

目錄

第一章 個人成長

- (一) 如何面對挑戰 2
- (二) 如何掌握自己的命運 3
- (三) 如何使自己的運氣更好 7
- (四) 如何找到“伯樂” 10
- (五) 如何快速進步 15
- (六) 如何獲取成功 20
- (七) 如何增強行動力 25
- (八) 如何面對挫折 31
- (九) 如何避免失敗誤區 36



第二章 自我管理

- (十) 如何系統地進行自我塑造 50
- (十一) 如何提高行事效率 59
- (十二) 如何做好時間管理 63
- (十三) 如何作出最優選擇 66
- (十四) 如何深度分析問題 71
- (十五) 如何系統思考 76
- (十六) 如何有效放棄 81
- (十七) 如何快速推銷自己 85



第三章 人際溝通

- (十八) 如何與人相處 92
- (十九) 如何達到與人心靈默契 97
- (二十) 如何把握與人溝通的技巧 104
- (二十一) 如何使別人贊同你的主張 110
- (二十二) 如何提高表達能力 117
- (二十三) 如何與自己不喜歡的人相處 123



- (二十四) 如何善用讚美的藝術 127
- (二十五) 如何讓人朝著你期望的方向改變 136
- (二十六) 如何讓人更樂意改正不足 140
- (二十七) 如何獲得別人的信任 142

第四章 團隊建設

- (二十八) 如何做到對事不對人 146
- (二十九) 如何成為一個合格的主管 150
- (三十) 如何快速找到解決問題的方法 154
- (三十一) 如何管理“猴子” 161
- (三十二) 如何快速得到上司提拔 168
- (三十三) 如何向上司推銷建議 172
- (三十四) 如何激勵部屬 175
- (三十五) 如何做好壓力管理 178
- (三十六) 如何贏得競爭 183
- (三十七) 如何使自己不要成為團隊的負債 190
- (三十八) 如何建設高效團隊 194

