

《自我设计》

图书基本信息

书名：《自我设计》

13位ISBN编号：9787313036353

10位ISBN编号：7313036353

出版时间：2004-7

出版社：上海交通大学出版社

作者：德克斯特

页数：209

译者：吴侃

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

《自我设计》

内容概要

《自我设计(英汉对照管理袖珍手册)》内容简介：你可能会问你自己：“在我生活中有那么多的事要做，为什么还要自我设计呢？”但是，到目前为止，你对自己在生活和工作中的所得，是否真正感到了快乐？你能做得更多吗？你想要做更多的事情吗？有没有生活中你总想要去做却从未顾得上做的事情呢？有没有你曾失去过机会呢？

现在，正是开始去做点什么的时候了。自我设计涉及关于你对你的未来负责的方方面面！

《自我设计》

作者简介

FIONA ELSA DENT，理学硕士MIPD，她在阿什里奇管理学院担任课程及客户总监，专长于组织行为领域。作为培训师和教练，她帮助人们发展多方面的个人、人际和关系技巧。在加入阿什里奇管理学院之前，她在汽车协会、衡平人寿保险协会及目标集团担任管理开发与培训职务。

《自我设计》

书籍目录

引言
为什么要自我设计？
自我设计模型
自我设计的外部因素
自我分析
反思
行动计划
总结

《自我设计》

精彩短评

- 1、翻了下，还没读，不过看来很有意思
- 2、看看，有学到一些
- 3、书到的很快！买的第二天就到了！质量很好！快递小哥态度也很好！帮我男朋友买的！他很喜欢！
- 4、专业性有趣性实用性入门性
- 5、小书很好用呢。
- 6、货品还可以，但有些货比较缺

1、英文原版- 概要：<http://www.pocketbook.co.uk/pdf/9781870471664.pdf>- 亚马逊：<http://www.amazon.com/Self-Managed-Development-Pocketbook-Management-Pocket/dp/1870471660>- 爱问：<http://ishare.iask.sina.com.cn/f/7550982.html>其中提到了一个【自我设计模型】，分为- 中点：“自我设计”- 三个内核：“自我分析”、“反思”、“行动计划”- 外层轮圈：“业务目标”、“学习关系”、“职业目标”、“学习活动”【外部因素】1. 业务目标是整个过程的关键。对组织的战略和目标有一个良好的理解，将有助于你将自己的学习和设计需求融入到大环境中去。2. 学习关系指与你一同发展学习关系以及在自我设计中帮助你的所有人。3. 职业目标应当被考虑到，即使职业目标会随着时间而改变。然而，拥有几种职业计划会帮助你集全力于设计的重要方面。4. 学习活动是为了发展你的技能和知识而参与的学习过程。【个人因素】1. 自我分析包含了任何检验你目前的优势、弱点、技能和竞争力等的过程。2. 反思，可能与另外一个人或一群人一起，使你回顾目前身在何处及想去哪里。3. 行动计划是当你做了所有的分析和反思工作并对自我设计开始理解时，决定你将要去做什么，你将如何去设计以及你何时开始行动。=学习关系=典型的关系可以被分为以下几种：教练（coach）、导师（mentor）、偶像（role model）、顾问（counselor）、学习搭档（learning partner）、学援团（learning support group）。要使这些学习关系角色都确实有效，某些技巧必不可少：优秀的沟通技巧（包括倾听、询问、尝试理解、总结）、挑战能力、悟性、影响他人的技能、谨慎。=自我分析=通过自我分析加强自我认识的方法，其中相当简易的方法是：SWOT分析法、当前工作分析法（工作树）、问卷完成法（技能和竞争力的自我评估、人格问卷、专注于特长方面的问卷）、业绩回顾法、与同事讨论以获得反馈。我觉得这个工作树很有意思，它的创建方法如下：- 先取一张空白纸，画上树干，并在上面写下你的工作标题- 给你的树干加上主要树枝，它们代表你工作中的主要元素- 接下来，以每一分支为序，加上更小的分支（或小树丫）使你工作中的每一个关键要素所涉及的内容具体化，即：你每天实施的具体任务，以此类推。- 下一步是通过如下说明来标注你的树，具体分析你的工作。使用不同颜色的笔或设计某种代码，以确保树画完后，你能够理解。（你决定花在每项要素之上的时间百分比、对任务的喜欢和不喜欢、组织或老板认为重要的任务、你在每项任务上的效率和技能如何、你需要发展的地方用画圈来标注、用不同颜色圈出你需要发展的某一特殊方面）- 工作树的全部目的是提供给你一个当前工作的完整图画，是你能够添加到你的自我设计需求分析中去。自问如下问题并做笔记：什么图案展现在你面前？图案说明了什么（有关我、工作、老板、组织、喜欢和不喜欢的）？出现了什么开发问题和想法？=反思=为什么需要反思呢？如下的一句佚名引语概括了将要发生的事情：- “如果你继续做你一直在做的事情，那么你将继续得到你一直得到的东西！” 获取反馈的忠告>>要：向你信赖和尊敬的人请求反馈、开诚布公、记住面对面的反馈对于大多数人来说是一大步、问开放式的问题、全面地听取回答或评论、运用积极听取、专注于你想知道的特别问题，而不是同时专注于有关你的行为/个性的所有方面。>>不要：批判的（要接受回答，以后再审查）、对给出的回答或评论加以辩解、自我保护、辩论、让你的肢体语言传达混合信息、分析信息（要尽力去理解它）。反思的另一个重要方面是专注于未来。其中一种方法是使用所谓想象（visualization）的手法。梦想或想象你未来某一时刻要达到的境地、你想要做的事，它是一个让你参与梦想未来及你的渴望的创造性过程。然而，在想象时需要避免一些陷阱。例如你想到了“我想要的并不重要！”、“这不可能，我无法拥有我想要的！”、“我对我真的想要的感到害怕！”等等。记住乔治萧伯纳曾说过的：“你看见事物，然后你说‘为什么呢？’而我梦见从未有过的事物，然后我说‘为什么不呢？’”作者的结束语引用了亚伯拉罕林肯的话：“永志心中：你自己的成功之道比其他任何一件事情都更重要。”=====徐毅：独立敏捷顾问，经验丰富的国内知名敏捷及精益教练，专注于敏捷软件开发、Scrum、敏捷转型、敏捷测试、测试自动化、robotframework等。

《自我设计》

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