

修炼适应社会和职场的生存能力，于谈笑间实现人生理想

卓有成效的 自我管理

ZHUOYOU
Chengxiao De
ZIWO GUANLI

谁也不能随随便便成功，它来自彻底的自我管理和毅力

刘 珊◎编著

中國華僑出版社



卓有成效^的 自我管理

ZHUOYOU
Chengxiao De
ZIWO GUANLI

谁也不能随随便便成功，它来自彻底的自我管理和毅力。

● 刘 珊◎编著 ●

中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

卓有成效的自我管理 / 刘珊编著. —北京: 中国华侨出版社, 2010.6

ISBN 978-7-5113-0461-2

I. ①卓… II. ①刘… III. ①自我管理学—通俗读物 IV. ①C936

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第097397号

• 卓有成效的自我管理

编 著 / 刘 珊

责任编辑 / 文 心

装帧设计 / 张 涛

版式设计 / 张涛工作室

责任校对 / 王京燕

经 销 / 新华书店

开 本 / 710毫米×1000毫米 1/16 印张 / 17 字数 / 210千字

印 刷 / 北京市通县华龙印刷厂

版 次 / 2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-0461-2

定 价 / 29.80元

中国华侨出版社 北京市安定路20号院3号楼305室 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

• 版权所有 翻版必究 •

Contents 前言



管理大师彼得·德鲁克曾经说过：“卓有成效的管理者正在成为社会的一项极为重要的资源，能够成为卓有成效的管理者已经成了个人获取成功的主要标志。”由此可见，卓有成效的基础正在于对自身的管理。

作为公司里的一名员工，做好了自我管理，就能在更大的程度上提升自己，从而获得良好的工作机会；作为企业的管理者，只有完善了自身管理，也才能更好地管理下属。

对于自我管理的问题，杰克森·布朗曾有过一个有趣的比喻：“缺少了自我管理的才华，就好像穿上溜冰鞋的八爪鱼，眼看动作不断，可是却搞不清楚到底是向前、向后，还是原地打转。”

当你觉得付出了努力，结果却收效甚微，职业生涯的发展也磕磕绊绊，那么你要注意了，这很可能就是因为缺少自我约束和自我管理的能力。

卓有成效的自我管理是通向成功的路径，也是职场中核心竞争力的所在。卓有成效并不是商业精英的专利，只要我们秉持正确的理念，清醒地认识自身，有效地管理自身，不断地提高自身，我们

就能成为一名出类拔萃的自我管理者，进而得到上司的赏识、下属的尊敬、同事的喜欢、市场的欢迎和家庭的支持。

那么，我们应该怎样进行自我管理呢？本书从自身素质和当代职场现实需要的能力两个大的方面，借鉴优秀企业和成功人士自身发展、追求而最终摘取胜利果实的实例，从时间、情绪、思想、品德、沟通、学习、职业规划、人脉经营、健康等方面切入，充分阐述了在竞争日趋激烈的现代社会中，自我管理是多么的迫在眉睫。本书提供的自我管理方式，构建了一个卓有成效的自我管理者的自我修炼的路径。

如果你认识到了自我管理的重要性，并且找到了适合自己的一套实践运用方法，那么，事实将向你证明，自己的职业境界与人生质量会有多么的与众不同！



第一章

自我管理——凡事从我做起

1. 什么是自我管理 /3
2. 自我认知是其前提 /5
3. 自我设计是重要内容 /7
4. 自我管理的管理哲学理论 /10
5. 自我管理对人的价值体现 /13
6. 员工自我管理与激励效应 /16
7. 员工自我管理的意义 /18



第二章

时间管理——我的时间我做主

1. 珍惜时间即珍惜生命 /23
2. 记录时间流动的轨迹 /25
3. 11种小事加速时间流逝 /27
4. 最新GTD时间管理法 /30
5. 四个象限的时间管理法 /33
6. 培养敏捷的做事习惯 /35
7. 时间管理的13个小技巧 /41
8. 放大的团队时间管理 /43



第三章

情绪管理——情商决定提升

1. 你认识EQ吗 /47
2. 自我情绪认知 /50
3. 自我情绪调控 /53
4. 不要轻言放弃 /56
5. 认知他人的能力 /59
6. 压力应激能力 /61
7. 良好的人际关系 /63



第四章

思想管理——思想决定脚步

1. 思想的魅力 /67
2. 责任是思想的信条 /69
3. 定势思维和偏见思维 /72
4. 思维的敏捷与开阔 /75
5. 创新思维的实现途径 /77
6. 观念改变产生的作用 /80
7. 个人思想与企业文化 /82
8. 不可缺少的协作精神 /84



87

第五章

品德管理——塑造心灵之美

1. 节 制 /89
2. 寡 言 /91
3. 俭 朴 /93
4. 勤 勉 /95
5. 真 诚 /97
6. 平 静 /100
7. 谦 虚 /102
8. 坚 韧 /104
9. 感 恩 /107
10. 积极乐观 /110

目 录

Contents



113

第六章

健康管理——由内而外

1. 健康的重要性 /115
2. 一日三餐的学问 /118
3. 洪昭光教授的健康经 /120
4. 职场压力分析 /122
5. 健康的心理状态 /125
6. 让心灵快乐的方式 /128
7. 家庭健康的地位 /131



133

第七章

职业生涯管理——未雨绸缪，运筹帷幄

1. 进行职业生涯规划的理由 /135
2. 职业生涯规划的含义 /137
3. 职业锚理论 /140
4. 影响职业生涯规划的因素 /143
5. 职业生涯规划八个步骤 /145
6. 选择正确的职业支点 /148
7. 职业生涯中致命的想法 /150
8. 职业生涯成功范式 /152

目 录

Contents



155

第八章

目标管理——放长线钓大鱼

1. 价值观的确定是前提 /157
2. 目标决定成功的要素 /159
3. 平衡和谐的人生目标系统 /161
4. 制定目标的SMART原则 /164
5. 化整为零，逐步实施 /166
6. 抓住现在的每一天 /169
7. 鱼与熊掌不可兼得 /172
8. 成功并没有想象中那么困难 /174



第九章

沟通管理——沟通使一切自由联通

1. 沟通的意义 /179
2. 沟通中的人为障碍 /181
3. 倾听在沟通中的作用 /183
4. 说话是一门艺术 /185
5. “语商”对沟通的意义 /187
6. 如何与老板沟通 /190
7. 与客户沟通的技巧 /192
8. 惯性沟通的弊端 /194



第十章

学习管理——知识决定命运

1. 学习无止境 /199
2. 我们需要学习的知识 /202
3. 学习创新的七种方法 /204
4. 工作中的“破窗理论” /207
5. 打造“知识型”员工 /210
6. 经验的两面性 /213
7. 学习在于累积 /215



第十一章

绩效管理——看重的是结果

1. 对绩效管理的理解 /221
2. 结果决定生存 /223
3. 追求既高效又有效的结果 /226
4. 如何打造高绩效的团队 /228
5. 木桶理论 /231
6. 有关绩效的财富故事 /234
7. 精彩人生的RELAX原则 /236

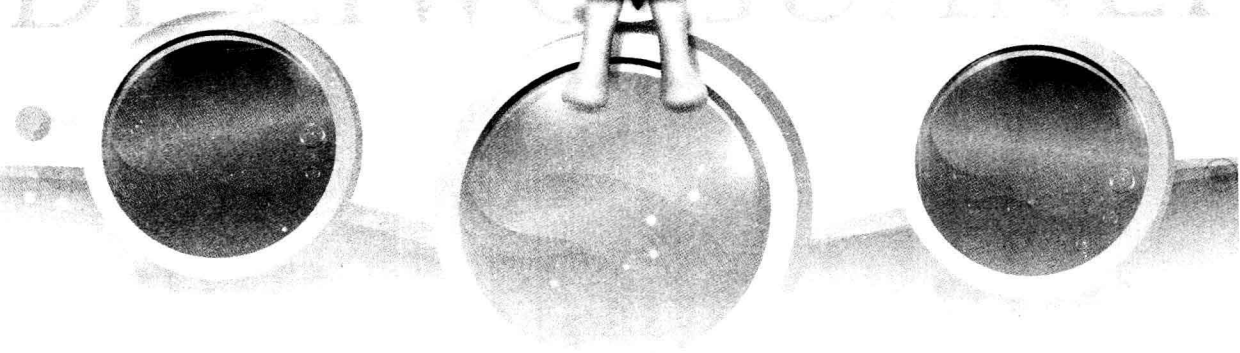


第十二章

人脉经营管理——越来越重要

1. 有关“人脉”的理解 /241
2. 人脉资源带来的裨益 /243
3. 人脉资源的分门别类 /245
4. 如何进行人脉资源规划 /247
5. 经营人脉资源的五种理念 /250
6. 如何开发潜在的人脉资源 /253
7. 人脉资源的经营智慧 /257

ZHUOYOU CHENGXIAO
DE ZIWO GUANLI



卓 有 成 效 的 自 我 管 理

第 一 章

自我管理

——凡事从我做起

1. 什么是自我管理
2. 自我认知是其前提
3. 自我设计是重要内容
4. 自我管理的管理哲学理论
5. 自我管理对人的价值体现
6. 员工自我管理与激励效应
7. 员工自我管理的意义



什么是自我管理

“自我管理”本身是一个现代概念，是在现代经济发展的大背景下应运而生的。在心理学上，自我管理是指个人主动调节自己的内心活动和行为，控制不当的情绪冲动，克服不利于自身发展的外部环境，积极寻求发展，取得良好适应的心理品质。但我们这里要探讨的主要是自我管理在管理学上的意义，即员工的自我管理，是公司通过授权以及同员工的协商，让员工在目标指引下进行自我管理和自我控制，通过自我激励来实现公司利益和个人利益的融合统一。

现代管理大师彼得·德鲁克说过：“卓有成效的管理者正在成为社会的一项极为重要的资源，能够成为卓有成效的管理者已经成了个人获取成功的主要标志。”由此可见，进行卓有成效的自我管理已经成为了一件必须进行和卓有远见的行为。

当我们在人生道路上遭遇坎坷时，当我们感觉命运如此不济时，当我们下意识地遇到的各种困难归咎于组织时，我们是否反省一下自身，从自己这里找原因，因为很多时候，人们自身才是一切问题的根源所在。认识到自身的不足，进而逐步完善自己，全面发展自己，也是一种良好的自我管理方式。我曾经听说过这样一个故事：





有一个人一直想成功，为此，他做过种种尝试，但到头来，都以失败告终。他非常苦恼，就跑去问他的父亲。曾经是一位老船员的父亲意味深长地对儿子说：“要想有船来，就必须修建自己的码头。”儿子听了这话沉思良久。这之后，他不再四处尝试，而是静下心来，用功读书。后来，他不但上了大学，而且成为了令人羡慕的博士后。不少公司经常打电话来，希望他能够加盟，而且待遇极其丰厚。

人生就是这样有趣。人生的道路，看起来好像很曲折，但事实并非如此。做人如果能做到抛弃浮躁，安定内心，锻炼自己，让自己发光，就不怕没有人发现。与其四处找船坐，不如自己修建一座码头，到时候何愁没有船来。人这一生，出身、地位、身份，并不会影响到你所修建的码头的质量。但是恰恰相反，码头的质量却会影响到你这里停靠的船只。你所修建的码头的质量越高，到你这里停靠的船只就会越好，而你修建的码头越大，停靠的船只也会越多。

修建码头的工程其实就是进行自我管理的过程。从广义上来说，自我管理是指个体自我设定目标、履行目标、反馈目标并完成目标的一个过程。我们每天的生活其实可以理解为：一个不断提出目标，不断追求目标的过程。这个目标可大可小，但是，可以想象，一个人只有经常不断实现自己的目标，才会是一个幸福、快乐而且拥有高生活质量的人。因此，自我管理能力对于我们每个人来讲，都是一种十分重要的能力。它不仅仅和应对压力相关，它还和我们提高自己的工作业绩和学习成绩密切相关。

正如管理的一般要素包括计划、组织、领导、控制等一样，自我管理也包括自我计划、自我教育、自我协调和自我控制等内涵。但我们不能够忽视自我管理的前提，“磨刀不误砍柴工”，只有了解了这一点，自我管理才能顺利地进行下去。



2 自我认知是其前提

我们都知道，人类最大的敌人是自己，由于自身的种种因素，我们的视野和思路往往受到局限，这就成为了人们通向成功的绊脚石，而成功是我们每个人梦寐以求的，怎样才能跨过自己这道门槛呢？

所谓：“知人者智，自知者明。”我们可以不了解别人，却必须了解自己。明而不智者不至于浪费自己的人生，智而不明者却会在狂妄中建造只属于自己的坟墓。足够清醒地认识自我，是搭建名为“人生”这座舞台的基石。有实践才有发言权，只有充分认识了自己，才能最终战胜自己。下面借鉴了几种认识自己的方法，大家不妨一试：

(1) 以人为镜

《旧唐书·魏征列传》中记载了唐太宗的名言：“以铜为镜，可以正衣冠；以古为镜，可以知兴替；以人为镜，可以明得失。”对于统治中国历史上最为富庶王朝的一国之君，以人为镜已经是如此的重要，更何况作为普通人的我们。俗话说得好“旁观者清，当局者迷”，通过他人的建议和描述，我们会发现更加真实的自我。而且，“良药苦口利于病，忠言逆耳利于行”，如果你身边有这种敢于仗义执言的朋友，请好好珍惜，他们肯定会成为你成功道路上





不可多得的“贵人”。

(2) 了解自己的长处

客观地认识自己，找到自己的发展方向，往往可以取得事半功倍的效果。希望集团是中国生产农用饲料的大型企业，这个集团是由刘家四兄弟发起创办的，他们之所以能够取得成功，很大程度上取决于四兄弟都很擅长发挥自身的优势。

老大精于计算，负责集团的财务会计工作；老二具备宏观管理能力，负责集团的管理和企划；老三毕业于四川农学院，对化肥和农药颇有研究，技术攻关肯定得他负责；老四善于公关和外交，当起了法人代表，全权负责集团与外界的业务联系，并使希望集团的品牌效应不断扩大。正是这种利用自身长处，取长补短的分工合作，使希望集团成为了中国最大的私营企业之一。

人刚一出生，智商和天赋都是均衡的，并没有多大的差别。而成功人士也不是事事都精通的天才，他们只是更好地发挥了自身的优势。每个人不可能在每个领域都占尽优势，但只要我们掌握了自身的优点，就有可能在某个领域实现人生的理想。

(3) 不断反省自己

曾子曰：“吾日三省吾身，为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？”意思是：我每天必定用三件事反省自己，替人谋事有没有不尽心尽力的地方？与朋友交往有没有不诚信的地方？老师传授的知识有没有复习？曾子的“三省”道出了反省的两个方面：一是修己，一是对人。对别人要有诚信，诚信是做人的基本品德之一；做事要尽心，尽心才能不苟且，不敷衍，这是为人的基本德性。

反省是人类不断进步的一剂良药。通过反省，我们会看到自身的不足之处；通过反省，我们会从错误中汲取教训；通过反省，我们会更加清醒地认识自己。不断反省是任何人都可以从自身汲取养料的最佳途径。