

<<卓越表现>>

图书基本信息

书名：<<卓越表现>>

13位ISBN编号：9787111328964

10位ISBN编号：7111328965

出版时间：2011-3

出版时间：机械工业出版社

作者：沙伦 K.费里特

页数：317

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>

## <<卓越表现>>

### 内容概要

本书没有深奥晦涩的说教，而是以简明的定义、生动的案例和特色专栏教会你如何有效地学习，更好地用专业与人际技能武装你自己，让你通过了解自己，找到最适合的成功之路。

不论你是初入大学的新人还是重返学校的学生，不论你是想取得优异的成绩还是找到满意的工作，你都可以在本书中找到有用的建议与策略。从生活、学习到工作，本书为你全方位地完善自己提供各种帮助。

书中的“个人评价表”、“卓越进步”、“自我管理的ABC法”等专栏为你提供了解自己和实践所学知识的机会，以及如何在实践中表现更好的具体指导，帮助你更快地实现进步。每章中的“始于今日”板块更让你从现在开始行动，一点一滴改变自己。

本书提供大量案例，帮助你处理真实生活场景中与章节内容相关的事情，并从卓越表现者的经历中汲取经验，为你走出校园、了解职场做好准备。

<<卓越表现>>

作者简介

作者：（美国）沙伦 K.费里特（Sharon K.Ferrett）译者：张丽华 程卫凯沙伦K.费里特（Sharon K.Ferrett），美国洪堡州立大学资深教授和高级学术顾问，拥有超过35年的大学职业成功教育经历，实践经验丰富，美国知名的中小企业管理咨询者，《商业周刊》专栏作家。

张丽华，博士，中国人民大学劳动人事学院教授，博士生导师，美国哥伦比亚大学、新泽西州立大学“亚洲管理研究中心”高级研究学者，北京市行为科学学会副会长，中国人类工效学管理专业委员会委员，北京大学光华管理学院特聘“中国企业管理案例库”专家委员会委员，武汉大学EMBA中心兼职教授。

长期从事现代人力资源问题的研究，课题涉及现代组织理论、人力资源战略、组织变革等。

## &lt;&lt;卓越表现&gt;&gt;

## 书籍目录

推荐序

总序

致教师

致学生

第1章 成为终身学习者

- 1.1 什么是“卓越表现者”
- 1.2 自我管理：实现卓越的关键
- 1.3 起草个人愿景
- 1.4 学校与工作成功所需技能
- 1.5 了解你的学习风格
- 1.6 了解你的人格类型
- 1.7 将学习风格与人格类型相联：4种性格档案
- 1.8 整合学习风格，最大化学习效果
- 1.9 成人学习循环
- 1.10 克服障碍
- 1.11 回顾与提高
- 1.12 职业聚焦：设定商业目标
- 1.13 卓越表现者档案：ChristyHaubegger
- 1.14 知识运用
- 1.15 案例研究：做出承诺

第2章 提高你的情商

- 2.1 情商与成熟度
- 2.2 积极的态度与个人动机
- 2.3 克服困难
- 2.4 回顾与提高
- 2.5 职业聚焦：工作中的积极态度
- 2.6 卓越表现者档案：ChristianeAmanpour
- 2.7 知识运用
- 2.8 案例研究：激励

第3章 管理你的时间

- 3.1 有效使用时间
- 3.2 设立优先顺序
- 3.3 时间管理策略
- 3.4 时间管理与学习风格
- 3.5 克服障碍
- 3.6 平衡家庭、学校与工作事务
- 3.7 回顾与提高
- 3.8 职业聚焦：关注任务，而非时间
- 3.9 卓越表现者档案：N. ScottMomaday
- 3.10 知识运用
- 3.11 案例研究：平衡家庭与学校

第4章 最大化你的资源

- 4.1 开发学校资源
- 4.2 挖掘你的社区资源
- 4.3 管理你的财务资源

## &lt;&lt;卓越表现&gt;&gt;

- 4.4 你是最棒的资源
- 4.5 回顾与提高
- 4.6 职业聚焦：社区资源的好处
- 4.7 卓越表现者档案：MatthewFriedman和AdamScott
- 4.8 知识运用
- 4.9 案例研究：利用资源
- 第5章 倾听与有效做笔记
  - 5.1 倾听信息：积极倾听策略
  - 5.2 记录信息
  - 5.3 回顾与提高
  - 5.4 职业聚焦：工作场所的倾听
  - 5.5 卓越表现者档案：AnnaSui
  - 5.6 知识运用
  - 5.7 案例研究：培训I专心倾听的技能
- 第6章 积极阅读
  - 6.1 积极阅读的重要性
  - 6.2 阅读系统
  - 6.3 阅读策略
  - 6.4 复习策略
  - 6.5 扩充词汇量
  - 6.6 学习语言
  - 6.7 特别领域的阅读
  - 6.8 克服障碍
  - 6.9 回顾与提高
  - 6.10 职业聚焦：不断更新
  - 6.11 卓越表现者档案：OprahWinfrey
  - 6.12 知识运用
  - 6.13 案例研究：有效的阅读习惯
- 第7章 改善你的记忆
  - 7.1 记忆的过程
  - 7.2 记忆策略
  - 7.3 总结、复习与反思
  - 7.4 克服困难
  - 7.5 回顾与提高
  - 7.6 职业聚焦：整合学习风格
  - 7.7 卓越表现者档案：DavidDiaz
  - 7.8 知识运用
  - 7.9 案例研究：克服健忘
- 第8章 成功应试
  - 8.1 应试技巧
- .....
- 第9章 写作与演讲中的有效表达
- 第10章 批判性思维和创造性地解决问题
- 第11章 拥有健康的思想、身体和精神
- 第12章 建立支持性和多样化的关系
- 第13章 培养积极的习惯
- 第14章 探索专业和职业

<<卓越表现>>

## &lt;&lt;卓越表现&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：在本书中，你会接触到“卓越表现者”的概念，并学会如何在学校、职业与生活中取得成功的策略。

我们希望能从今天开始你能将所学应用于实践。

要取得成功，不仅需要适应学校与更大的社会，还需要有必需的技能、个人素质、习惯与动力，去面对以后工作场所的挑战与由于文化与地域多元化所带来的越来越多的机会。

本部分中包括一些专题介绍，如“在大学里取得成功的最佳策略”，还包括一些其他特点：基本个人素质。

第2章探讨了情绪智力，包括良好个性的重要性，以及诚信与伦理对于商界与社区成功领导者的重要性。

良好的习惯。

第13章讨论了如何通过每天的习惯转变与提升个人素质。

提供了10个卓越表现者的最重要的习惯。

自我管理的ABC法。

在第1章中介绍了自我管理的ABC法，帮助你管理自己的想法、感觉与行为，更有效地实现目标。

ABC法帮助你发现想法、感觉、行动之间的联系，学会处理负面情绪，以及用积极与现实的情绪和行为代替不良情绪自我管理练习。

在第1章中，自我管理包括如何有效地使用一些工具，如自我评价、批判性思维、想象力、积极肯定、反思、想象成功与在困难情境下进行批判性思维。

每一章开始都提供一个场景，询问如何评价自己的经历。

每一章结束时提供一份工作表，帮助记录想法与进行自我管理的ABC方法练习。

成功准则。

每一章开始有一个成功准则，将本章需要学习的重要内容点出。

成功准则汇总后，即是一份在大学、职业与生活中获得成功的独特的与有力的指导。

卓越表现者档案。

每一章中，会有一个来自于商界、教育界、艺术界或是公共服务领域的成功人士案例。

这些杰出人士克服困难与挑战，获得成功。

从中，你可以看出积极的态度与坚韧对于成功的重要性。

绩效策略。

每一章都有一个应用本章内容获得成功的10条策略的概述。

始于今日。

每一章结尾都有一个部分，鼓励你从今天开始应用至少一种新学到的策略，从现在开始行动。

<<卓越表现>>

编辑推荐

《卓越表现:从大学到社会(原书第7版)》：轻松跨越大学与职场藩篱，超然掌握两个分隔世界卓越表现，成功由你！

<<卓越表现>>

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>