

<<执行力是训练出来的>>

图书基本信息

书名：<<执行力是训练出来的>>

13位ISBN编号：9787540452506

10位ISBN编号：7540452501

出版时间：2012-1

出版时间：湖南文艺

作者：吉恩·海登

页数：254

译者：刘海青

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>

<<执行力是训练出来的>>

前言

执行力当我找到了在任何环境和任何条件下都能取得成功的答案后，我多么希望时光能够倒流，多么希望能够重新坐进妈妈驾驶的汽车里，在副驾驶座位上向她讲述自己的发现。

但是，一切都太晚了。

然而，值得安慰的是，我可以利用自己丰富的经验和难得的发现帮助其他人，指导他们获得成功。

于是，我开始帮助客户分析他们的发展目标，和他们一起制订切实可行的行动计划，指导他们战胜环境障碍和心理疑虑，搬除实现目标的绊脚石，赢得自我与现实之间的人生对抗赛。

到我开始写作本书时，我已经和数千家企业的管理团队进行过一对一合作，通过培训或者会议演讲的方式指导它们走向成功。

多年来，我倾听过无数不同年龄段、不同生活背景的人们向我详细讲述他们的计划和抱负，最终我发现所有人寻找的都是同一个东西：前进动力（momentum）。

虽然每个人都有自己具体的奋斗目标，但是对美好未来的憧憬和追求不断进步的心理都是一样的。

简单来说，停滞不前对于个人和事业都是十分讨厌的事情。

更为糟糕的是，当别人自豪地讲述自己如何历尽磨难终创辉煌的人生故事时，我们却为庸庸碌碌一事无成而感到羞愧难当。

事实上，很多人一生确实是停滞不前的，或者说是原地转圈，不过结果都是一事无成。

之所以会出现这种现象，并不是因为他们愿意这样做，而是因为他们不知道如何正确地处理通往成功之路上的各种现实障碍。

主持培训工作时，我总是首先询问学员，他们是否有过以种种借口放弃追求理想的经历。

无一例外，所有学员都会点头称是。

诚然，在追求美好理想的过程中，我们肯定会遇到困难，甚至是难以逾越的困难。

所以，当人们遇到特别巨大的障碍不得不退回到起点时，很多人会认为情有可原。

但是，那些成功人士是不会退缩的。

相反，无论遇到什么问题，他们都会想方设法地找出解决办法。

我多年的研究证明，其实大部分成功人士在信心、资金、知识、时间等方面和我们并没有太大的差别。

那么，他们到底是怎么成功的呢？

他们确实有某种特别的品质，我将它称之为“执行力”（follow-through factor）。

这个品质是实干家和梦想家的唯一区别。

执行力是为了实现个人理想和个人目标，你与自己达成的一种内心约定。

这种约定是一种坚定不移的自我承诺，为了实现它，你愿意付出任何代价。

那些拥有执行力的人认为，一旦作出了自我承诺，无论遭遇多么巨大的困难，他们都会坚持不懈，不达目的誓不罢休。

一旦你与自己作出了执行力约定，就是开弓没有回头箭，只能勇往直前。

于是，消除前进道路上的障碍成了你义不容辞的责任。

当然，你也可以撕毁你和自己签署的约定，让现实决定你的命运，不过你必须承受由此产生的失望和挫折。

在这一点上，让讨价还价的心理占上风就会减少自己的痛苦，尽管作出这一选择时你可能要经历激烈的思想斗争和痛苦的煎熬，但是最终很多人还是选择了放弃。

就我个人的经历来说，尽管要做的事情很多，但是我仍然选择了戏剧培训课程；尽管会遭受拒绝，但是我仍然选择了旅游题材写作。

因为，所有这些都更容易做到，让我遭遇的挫折和失望更少。

于是，我一遍又一遍地放弃了向更高层次努力的尝试，选择了更加容易做的工作。

和任何人一样，为了实现自己的理想，那些具有执行力的人所走的道路同样困难重重，布满了障碍。

唯一的不同就在于，他们不认为什么问题能够阻碍他们实施自己所定下的承诺。

事实上，任何人都可以拥有执行力，关键在于你是否愿意兑现自己的承诺，让现在的你变得更加优秀

<<执行力是训练出来的>>

o

<<执行力是训练出来的>>

内容概要

执行力：决定你命运的关键力量

一本重燃你工作激情、改变拖延恶习、实现自我突破的梦想工具书！

何谓“执行力”？

能让你坚持梦想，贯彻始终，不达目的绝不休止的力量。

经过多年的研究、培训实践和案例总结，作者吉恩·海顿写就了本书。

此书甫一出版，便高踞美国亚马逊、《纽约时报》等各大畅销书榜前列，其教授的“执行力”课程，更连续5年被“财星”商业统计机构列为最受员工欢迎的培训课！

吉恩·海顿设计了一套行之有效的“执行力”训练方法，被美孚、通用电器、福特汽车、摩根大通、松下等企业广泛应用，作为激发员工潜能的高效能工具。

作者吉恩·海登教我们的15件事：

执行力是实干家和梦想家的唯一区别。

实现梦想不需要凭借好运气。

要学会挖掘事业的核心价值。

别指望工作永远富有激情。

我们就是自己最可怕的敌人。

永远要与拖延和恐惧战斗下去。

善于分解目标，才能变身高效能人士。

学会在疲乏中保持战斗力。

信心是靠自己建立起来的。

善用直觉，才能破除思维定式。

应该塑造属于自己的执行力导师。

学会贯彻目标，才能战胜寂寞与厌倦。

保持耐心，也是一种行动方式。

遭遇的每一次伤害，都能带来成长。

信念是执行力的DNA。

<<执行力是训练出来的>>

作者简介

<<执行力是训练出来的>>

书籍目录

简介

执行力

如何使用本书

第一章 什么是执行力

第二章 信心是靠自己建立起来的

第三章 如何找寻最适合自己的工作

第四章 让自己不再犹豫不决

第五章 挖掘事业的核心价值

第六章 怎样作出正确的选择

第七章 别指望工作永远富有激情

第八章 遭遇逆境如何坚持下去

第九章 不要被恐惧束缚住手脚

第十章 做善于分解目标的高效能人士

第十一章 如何在疲乏中保持战斗力

第十二章 学会对自己进行投资

第十三章 善用直觉，破除思维定式

第十四章 塑造属于自己的执行力导师

第十五章 如何战胜寂寞与厌倦

第十六章 写给缺乏耐性的自己

第十七章 拥有执行力的人永远不会失败

后记

附录1：人生箴言

附录2：个人备忘录精简版

<<执行力是训练出来的>>

章节摘录

版权页：插图：具有执行力精神的人都认为自己是幸存者。

他们知道自己有能力将想法变为生活现实。

为了贯彻执行自己的计划，他们敢于投入必要的时间和资金，因为他们知道，无论出现什么挫折，他们都能跌倒了再重新爬起来。

他们并非没有考虑到自己的现实经济能力。

他们不会等到快要破产时才会改变思想，寻找新的收入来源，他们只是允许自己为未来投资罢了。

从投资执行一个想法开始，你就像坐进了过山车。

但是，和所有贯彻执行力的其他行为一样，无论结果如何，任何一次过山车都会将你带到一个新地方，而不是起点。

贯彻执行就像参加一个非常具有挑战性的活动，当你咬牙坚持下来以后，你就会发现自己到底能够走多远。

而且，更为重要的是，你能获得多大的成就。

从某种意义上来说，你就像一位哲学系的学生。

人们通常认为哲学是最难学习的一门学科。

然而，大多数人向哲学系学生询问的问题并不是“生活的意义是什么”，而是“为什么花数千美元，辛辛苦苦学习好几年拿到一个没有用的学位？”

”我们可以从大学搜集的统计资料中找到这个问题的答案。

统计数据表明，虽然只有少数哲学系的毕业生最后从事了哲学教育工作，但是由于他们高度的创造性思维能力，大多数人在自己的职业生涯中都能获得巨大的成功。

虽然上哲学系学费很高，但是可以让这些学生终身受益。

同样的，在执行力实践中所获得的经验教训，将让你在今后的生活中受益匪浅。

<<执行力是训练出来的>>

后记

关于本书，我必须交代一个事实。

它的整个写作过程延续了数年时间，其间还有好几次特别想放弃，将它和其他一些没有完成的书稿一样丢进纸箱子。

本书所讨论的每一个“难题”几乎都差点把我打倒。

我曾经怀疑过自己的写作激情。

当一位出版代理人建议我利用自己的研究成果写一本小说而不是本书时，我曾经连续数月徘徊和彷徨。

我曾经怀疑过这种写作是否是对时间的最有效利用。

我确实失去过写作动力。

当我计划自费出版本书时，最初可以说两眼漆黑一片。

我曾经考虑过这样做所需要的资金。

我曾经多次到各个书店观察，思考自己是不是应该写作这样一个题材。

本书的内容并非全是客户实际工作中采取的行之有效的策略，还包含了我本人的心路历程。

虽然我多年来一直帮助客户追求自己的目标，但是我们都知道，向别人提供咨询与建议比自己身体力行要容易得多。

我的经历和各行各业的专家极为相似，很多经理人可以给其他任何人一个重新尝试的机会，但是唯独自己不能失败；很多会计师为客户服务相当守时，但是填写自己的纳税申报表时却常常拖延；很多催眠治疗师可以利用自己的技能为客户排忧解难，但是自己却常常失眠。

所以，如果你现在正在阅读本书，将是对我观点的最有利支持。

如果你按照本书所讲的思路和策略实施自己的计划，你就一定能够成功。

不过，对于每一个人来说，执行力的实施过程都不一样。

但是，就像经典歌曲的某些词句会深深印刻在你的脑海之中一样，这些成功人士的智慧之语也在我的思想中扎下了根。

当生活极度忙碌时，我几乎一点时间也挤不出来坚持实施自己的写作计划。

最后，我进行了调整，与自己约定每天在日记本上写下一个想法。

当我因为不清楚这本书会花多长时间才能完成而变得烦躁不安时，我就会告诉自己，写作这本书并不像赶飞机，所以也就没有一时冲动在电脑中删除这个文件。

每天早晨，我总要在心里默念几次自己的战斗口号“这次不行”，所以才阻止了自己在完成旅途之前弃船而逃的想法。

我创作的“未来的来信”就是我的宣言。

我有一张躺在棕榈树下吊床中读书的照片，我把“未来的来信”放进画框里，特地摆放在这张照片顶上。

之所以这样安排，是为了提醒自己，不要总是希望悠闲地躺在吊床上读书，为了构思一个新的章节，我必须强迫自己盯着空白的电脑屏幕去写作。

根据我本人的实际经历，我知道即使你暂时不做任何事情，只是将这些执行力策略记在心里，至少你可以获得一些突破。

回顾自己颇多挫折的人生经历时，我不免想起了二十多岁时自己亲身经历的一个小故事。

当时，我有一台老式的电视机，总是时不时出问题。

打开电源后，只有敲打某个合适的部位，才能正常显示图像。

不过，敲一次能够奏效的情况十分罕见，有时需要一遍又一遍地不断敲打。

为此，我专门在电视机旁边放了一只鞋子，以便唤醒这个总爱睡懒觉的家伙。

一天，一位朋友到我家来看节目，我把鞋子交给他，说必须用它敲打才能出图像。

但是，他偏偏不信邪，把鞋子丢开，专心致志地为我修理起来。

四十分钟之后，他不得不沮丧地坐下来，盯着黑色屏幕好一阵发呆。

当时，我不在场，因为我一直在修理房顶上的瓦。

<<执行力是训练出来的>>

就在他希望观看的节目快要播放完时，他又捡起了那只鞋子。

如果当时我明白盲目照搬别人的成功经验是不可取的，我就不会那样沾沾自喜地向他推荐那只鞋子了。

无论如何，问题的关键是，一旦你知道有那样一只鞋子存在，你早晚会使用它的。

然而，有一个观点你可以作为自己的励志语录，那就是成功可以带来更多的成功。

越过了一个障碍，你就会越过另外一个障碍。

依靠执行力实现了一个计划，你就会利用它去完成更多计划。

过去，我常常对某些客户完成一个目标之后能够特别迅速地开始下一个目标感到敬佩不已。

现在，经过亲身经历我才明白，一旦你拥有了执行力，就绝对不存在半途而废的情况。

完成任何一个目标后，你就超越了开始时的自我。

一旦你与自己签订了承诺，决心实施自己认为正确的选择，你就不可能再认为要实现自己的计划必须仰他人鼻息。

这样，你就不会无谓地浪费时间，坐等馅饼从天而降，或者邮箱里会出现一份精准的操作手册。

你知道，世界上永远没有理想的时间和环境，经过执行力心态的洗礼，你就会变成一个勇敢的探险家。

你知道在执行计划的过程中肯定会有自己未曾预见的问题，但是你不会因此变得不知所措，因为你知道无论发生什么情况，你总能找到解决的办法。

在整个写作过程中，我一直分析自己是否具有足够的创作动力，我也建议你在追求自己目标的过程中，不时询问这一问题。

就我来说，我希望将自己发现的执行力原理及相关证据告诉大家。

它具有高度的可行性，可以促进理想的实现。

当你面对怀疑和挑战仍然贯彻执行力时，你会更加自信，更加快乐。

我相信，每一位读者都会培养执行力精神，实现自己的梦想。

阅读本书是你从建立理想到实现目标整个旅途的第一步。

如果你将本书当做一张探险地图随身携带，你就可以不断前行。

经过实现一个又一个微观目标，你就会发现人生旅程越来越有意义，得到的回报越来越大，而且你也可以有引以为豪的故事讲给他人听。

当你实现了自己的目标，你就征服了所有的借口，以后再没有什么困难可以阻止你前进的脚步。

于是，你成了一名具有执行力精神的人。

换言之，你就掌握了自己的人生命运。

<<执行力是训练出来的>>

媒体关注与评论

<<执行力是训练出来的>>

编辑推荐

《执行力是训练出来的》编辑推荐：执行力：决定你命运的关键力量一本重燃你工作激情、改变拖延恶习、实现自我突破的梦想工具书！

独家披露改变1500万上班族的“执行力训练计划”！

乔布斯、奥巴马、李开复、比尔盖茨……他们之所以能成功，全都是因为执行力。

企业打造高效能员工的培训用书。

员工最常见的难题是对工作“失去热情”，这本书教他们如何有计划、一步一步地坚持下去！

作者吉恩？

海顿常年受邀在全球500强企业培训，被誉为“上班族的灵魂导师”！

<<执行力是训练出来的>>

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>