第一图书网, tushu007.com

<<优秀员工一定要知道的7件事>>

图书基本信息

书名：<<优秀员工一定要知道的7件事>>

13位ISBN编号：9787500674078

10位ISBN编号：7500674074

出版时间：2007-5

出版时间：中国青年

作者：赵信暎

页数：176

译者：燕子

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

内容概要

本书所要阐述的是优秀员工一定要知道的7件事以及它们所要达成的最终目标：　　1、坚持有规律地起床，培养主导性地执行能力。
2、进行凌晨冥想，培养正面思考能力。
3、做好时间管理，培养以目标为中心的人生管理能力。
4、大量读书，培养知识管理的能力。
5、坚持不懈的运动，培养体力管理能力。
6、写人生日记，培养自我反省的能力。
7、学会称赞和宽容，培养建立牢固人际关系的能力。

作者简介

赵信暎，1963年出生于首尔，现任e世界系统株式会社代表理事。

1994年起担任被称为“DY学习法”的互层次全面教育运动的国际讲师，2001年7月在全球首次推出在线自我开发的测试，并在韩国、美国、中国、俄罗斯、蒙古、乌兹别克斯坦、香港等地举行过数百次有关自我开发的讲座。

书籍目录

前言　现在的我可能不是真实的我　我现在价值多少　　找回真正的自我　只要不拒绝，定会起变化　幸福就是没有缺憾　自我经营的时代　优秀员工自我经营的7种秘诀　自我经营的三种方程式　自我经营的秘诀：培养习惯　跑步机上获得的智慧　拍摄只属于自己的跑步机电视片　我是这样养成正面习惯的1　有规律地起床 有规律地起床：开始新的一天 富人都是凌晨起床的聪明人 玛丽·凯公式 要养成起床习惯应遵循的三项原则 训练习惯的过程：记录起床时间和睡眠时间 “ 习惯 ”的数学 ：10-1=0 养成睡眠的习惯2　正面思考 正面思考的目的：提高内心档次 阅读NOWHERE获得的力量 精神和肉体一样可以锻炼 用凌晨冥想培养主导性的实践能力 共同体能强化正面思考3　时间管理 飞向何处 时间管理的秘诀：先画一幅大图画 强有力的三项质询让你认清人生目标 以10年为单位勾画人生地图 人生计划书的威力 书面化的威力 思想、语言和物质的TWM圆 统揽全局的智慧 根据轻重缓急制订短期计划 按照优先顺序制订一天的计划 要事第一 时间管理习惯的日常化4　大量读书5　坚持不懈地运动6　人生日记7　称赞和宽容结束语

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