第一图书网, tushu007.com

<<成功自我管理的29个工具>>

图书基本信息

书名：<<成功自我管理的29个工具>>

13位ISBN编号：9787515803128

10位ISBN编号：7515803126

出版时间：2012-11

出版时间：中华工商联合出版社

作者：范爱明

页数：221

字数：180000

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

企业为什么总是出现这样那样的问题，不是效率不高就是质量不稳，不是员工不敬业就是执行不到位……其实，制约企业发展的最大因素是缺乏高素质的管理者和员工，没有高素质的员工，战略、愿景、执行、细节等就是水中花、雾中月。

管理的职能也不再停留于原先的计划、控制、组织和协调，管理最终会从关注工作到关注人的整个人生，从人事管理走向自我管理。
要提高管理者和员工素质就一定要落实到自我管理，企业要成功必须推行自我管理。

本书从一个高效能人士应具备的能力、素质出发，汲取近年来管理学、领导学、成功学等领域的先进管理理念和方法，遴选了29个最实用、常用的自我管理工具，涉及时间管理、目标管理、计划管理、压力管理、思维创新、高效沟通、职业规划等。
作者用轻松简洁的语言对这些工具进行系统阐述，内容简练实用，辅以丰富的图表，并通过“应用范例”和“同步练习”，帮助读者即学即用，学以致用，在最短的时间内成为自我管理高手，具有很强的实用性和可操作性。

书籍目录

01 时间管理
——要事第一
工具1：用“四象限原理”规划时间
工具2：用“80／20法则”分配时间
工具3：用“ABC控制法”使用时间
02 目标管理
——确定一个清晰而明确的目标
工具4：用“SMART”法确定目标
工具5：用“目标多杈树法”分解目标
工具6：用“6W3H”法分析细化目标
03 计划管理
——凡事都善始善终
工具7：用“PDCA工作循环”实施计划
工具8：标准化管理
工具9：有效计划法
04 压力管理
——适度最好
工具10：正确评估自己的压力水平
工具11：压力管理曲线
05 思维创新
——是可以训练出来的
工具12：鱼刺因果图
工具13：SWOT分析法
工具14：“5个为什么”分析法
工具15：橄榄球定律
工具16：“6顶帽子”思维法
06 员工管理
——效果最重要
工具17：根据意愿与能力对员工分类
工具18：马斯洛的需求激励模式
工具19：权衡效率与效果
工具20：情境领导模型
07 高效沟通
——只需一颗真诚的心
工具21：反馈的“JOHARI视窗”
工具22：沟通反思环
工具23：如何避免沟通中出现的问题
08 职业规划
——某个选择形成某种命运
工具24：用“剥洋葱法”设定职业目标
工具25：认真做好职业生涯规划
工具26：理清自己的愿景
工具27：理清自己的使命
09 团队学习
——超出个人视角来分析问题

工具28：头脑风暴法
工具29：深度对话

章节摘录

版权页： 插图： 的确，仅有方向的指引，我们难以看到成功的彼岸，目标也总是遥不可及，这样容易导致行动困难。
但如果把长期目标分解为若干个小目标，逐一跨越它，就会轻松许多，也容易实现。
火箭飞向月球需要一定的速度和质量。
科学家们经过精密的计算得出结论：火箭的自重至少要达到100万吨，而如此笨重的庞然大物无论如何也是无法飞上天空的。
因此，在很长一段时间里，科学界都一致认定：火箭根本不可能被送上月球。
直到有人提出“分级火箭”的思想，问题才豁然开朗起来。
将火箭分成若干级，当第一级将其他级送出大气层后便自行脱落以减轻重量，这样火箭的其他部分就能轻松地逼近月球了。
分级火箭的设计思想启示我们：有了正确的目标之后，要到达目的地，还需要根据所处形势与自身实际，把这一目标分解开来，化整为零，变成一个个容易实现的小目标，然后将其各个击破，逼近最终目标。
1984年，在东京国际马拉松邀请赛中，名不见经传的日本选手山田本一出人意料地夺得了世界冠军，当记者问他凭什么取得如此惊人的成绩时，他说了这么一句话：凭智能战胜对手。
当时许多人都认为他在故弄玄虚，马拉松是体力和耐力的运动，说用智能取胜，确实有点勉强。
两年后，意大利国际马拉松邀请赛在意大利城市米兰举行，山田本一代表日本参加比赛又获得了冠军。
记者问他成功的经验时，性情木讷、不善言谈的山田本一仍是上次那句让人摸不着头脑的话：用智能战胜对手。
10年后，这个谜终于被解开了。
山田本一在他的自传中这么说：“每次比赛之前，我都要乘车把比赛的线路仔细地看一遍，并把沿途比较醒目的标志画下来，比如第一个标志是银行，第二个标志是一棵大树，第三个标志是一座红房子，这样一直画到赛程的终点。
比赛开始后。
我就以百米的速度奋力地向第一个目标冲去，等到达第一个目标后又以同样的速度向第二个目标冲去。
四十多公里的赛程，就被我分解成这么几个小目标轻松地跑完了。
起初，我并不懂这样做的道理，我把我的目标定在四十几公里处的终点线上，结果，我跑到十几公里时就疲惫不堪了，我被前面那段遥远的路给吓倒了。
”山田本一的成功在于将大目标分解为多个易于达到的小目标。
每达到一个小目标，都使他体验到“成功的感觉”，而这种“感觉”强化了他的自信心，并推动他稳步发掘潜能去达到下一个目标。
一开始就追求最终目标是不现实的，正如大成就的达成靠小成就的累积一样，大目标的实现也得靠小目标的累积。
大大小小的目标正如路标，照亮了我们的人生旅途。
不论是人生规划，还是具体事情的处理，我们都应善于使用“目标分解法”，这样，在前进的路途中，我们就能有清晰的路标可参照，也能走得更快、更稳、更轻松。

媒体关注与评论

“在知识经济中，成功属于那些善于自我管理的人。”　　——现代管理学之父　彼得·德鲁克

编辑推荐

《成功自我管理的29个工具》编辑推荐：一个高效能人士应具备先进的管理理念及方法，此书选取当前29个最实用、常用的自我管理工具，涉及时间管理、目标管理、计划管理、压力管理、思维创新等，帮助你成为高效能人士！
这本《成功自我管理的29个工具》体例新颖，既有对各工具的阐述，又有“应用范例”和“同步练习”，帮助读者迅速上手。
语言简练，图表、案例丰富，通俗易懂、深入浅出，有很强的实用性和可操作性。

名人推荐

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