



个人领导力丛书
丛书主编 蔡礼强

Mon
Tues
Wed
Thur
Fri
Sat
Sun

Self-management Achieving
in One Week

一周自我管理课

个人领导力的修炼基石

蔡礼强 ○ 主编

Mon
Tues
Wed
Thur
Fri
Sat
Sun

领导力研习营实训
教练实战指导精华荟萃

中国社会科学出版社



个人领导力丛书
丛书主编 蔡礼强

Wed
Thur
Fri
Sat
Sun

Self-management Achieving
in One Week

一周自我管理课

个人领导力的修炼基石

蔡礼强 ○ 主编

Mon
Tues
Wed
Thur
Fri
Sat
Sun

中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

一周自我管理课：个人领导力的修炼基石 / 蔡礼强
主编. — 北京：中国社会科学出版社，2018.10

(个人领导力丛书)

ISBN 978-7-5203-2041-2

I. ①一… II. ①蔡… III. ①自我管理学
IV. ①C936

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第027467号

出版人 赵剑英
责任编辑 黄山
责任校对 张文池
责任印制 李寡寡

出 版 中国社会科学出版社
社 址 北京鼓楼西大街甲158号
邮 编 100720
网 址 <http://www.csspw.cn>
发 行 部 010-84083685
门 市 部 010-84029450
经 销 新华书店及其他书店

印 刷 北京明恒达印务有限公司
装 订 廊坊市广阳区广增装订厂
版 次 2018年10月第1版
印 次 2018年10月第1次印刷

开 本 710×1000 1/16
印 张 15
字 数 245千字
定 价 39.00元

凡购买中国社会科学出版社图书，如有质量问题请与本社营销中心联系调换
电话：010-84083683
版权所有 侵权必究

序言

一周能干什么？开会两次？约会一次？踢一场球？睡一个懒觉？

一周会遭遇什么？被领导批评一次？上班迟到一次？错过精彩讲座一次？发脾气一次？忽然觉得一切都没意思一次？看着日程表发慌一次……

一周，可以改变一个人吗？

试着用一周读完这本书你就知道了

这不是成功学，虽然它像一本秘籍……

这不是心灵鸡汤，虽然它有很多励志故事……

它不只是写给想“成功”的人，也写给那些在平凡中迷失自己的人……

从周一到周日，每天收复一个曾经沦陷的你

七天过后，你就会发现一个不一样的自己



中国社会科学院“领导力研习营”

一、领导力研习营的定位与使命

1. 定位

领导力研习营是由中国社会科学院十余位学者共同组织发起的一个跨学科的领导力理论与实训交流平台，以领导力研究中心的雄厚学术团队为理论研究和学术支撑，以MPA教育中心开展的公共管理硕士教育和党政干部培训为理论运用和实战检验，致力于领导力的学术研究、教学培训、知识生产与媒体传播。

2. 使命

借助专家团队强大的哲学社会科学研究成果和研究能力，构建融汇东西、具有中国本土特色的领导力理论框架与知识体系，打造领导力研究和实战化培训的国家级高端学术研究与传播平台。

二、领导力研习营的工作机制与工作重点

1. 开放灵活的工作机制

搭建一个跨学科、综合性的领导力交流研讨平台，定期组织不同学科专家理论研讨、经验交流、对话分享。把理论研究与实践运用相结合、学术分享与课程研发相统一、研习主题与高端培训相转化、研习成果与市场开发相促进。

2. 工作重点

- 学术研讨，通过定期研讨推动本土化领导力知识和理论体系构建；
- 精品课程，推动研讨成果上课堂转化为领导力系列专题讲座；
- 高端培训，以领导力培训为主线设计系列高端培训专题；
- 系列生产，推动领导力学术研究、培训教材、本土案例等多类型成果出版。

三、领导力研习营的创始团队与工作体系

1. 创始团队

领导力研习营的专家团队以中国社会科学院优秀中青年学者为主体，都是在公共管理研究生学位教育以及高端干部培训课堂上的优秀教师。为保证领导力研习营的活力和研究水平，领导力专家团队采取动态开放机制，不断扩充遴选具有高超理论水平和丰富实践经验的专家学者加入。

2. 工作体系

领导力研习营学术专家团队

不同学科的专家团队定期举办领导力研习活动，并将研习成果转化为领导力系列专题讲座和学术成果，主要发挥理论研究和学术引领作用。

领导力研习营实务专家团队

来自中央部委和地方政府的司局级领导干部，发挥自身领导经验丰富的优势，结合对领导力理论的思考，开设领导力系列实务讲座，主要发挥经验总结与跨界交流作用。

领导力研习营实训教练团队

在领导力专家团队的理论探索和授课指导下，由管理团队骨干组成的领导力实训教练团队，通过领导力实训专题对学员进行教和练，主要发挥理论验证与督促推动作用。

领导力研习营实战检验团队

在公共管理硕士和党政干部培训中采用参与式、行动式、团队式和研究式学习方法，通过领导力专家团队的授课指导和领导力教练团队的陪伴引领，在学习中思考领导力，在行动中提升领导力，用个人和团队的学习成效检验和完善领导力理论。

“领导力研习营”实训教练



白玲玲

历史学硕士，“领导力研习营”实训教练。

教练内容：公共演说，沟通、效能管理等。



董竞

管理学硕士，“领导力研习营”实训教练。

教练内容：时间管理，思维训练等。



高妍春

心理学硕士，人力资源管理师（二级），“领导力研习营”实训教练。

教练内容：目标管理，情绪与压力，生活中的决策。



翁琨

心理学硕士，生涯规划师，“领导力研习营”实训教练。

教练内容：团队沟通，自我认知。



司琨

历史学硕士，高级礼仪培训师，“领导力研习营”团队内训主讲。

教练内容：公务礼仪，绩效管理。

目录

01

Monday
星期一 能量满满日
好的开端
从目标开始

用目标华丽转身——目标管理 3

一、华丽转身的正确方式——设定目标 3

1. 你忙，就是你重要吗？ 3
2. 有目标和没有目标的差别 4
3. 有目标的人有未来 7

二、“SMARTER”原则，设定目标的“七个关键词” 10

1. 目标设定的陷阱 10
2. “SMARTER”原则 12

三、“大目标+小目标”一切皆有可能 20

1. 大目标成就不可能的你 20
2. 大变小：让不可能成为可能 22
3. 变小的方法：“不可能”变为“可能” 23

四、搞定这5步，迈向成功路 29

1. 找到终极目标，获得持续动力 30
2. 定位优势，规避劣势 31
3. 用 PDCA 循环获得持续动力 33

4. 将目标视觉化 36
5. 现在就行动 37

Tuesday
星期二 诸事繁杂日
 我的时间
 不够用

| 43

唱响人生的今日歌——时间管理 45

一、认知时间、把握时间 48

1. 时间的本质 48
2. 时间的感觉 48
3. 对待时间的态度就是你的高度 49
4. 目标决定时间的流向 50

二、做好时间管理的“八大绝招” 51

- 绝招 1: 举起“计划行动”的“魔力棒” 52
- 绝招 2: 让“任务清单”解放大脑 52
- 绝招 3: “四象限”法则搞定优先顺序 54
- 绝招 4: 打败拖延症 55
- 绝招 5: 用好习惯带来高绩效 57
- 绝招 6: 培养专注力 59
- 绝招 7: 碎片时间点石成金 60
- 绝招 8: 积极应对时间浪费 61

三、走好人生的“平衡木”	65
1. 改变对工作的态度	65
2. 整理私人生活	65
3. 正确对待工作与休闲	66
4. 常回家看看	66

69

Wednesday
星期三 靡靡日
周末还远
情绪患病

医治情绪重感冒——情绪管理	71
----------------------------	-----------

一、认识情绪	73
---------------------	-----------

1. 消极情绪有“毒”！	73
2. 智商越高越恐惧？	74
3. 揭开情绪的面纱	76
4. 各情绪生来平等	76

二、体察情绪	79
---------------------	-----------

1. 情绪如影随形	79
2. 情绪吃定了你 vs 你掌控了情绪	80
3. “情绪 ABC”理论	81

三、表达情绪	83
---------------------	-----------

1. 你今天“踢猫”了吗？	83
---------------------	----

2. “情绪堵塞”	84
3. 情绪管理“红绿灯”	84

四、识别与管理他人情绪..... 86

1. 培养共情	86
2. 在合适的时机表达情绪	86
3. 共享苦与乐	87

五、工作中的情绪..... 88

1. “情感事件”理论	88
2. 团队情绪：“房间里的大象”和“地毯下的蛇”	89
3. 情绪传染	92
4. 情绪劳动	93

六、情绪调节..... 96

1. 应对消极情绪的六招	96
2. 常用的情绪调节策略	96

Thursday
星期四 深水探索日
 边做边学

| 103

将蜕变进行到底——学习管理 105

一、生命不息，学习不止..... 106

1. 学习是一种生活方式	106
--------------------	-----

- 2. 长大后为什么学习? 107
- 3. 有收获的学习是自发性的 108

二、成年后应该学什么?110

- 1. 根据现有知识结构学习 110
- 2. 制定学习目标 111
- 3. 在工作中学习 112
- 4. 从兴趣中学习 113

三、成年人三大学习障碍.....114

- 1. 淹没在信息的海洋 114
- 2. 陷入碎片化的知识迷雾中 114

四、关于学习的错误理念.....116

- 1. 学习的起点是焦虑 116
- 2. 学习资源就是“书” 116
- 3. 每个人都遵循同样的方式来学习 116

五、如何有效学习?118

- 1. 自己学 118
- 2. 向书本学 120
- 3. 提问学习法 122
- 4. 向别人学 123
- 5. 在工作和生活中学习 124

培养长久愉快做事的能力——效能管理 131

一、什么是效能？ 131

1. 为什么你的“情绪储藏室”里，它们是常客？ 131
2. 你真的知道什么是“效能”吗？ 132

二、让自我效能感提升主观效能 135

1. 自我效能感：你有成功的信心吗？ 135
2. 测量你的效能感 135
3. 自我效能感从哪里来？ 137
4. 自我效能感“三个关键词” 138
5. 自我效能感的强心剂 139

三、如何夺取效能高地 143

1. 方法一：重点突破法 143
2. 方法二：双流工作法 148
3. 方法三：“能量补充”法 152
4. 方法四：价值归位法 154

种豆得豆——结果管理 161**一、结果的三大误区——你中招了吗？ 161**

1. 目标等于结果？ 161
2. 态度等于结果？ 164
3. 任务等于结果？ 167

二、结果预设三要素 171

1. 和你的结果“约法三章” 171
2. 用“做到”思维代替“做完”思维 173

三、促成结果的三助力 175

1. 时间都去哪儿了？ 175
2. 解除“多任务”的魔咒 176

四、Check你的结果 181

1. 和“结果”约会 181
2. “戴明循环”：对接结果和目标 183

五、走在“由N到1”的路上 187

1. “关注结果”的结果 187
2. 三招成全十年后的自己 187

你需要认识你自己 193

一、你是谁？——“我是谁？” 194

1. 我们会客观看待自己吗？ 195
2. 自我认知通常被用在哪儿？ 197
3. 从发展阶段来理解自我 202

二、在困境中自我拆解 206

1. 职业的选择：用兴趣搭配职业 206
2. 职业的适应：没有定位就进入职场怎么办？ 215
3. 职业的发展：将志趣兑换出价值 216
4. 职业的平衡：建立持久稳定的亲密关系 217

三、你幸福吗？什么可以让你幸福？ 220

1. 走出“钱多幸福”的误区 220
2. 幸福在哪里？ 221
3. 幸福就是追求目标的过程 221
4. 帮助他人是否曾让你获得幸福感？ 222
5. 帮助他人为什么会让人感到幸福呢？ 223

参考文献 225

Monday

星期一 能量满满日

好的开端
从目标开始

实训教练：高妍春

课前寄语

并不是有了工作才有目标，而是相反，有了目标才能确定每个人的工作。

——彼得·德鲁克

Monday

星期一至

星期二

Mon. Tues. Wed. Thur. Fri. Sat. Sun.

星期三

星期四

星期五

星期六

星期日

225