

<<自我管理>>

图书基本信息

书名：<<自我管理>>

13位ISBN编号：9787301111376

10位ISBN编号：7301111371

出版时间：2006-11

出版时间：北京大学出版社

作者：宋振杰

页数：239

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>

## &lt;&lt;自我管理&gt;&gt;

## 前言

管理大师彼得·德鲁克曾说过：“卓有成效的管理者正在成为社会的一项极为重要的资源，能够成为卓有成效的管理者已经成了个人获取成功的主要标志。

”那么如何成为卓有成效的管理者呢？卓有成效的基础在于管理者的自我管理。

作为企业和团队的主心骨与领导者，要想管理好别人，首先必须管理好自己；要想领导好别人，首先必须领导好自己。

对于自我管理的问题，杰克森。

布朗曾经有过一个有趣的比喻：“缺少了自我管理的才华，就好像穿上溜冰鞋的八爪鱼，眼看动作不断，可是却搞不清楚到底是向前、向后，还是原地打转。

”如果你确实付出了努力，但却总是看不到太多的成果，职业生涯发展也不太顺利，那么你很可能就是缺少自我约束与自我管理的能力。

成为卓有成效的管理者是每一个经理人的职业梦想，也是每一个经理人核心竞争力之所在。卓有成效并不是商业天才和商业领袖们的专利，只要我们运用正确的理念和方法，清楚地认识自己，有效地管理自己，不断地提升自己，我们就能够成为一个优秀的经理人，得到上司的赏识、下属的尊敬、同事的喜欢、市场的欢迎和家庭的支持。

这正是本书的出发点，也是本书的落脚点。

那么，经理人应该如何加强自我管理呢？概括起来主要有九个方面： 1. 自身定位。

“屁股决定脑袋”，你坐在什么位子上，你就要在什么位子上进行思考、行动和定位。

经理人必须实现由“业余选手”向“职业选手”的转变，必须正确处理自己与职场、企业、老板、同事和下属的关系，弄清“我是谁”、“我在哪里”等问题。

2. 目标管理。

目标决定成功，经理人要将自己的职业目标与人生目标有机地结合起来，并在个人发展(健康与能力)、事业经济(理财与事业)、兴趣爱好(休闲与心灵)、和谐关系(家庭与人脉)四个方面实现协调与平衡，体察生命的真义，活出精彩的自己。

3. 时间管理。

人生管理实质上就是时间管理，时间的稀缺性体现了生命的有限性。

卓有成效的管理者要最终表现在时间管理上，表现在能否科学地分析时间、利用时间、管理时间、节约时间，进而在有限的时间内，创造自身职业价值的最大化。

4. 沟通管理。

有研究表明，70%以上的管理工作是在沟通中完成的，70%以上的管理问题是因为沟通不畅造成的，可见沟通对于经理人的重要意义。

所以，管理者应该了解沟通的含义，掌握信息发送、接收的技巧，善于倾听并积极反馈，才能在与客户、上司、下属、同事等人际交往中争取主动，提高工作效率和效果。

5. 情绪管理。

美国职业界有一句话广为流传：“智商决定录用，情商决定提升。

”不少能力出众、业绩不俗的经理人，却一直得不到提拔和重用，为什么呢？调查发现，不是因为他们的品质有问题，而是他们情商欠缺的缘故。

有些人简单地将情商等同于人际关系，这其实是一种误解。

经理人只有在认识自己、控制情绪、自我激励的同时，了解他人、接纳他人并掌握建立良好人际关系的技巧，才能达到自身的和谐与人际关系的共赢。

6. 职业生涯管理。

职业生涯管理是人生目标管理的核心内容，直接关系到经理人的成败。

经理人必须在明确自己的职业倾向、评估职业环境的基础上，科学理性地规划自己的职业未来，并以持续的行动将蓝图变为现实。

7. 人脉经营管理。

“一个人能否成功，不在于你知道什么，而在于你认识谁。

## &lt;&lt;自我管理&gt;&gt;

”对于个人来说，专业是利刃，人脉是秘密武器。

如果只有专业，没有人脉，个人竞争力就是一分耕耘，一分收获，若加上人脉，个人竞争力将是一分耕耘，数倍收获。

不少人总盼望着在关键时刻有“贵人相助”，那么，这些“贵人”在哪里？他们是谁？他们愿意帮助你吗？你如何行动才能争取他们的帮助？所有这些都需对人脉资源进行有效的规划、管理和经营。

## 8. 学习创新。

联合国教科文组织终身教育局长保罗·郎格朗说过：“未来的文盲，不再是不识字的人，而是没有学会怎样学习的人。

”知识经济时代，经理人的职业竞争力最终将体现在学习能力与创新能力上，在工作中学习、在学习中创新将是每一个经理人的基本生存方式。

如何学？学什么？怎么学？对这些问题不同回答与选择将决定不同的职业成就和人生前程。

## 9. 健康管理。

经理人的身心健康是企业健康的基础——正因为你是企业战略的制定者和执行者，你的生命健康就不能不牵涉到企业组织的生命健康。

油尽灯枯之体如何能保证企业基业长青，并使自己的事业辉煌梦想成真？所以，在充满巨大压力的职场中，经理人必须重视自己的身心健康和家庭健康管理，用饱满的精神、昂扬的斗志和充沛的精力去迎接职业挑战，创造职业辉煌。

上述自我管理正是本书九个章节重点阐述的内容，这九个方面的能力训练，构建了一个卓有成效的管理者的自我修炼路径和模型。

驾驭自己是一项艰巨的任务，一个经理人的成长过程中最困难、最重要的部分就是管理自己。

《大学》中指出，“修身、齐家、治国、平天下”，修身乃第一要务。

如果你意识到自我管理的重要性，并在职业生涯中积极实践和运用本书的理念与方法，那么，你就会发现，自己的职业境界与人生质量将与众不同：你在上司的眼中，是一个严格要求自己的优秀下属，是可以放心和值得托付的人，你与企业 and 上司将建立起持久的互利共赢关系。

你的下属佩服你的职业能力，并为你的魅力所倾倒，自动自发地工作，从而为你和你的团队赢得出色的业绩。

你的同事喜欢与你共事，会主动与你交往并给予你真诚的理解和帮助。

当公司准备提拔你并进行360度测评时，他们会抛弃嫉妒给你投上真诚的一票。

你的客户将把你当成可以信赖的朋友，而他们的大批订单也将会给你带来晋升与加薪的机会。

你的人脉资源与人际网络会不断扩大，为你增加许多意想不到的成功与机遇。

你自己会在正确的价值观与人生理想的召唤下，成就事业与人生的辉煌，世界将因你而精彩，你将因精彩而成功。

你的家庭将为你而骄傲，全力以赴地支持你的事业发展，你也会在健康和谐的家庭中享受到人生的甘甜与快乐。

总之，你的人生境界、职业素质和职业能力将在持之以恒的自我管理修炼中不断提升，随之而来的是你职业价值与市场价值的提高。

终有一天，你可以站在事业巅峰骄傲地说：“我是一个成功的大写的人，一个成功的职业经理人！”

本书是各级经理人和管理人员提升自身能力的实战指南。

每一章的最后设有“现在行动”自我对照检查表，目的是提醒大家从现在开始，强化自我管理意识，培养自我管理习惯，提升自我管理能力。

最后我还要真诚地感谢北京博雅光华公司和本书编辑玉晶莹小姐，没有他们的慧眼、支持和辛勤的付出，本书将无法与各位见面。

宋振杰 2006年10月

## <<自我管理>>

### 内容概要

要想管理好别人，首先要管理好自己——优秀的领导者必定是卓有成效的自我管理者。那么如何管理好自己，增强自己的核心竞争力，让事业更为成功、生活更为和谐呢？

本书阐述的九大自我管理能力和每一个期望有所作为的管理者指明了修炼的目标和方向。卓有成效并不是天才领导者独享的权利，只要你按照本书的指导，坚持实践，就能掌握并提升九大能力：角色定位、目标管理、时间管理、高效沟通、情绪管理、职业规划、人脉经营、学习创新和健康管理。

本书是培养领导能力和自我发展的实用指南，无论你正处于管理岗位，还是向着这个目标迈进，都会使你获益匪浅。运用正确的理念和方法，清晰地认识自己，有效地管理自己，不断地提升自己，你就能迅速成为一个优秀的职业经理人！

## 作者简介

宋振杰，注册高级咨询师，2002年度河南十大杰出策划人，现为河南印象龙广告传媒公司培训咨询总监、洛阳智者企业管理顾问公司执行董事。  
历任大型国有企业和政府部门领导职务，也曾担任民营企业高级职业经理人。  
价值中国网、中国管理传播网、中国人力资源网等八家经管类媒体专栏作家。

## &lt;&lt;自我管理&gt;&gt;

## 书籍目录

序言 大我立身，追求卓越第一章 角色定位能力 经理人的职业化 经理人的角色分析 经理人的角色定位 经理人的三大纪律 经理人的八项注意 经理人的七项品质修炼 【现在行动】角色定位自我训练要点第二章 目标管理能力 价值观：确定职业目标的前提 目标决定成功 规划平衡和谐的人生目标系统 制定目标的SMART原则 行动，行动，还是行动 精彩人生的RELAX原则 成功并非想象中那么困难 【现在行动】人生目标管理自我训练要点第三章 时间管理能力 时间分析和管理 德鲁克时间管理法 第二象限时间管理法 时间管理的十二个策略 时间管理的十六个小技巧 【现在行动】时间管理自我训练要点第四章 高效沟通能力 沟通概述 高效沟通技巧之一：有效表达 高效沟通技巧之二：用心倾听 高效沟通技巧之三：积极反馈 如何与上司沟通 如何与下属沟通 【现在行动】沟通能力自我训练要点第五章 情绪管理能力 关于情商的基本问题 EQ1：自我认知能力 EQ2：自我情绪调控能力 EQ3：自我激励能力 EQ4：认知他人的能力 EQ5：良好人际关系的九个技巧 【现在行动】情绪管理能力自我训练要点第六章 职业生涯管理能力 什么是职业生涯规划 个性因素对职业选择的影响 职业生涯成功的评价 职业生涯规划的八个步骤 职业生涯规划应注意的问题 【现在行动】职业生涯规划自我训练要点第七章 人脉经营能力 什么是人脉 人脉资源对成功的意义 人脉资源的类别 如何进行人脉资源规划 经营人脉资源的五大原则 如何开发潜在的人脉资源 人脉资源的经营智慧 【现在行动】人脉经营自我训练要点第八章 学习创新能力 经理人为为什么要学习 经理人应该学什么 打破创新障碍：定势思维和偏见思维 走出思维误区：创新思维的路径和方法 激发个人创新的八种方法 【现在行动】学习创新能力自我训练要点第九章 健康管理能力 身体健康管理 压力管理 心理健康管理 家庭健康管理 【现在行动】健康管理自我训练要点

## &lt;&lt;自我管理&gt;&gt;

## 章节摘录

**经理人的八项注意** 把经理人比做“小脚媳妇”似乎有些无奈，但是不少经理人在与“公公”、“婆婆”相处过程中的尴尬处境，确实应该引起我们的思考。

经理人在进行职业选择或履行职能时，应该注意以下八个方面的问题：**注意选对行业和老板** 事业的发展和成长，除了自身的努力之外，良好的环境与氛围是成功的一项不可或缺的因素。

如果把职业比做一棵树，把经理人比做园丁的话，选对行业就是选择有利于成长的气候，选对企业或老板则是选择一块有利于成长的土壤。

如果气候和土壤根本不适合，你无论再怎样辛勤浇灌、细心呵护，这棵小树苗也是不可能成长为参天大树的。

所以，在迈入职场或转换行业、企业的时候，如何开好局、起好步是头等大事。

选对了行业、企业或老板，就相当于成功了一半，这也是俗语所说的“男怕入错行，女怕嫁错郎”的道理所在。

如果选择正确，你会进入“朝辞白帝彩云间，千里江陵一日还”的职业顺境，达到“好风凭借力，送我上青云”的效果。

反之，如果选择错误，你就可能遭遇职业逆境，纵使你十八般武艺样样精通，纵使你鞠躬尽瘁、殚精竭虑，仍有可能落得个“出师未捷身先死，长使英雄泪满襟”的悲剧结局。

选择行业是建立在自己对世界、国家、社会和经济发展的宏观趋势的洞察与把握之上的，这有赖于职业经理人广博的知识和敏锐的商业直觉。

而选择老板，则主要是要了解、认识老板的价值观和人生观，了解企业文化和氛围。

如果在思想上互不认同的两个人，仅想以利益为纽带，是绝对不可能长久合作的。

同理，如果你不能认同企业文化或老板的价值观，你就不能体验到职业的快乐和奋斗的幸福。

**注意不要急于求成** “新官上任三把火”对经理人来说并不合适。

到一家新企业任职，前三个月或半年时间内，不应该大刀阔斧地兴利除弊，而是要用心观察、冷静思考，等时机成熟后再快刀斩乱麻。

如果上任就点三把火，很有可能没烤着别人，却把自己烧得体无完肤。

**注意不要介入股东之间的矛盾** 对于有多个股东的企业，股东之间或多或少会有一些矛盾，职业经理人应该严格避免涉人其中，即使看起来对企业有利也不行。

否则就违背了职业经理人的基本职能，会产生许多负面影响，陷入“剪不断，理还乱”的矛盾纠葛之中而影响自身业绩的提升。

**注意个人发展与团队发展相统一** 经理人重要价值的体现应该是打造一个高绩效的团队，而不仅仅是做一个高绩效的个人。

因此，在处理个人价值实现与团队价值实现、个人利益与团队利益关系等方面，职业经理人必须牢记一个基本准则——个人服从团队。

经理人绝不能抛开甚至损害集体或团队去追求个人的业绩和利益，而应该在个人价值与团队价值之间找到平衡点与结合点。

个人英雄主义和单打独斗的时代已经过去，经理人必须力争做到个人成长与团队发展相统一，并以身作则，倡导“集体英雄主义”理念，才能建立一支强有力的高绩效团队，才能产生1+1>2的倍增效果，才能实现自身职业价值的最大化。

**注意领导支持和群众路线** 作为各级职业经理人，尤其是广大中层经理，一定不要忘记“密切联系领导”的道理。

你的创意、计划、方案要想得到顺利推行，首先一定要取得领导的支持。

你要坚信“世上只有领导好，有领导支持的干部像块宝”。

同时，一个经理人要成功，除了领导的支持，还要取得同事和下属的信任。

因此，平时要注意跟同事们打成一片，替他们争取应得的利益，获得他们的信任，这样你的成功就指日可待了。

反之，如果你一味地巴结上司和领导，成为下属所鄙视的“红人”，脱离了你的团队伙伴，那么你可

## &lt;&lt;自我管理&gt;&gt;

能就离“下课”不远了。

要记住：领导是你的“贵人”，同事和下属同样是你的“贵人”，你要始终如一地善待他们，为他们付出，为他们贡献。

注意请示汇报。

不可威高震主 请示汇报可以消除、减少老板和上司的担忧和意外，那些埋头做事不看路、不请示少汇报的人，可能无法得到老板的信任和赏识。

老板花了钱雇你，其实心里很可能忐忑不安，生怕你拿了钱不干活，所以你要坚持定期向老板或上司主动汇报工作，让他们知道“物有所值”。

即使你真的遇到了用人不疑、心胸开阔的“明主”，也要注意请示汇报。

当然，你要根据不同的领导风格来选择你的工作技巧。

有了业绩和功劳自然要首先想到记到老板和上司的账上，切不可通通据为己有，更不可洋洋得意、居功自傲。

不要认为你人品好、能力强、功劳大，就能在企业一帆风顺。

如果你的威信、名望一旦超过老板，就要千万小心了！比如，现在国内赫赫有名的蒙牛老板牛根生，曾经是同样大名鼎鼎的伊利公司的中流砥柱，不想突然有一天莫名其妙被通知去北大学习……明智的经理人在带领团队时，既需要张扬，也要注意收敛，更要注意突出企业所有者的形象。

2004年12月，手机狂人万明坚在TCL“下课”之后，与万明坚同是电子科大校友并有着相似际遇的屈云波指点万明坚说：杨元庆领导的联想集团三年来的业绩远没达到他上任时的承诺，但在众多质疑声中柳传志对他的评价是“我对杨元庆三年来的业绩很满意，利润没有达到预期目标主要是行业景气、周期问题，还有我们董事会的目标设计和战略决策问题”。

任何一个问题都可以找到至少两种不同的说法和答案，同一件事，肯定与否定、赞赏与批评，正反双方都可能言之成理、证据确凿。

“既能做事又会做人”的经理人，总是能够写好“人情练达”这篇文章，因而，他们也总是能得到董事会或老板的信任和青睐，即使他们做错了事或没有达到预期目标，他们也会得到谅解和理解。

像袁信成(TCL)、杨绵绵(海尔)、方宏波(美的)等多年来枝繁叶茂的常青树，无不向我们说明了这样一个道理：经理人必须既会经营企业，使企业发达，又会经营老板，使老板信服。

注意不要过分追求完美 职业经理人要心胸宽广，勇于接受公司和老板的一些缺陷。

世上没有完美的东西，没有任何一家企业在管理上能做到让所有人满意，即使是世界500强中的优秀公司也是如此。

不少经理人对中国企业这也看不顺眼。

那也瞧不满意，一看不对劲，屁股没有暖热就又换了一家，结果很可能还不如原来的那一家。

人可以有理想，但绝对不可以理想化。

如果过分追求完美，不能客观地接受企业和老板的缺点与不足，换来换去，这山望着那山高，很有可能成为红颜薄命的“老处女”。

注意用合法手段保护自己的利益 当自己的利益受到损害时，要利用法律和市场手段来保护自己的利益，但不能利用自己的职务之便或采用不正当手段来达到。

因此经理人在进入企业时就应该与董事会签订相关的法律文件，既明确双方的权利、责任和义务，又规范双方的行为，保障双方的权益。

不能感情用事，三两酒下肚就拍着胸脯、稀里糊涂地跟着老板来到企业，最后的口头约定和残酷的现实对不上号，即使捶胸顿足、大呼上当也悔之晚矣。



## <<自我管理>>

### 媒体关注与评论

成为卓有成效的管理者已成为个人获得成功的主要标志，卓有成效的基础在于管理者的自我管理。

——管理大师 彼得·德鲁克 在与全球经济接轨的过程中，中国的经理人再也不能当“游击队员”了，应该逼迫自己向“职业军人”转变。这本介绍经理人如何自我管理的专著，可以帮助大家从改变自己开始，提升职业素质，做一个训练有素的优秀职业经理人。

——中国企业家协会、中国企业联合会副会长 艾丰教授 高效能的管理者才能创造高效能的企业，而管理者的效能主要来自于良好的自我管理和职业习惯。你希望成为一个卓有成效的管理者吗？

那就读一读这本书，并持之以恒地实践书中的理念和方法，相信你会大有斩获。

——清华大学职业经理训练中心主任 骆建彬博士 自我管理是一门科学，也是一门艺术，是对自己人生和实践的一种自我调节，也是人生成功的催化剂。

达到自我管理，我们可以逐步走向自我完善，最大限度地激发自身潜能，实现人生的最大价值。

——蒙代尔国际企业家大学董事长 吴姝 要想管理好下属，首先得管理好自己。宋振杰先生在这本书中不仅理清了经理人自我管理的九大能力，而且有方法、有技巧、有案例，语言活泼轻松，的确值得各级经理人一读。

——中国一施集团有限公司董事长 刘大功 这本书无疑给各级经理人指明了努力的方向，也为有志于提升自身能力的人士提供了实用的方法和工具。

经理人不仅应该认真学习思考，而且应该身体力行。

——好利来公司董事长 罗力

#### 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>