

<<高效能人士的七个软技能>>

图书基本信息

## <<高效能人士的七个软技能>>

### 内容概要

《高效能人士的七个软技能》描述了人们要时刻保持领先一步、成就卓越人生的七项新技能，这些技能将推动你和你的事业向前迈进。

我们的世界变化得如此之快，如此剧烈，要想脱颖而出，必须时刻准备迎接突如其来的改变，还要迅速做出改变，改变自己的工作方式与生活方式。

《高效能人士的七个软技能》告诉我们，要想真正成为一个杰出的人，你就需要做一些与众不同的事情，一些更有成效的事情。

本书结合了科学研究、实用建议、实践经验以及丰富的实例分析告诉你该如何培养：适应能力——改变无处不在，面对新机会，要做到灵活应对；批判性思维——保持开阔的心胸，明智、机敏、创造性地思考，找出解决问题的办法；知彼解己——尊重周围的人，积极倾听和理解他人，培养并维护你的人脉关系；正直——当今社会，我们的时间更加有限，信任、价值观、原则和诚实信用就变得越发重要；乐观——把让你失望的事物抛之脑后，做最积极、最乐观的那个人；积极主动——永远做最主动的人，万事思考在先，行动在前；反弹力——从以往的经验入手，勇敢面对下一次挑战。

<<高效能人士的七个软技能>>

作者简介

## <<高效能人士的七个软技能>>

### 书籍目录

推荐序  
引言  
我们生活的这个世界  
谁该为当前的社会危机负责  
我们立足于世所需的新技能  
什么因素在推动我们培养新技能  
科技  
职场  
全球化  
人口结构  
健康  
教育  
改变吧, 年轻人  
占据优势需要何种技能  
第一章 ADAPTABILITY 适应能力  
什么是适应能力  
适应能力为何如此重要  
适应能力对我们的工作有何帮助  
培养适应能力的障碍  
心理模式  
缺乏机会  
固执与恐惧  
适应能力可以培养吗  
大脑是可塑的  
机会无处不在  
体验式学习  
培养适应能力的十个步骤  
第二章 CRITICAL THINKING 批判性思维  
什么是批判性思维  
批判性思维为何如此重要  
为什么批判性思维对我们至关重要  
批判性思维是如何改变的  
我们怎样理解事物  
我们比任何时候都需要新颖的适应性思维  
计算型思维的需求在不断提高  
我们需要新媒体知识  
学会处理我们的认知内容  
成为“T形”人才  
培养批判性思维技能的障碍 074  
证实偏见  
归因偏见  
听信传言  
记忆失误  
毫无疑问地接受权威  
不承认自己知识欠缺

## <<高效能人士的七个软技能>>

批判性思维可以培养吗

培养弹性思维

增强你的心理速记能力——工作记忆

形成批判性思维的十个步骤

第三章 EMPATHY 知彼解己

什么是知彼解己

知彼解己为何如此重要

知彼解己如何帮助我们的工作

知彼解己和社交媒体

培养知彼解己技能的障碍

对环境的理解

未说出口的话

自我

知彼解己的技能可以培养吗

我们如何更好地做到知彼解己

察颜观色

积极倾听

全神贯注

培养自我意识和专注力

培养知彼解己能力的十个步骤

第四章 INTEGRITY 正直

什么是正直

返朴归真

正直为何如此重要

你会为了坚守正直而变得冷酷无情吗

你会为了坚守正直而变得不诚实吗

正直从何处做起

正直对我们的工作有何帮助

培养正直的品格

培养正直品格的障碍

培养正直品格的十个步骤

第五章 OPTIMISM 乐观

什么是乐观

摒弃过度乐观的思维

现实的乐观主义者

乐观主义为何如此重要

乐观对我们的工作有何帮助

培养乐观主义的障碍

期望和乐观

积极的幻觉

臆想的自我肯定与乐观问题

压抑的情绪

乐观主义可以培养吗

乐观和压力管理

假动作

ABCDE 模型及其解释方式

通往乐观的十个步骤

## <<高效能人士的七个软技能>>

### 第六章 BEING PROACTIVE 积极主动

积极主动意味着什么

积极主动为何如此重要

积极主动对我们的工作有何帮助

培养积极性的障碍

我们能否培养积极性

教育的作用

培养积极性的十个步骤

### 第七章 RESILIENCE 反弹力

什么是反弹力

反弹力为何如此重要

培养反弹力的障碍

如何培养反弹力

如何应对C. R. A. P.

武装自己，战胜逆境

学会乐观

获得自我意识

获得反弹力

培养反弹力的十个步骤

开启你的卓越旅程

<<高效能人士的七个软技能>>

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>