第一图书网, tushu007.com

<<点石成金>>

图书基本信息

书名：<<点石成金>>

13位ISBN编号：9787802130913

10位ISBN编号：7802130913

出版时间：2005-12

出版时间：海潮出版社

作者：艾真

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

书籍目录

前言目标——指引自我发展的灯塔 1.目标的重要意义 2.确立明确目标 3.运用潜意识的作用 4.分解目标 5.执行具体的目标 6.分析可能遇到的困难 7.抓住重点，做应该做的事 8.管理时间，实现目标 9.做好计划，坚持目标 10.找出失败原因，随时校正目标 11.拥有自信的魅力行动——达到成功彼岸的航船 1.行动的重要性 2.行动的方向 3.行动的要领 4.行动的秘诀 5.行动的技能 6.行动的精神学习——树立个人品牌的不竭动力 1.知识的价值 2.学习的意义 3.学习的作用 4.学习的技巧 5.学习的态度 6.学习的秘诀 7.时代的变革 8.学习的革命态度——品牌之船的罗盘 1.态度决定人生 2.用行动改变态度 3.强烈的自信心 4.保持坚强的意志，不要轻易放弃 5.保持坚忍不拔的品质 6.进取的态度是不竭的动力 7.要有敢于冒险的人生态度习惯——不断涌现的暗流 1.习惯决定人生 2.改变自己，改掉坏习惯 3.珍惜时间的习惯 4.分清事情秩序的习惯 5.做事果断的习惯 6.反全盘计划的习惯 7.储蓄的习惯 8.与他人合作 9.善于运用潜意识 10.不拖延的习惯 11.有始有终关系网——助你成功的加速器 1.交际的必要性 2.交际的法则 3.认识自己 4.让他人对你感兴趣 5.主动与人交往 6.赢得别人的认可 7.整合有效资源

章节摘录

书摘(2)目标是前进的动力　据日本学者发表过的有关目标的试验，证实目标可以提升成绩。
该试验是在高中体育课上进行的，他们对两班学生加以测试。
先从第一班选出60名学生，然后按照测试者要求尽可能地往上跳，跳起来时伸手用粉笔在墙上画一记号。
最后每个人在所跳极限处划一横线。
三天后，在原来的高度加高10%处划一横线。
然后进行同一测试，告诉这些学生们要努力跳到所画横线处，今天的目标就是要碰到那个横线。
　这是第一班的测试。
紧接着，又从第二班选出60名学生，同样指示依其能力跳高，并加以记号。
数天后，再次令其跳高。
但与第一班不同的是并没有在其原来高度加10%处划一横线，只是让学生们尽量跳得更高一些。
学生依照指示跳高，并记下他们的成绩。
　结果是由于第一班学生在第二次跳的时候被明确地指示，要跳到有加高10%所画线处，故成功率较高；而第一班学生由于缺乏明确目标，故失败率较高。
通过调查知道第一班学生是因为有明确的追求目标，因此，反映出满足率偏高；第二班是因为没有明确目标，没有人知道自己是否有结果，因此反映出满足率较低。
　第二次显示，第二次成绩比第一次高出10%以上者，第一班有25名，第二班仅10名。
结果告诉我们，由于第二班没有具体目标可依循，所以即使有10名同学已到达预定目标，依然物化产生成就感与满足感。
反之，在第一班，由于指示目标明确，所以学生一旦达此成就，即可产生满足感。
　由此，可以看出，具体、明确目标的影响力有多大。
一个人如果确切知道自己目标，对自己有绝对信心，就具备了实现梦想的动力。
P2-3

编辑推荐

如果你没有一个长远清晰的人生规划，你就很可能步入歧途。
而现实生活中大多数人总是发现自己被动选择，在不想要的生活状态中生存，总是在向自己讨厌的状态妥协……规划成功人生就要站得高，看得远，指定一生的大方向。
本书就是帮助您站在高处对人生做出宏观规划。
一滴墨水引发你的思考，一本好书改变人的一生。

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