收并蓄。

也就是：“我们的看法不一样，那现在该做些什么呢？”

”如果某场辩论已经进行了十多分钟，你这时应该问问自己：“我们现在是在争论真正的意见不合之处吗？”

是不是有更深层次的冲突有待讨论？

”具体解决方法为：在类似特定情况下，你不需要将这些不同的观点按优劣或对错进行排序，而是应该想办法把这些不同的观点联系起来，创造出更好的人际关系。

实践证明，当你不再浪费时间来证明自己是正确的，当你停止维护自己的立场时，你就会愿意接受新的选择。

在争论一个问题的时候，你会进行有成果的交流而不是无谓的争论。

总之，“浪费时间、精力、资源，试图说服别人同意你的观点是没有任何意义的。

你不可能强迫别人无条件地附和你的想法。

”学会欣赏和赞扬被人赏识的渴望，是人性中最深切的禀性。

在沟通过程中，永远也不要忘记所面对的沟通对象同样也渴望得到你的欣赏。

这是所有人都欢迎的。

因此，你要想做好沟通工作，要最大限度地发现他人的优点，发掘他人的优点，并真诚地赞扬他人的优点。

赞美是对他人关爱的表达。

## <<卓有成效的八大自我管理工具>>

### 编辑推荐

《卓有成效的八大自我管理工具》特色：以“为企业培养具备卓越自我管理能力的优秀员工”为出发点编写，针对企业最需要员工掌握的及员工自我发展提高所必需的各种自我管理能力，分八大方面进行了详尽阐述。

《卓有成效的八大自我管理工具》内容贴近企业工作实际，各种指导方法可操作性强。

能有效提升员工的各种能力，从而促进企业发展。

能力培训：突破“理念培训”，以“能力培训”为方向。

提升员工各种自我管理能力。

让企业和员工双赢：员工阅读可以提升工作能力。

同时提升企业核心竞争力。

使企业得到更大发展。

内容全面：涵盖“目标管理、压力管理、职业规划、思维创新、人脉管理、情商管理、理财管理、健康管理”八个方面，这是企业和员工最为关注的。

<<卓有成效的八大自我管理工具>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>