

---

# 管理者自我管理系列专题

## 自我认知:自我管理的前提

导入案例:关羽的悲剧

### 1、自我认知的内容

互动：剖析自我现状（管理游戏）

### 2、自我认知的途径

视窗法、投射法、比较法、自省法

### 3、正确的认识自我，寻找自身的潜能与资源

案例讨论：自知之明与不受欢迎的约瑟夫

小节：认识自我，发现个人与组织相互依存的意义和价值

## 目标管理：艰难的平衡

导入案例：马羚的困惑

### 1、管理者目标管理的四个维度

### 2、目标的互扰与平衡（互动：柠檬与葡萄酒）

### 3、实现目标管理的工具

工具 用“SMART”法确定目标

工具 用“目标多权树法”分解目标

工具 用“6W3H”法分析细化目标

案例讨论：给马羚的建议

## 时间管理与事务平衡

### 1、时间管理是管理可管理的时间

讨论：如果时间就是生命，哪些因素是正在谋杀我们的。

### 2、德鲁克时间管理法的应用

### 3、时间管理的策略

### 4、时间管理与事务平衡的工具

工具 1 用“四象限原理”规划时间

工具 2 用 80/20 法则分配时间

工具 3 用“ABC 控制法”使用时间

案例讨论：斯隆的时间管理与通用汽车的效率

---

## 挫折与压力管理：方法与案例

导入案例：华容道的曹操与官渡之战的袁绍

### 1、挫折与容挫力的构成

**挫折容忍力与挫折调控：酸葡萄和甜柠檬”**（讨论）

### 2、提高抗挫折能力的途径

### 3、自我压力的评估（学员互动参与）

压力的行为症状

### 4、压力与压力源的找寻

### 5、应对压力的四种方法

压力管理的工具（参与互动）：

工具1 压力管理曲线

测试工具：霍尔姆斯和拉赫的《社会再适应评定量表》

案例：运用凯利魔术方程式减压

## 人际技能与印象管理：心理学的视角

导入案例：“赢在中国”中的印象管理

1、人际关系的实质是人与人之间的心理距离。

2、人际关系的发展过程：

3、人际关系的类型：以红楼梦的视角

4、人际吸引的心理规律的运用：情景性吸引、诱发性吸引、互动性吸引

案例：管鲍之交与莫逆之交

5、人际关系恶化的过程与冲突应对策略

6、印象管理四个环节设计

互动：首因效应、近因效应

小结：管理者希望给人留下的八个印象

### (6) 情绪与情商管理：先处理心情，在处理事情

导入案例：一个故事的两个版本

1、情绪的类型与情商的框架

2、气质、人格与情绪调控

参与互动：测试自己的人格把握情绪变化的特点

3、提升情商的四个维度：

案例讨论：凡勃伦与菲尔特神话

4、调控情绪，保持心理健康

小结：空城计与诸葛亮的情商