

# 《高效能人士的11个习惯》

## 图书基本信息

书名：《高效能人士的11个习惯》

13位ISBN编号：9787563934041

10位ISBN编号：7563934049

出版时间：2013-1

出版社：北京工业大学出版社

作者：杨晖

页数：250

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《高效能人士的11个习惯》

## 前言

通过对世界500强企业文化的综合分析，有一个事实显而易见：高效能人士是世界上优秀企业非常青睐的人才。那么，什么样的人才算是高效能人士？如何才能成为高效能人士？高效能人士的思维和行为习惯是怎样的？他们遇到问题又是如何处理的？本书就试图给你一个很好的答案。如今，人们处于一个竞争异常激烈的社会中，人生如逆水行舟，不进则退。那些工作中缺乏效能的人，会因为自己的行为阻碍了前进的步伐。凡事拖拉、找借口、没有热情、没有上进心等，都让他们整天像在混日子。工作没有效率，晋升无望；人生没有目标，总是缺乏激情。高效能人士与普通人的重要区别在于：前者是主动工作、善于思考、积极寻找方法的人，他们不惧挑战，既对过程负责，又对结果有充分的自信。而后者一遇到问题就找借口，敷衍塞责，工作消极被动，人生则浑浑噩噩，没有什么明确的目的和追求。想收获高效的人生，就必须养成良好的思维和行为习惯。无论在工作还是生活中，我们都应该努力创造高效率，进而成为高效能人士。在对许多高效能人士进行研究之后，人们发现他们身上具有一些共同的特征，如善于发挥优势、具有简单化思维、拥有出众的技能、重视情商和个人品质的培养、注重团队精神等。而这些共同的特征，归纳起来其实就是高效能人士所必备的11个习惯。也正是因为拥有这些习惯，他们在职场上才总是显得事半功倍、游刃有余。本书基于对这些习惯的深入分析，全面揭示了高效能人士之所以成功的奥秘。本书更多的是教你如何提升自己分析和解决问题的能力以及克服内心的思维定式。本书同时也告诉你如何自我完善，构筑由依赖走向独立、由独立走向建立共赢的人生格局。虽然每个习惯总结起来只有短短的几个字，却切中问题要害。如果带着工作和生活中内心产生的种种疑惑去书中求解，你就会发现，其实逃不出这几个大的基本原则，因此，困扰也就会得以一一破解。“心若改变，你的态度跟着改变；态度若改变，你的习惯跟着改变；习惯若改变，你的性格跟着改变；性格若改变，你的人生跟着改变。”这是美国一位著名心理学家的一段名言。只要阅读本书，相信每个人都会有不同的体会和收获。如果能够通过不断的学习、体会、领悟，将所学习到的11个习惯在工作和生活中应用和实践，就会使自己在各方面都有所提升。所以，本书的核心在于“实践”，一切规律和原则，不仅仅是文字表达上的意义，更适合于实际的工作应用中。本书的特点在于“提升”，一旦掌握了这些可实际运用的规律，便能有效地提高你的工作能力，增强你的工作资本，让你成为行业里面“不可缺少”的那种人。

# 《高效能人士的11个习惯》

## 内容概要

《高效能人士的11个习惯》从发现自己的优势，培养简单化思维，拥有出众的技能，注重情商的培养，提升人脉竞争力，追求双赢效果，强化团队意识，掌控好时间等方面入手，介绍了高效能人士必备的习惯，能够有效地帮助读者提升工作效率，增强工作能力，成为高效能人士。

# 《高效能人士的11个习惯》

## 作者简介

杨晖，自由撰稿人，有多年图书编辑经验，曾编辑出版过多本经管，励志类畅销图书。例如：《思路决定出路全集》，《职场潜规则》。

# 《高效能人士的11个习惯》

## 书籍目录

第一章发现你的优势 充分唤醒那些酣睡的生命潜能3 勇敢地跳出自我的局限6 迷茫时，请列出你自身的优势来9 创造条件，让劣势转化成优势12 兴趣蕴涵潜能，兴趣制造优势14 最大限度地发挥优势18 顺应优势，做最擅长的事19 去做自己认为对的事，当自己想要成为的人22 第二章要事第一 专注于一才能实现目标28 工作中需要专注精神31 专注是高效的第一要素33 能力集中之道35 切忌眉毛胡子一把抓39 明白什么是最关键的45 遵循“关键掌控”原则47 抓住核心，重点突破50 怎样才能真正做到“要事第一”53 第三章简单化思维 学会把复杂的问题简单化58 奉行简单生活的法则59 去繁就简的艺术62 简化带来高效率65 复杂化容易扼杀效率67 简单与复杂定律69 企业高效运转的秘诀71 狐狸与刺猬——纷繁与简单72 第四章拥有出众的技能技能成就事业78 专业才艺开创成功79 技术人才不可或缺82 高新技术的市场化84 磨砺成功之镜87 务求尽善尽美89 洞察市场先机90 深谋远虑，策略制胜92 第五章注重情商的培养 情商不同，出路不同98 提高你的情商99 走出自我攻击的怪圈101 自我激励是人生的推动力103 做肯定的自我暗示104 自我超越没有止境106 扫除负面的情绪108 做个好的倾听者110 微笑是情商的美丽外衣112 第六章提升人脉竞争力 建立和拓展人脉网络116 人脉好，机遇才会多120 如何积累和经营人脉122 如何在办公室里获得认同125 你是同事喜欢的搭档吗126 如何做个受欢迎的好同事129 如何得到身边的贵人相助132 锁定那些能带给你机会的人133 与领导多做正面的沟通136 上司的提携必不可少137 10招改善你的人际关系140 职场中不可深交的五类人141 第七章追求双赢效果 双赢的真谛146 帮助他人，自己也会受益148 不计成本，真诚助人152 双赢人际交往的最优模式156 培养双赢的品格158 双赢思维带来良性竞争160 成功的谈判要互惠互利161 尊重他人权利，维护个人权益165 第八章强化团队意识 博弈的人生少不了协同合作170 与人交往要学会尊重别人174 求同存异才能良好合作177 合作的建立需要有效沟通181 如何提高沟通能力186 化解矛盾，促进合作189 巧妙应对不友好的言论191 第九章掌控好你的时间 别让时间总显得那么紧196 如何做好时间管理197 时间账单和工作日志208 高效能管理时间的技巧211 让每天的时间多出1/3来213 让每一分钟都发挥出效率215 恪守时间的重要性218 每天都保持良好的心态220 有效管理能提升工作时效222 空余时间要善于利用223 第十章化压力为动力减少工作压力226 学会为自己减压228 缓解压力的小窍门230 做环境的主人233 消除危机感和焦虑感235 工作狂不足称道237 拒绝过度劳累240 别把工作带进家门242 协调好工作和生活244 让身体得到放松246 训练并加强自信心248 走出人生困境250 第十一章保持身心健康 体力和精力是高效能的保障256 每天保持健康的工作状态257 强健体魄为成大事提供能量258 精神使身体强健259 身心健康同等重要261 拥有健康就拥有了一切262 懂得珍视和爱惜自我263

# 《高效能人士的11个习惯》

## 章节摘录

版权页： 2.找出“正确的事”要实现“要事第一”，第二个关键就是要根据公司发展目标找出“正确的事”。工作的过程就是解决一个个问题的过程。有时候，一个问题会摆到你的办公桌上让你去解决。问题本身已经相当清楚，解决问题的办法也很清楚。但是，不管你要冲向哪个方向，想先从哪个地方下手，正确的工作方法只能是：在此之前，请你确保自己正在解决的是正确的问题。搞清楚要解决的问题是不是正确的问题，唯一的办法就是更深入地挖掘和收集事实，多问，多看，多听，多想，一般用不了多久，你就能搞清楚自己走的方向到底对不对。 3.保持高度责任感 高效能人士在工作中要时刻保持高度的责任感，自觉地把自己的工作 and 公司的目标结合起来，对公司负责，也对自己负责。最后，发挥自己的主动性、能动性，去推进公司发展目标的实现。 4.学会说“不” 高效能人士要学会拒绝，不让额外的要求扰乱自己的工作进度。对于许多人来说，拒绝别人的要求似乎是一件难上加难的事情。拒绝的技巧是非常重要的职场沟通能力。你在决定该不该答应对方的要求时，应该先问问自己：“我想要做什么？不想要做什么？什么对我才是最好的？”我们在作决定时必须考虑，如果答应了对方的要求，是否会影响既有的工作进度，而且会因为我们的拖延影响到其他人。而如果答应了，是否真的可以达到对方要求的目标。 5.沟通增效 沟通在提高工作效率中有着十分重要的作用。例如，工作中你可能会出现“手边的工作都已经做不完了，又丢给我一堆工作，实在是没道理”这样的抱怨，这时候如果你保持沉默，很可能会给老板留下办事不力的印象。所以，如果你的工作中出现了这种情况，你切不可保持沉默，而应该主动沟通，清楚地向老板说明你的工作安排，主动提醒老板排定事情的优先级，并认真聆听老板的意见，这样可大幅减轻你的工作负担。老板是需要被提醒的，在工作中，我们应该时刻提醒自己，与老板的沟通是否充分？我们有没有适当地反映真实情况？如果我们不说出来，老板就会以为我们有时间做这么多的事情。况且，他可能早就不记得之前已经交代给你太多的工作。 6.过滤“次要信息” 高效能人士应当学会有效过滤次要信息，让自己的注意力集中在最重要的信息上。

# 《高效能人士的11个习惯》

## 编辑推荐

《高效能人士的11个习惯》编辑推荐：高效能人士与普通人的重要区别在于：前者是主动工作、善于思考、积极寻找方法的人，他们不惧挑战，既对过程负责，又对结果有充分的自信。而后者一遇到问题就找借口，敷衍塞责，工作消极被动，人生则浑浑噩噩，没有什么明确的目的和追求。想要收获高效的人生，就必须养成良好的思维和行为习惯。无论在工作还是生活中，我们都应该努力创造高效率，进而成为高效能人士。《高效能人士的11个习惯》就是这样一个引导者，能够帮助我们高效地工作和生活。

# 《高效能人士的11个习惯》

## 精彩短评

- 1、看标题就可以了 . . .
- 2、觉得还是要实践一下...
- 3、有点冗长，泛读可以。读完感觉有些启发，时间管理那篇挺好



# 《高效能人士的11个习惯》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)