

<<从柠檬到柠檬汁>>

图书基本信息

书名：<<从柠檬到柠檬汁>>

13位ISBN编号：9787300149974

10位ISBN编号：7300149979

出版时间：2012-1

出版时间：中国人民大学出版社

作者：迪安·A·谢泼德

页数：166

译者：何云朝

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>

## <<从柠檬到柠檬汁>>

### 内容概要

我们都曾有过失败的经历，都希望能够从失败中吸取经验教训，正如一句西方谚语所说的：从柠檬中挤出每一滴柠檬汁。

但是总结失败的经验教训并不是每个人天生的本领，而是后天习得的一种技能。

《从柠檬到柠檬汁》可以帮助读者学习遇到失败时如何调整情绪、冷静思考，如何分析原因、总结经验教训。

迪安·A·谢泼德教授潜心研究了几百位经历过失败与成功的企业家，总结了在挫折面前控制情绪的有效方法。

学会这些方法，可以从容地面对失败，迅速摆脱低落情绪，勇敢地面对未来。

## <<从柠檬到柠檬汁>>

### 作者简介

迪安·A·谢泼德(Dean A. Shepherd), 现任兰达尔·L·托拜厄斯(Randall L. Tobias)企业家领导力学会会长、印第安纳大学凯利商学院企业家素质学教授。他的研究方向是企业家领导力, 主要探索企业家利用认知等资源寻求发展机会的决策过程, 以及企业家如何从实践中总结经验、如何从失败中吸取教训以提高个人领导能力、增加企业经济效益。谢泼德教授的研究专著发表在许多一流的管理与企业家类刊物中, 他已创作、编辑了八本关于企业家领导才能与战略的书, 他与另外两位学者合著的《企业家领导才能》(Entrepreneurship)作为教材已经出到了第七版。

此外, 谢泼德教授还是《企业投资杂志》(Journal of Business Venturing)的副主编, 多本刊物编委会委员以及美国国家科学基金会(创新与组织科学)成员。

## <<从柠檬到柠檬汁>>

### 书籍目录

#### 第一章 控制情绪，直面失败

总结失败的经验虽然难，但是值得

#### 第二章 总结经验，吸取教训

项目失败，我们为什么会难过？

为什么有些项目比其他项目重要？

如何总结失败的教训？

结论

#### 第三章 掌握时机，当断则断

我们延误时机是因为我们固执吗？

我们有拖延的习惯吗？

对失败的预见性

做好面对失败的心理准备

找到经济损失和精神损失之间的平衡点

你的平衡点在哪里？

实践要点

结论

#### 第四章 善待自己，关注成长

善待自己的两个案例

你会善待自己吗？

实践要点

结论

#### 第五章 提高情商，互相支持

你的情商高吗？

情绪与信息搜寻

情绪与信息解读

情绪与学习

提高情商，取得别人的帮助

实践要点

结论

#### 第六章 千锤百炼，百折不挠

#### 第七章 以史为鉴，面向未来

<<从柠檬到柠檬汁>>

## <<从柠檬到柠檬汁>>

### 章节摘录

第一，淡化失败，可以消除负面情绪，但对有些人来讲，这也许是一种损失。凯西对项目失败没有产生消极情绪，或者说她已经消除了这种消极情绪，消除了干扰学习的障碍。但当她把本应产生消极情绪反应的失败事件转化为无关紧要的中性事件后，失败就失去了情感意义。抹杀了失败的情感意义，遭遇失败时就不会感觉到失去了一些重要的东西，失败者就没有迫切地想知道失败原因的意愿。

如果失败没有引发情绪反应，那么对失败本身的关注度就会降低，由于注意力转移到了其他任务和活动上，所以搜寻、解读有关失败原因的信息的活动就会减少，结果导致学习效果下降。

情绪和感受可以提示我们发生了某件重要的事情，督促我们拿出一部分精力搞清楚事情的原因。情绪是一把双刃剑，我们必须认识到它对于个人成长的利弊。

例如，虽然凯西的同事科里遭遇失败后十分气馁，但这种情绪反应能够将他的注意力集中到分析失败原因上，他可以搜索有关项目实施的各种信息，然后认真分析这些信息，以便对失败的经过有更加清楚的认识，从而在今后类似的项目中避免发生同样的错误。

&hellip;&hellip;

<<从柠檬到柠檬汁>>

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>