

<<奥运冠军自我管理的第一本书>>

图书基本信息

书名：<<奥运冠军自我管理的第一本书>>

13位ISBN编号：9787810367882

10位ISBN编号：7810367889

出版时间：2005-1

出版时间：广东汕头大学

作者：彼德·哈顿

页数：180

字数：92000

译者：池欢欢

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>

<<奥运冠军自我管理的第一本书>>

内容概要

为什么有些运动员能够在奥运会夺取冠军？

诀窍在于他们在赛前进行精神预演：想像比赛的过程和自己的完美发挥。

同样，为什么大多数人具备成功的素质，却无法获得成功？

本书作者是个人发展领域的专家，凭着多年的深入研究与实践分析，从运动员夺冠诀窍中提炼出“自发条件训练”——不断地想像成功的画面，通过右脑构建蓝图来激发潜能。

当发自内心的激励形成习惯，就向成功迈进了关键的一步。

本书把自发条件训练系统化，应用到如下这些方面：改进自我形象并提升自信 培养领导素质 人生七个领域的平衡状态 运用80/20法则 编制每天的“将要做事情”表格 区分重要行动与紧急行动 设定目标和最后期限 平衡工作和家庭

<<奥运冠军自我管理的第一本书>>

作者简介

彼德·哈顿，世界知名的演讲家、培训师和个人成功教练，TOP ACHIEVERS 有限公司的常务董事。他创立了独一无二的“一对一”个人成功培训计划，显著提升了世界上许多成功企业家、运动员和女性的表现和成就。

例如布鲁斯，世界最顶尖的马拉松运动员。

目前在英国管理一家个

<<奥运冠军自我管理的第一本书>>

书籍目录

前言 第1章 真正运用潜能 左右脑一致 右脑VS左脑 期望 习惯 心智图法 自发条件训练 想象力和意志力 潜意识 总结 行动1 自发条件训练第2章 如何设定人生目标 潜意识 价值观 “为什么我在这里” “我在哪里？” “我要去哪里” 目标设定的过程 目标设定的原则 改变目标 痛苦与快乐 总结 行动2：确定你的价值观 行动3：确立人生目的 行动4：我现在在哪里？ 行动5：你的个人资源 行动6：人生7个领域的平衡状态 行动7：确立你的期望 行动8：列表编织自己的梦想第3章 怎样计划目标 怎样实现目标？ 年度目标 计划过程 子目标和最后期限 创造性思维 书写目标和计划 奖励和利益 总结 行动9：行动计划：主要目标和子目标 行动10：重复书写目标和计划 行动11：构建目标海报 行动12：每月和每周的计划第4章 时间管理第5章 改进自我形象并提升自信 第6章 自我激励 第7章 如何激励他人 第8章 培养并保持积极的态度 第9章 个人健康计划 第10章 结论

<<奥运冠军自我管理的第一本书>>

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>