

# 《自我管理能力的训练教程》

## 图书基本信息

书名：《自我管理能力的训练教程》

13位ISBN编号：9787300129846

10位ISBN编号：7300129846

出版时间：2011-2

出版社：中国人民大学出版社

页数：220

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)

# 《自我管理 ability 训练教程》

## 内容概要

自我管理能力的培养与训练是提高高职学生综合素质的有效途径，《自我管理 ability 训练教程》首先强调针对当代高职学生的心理现状，关注其人格素质的健康成长，激发其积极参与自我管理训练的兴趣，帮助其获得学习，训练的成就感并提升自信心，其次，进一步提升高职学生通用职业素质，如计划、理财、人际关系及初步的团队管理能力，为将来职场的顺利发展或自主创业打下良好的基础，在内容编写下，《自我管理 ability 训练教程》突出科学性，实用性，启发性，拓展性等。

# 《自我管理训练教程》

## 书籍目录

第一章 自我认知管理 第一节 认识他人&mdash;&mdash;知人者智 第二节 认识自我&mdash;&mdash;自知者明第二章 自我角色管理 第一节 角色定位&mdash;&mdash;通向成功的门票 第二节 角色转换&mdash;&mdash;快乐人生的演技第三章 自我形象管理 第一节 当代大学生的形象塑造&mdash;&mdash;美&uml; 第二节 当代大学生的形象塑造&mdash;&mdash;仁第四章 自我情绪管理 第一节 掌控情绪&mdash;&mdash;成为强者的利器 第二节 提高情商&mdash;&mdash;驾驭命运的长鞭第五章 自我心智管理 第一节 改变人生的前提&mdash;&mdash;改变心智模式 第二节 消除偏见的方法&mdash;&mdash;踢开心智顽石第六章 自我目标管理 第一节 目标&mdash;&mdash;成功路上的里程碑 第二节 目标&mdash;&mdash;心在远方，路在脚下第七章 自我计划管理 第一节 计划&mdash;&mdash;凡事预则立，不预则废 第二节 计划&mdash;&mdash;制定比计划本身重要第八章 自我激励管理 第一节 自我激励&mdash;&mdash;成功者必备的素质 第二节 勇于开始&mdash;&mdash;迈向成功的第一步第九章 自我习惯管理 第一节 习惯&mdash;&mdash;主宰人生的巨大力量 第二节 习惯&mdash;&mdash;助你成功的玄妙魔法第十章 自我时间管理 第一节 时间管理&mdash;&mdash;管理组成生命的材料 第二节 把握光阴&mdash;&mdash;人生路买不到返程票第十一章 自我金钱管理 第一节 金钱&mdash;&mdash;既是天使，也是魔鬼 第二节 财产&mdash;&mdash;你不理它，它不理你第十二章 自我人际管理 第一节 和谐的人际关系&mdash;&mdash;幸福的源泉 第二节 丰富的人脉资源&mdash;&mdash;潜在的金矿第十三章 自我发展与团队管理(上) 第一节 个人与团队的关系&mdash;&mdash;成虫还是成龙 第二节 个人与团队的关系&mdash;&mdash;和谐在于沟通第十四章 自我发展与团队管理(下) 第一节 自我发展成功秘诀&mdash;&mdash;出色的团队精神 第二节 职业素质提升要件&mdash;&mdash;领导力与执行力

## 章节摘录

版权页：案例1：“美女经济”冲击大学生人生观就在近来舆论对大学生涉足社会上各类选美活动颇有异议的时候，在广州各大学校园里，大大小小的选美比赛也层出不穷。广州大学城女生形象大赛在校园中掀起一股热潮。主办方称，以“TOPGIRL”作为主题的这次比赛的目的是要评选“具有潮流触觉、有个性、多才多艺、让明星也心动的少女”。所有选手的服装、化妆都由自己解决。活动吸引了大学城9所高校近200名女生报名参加。比赛的评委由广州的一些专业明星和造型师等组成，进入决赛的12人还参加了为期一个月的形体、化妆等培训。在决赛中，短裙、热裤成为服装主流。大赛在很长一段时间内成为大学生各高校论坛上的大热门，有的学生将12名决赛选手的照片和资料全部发到论坛，供大家评头品足。女生形象大赛刚刚落幕，广外模特大赛又拉开帷幕。这项活动同样是面向校内外的大学生，而参赛选手则男女不限。一时间，各种形式的选美活动成为高校校园生活中的重要一幕。大学生们对参赛选手的评价是毁誉参半，有说漂亮的，有说丑的，但几乎全部都只停留在评论外表，没有人关注到选手的个性或者才艺等内在素质。频繁的选美活动吸引了大学生的眼球，但有不少大学生表示反感。“大学应该有大学的底蕴与内涵，校园被搞得像一个花花世界，这样真的好吗？”这是一名大学生在校园论坛上发表的内容。不知从什么时候开始，在社会上各种选美活动中唱主角的都变成了大学生。据了解，高校校园里的选美比赛大多是由学生社团自己组织的。广外模特大赛的两名组织者认为，选秀比赛是一种积极向上的比赛，每名选手一路走来都很不容易。另一名组织者表示：“许多同学都有这样一个误解，就是错把选秀比赛当成选美比赛。其实这两者是有区别的。选美比赛单纯地追求选手的外貌和身材，而选秀比赛则要求选手内外兼修，扬长避短。只要你把优点充分演绎出来，你就是最美丽的。”

# 《自我管理能力的训练教程》

## 编辑推荐

《自我管理能力的训练教程》：21世纪高职高专规划教材·通识课系列。

# 《自我管理 ability 训练教程》

## 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)