

<<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>

## <<成功自我管理的29个工具>>

### 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。

## <<成功自我管理的29个工具>>

### 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“目标多权树法”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

<<成功自我管理的29个工具>>

工具28：头脑风暴法

工具29：深度对话

## <<成功自我管理的29个工具>>

### 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。

## <<成功自我管理的29个工具>>

### 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

## <<成功自我管理的29个工具>>

### 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。

<<成功自我管理的29个工具>>

名人推荐



<<成功自我管理的29个工具>>

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>