

成功目标管理训练教程



训练指导

主编：凉 铁 训练总监：刘继红

人人都能成功

每个人都能成为坚强的富于勇气的超人

盲目对待人生的时代正在宣告结束

自我管理造就成功人生的时代已经来临

第一部人生自我管理教程

盲目对待人生的时代从此宣告结束

成功目标管理训练教程

训练指导

主编:凉 铁
训练:刘继红
总监:

自我管理造就成功人生的时代已经来临

宜昌市科学技术协会
新概念成功管理培训中心

编 印
主 编
副 编
编 审

宜昌市科学技术协会
新概念成功管理培训中心

宜昌市(宜昌)大学出版
内部教学资料 注意保存 185×1025

宜昌市科学技术协会 宜昌市图书馆 宜昌市档案馆 宜昌市档案馆

宜昌市科学技术协会 宜昌市图书馆 宜昌市档案馆 宜昌市档案馆

宜昌市科学技术协会 宜昌市图书馆 宜昌市档案馆 宜昌市档案馆

编 著: 刘继红
主 编: 凉 铁
总 监: 刘继红

书 名: 成功目标管理训练教程
训 练 指 导

主 编: 凉 铁
训 练: 刘继红
总 监: 刘继红

编 印: 宜昌市科学技术协会 宜昌市图书馆 宜昌市档案馆 宜昌市档案馆

准印号: [1997]鄂宜市图内字第 43 号

承 印: 武汉水利电力大学(宜昌)印刷厂

787 × 1092 毫米 32 开本 6.25 印张 132 千字

宜昌市科学技术协会 宜昌市图书馆 宜昌市档案馆 宜昌市档案馆

目 录

成功目标管理训练教程训练安排

- (05) 一、成功目标管理训练的训练理念 (1)
- (05) 二、成功目标管理训练的训练提示 (1)
- (05) 三、成功目标管理训练的训练进度 (3)
- (05) 四、成功目标管理训练的训练辅导 (3)
- (05) 五、成功目标管理训练的考评及毕业 (3)
- (05) 六、成功目标管理训练的杰出学员 (6)

成功目标管理训练教程·资源管理

第一教程:开发精神资源

第一台阶:成功的自我意识训练

- (05) 第1课 (8)
 - 学会认识你自己 自我训练 (8)
- 第2课 (9)
 - 驾驭自我意识的途径 自我训练 (9)
- (05) 第3课 (11)
 - 提高自我意识的方法 自我训练 (11)
- (05) 第4课 (12)
 - 自我意识与创业 自我训练 (12)
- (1A) 第一台阶自我激励训练 (15)

目 录

第二台阶:成功心理训练

第6课

成功需要心理训练 自我训练 (19)

第7课

潜意识 自我训练 (20)

第8课

心理健康之道 自我训练 (22)

第9课

病态心理的自我调节 自我训练 (23)

第二台阶自我激励训练 (26)

第三台阶:成功的信心训练

第11课

自卑与超越 自我训练 (30)

第12课

信心的来源 自我训练 (32)

第三台阶自我激励训练 (34)

第四台阶:挫折承受能力训练

第14课

从挫折中变得强大 自我训练 (38)

第15课

拯救自己挑战自己 自我训练 (39)

第16课

成功的信心和勇气 自我训练 (41)

(05)	第 17 课	承受推销中的挫折 自我训练	(42)
------	--------	---------------	------

(06)	第四台阶自我激励训练		(45)
------	------------	--	------

第二教程:开发能力资源

第五台阶:思维惯常定势的弱化训练

第 19 课

	思维惯常定势概述 自我训练	(49)
--	---------------	------

第 20 课

(00)	权威定势 自我训练	(50)
------	-----------	------

第 21 课

(00)	从众定势 自我训练	(53)
------	-----------	------

第 22 课

(00)	唯经验定势 自我训练	(56)
------	------------	------

(02)	第 23 课	
------	--------	--

	唯书本定势 自我训练	(59)
--	------------	------

第 24 课

	非理性定势 自我训练	(62)
--	------------	------

(00)	第五台阶自我激励训练	(66)
------	------------	------

第六台阶:思维的创意视角泛化训练

第 26 课

(01)	定性泛化 自我训练	(70)
------	-----------	------

(01)	第 27 课	
------	--------	--

	观察泛化 自我训练	(72)
--	-----------	------

第 28 课

主体泛化 自我训练	(76)
(54) 第 29 课	
(21) 比较泛化 自我训练	(79)
第 30 课	
操作泛化 自我训练	(82)
第六台阶:自我激励训练	(86)
第七台阶:思维素质的优化训练	
第 32 课	
(02) 思维的广度和深度 自我训练	(90)
第 33 课	
(82) 思维的速度与精度 自我训练	(96)
第 34 课	
(22) 创意思维潜能 自我训练	(100)
第七台阶:自我激励训练	(105)
(22)	
第八台阶:学习潜能训练	
(52) 第 36 课	
(22) 书本知识学习 自我训练	(109)
第 37 课	
成功的专门知识 自我训练	(110)
第 38 课	
(05) 掌握有效的学习方法 自我训练	(112)
第八台阶自我激励训练	(114)
(55)	
第九台阶:自我控制能力训练	

第40课

理性地对待生活 自我训练..... (118)

第41课

笑遍世界 自我训练..... (119)

第42课

情绪——你的力量源泉 自我训练..... (121)

第九台阶自我激励训练..... (123)

第三教程:优化自我生态环境

第十台阶:情商训练

第44课

高智商不如高情商 自我训练..... (127)

第45课

情商与成功 自我训练..... (128)

第十台阶自我激励训练..... (131)

第十一台阶:人际沟通训练

第47课

沟通使人成功 自我训练..... (135)

第48课

克服人际沟通的障碍 自我训练..... (136)

第49课

成功交往和沟通的途径 自我训练..... (138)

第50课

人际沟通与公关韬略 自我训练..... (139)

第十一台阶自我激励训练..... (141)

成功目标管理训练教程·管理技术

第四教程:掌握自我管理技术

第一台阶:目标管理技术训练

第1课

目标管理及其应用 自我训练……………(146)

第一台阶自我激励训练……………(148)

第二台阶:问题分析技术训练

第2课

分析手法及其操作训练(一) 自我训练……………(152)

第3课

分析手法及其操作训练(二) 自我训练……………(153)

第4课

分析手法及其操作训练(三) 自我训练……………(155)

第二台阶自我激励训练……………(157)

第三台阶:重点管理技术训练

第5课

把握重点 自我训练……………(161)

第6课

目标集中法 自我训练……………(162)

第7课

细分法 自我训练……………(164)

(166) 第三台阶自我激励训练 (166)

第四台阶:激励管理技术训练

(167) 第8课

提高士气法 自我训练 (170)

第9课

变革的力量 自我训练 (171)

(172) 第10课

用《成功目标管理手册》激励法 自我训练 (173)

(174) 第11课

三步激励法 自我训练 (174)

(175) 第12课

训练海豚法 自我训练 (176)

(177) 第四台阶自我激励训练 (178)

(179) 第五台阶:效率管理技术训练

第13课

管理文书工作 自我训练 (182)

(183) 第14课

管理项目 自我训练 (183)

(185) 第五台阶自我激励训练 (185)

第六台阶:时间管理技术训练

第15课

(189) 时间管理概要 自我训练 (189)

(191) 第16课

(051)	时间利用自我评价 自我训练	(190)
-------	---------------	-------

第 17 课

	制订计划 自我训练	(192)
--	-----------	-------

	第六台阶自我激励训练	(194)
--	------------	-------

(051)	第七台阶:演讲管理技术训练	
-------	---------------	--

第七台阶:演讲管理技术训练

(171)	第 18 课	
-------	--------	--

	基本准备 自我训练	(198)
--	-----------	-------

(171)	第 19 课	
-------	--------	--

	演讲内容 自我训练	(199)
--	-----------	-------

(171)	第 20 课	
-------	--------	--

	演讲 自我训练	(201)
--	---------	-------

(171)	第 21 课	
-------	--------	--

	处理问题 自我训练	(202)
--	-----------	-------

	第七台阶自我激励训练	(204)
--	------------	-------

(171)	第八台阶:压力管理技术训练	
-------	---------------	--

第八台阶:压力管理技术训练

(181)	第 22 课	
-------	--------	--

	压力的症状 自我训练	(208)
--	------------	-------

(181)	第 23 课	
-------	--------	--

	你的生活方式是什么 自我训练	(209)
--	----------------	-------

第 24 课

	帮助你自己 自我训练	(211)
--	------------	-------

	第 25 课	
--	--------	--

(181)	预防压力 自我训练	(212)
-------	-----------	-------

	第八台阶自我激励训练	(214)
--	------------	-------

成功目标管理训练教程训练安排

一、成功目标管理训练的训练理念：

成功目标管理训练是人生成功管理的实践演练。因此，不要将这几个教程当作书来读，仅只看看而已；不要把“自我训练”当作作业来做；每一步训练，不要脱离自己的实际。也就是说参加训练，不要抱以下几种心态：

1. 拿文凭的心态。这个训练的文凭不是学历证明，它只是对你坚持到底，自我革新，自我成功的决心和恒心的一种认可；同时，它还是你自己人生奋斗勇气的一种见证。

2. 读书的心态。我们认为你没有必要再读书，你读的书已经够多的了，你缺少的不是书本知识。

3. 急功近利的心态。一锄头挖不了一口井，一口吃不胖了一个胖子，训练要循序渐进，因为我们盲目对待人生已经很久，因为我们需要大量的精神、能力、人际关系资源而现在却很少。

4. 叶公好龙的心态。“成功训练”好比龙，有的朋友有认识，也能积极参与其中，但仅此而已。深入一步，叫他将训练中所学的这些原则有恒心地坚持运用到自己的人生管理上，去真正地确定自己的成功目标，拿出行动，实现目标时却退缩了。

二、成功目标管理训练的训练提示：

1.《成功目标管理训练教程》，共有四个教程(二册)，一册《训练指导》，参加教程函授的学友，可以从第一个教程开始，逐课训练。也可根据自己的实际情况选取其部分内容，分专项训练。训练时请结合《训练指导》进行。《训练指导》设有“训练目标”、“训练步骤”、“训练方法”、“行动方案”等项目，设置这些项目的目的是为了帮助学员们取得更好的训练效果。每一台阶之后，还设有“自我激励训练”项目，其中的“历数每日幸福和训练成就”是指在为期六个月的训练中，发现并记录你每天自己深感满意、自豪、幸福的事，以及你每天取得的成绩，再细小的也记录。“我感激自己”是用来发现自己优点的，我们要求你每完成一课训练写一篇，一定要做！“今天我发现自己对社会的新用途”是指在整个训练中，你每天发现自己的一个新的方面。要放开想，不要把自己局限在社会或你自己设定的环境中，认定自己只能这样，只能那样。要知道，你有成千上万种用途！我们建议你邀请你的亲友一起组成一个训练小组，共同勉励，坚持训练，效果定会比一个人独自训练好。因为一个人自我训练，缺少面授训练时使用“成功训练法”所产生的氛围和乐趣，必须有相当的毅力才能坚持下去，稍一松懈，半途而废就十分可惜。

2.参加函授的学友，也可凭函授学员证和教材到你所在地的“新概念成功管理训练中心”参加面授，只需按规定补足面授学费即可。

3.面授学员可根据自己的实际情况选择针对性更强的分营单项训练，也可逐一全部参加全能训练。单项分营训练设有，自信心理训练营，人际关系训练营，卓越管理技术训练营，情商训练营，都市减压训练营等训练营。具体安排请咨询当

当地的“新概念成功管理训练中心。”

4. 面授学员在每次参加训练时,要熟悉训练内容,要提前使用“自我讲授法”(见教程第三十八课)做准备,只有这样效果才会好,因为成功训练不用讲课的教师,只有训练主持人,学员要高度参与,因此熟悉内容很重要。

三、成功目标管理训练的训练进度:

本训练函授训练总时间为六个月,进度安排如下:

第一教程:开发精神资源 训练时间为一个半月。

第二教程:开发能力资源 训练时间为一个月。

第三教程:美化自我生态环境 训练时间为一个月。

第四教程:掌握自我管理技术 训练时间为二个月。

请学员根据自己的实际情况,将每天的训练时间落实。

四、成功目标管理训练的训练辅导:

总部有一批训练专家负责解答你在训练过程中的各种疑问,请你在训练过程中或是将训练成果应用于人生管理过程中遇到疑难问题,及时写信给我们,以便得到辅导。请在提问的信封背面写上你的终身学员编号,以及“训练答疑”字样,以便及时处理。我们还将有代表性的问题刊于训练辅导学刊《成功通讯》上,在全体学员中公开答疑。

五、成功目标管理训练的考评方式及毕业:

本训练为非学历的素质教育,旨在训练学员的人生自我管理能力,因此,我们的考评将不是以考试题的形式出现。你在全部训练束后,请以《我与成功训练》为题,写一篇训练体

会作为毕业考卷寄来,请从以下方面入手:参加训练的动机,训练前的心理状况,能力状况,人际关系状况;训练中发生了哪些变化;从你开始将自我管理技术应用于人生管理实践之后,取得了哪些成绩?效果如何?还存在什么问题?准备如何解决?你对成功目标管理训练有哪些改进意见,建议?你还希望从总部得到什么样的帮助?你知道还有什么更好训练方法,等等。

我们的辅导老师将根据你的训练情况,尤其是你将训练应用于人生管理的实践成果决定你的成绩。成绩优异者,我们将给予荣誉奖励(寄给你单位或个人由你选择)。请你寄试卷时将三张一寸照片及学员登记表一并寄来。成绩合格者将获得毕业文凭。

(一)考卷格式

1.一律使用十六开白纸(或信笺纸)。

2.头两行自制如下表格:

编号	姓名	性别	年龄	文化程度	寄卷时间
邮码	详细地址				

3.表格下面是试题、正文。

(二)学员信息表(见下页)

成功训练学员及新概念 人人成功俱乐部会员信息表

姓 名	性别	出生日期	年 月 日	贴照片处
学 历	专 长	民族		
电 话	办： 宅：	BP 机		
传 真	详细地址			
职 业	单 位			
是否愿意 做成功训 练推荐人	身份证号			
参加成功训练的 动机和理由 和他人成就 训练收获建议				
人会角请				
学杰出自由 员理自由				
人会时间			备 注	
会员编号				

说明:1.杰出学员自荐理由含你所推荐参加成功训练的学员的编号。

2.本表底下两行由总部填写。

3.本表请复制填写好后迅速寄来,栏内写不下的可另附页。

六、成功目标管理训练的杰出学员

坚持完成训练、自强不息、并将训练成果应用于人生管理实践取得好成绩的学员或积极推广成功目标管理训练教程,直接组织三人以上(含三人)报名参加函授学习的学员,有权申请杰出学员资格。

杰出学员将有资格获得:

1.荣誉证书。

2.总部将让你的亲友分享你的成功,请在申请时一并将你的赠言及亲友详细名址寄来,我将以你的名义赠给他(她)《成功目标管理手册》一册,并将你当选杰出学员的喜讯以喜报的形式告诉他(她)。

3.申请成为面授课程的主持人或所在地的“新概念成功管理培训中心”负责人,在总部支持下获得创业成功。

坚持下去,你一定能成功!

心动,不如立即行动!