第一图书网, tushu007.com

# <<受益一生的自我管理力>>

## 图书基本信息

书名：<<受益一生的自我管理力>>

13位ISBN编号：9787511328847

10位ISBN编号：7511328849

出版时间：2013-1

出版时间：中国华侨出版社

作者：林伟宸

页数：258

字数：270000

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

## 前言

随着越来越快的社会节奏，很多人都承受着压力，让人容易变得烦躁不安。
有人梦想着一夜成名、一夜暴富，有些人动不动就怨天尤人、满腹牢骚：随着越来越丰富的物质文明，很多人在对物欲的追求中迷失了自我，通过各种手段满足欲望，填充欲望的坑：随着竞争越来越激烈的人才社会，很多职场人都无法在激烈的“混战”中脱颖而出、创造辉煌。
面对种种的现实现象。
我们需要学会管理自己。
让心呼吸新鲜的空气，这已成为刻不容缓的时代需求。
无规矩不成方圆。
一个人要想在社会上立足，最重要的一点是给自己定一个“规矩”。
这个规矩便是自我管理。
自然界中，人与人、物与物、人与物之间都是相互连接的，有时候，会因为我们的疏忽、放任，给别人造成无法弥补的损失和伤害，也会给我们的人生带来遗憾。
可见，人人都要学会自我管理，这样才能更好地在社会上立足，才能和别人更和谐地相处。
通读全书后，你会发现，世间最顽强、最难战胜的敌人是自己，只有战胜了自己，才是真的成功。
懂得自我管理，让我们做事不再拖拉、半途而废。
因为懂得自我管理的人是有信仰和目标的；懂得自我管理，让我们不再经受物质的诱惑而无法自拔，因为懂得自我管理的人是淡泊名利、稳定踏实的；懂得自我管理，让我们不再放任自己无所事事。
因为懂得自我管理的人是自尊自爱、自控的。
相信本书能为每一位翻开本书的读者解开心中的结。
为每一位翻开本书的读者规划人生的方向，让每一位读者都听见内心深处传来的指令，那就是——克服、战胜、超越。

## 内容概要

林伟宸编著的《收益一生的自我管理力》内容介绍：成功是人们向往和
为之奋斗的目标。
自我管理是知识经济时代盛行的新型管理思想。
这两者的 关系如何？
自我管理对于人生的成功有何意义？

《收益一生的自我管理力》从对于成功的理解与衡量、自我管理及其要
素体系、成功与自我管理的关联等几个方面进行了阐述，供各位读者参考。

## 书籍目录

第一章 管人先管己，做好品性的榜样
想领导他人，必先管好自己
伟大的品格造就伟大的领导者
以人品立威，以道德服人
先管理自己，才能管理别人
善人欲先善己，律人必先律己
榜样的力量永远是无穷的
第二章 自省是面明镜，能“反射”自身优缺点
认识、掌握和控制自己
自省是一所道德法庭
跳出“庐山”，辨识自我
反思是面镜子，要常拂拭镜面之灰
时刻反省自我，主动承担责任
对照别人来反省自我、完善自我
人是需要被克服的生命体
第三章 树立人生目标，合理计划未来
让目标为你指明方向
有计划地实现目标
将目标分解成一个个小目标
制订计划并按照计划一路向前
高效的规划能成就美好的未来
杂而不精不如择一而专
第四章 找到信仰的方向，创造人生的辉煌
自律是影响人生格局的力量
“慎独”是自律的至高境界
接受束缚才能获得自由
不能主宰自己的人永远无法成功
谁都无法约束你，除了你自己
每次的选择都决定着生命的高度
一个人最大的魅力是脚踏实地
第五章 爱自己，放纵是自我毁灭的开始
区别自爱与自私，做一个自我肯定的人
自我珍爱就是自我拯救
为寻找自身价值努力
所有的爱都来源于自爱
要做到自爱，必须要经得住诱惑
自我约束等于自我提升
以高度的责任感去尽职尽责
像珍爱生命一样珍爱你的信誉
第六章 提高觉悟力，唤醒内心深处的“潜能”
每个人都是一笔宝贵的财富
突破心中的枷锁，不要自我设限
唤醒内心深处的“潜能”
战胜自己，就能赢得一切
相信你能，你就一定能

成功的前提是要永不放弃
第七章 培养自控力，让好习惯成为自然
从习惯看出人的控制力
节俭是很多卓越不凡之人的标志
不管何时，都要抱着一颗理财心
在每一个细节上下工夫
每天多做一点儿就能多赢一点儿
不要陷入公私不分的泥沼
把敬业当成生命的一部分
第八章 提高做事效率，做到“物超所值”
提升自我价值，做到”物超所值”
尽力做好分内之事
快节奏的社会需要高效率
进取心是走向成功的信念
成功属于不安现状的人
唤醒危机感，与社会一同进步
第九章 了解情商，理智地驾驭情绪之舟
掌控自我情绪，才能把握成败
保持冷静，千万别感情用事
盛气凌人于人于己都不利
争气的人生不生气
时刻保持冷静，创造新的起点
小不忍则乱大谋
想成功，就要有等待的耐心
第十章 充分利用时间，让每一秒都有价值
管好自己应先管好时间
分配好时间，让时间比金钱更宝贵
用最少的时间做更多的事
掌握“二八法则”，把握关键的20%
效率第一，忙忙碌碌不等于高效率
在正确的时间内做正确的事
用“四象限原理”规划时间
第十一章 谨言慎行，时刻保持低调行事
谨言慎行未必是畏首畏尾
谦虚是有才华而不自以为有
学会自律，得势时切莫自傲
学会倾听，倾听比倾诉更倾心
退一步，误解就能变成谅解
滔滔不绝地说不如达意则灵
第十二章 拥有健康心态，正确看待人生
心态是肢体动作的主人
和世界过不去就是和自己过不去
工作态度决定了人生的高度
用感恩之心代替抱怨的嘴
战胜弱点，让抱怨到此为止
从小事做起，为成功积蓄能量
释放压力，压力是一种无形的伤害

## 章节摘录

版权页： 此外，自律自省还是引领我们走向成功的阶梯。
每个人的成功都不是一蹴而就的，都需要不懈努力，在不断的失败中找出通向成功的道路，而自律自省就是帮助我们打开成功之门的钥匙。
我们只要每天反思，寻找到自己每天所做的对与错的言行，逐渐就能理清思路，走向成功。
因此，一个希望获取成功的人从来不吝啬自律自省。
我们要想在学习上有所收获，也必须学会自律自省，正如古人所说：“ 先学而后知不足。
”这里的“ 学 ”可以扩展为通过学习、反思来提高认识。
我们平常所说的“ 吃一堑，长一智 ”也是指通过对自身失误的分析、反思来提高自己的认识水平和处世能力，使之达到新的高度，不断接近成功。
在生活中，自律自省还能让我们理解他人过失、发现他人的优点，从而学会宽容；自律自省能让我们发现自己的不足，思考自己的得与失、善于恶、对与错，开展积极的思想斗争、自觉纠正言行偏差，并不断对自己提出更高的道德要求，完成从自发到自觉、从外表到内心、从被动到主动的行为转变，使自己的道德修养提高到一个新的境界，从而使自己成为一个道德高尚的人。
跳出“ 庐山 ”，辨识自我 古诗云：“ 不识庐山真面目，只缘身在此山中。
”这是告诉我们“ 当局者迷，旁观者清 ”，从而说明认识自己的局限性。
所以，认识自己首先要跳出“ 庐山 ”，以旁观者的眼光分析、审视自己。
功过是非，要不夸大、不缩小。
应实事求是地看待自己，只有这样才能克服不足，才能不断地推动自己进步。
一般来说，自省心强的人都非常了解自己的优劣，因为他们时时都在仔细检视自己。
这种检视也叫做“ 自我观照 ”，其实质也就是跳出自己的身体之外，从外面重新观看、审查自己的所作所为是否为最佳的选择，这样做就可以真切地了解自己，但审视自己时必须是坦率、无私的。
中外历史上许多杰出的人物都曾进行深入、细致、全面的自我分析，富兰克林就是其中的代表。
富兰克林是美国著名的科学家、物理学家和社会活动家，他一生在很多领域都作出了杰出的成就，不仅发明过双焦距透镜，而且还参与起草了美国《独立宣言》。
他的成功除了靠他的天才勤奋之外，从《富兰克林自传》中我们还了解到另一个秘诀：“ 一日三省吾身 ”的自我激励。
他依靠每天反省自己是否做到了13种道德标准，从而暗示自己、提醒自己、告诫自己、激励自己，不断地向成功人生努力，这对于我们现代人的成长可以说有着很积极的启示。

## 媒体关注与评论

一个奋斗者的一生，是雕刻自己的一生。
他像刻萝卜花似的，一刀一刀把自己雕得很好，越从远处看越伟大，越走近越觉得很可怕。
——“商界思想家”冯仑
历史上的伟人——拿破仑、达芬奇、莫扎特——都很善于自我管理。
这在很大程度上也是他们成为伟人的原因。
不过，他们属于不可多得的奇才，不但有着不同于常人的天资，而且天生就会管理自己，因而才取得了不同于常人的成就。
而我们当中的大多数人，甚至包括那些还算有点天赋的人，都不得不通过学习来掌握自我管理的技巧。
——“管理学之父”彼得·德鲁克

## 编辑推荐

如果你总是——拖到最后一分钟才开始工作；薪水月光，信用卡透支；想早点休息，却熬夜上网；一直想减肥，却总是挫败。
那么《受益一生的自我管理力:懂得管理自我才能管理人生》就是专门为你而写的！
“管理学之父”彼得·德鲁克最重要的管理见解，李嘉诚、乔布斯、柳传志、马云、冯仑等最深刻的人生体悟。

第一图书网, tushu007.com



## 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