

# 《成功在于自我管理》

## 图书基本信息

书名：《成功在于自我管理》

13位ISBN编号：9787562348359

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)

# 《成功在于自我管理》

## 内容概要

本书内容分为五个方面：目标管理，重点阐述目标设定和分解对个人绩效提高的作用；时间管理，介绍了个人实用的时间管理方法和原则；行动管理，激发行动的六大步骤；学习管理，着重叙述提高个人绩效的自学和进步方法；心态管理，又分为阳光心态、积极心态、老板心态、共赢心态、感恩心态，心态决定了成功。

## 书籍目录

### 第一章目标管理

#### 一、“梦想还是要有的，万一实现了呢”

1. “除非你说出目的地，否则你无法成功”
2. 选择什么样的目标，就会有怎样的人生
3. 积极的野心

#### 二、人生六大目标领域

#### 三、SMART原则

#### 四、目标分解

##### 1. 剥洋葱法

##### 2. 多树杈法

#### 五、人们不会做你希望的，只会做你检查的

### 第二章时间管理

#### 一、不能管理时间，就什么也不能管理

##### 1. 时间是有价值的

##### 2. 人的差异在于业余时间

##### 3. 你热爱生命吗？那么别浪费时间！

#### 二、时间都去哪了

#### 三、如何进行时间管理

##### 1. 闲时不计划，忙时多费力

##### 2. 4D原则

##### 3. 重要的少数、微不足道的多数

##### 4. ABC原则

##### 5. 最新的时间管理概念（GTD）

#### 四、时间管理的十条金律

##### 1. 和价值观吻合

##### 2. 明确目标

##### 3. 有计划性

##### 4. 改变你的想法

##### 5. 严格规定完成期限

##### 6. 时间就是金钱，效率就是生命

##### 7. 学会列清单

##### 8. 打扰是第一时间大盗

##### 9. 学会说“不”

##### 10. 简化工作流程

### 第三章行动管理

#### 一、行动的是梦想，不行动的是空想

##### 1. “你们知道了，但我们做到了”

##### 2. “思想的巨人、行动的矮子”

##### 3. “罗马不是一天建成的”

##### 4. 潜能是逼出来的

#### 二、为什么不行动

##### 1. 你还在怕什么？

##### 2. 懒惰是一种借口、拖沓是一种习惯

##### 3. 自卑、不自信

##### 4. 动力不足和阻力太大

#### 三、激发行动的六大步骤

##### 1. 我要得到什么样的结果？

2. 达不到目标有什么样的痛苦？
3. 不行动有什么坏处？
4. 假如马上行动，有什么好处？
5. 制定期限，马上行动
6. 将行动计划告诉你的家人、朋友和领导

## 四、行动管理十条金律

1. “无目标的努力，有如在黑暗中远征”
2. 能打胜仗——捍卫组织的命脉
3. 实干：行动者有未来
4. 业精于勤
5. 快！绝不拖延！
6. 敢于担当、没有借口——做组织的承重墙
7. 不抱怨、不发牢骚——向上的组织才有战斗力
8. 压力是成长的开始
9. 行动的实质是付出
10. 坚持到底，“真傻”无敌

## 第四章学习管理

### 一、“你可以拒绝学习，但你的竞争对手不会”

#### 二、空杯心态

1. 谦卑是学习的朋友
2. 不满足是向上的车轮
3. 心态归零、学海无涯

#### 三、学什么

1. 学会学习
2. 学会做事
3. 学会共处
4. 学会生存

#### 四、怎么学

1. 实践出真知
2. 拜名师、跟高人
3. 自古英雄多磨难
4. 不断总结和思考
5. “书是人类进步的阶梯”

## 第五章心态管理

### 一、阳光心态

1. 改变态度，改变自己
2. 放下过去，活在当下
3. 发现美好，享受过程
4. 正确比较
5. 境由心造
6. 学会弯曲

### 二、积极心态

1. 你的心态是积极的还是消极的？
2. 积极心态的作用
3. 消极心态的根源
4. 塑造积极心态

### 三、老板心态

1. 老板心态和打工心态
2. 四大意识成就老板心态

# 《成功在于自我管理》

3.培养老板心态

## 四、共赢心态

1.成功在于合作

2.成功取决于情商

3.要学会宽容

4.懂得分享

5.团队精神

## 五、感恩心态

1.什么是感恩心态

2.感恩心态的重要性

3.塑造感恩心态

# 《成功在于自我管理》

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