

<<从现在开始,自己训练自己>>

图书基本信息

书名：<<从现在开始,自己训练自己>>

13位ISBN编号：9787500647577

10位ISBN编号：7500647573

出版时间：2004-1

出版时间：中国青年出版社

作者：童五一

页数：307

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>

<<从现在开始,自己训练自己>>

前言

人必须要有目标，而如何设立并实现目标一直缺少科学的原则和实用的方法。

这本书道出了谜底。

而且更关键的是，竞争激烈的时代不可能老指望别人教你，培训你。

所以，如何进行自我训练，从同龄人中脱颖而出就是最为重要的了。

这本书不但揭示了实现目标的原则，而且给青年提供了非常科学实用的自我训练方法，遍及工作的方方面面和生活的点点滴滴。

应该说，这是第一本揭示目标实现理论的著述，也是第一本真正教给青年实用训练方法的书糅合着作者亲身实践。

我是一直从事教育工作的。

我非常关心青年的成长但是长期以来一直困扰着青年朋友的是没有一个系统而且实用的训练方案。

我看了童五一先生的文稿后我很替青年朋友感到高兴，因为它非常实用，非常适合青年朋友。

书中非常重要的一个观点是自我训练，通过自己训练自己从而提高个人能力，非常符合我们提倡的终身学习的观点。

我相信，如果你阅读本书并照着去做，它必将影响和改变你的命运，实现你的目标。

<<从现在开始,自己训练自己>>

内容概要

不但揭示了实现目标的原则，而且给青年提供了非常科学实用的自我训练方法，遍及工作的方方面面和生活的点点滴滴。

应该说，这是第一本揭示目标实现理论的著述，也是第一本真正教给青年实用训练方法的书糅合着作者亲身实践。

我是一直从事教育工作的。

我非常关心青年的成长但是长期以来一直困扰着青年朋友的是没有一个系统而且实用的训练方案。

我看了董五一先生的文稿后我很替青年朋友感到高兴，因为它非常实用，非常适合青年朋友。

<<从现在开始,自己训练自己>>

作者简介

童五一，1974年5月1日生现任目标文化公司董事长北京美轻松公司总经理美国华纳制药公司亚太区营销总监“目标实现学”的研究者和实践者。

人生原则是：实现一个目标够本.实现两个就赚：全部目标实现情愿下辈子讨饭。

曾任《生活晨报》常务副总编，《中国改革·农村版》发行经营中心总经理《百姓生活报》执行总编

。同时兼任多家企业策划总监，营销顾问和培训顾问。

<<从现在开始,自己训练自己>>

书籍目录

卷首少跟我谈理论不敢和你签合同序一本能改变青年命运的书我为什么要写这本书?你的目标是什么?如何实现你的目标?第一部分 策划什么是策划?策划能干什么?如何策划?策划问答策划案例自我训练自我训练一:如何记笔记自我训练二:怎样给自己定目标自我训练三:提笔时写什么字自我训练四:早上起来“三必做”自我训练五:学会自言自语自我训练六:主持一次会议自我训练七:学做两道菜自我训练八:学会“问”自我训练九:会走路吗自我训练十:会穿吗自我训练十一:心烦意乱就要想办法出汗自我训练十二:利用好卫生间自我训练十三:会表达爱吗自我训练十四:学会在办公室健身自我训练十五:如何看电视自我训练十六:如何进行健康管理第二部分 执行什么是执行?执行能干什么?如何执行?执行问答执行案例自我训练自我训练一:怎样掌握普通话自我训练二:三小时检讨自我训练三:如何讲笑话自我训练四:怎样掌握即兴讲演自我训练五:学会奖励自己自我训练六:掌握说话技巧自我训练七:学个魔术自我训练八:这么小的事让我干自我训练九:帮助别人做决定自我训练十:偶尔放纵一回又何妨自我训练十一:不要小视礼仪自我训练十二:会打电话吗自我训练十三:今天非要把白说成黑自我训练十四:就不那样想自我训练十五:如何高效利用时间自我训练十六:寻找失败第三部分 合作什么是合作?合作能干什么?如何合作?合作问答合作案例自我训练自我训练一:每天夸赞你的一位同事自我训练二:会说谢谢吗自我训练三:如何批评别人自我训练四:对他说“您是对的”自我训练五:拜几个老师自我训练六:如何与人进餐自我训练七:怎样当经理自我训练八:学会说“我错了”自我训练九:今天我是傻子自我训练十:怎样与陌生人沟通自我训练十一:我愿意吃亏你管得着吗自我训练十二:说钻桌子就钻桌子自我训练十三:组织一次游玩自我训练十四:让你的客户给你介绍客户自我训练十五:想月薪赚多少自我训练十六:最后一条

<<从现在开始,自己训练自己>>

章节摘录

插图：很多学员在接受训练后非常激动，他们说太实用了。

这坚定了我的信心，又花了两年时间进行研究和实践，同时得到很多专业人士的帮助，终于形成了一个比较系统和比较全面的自我训练课程。

在此我要感谢以下老师和朋友的帮助：记忆专家高雨生博士，潜能专家王成功老师、范伟生老师和张师杰博士，红庙大酒店厨师长童波，记者李平元和营销专家周洁老师，健身教练高虎老师，公关礼仪讲师吴红女士，301医院的苏东华医生，情感专家谢芳芳、健身教练李江凯，健康专家刘旭东，健康饮食专家赵连树先生、李绮老师、方前进老师、马红斌博士，潜能专家张岩，演讲训练师刘洋河博士、傅和鸣老师和陈真老师，营销专家安斌和高山老师，心理学家孙佳钰教授，公关礼仪老师丁邵华，演讲训练师方忠良博士，心理专家马云生老师、李德坊老师，心理专家毛学军老师、谢心赫博士，企业管理专家赵博后博士，销售专家王红军老师、孙国庆博士，中国改革杂志社王少杰。

后来很多接受训练的学员积极建议我把它编辑成书，好让更多的青年受益。

于是我找到中国青年出版社的冈宁老师和李晓丽老师，得到了他们的认可和大力支持，在本书的策划、编辑、设计、推广等方面更是得到两位老师的全力帮助，在此，我向冈宁老师和李晓丽老师表示深深的谢意。

同时，我还要特别感谢我的夫人孙明华老师，非常感谢她对这本书的多方建议和对我身心无微不至的照顾。

<<从现在开始,自己训练自己>>

媒体关注与评论

竞争胜利了不要趾高气扬失败了不要垂头丧气,把竞争看成自己提高的过程:要懂得享受人生,不做和自己过不去的事,更不要做和别人过不去的事。

——著名经济学家 茅于軾 应该说这是第一本揭示目标实现理论的著述也是第一本真正教给青年实用训练方法的书,柔合着作者亲身实践。

——教育部国家督学 中国成人教育协会常务理事 郝铁生 这本书应该会带给青年朋友真正的实用的东西。

——《夸日国土》总编辑《村青年》总顾问 中国改革杂志社农村版主编 桂晓琦 童五一先生的这本书非常值得一读,尤其是从农村走进城市的大学生们(他们仍是在校大学生中的多数)应该人人至少读一遍。

——中国著名民办高校西安思源学院院长 周延波 这本书应该是一本能改变青年命运的书。

因为他教给青年自己训练自己、提高自己的方法。

美国华纳制药亚太区总裁 GENE SU 看这本书并照着去训练自己,因为社会需要有目标和有能力的青年人。

——《销售与市场》杂志社总编辑李颖生都是挤干了水分的干货非常实用、本土化,没有洋腔洋调。

中国工民主党中央文化委员会委员 韩颐和 童五一先生提出的自我训练观点我更认为是每个人都应该去实践的,因为每个人都要不断锤炼和不断修正自己。

——日本I.T.B.S株式会社社长 濑井富雄

<<从现在开始,自己训练自己>>

编辑推荐

《从现在开始自己训练自己》：百名企业家和学者联合推荐，中国年轻的培训顾问写给中国青年。

<<从现在开始,自己训练自己>>

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>