

图书基本信息

书名：<<完全成长手册-用自我管理掌握你的人生和工作>>

13位ISBN编号：9787208040014

10位ISBN编号：720804001X

出版时间：2001-11

出版时间：上海人民出版社

作者：唐纳德·H·维伊斯

页数：503

字数：280000

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

成功需要科学的方法。

懂得了这个道理，你就能在成长的任何阶段，在面临任何环境下，充满自信，把握人生的方向和目标，到达成功的彼岸。

本书可帮助人们掌握自我、自知、自信、自尊、自重、动力、尊重他人等6项能力，教会人们如何根据环境的变化及自身拭目以的条件，作正确的决策，做正确的行为。

章末附有6项能力训练的练习，帮助读者掌握。

如果你想提高自己的修养，如果你想成为生活的强者，本书将助你一臂之力。

书籍目录

主编前言致谢引言：如何以及为何要培训人们进行自我管理第一篇 启程 自我管理的培训 自我管理和自我管理能力和自我管理技能·自我管理6项能力·自我管理的培训·经验学习法和自我管理·EIAG模型·两种经验式学习工具 评估自我管理技能 实施自我评估第二篇 管理金字塔 明确你的价值（步骤1） 练习3.1 我在我的旅途中处于什么位置?练习3.2 继承百万美元 把你的价值归类到人生不同的方面内(步骤2) 练习4.1 我人生中的重要方面 写一份愿景书(步骤3) 练习5.1 颂词;为你的人生写一份愿景书·练习5.2 我生活的愿景:一份正式的表白书 排序你人生的不同方面(步骤4) 练习6.1 排序人生的几个不同方面 确定目标(步骤5) 练习7.1 写一份目标陈述 排序目标和绩效范围(步骤6) 练习8.1 排序你的目标·练习 制订一份行动计划(步骤7) 练习9.1 设计一份行动计划·练习9.2 实施行动计划 评估进展情况并服取正确的行动(步骤8)第三篇 组装自我管理"拼图" 自知 自信 自尊/自重 动力 尊重他人第4篇 自我管理团队 自我管理团队的价值 把价值转化为行动的团队的6个常见阶段 角色以及角色管理

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>