

<<好员工是这样炼成的>>

图书基本信息

书名：<<好员工是这样炼成的>>

13位ISBN编号：9787509204405

10位ISBN编号：7509204402

出版时间：2009-1

出版时间：布赖恩·克莱格、葛欣、李志宏 中国市场出版社 (2009-01出版)

作者：布赖恩·克莱格

页数：243

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>

<<好员工是这样炼成的>>

内容概要

《好员工是这样炼成的》致力于提高个人能力，使个体对想要达到的目标有清晰的认识，然后采取措施不断拓展所能控制的范围，使之实现最大化。世上没有什么神奇的法则可以确保你获得成功，但是通过学习那些可以提高在时间、压力和谈判方面的控制能力的技能和窍门，可以使成功的机会最大化。

<<好员工是这样炼成的>>

作者简介

作者：(英国)布赖恩·克莱格 译者：葛欣 李志宏

<<好员工是这样炼成的>>

书籍目录

第1章 在哪些方面提升自己的核心能力为什么要提升你的核心能力?关键因素时间管理压力管理谈判准备开始第2章 提升个人核心能力的计划教程介绍学习进度对照表第3章 提升个人核心能力计划的实施1 引子1.1 练习:时间哪儿去了?1.2 练习/技巧:“十大”清单1.3 技巧:个人项目1.4 练习/技巧:从小成就开始1.5 技巧:另辟蹊径2 基本问题——了解你的动机2.1 练习:发现你的才能2.2 练习:如果我是富翁2.3 练习:梦想的一天2.4 练习:障碍分析2.5 练习:目标价值几何?3 寻找病灶——了解你的压力诱因3.1 练习:控制异常行为3.2 练习:大事3.3 练习:你作何反应?3.4 练习:身体检查3.5 练习:心理、精神检查4 孰轻孰重——优先级别4.1 练习:确定原则4.2 练习:技巧:核心活动4.3 练习:技巧:优先级别4.4 练习:帕累托法则4.5 练习:技巧:“紧迫性—重要性”矩阵5 还是家里最舒服——工作/生活平衡5.1 练习:扔掉公文包吧5.2 练习:多长时间?5.3 练习:开卷有益5.4 练习/技巧:不要把工作带回家5.5 练习:因为我值得如此6 我无法集中注意力——如何避免分心6.1 技巧:红帽子6.2 技巧:避免分心6.3 练习:开始吧6.4 技巧:等候室6.5 练习:迷失在网络中7 化整为零——分解你的目标7.1 练习:技巧:分解7.2 练习:技巧:任务,还是任务7.3 练习:技巧:拖延任务的因素7.4 练习:不得延期7.5 练习:技巧:缓冲时间8 停下来——学会拒绝8.1 练习:为何不敢说“不”呢?8.2 练习:不,我能行8.3 练习:技巧:迁就自己8.4 技巧:没有行动,就不要报告8.5 练习:没有消息就是好消息9 管理会议——不要让它们左右你的生活9.1 技巧:遵守会议日程9.2 技巧:废物进、废物出9.3 技巧:人数控制9.4.技巧:随意为好9.5 技巧:集中讨论10 鼓励一下自己——自我奖励'10.1 技巧:避重就轻10.2 技巧:稍事休息'10.3 技巧:给自己颁奖10.4 技巧:赞美自己10.5 练习:我成功过!11 环顾四周——营造良好的工作环境11.1 技巧:安静的角落11.2 练习:大开的房门11.3 练习:家,甜蜜的家11.4 练习:环境因素11.5 技巧:应对变革12 放手于人——分散你的负担12.1 练习/技巧:自我解脱12.2 练习:准备好被“打扰”12.3 练习:授权障碍12.4 练习:这是我的事12.5 练习:私人顾问13 使沟通为你服务——而非为它们自己13.1 技巧:邮件分类处理13.2 技巧:把邮件发出去吧!13.3 技巧:安排电话时间13.4 技巧:闲聊电话'13.5 技巧:跳出文山纸海14 见缝插针——利用空闲时间14.1 技巧:关掉电视14.2 练习:饮食决定一切14.3 技巧:去玩吧114.4 练习:精神之路14.5 练习:不同的价值观第4章 回顾附录

<<好员工是这样炼成的>>

章节摘录

精神控制这个世界如今存在着一个非常有趣的矛盾。

我们从来没有像现在这样富于理性、讲求科学和注重分析。

但与此同时，我们每个人都曾经在这样或那样的时候感到一种深深的渴望，渴望去超越平凡的生活，获得某种更高、更有意义的东西。

这种需要使得我们对所有有关精神和灵魂的东西都格外地关注。

有一位评论家在看过我的那本《即时压力管理》之后建议：这确实是一本好书，美中不足是你加入了一些“新时代哲学”的东西。

这样的观点可就是大错特错了。

加入这些东西并不是要让你去冥想或者打坐，而是要告诉你，大多数人都有着精神层面上的追求(即使很多人自己并没有意识到这一点)。

它可能表现为去教堂做礼拜，也可能体现在对自己足球队的手热喜爱之中。

这样说不是宗教狂式的胡言乱语，而是因为精神因素确实影响着每个人的压力水平。

虽然在技巧训练中，我将会介绍一些不同的精神控制的方法，但是具体采取哪个方法并不是最重要的，重要的是意识到精神因素在缓解压力方面的重要作用，并把它逐渐应用到日常生活中去。

许多宗教都非常强调通过祈祷或者冥想来获得内心的平静，而重获内心的平静本身就可以起到减缓压力的作用。

实际上，如果运用恰当的话，这些祈祷、冥想的方法是缓解压力的最好办法，因为它们可以随时随地使用，而且效果明显。

此外，为你的生活找到一些精神方面的寄托和追求，也可以帮助你更好地解决那些日常生活中很少会被考虑或谈及、但在潜意识中却始终困扰着你的“人生基本问题”。压力防范有时候，控制压力的最好方法就是避开它，不让它靠近你。

你可以找到很多很好的方法来减轻上班路上碰到堵车所带来的焦虑，但是如果你一开始就能避开这种进退两难的局面，那就最好不过了。

在这个例子中，防范压力的方法就包括：选择另外一条不容易堵车的路线，或者干脆不要开车上下班，等等。

人们往往习惯于认为，造成压力的大多数诱因都是无法避免的。

我在前文曾经举过一个例子：一位英国航空公司的经理感叹繁重的工作使得自己连照看孩子都做不到。

他认为自己别无选择。

但实际上，他已经作出了一个决定，即自己的事业以及随之而来的物质财富要比家庭生活更为重要。

当然，我无法对他的行为是对是错进行评判，但有一点是可以肯定的，即这是他自己作出的一个决定，而不是无法避免的事实。

因为这样的决定都是在潜意识里作出的，所以我们往往会认为它根本就不存在。

<<好员工是这样炼成的>>

编辑推荐

《好员工是这样炼成的》是核心能力的必修课。
30堂培训课炼成一流员工职业人士提升自己生存与发展，

<<好员工是这样炼成的>>

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>