

企业中高层管理人员

成功者素质强化训练

2009 年最实用的成功学企业内部教材

1. 成功素质认知训练	2. 正确认识自我训练	3. 明确价值观训练
4. 确立个人目标训练	5. 培养积极心态训练	6. 培养诚信素养训练
7. 培养个人自信训练	8. 科学管理时间训练	9. 学会有效沟通训练
10. 培养团队精神训练	11. 培养创新能力训练	

全国迷你型MBA职业经理双证班

认证系列：高级职业经理资格认证、人力资源总监、营销经理、品质经理、生产经理、物流经理、项目经理、企业培训师、酒店经理、市场总监、财务总监、营销策划师等认证。

颁发双证：通用高级经理资格证书+MBA 高等教育研修结业证书（含 2 年全套学籍档案）

证书说明：证书全国通用、国际互认、电子注册，是提干、求职、晋级、移民的有效依据

学习期限：3 个月（允许工作经验丰富学员提前毕业） 收费标准：全部学费 **1280** 元

学校网站：www.mhjy.net 报名电话：0451—88723232 咨询邮箱：xchy007@163.com

颁证单位：中国经济管理大学

承办单位：中国教育培训网 美华管理人才学校

全国招生 函授教育 颁发双证 权威有效



职业经理 MBA 整套实战教程

千本好书 **免费** 下载网址 www.mhjy.net

全国Mini-MBA职业经理双证班



精品课程 权威双证 全国招生 请速充电

你可能准备跳槽或者求职, 却为缺少行业经验和专业证书而被用人单位百般挑惕!

你可能目前衣食无忧, 但随着年龄的增长和社会竞争压力的增大, 因为得不到专业的全新培训而失去竞争的机会和面临被淘汰的危机。

美华教育携手中国经济管理大学面向全国举办迷你 MBA 职业经理双证书班, 毕业颁发双证书。

招生专业及其颁发证书

认证项目	颁发双证	学费
全国《职业经理》MBA 高等教育双证书班	高级职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《人力资源总监》MBA 双证书班	高级人力资源总监职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修证书	1280 元
全国《市场总监》MBA 高等教育双证书班	高级市场总监职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《酒店经理》MBA 高等教育双证班	高级酒店管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《营销经理》MBA 高等教育双证班	高级营销经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《企业培训师》MBA 高等教育双证班	企业培训师高级资格认证毕业证书+2 年制 MBA 高等教育研修证书	1280 元
全国《财务总监》MBA 高等教育双证班	高级财务总监职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《品质经理》MBA 高等教育双证班	高级品质管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《生产经理》MBA 高等教育双证班	高级生产管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《营销策划师》MBA 双证书班	高级营销策划师高级资格认证证书+2 年制 MBA 高等教育研修证书	1280 元
全国《物流经理》MBA 高等教育双证班	高级物流管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育结业证书	1280 元
全国《项目经理》MBA 高等教育双证班	高级项目管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《企业总经理》MBA 高等教育双证班	全国企业总经理高级资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元



【授课方式】 全国招生、函授学习、权威双证

我校采用国际通用3结合的先进教育方式授课（远程函授+教学电子光盘自修+网络学院持续视频学习）



【颁发证书】 学员毕业后可以获取权威双证书与全套学员学籍档案

- 1、毕业后可以获取相应专业钢印《高级职业经理资格证书》;
- 2、毕业后可以获取2年制的《MBA研究生课程高等教育研修结业证书》;



【证书说明】

1. 证书加盖中国经济管理大学钢印和公章（学校官方网站电子注册查询、随证书带整套学籍档案）；
2. 毕业获取的证书与面授学员完全一致，无“函授”字样，与面授学员享有同等待遇，证书是学员求职、提干、晋级的有效证明；。



【学习期限】

3个月（允许有工作经验学员提前毕业，毕业获取证书后学校仍持续辅导2年）



【收费标准】

全部费用1280元（含教材光盘、认证辅导、注册证书、学籍注册等全部费用）

函授学习为你节省了大量的宝贵的学习时间以及昂贵的MBA导师的面授费用，是职业经理人首选的学习方式。



【招生对象】

- 1、对管理知识感兴趣，具有简单电脑操作能力（有2年以上相应工作经验者可以申请提前毕业）。
- 2、年龄在20—55岁之间的各界管理知识需求者均可报名学习。



【教程特点】

- 1、完全实战教材，注重企业实战管理方法与中国管理背景完美融合，关注学员实际执行能力的培养；
- 2、对学员采用1对1顾问式教学指导，确保学员顺利完成学业、胸有成竹的走向领导岗位；
- 3、互动学习（专家、顾问24小时接受在线咨询，第一时间回答学员的提问和咨询）



【考试说明】

1. 卷面考核：毕业试卷是一套完整的情景模拟试卷（与工作相关联的基础问卷）
2. 论文考核：毕业需要提交2000字的论文（学员不需要参加毕业论文答辩但论文中必修体现出5点独特的企业管理心得）
3. 综合心理测评等问卷。



【颁证单位】

中国经济管理大学经中华人民共和国香港特别行政区批准注册成立。目前中国经济管理大学课程涉及国际学位教育、国际职业教育等。学院教学方式灵活多样，注重人才的实际技能的培养，向学员传授先进的管理思想和实际工作技能，学院会永远遵循“科技兴国、严谨办学”的原则不断的向社会提供优秀的管理人才。



【承办单位】

美华管理人才学校是中国最早由教委批准成立的“工商管理MBA实战教育机构”之一，由资深MBA教育专家、教育协会常务理事徐传有教授担任学校理事长。迄今为止，已为社会培养各类“能力型”管理人才近10万余人，并为多家企业提供了整合策划和企业内训，连续13年被教委评选为《优秀成人教育学校》《甲级先进办学单位》。办学多年来，美华人独特的教学方法，先进的教学理念赢得了社会各界的高度赞誉和认可。



【咨询电话】

0451——88723232



【咨询教师】

王海涛 王耀辉 郑毅



【报名须知】

- 1、报名时请直接邮寄4张2寸免冠近照（要求蓝色背景）和一张身份证复印件
- 2、报名登记表格下载后详细填写并发送邮件至 xchy007@163.com 或者传真至0451—88342620
- 3、交费后及时电话通知招生办确认，以便于收费当日学校为你办理教材邮寄等入学手续。



【报名地址】

哈尔滨市道外区南马路 120 号职工大学 109 室美华教育（ 邮政编码：150020）



【证书样本】(全国招生 函授学习 权威双证 请速充电)

(高级职业经理资格证书样本)

(两年制研究生课程高等教育结业证书样本)



【学费缴纳方式】

方式一	邮局邮寄	邮寄地址：哈尔滨市道外区南马路 120 号职工大学 109 室 邮政编码：150020
方式二	学校帐号	学校帐号：184080723702015 开户银行：哈尔滨银行龙江支行 企业户名：哈尔滨市道外区美华管理人才学校
方式三	交通银行 (太平洋卡)	帐号：40551220360141505 户名：王海涛 开户行：交通银行哈尔滨分行信用卡中心
方式四	邮政储蓄 (存折)	帐号：602610301201201234 户名：王海涛 开户行：哈尔滨道外储蓄中心
方式五	中国工商银行 (存折)	帐号：3500016701101298023 户名：王海涛 开户行：哈尔滨市道外区靖宇支行

可以选择任意一种方式缴纳学费，建议使用第五种方式（中国工商银行，比较方便快捷）收到学费的当天，学校就会用邮政特快的方式为你邮寄教材和考试问卷。

全国职业经理MBA双证班

精品课程 火热招生

函授学习 权威双证 全国招生 请速充电

认证系列：高级职业经理资格认证、人力资源总监、营销经理、财务总监、企业培训师、酒店经理、品质经理、生产经理、物流经理、项目经理、市场总监、营销策划师等学习认证系列。

颁发双证：通用高级经理资格证书 + MBA 高等教育研修结业证书 (含 2 年全套学籍档案)

证书说明：证书全国通用、国际互认、电子注册，是提干、求职、晋级、移民的有效依据

1280

元

学习期限：3 个月 (允许工作经验丰富学员提前毕业) **收费标准：**全部学费

学校网站：www.mhjj.net **报名电话：**0451-88723232 **咨询邮箱：**xchy007@163.com

颁证单位：中国经济管理大学 **承办单位：**中国教育培训网 美华管理人才学校

全国招生 函授教育 颁发双证 权威有效

成功素质认知训练

训练一：

1. 背诵《成功誓言》，信守成功诺言。

成 功 誓 言

- u 生活中没有失败，只是暂时停止成功。
- u 有梦想的人，就会有目标；有目标，就会有行动，有了行动就会有成功。
- u 要有非凡的成就，就要有非凡的观念；要有非凡的观念，就要有非凡的体验。
- u 生命原本可以进步得更快，只要我们决心改变，我们相信生活可以更加美好。
- u 立刻学习，会重塑你的头脑；立刻复制，会修正你的脚步；立刻行动，会改变你的一生。
- u 我渴望成功，我一定成功，投入成功训练，引发内心激情，开发成功潜能，成就美好人生。

训练二：

1. 训练内容：

辩论赛：人生是应该“成大功、立大业”还是“淡泊名利，平淡是真”？

2. 观点参考：

按照中国人的文化，淡泊名利肯定是褒义词，而追逐名利自然是贬义词。从人们的成功观中可以看出，有些人是不断进取、高歌猛进；有些人则生性淡泊、知足常乐。前者看后者是不思进取、贪图安逸；后者看前者则是追名逐利、不懂淡泊。对此，作者观点是当一个人有了名利之后才有资格去谈淡泊，没有名利说淡泊那叫“吃不到葡萄说葡萄酸”。名利是人的欲望使然，欲望可以使人成就大的事业，也可使人欲火烧身。对于以合理、合法、公正、公平的方式追名逐利在一定程度上对个人对社会都会有益，但它需要一定的度，因而在确定成功观时，对于富贵强者，要知足常乐，知足方能安泰，安泰方能惜福。对于贫穷弱者，

则要高歌猛进，不断进取。你的观点是什么呢？

3. 训练目的：

让学生通过辩论准备、辩论过程去完善自己的成功观。

4. 训练方式：

首先以小组为单位，抽签确定正反方，然后确定辩手，团队课下共同收集资料做好充准备，最后在课上组织辩论赛。

正确认识自我训练

【训练前言】

我是一个什么样的人？

我是谁？这是一个充满了思辨和叩问的永恒话题。中国有句古话，叫做“人贵有自知之明”，这个“贵”字，不单是宝贵，而且是稀少，物以稀为贵嘛！

老子说：“知人者智，自知者明；胜人者有力，自胜者强”。西方人崇拜的德尔菲神庙上也刻着一行警告人们的字：“认识你自己！”这个训练就是针对你是如何看待自己而设计的。训练开始：

好，请拿出一张白纸，开始我们的训练。

【训练内容】

请在白纸上，纵向划出 4 条线，也就是把白纸分成四格。

请在白纸的左侧一栏写上：

(1)身高

(2)体重

(3)相貌

(4)出身阶层

(5)文化程度

(6)性别

(7)性格

(8)人际关系

(9)专业

(10)朋友

(11)家庭

(12)收入

(13)爱好

(14)健康状况

(15)理想抱负

.....

左侧写满之后，请在白纸的上方从左至右写上：“真实的我——理想的我——别人眼中的我”。

好了，现在我们这张表的基本构架就出来了，剩下的事就是你按照刚才列出的条目填上答案。

具体填法，有两种形式：一种是竖填，先一鼓作气地填出——“真实的我”，真实的自己的情况。比

如你是一位男士，身高 1.72 米，体重 65 公斤，相貌中等，出身阶层是职员，文化程度是大专毕业.....

填完了第一竖栏，你的大致情况就勾勒出来了。然后再填右边的那一栏，就是——“理想的我”，建议你也

一气呵成。期冀自己怎样，就大大方方地写出来，不必担忧它是否可行。比如身高，你希望自己高大如

NBA 球星，不妨就写个 1.98 米，还觉不过瘾，填上 2.22 米也无妨。如果你期望窈窕如模特，也可以大

胆设想身高 1.75 米，体重 48 公斤。至于相貌，可大笔一挥写上“刘德华”或“凯瑟琳·赫本”。至于出身阶

层，更可以写上“王室贵族”或是“亿万富翁”。总而言之，你曾怎样想过，就老老实实写来。

还有一种是横填，可如下操作。以“收入”一项为例，先写上你毕业后的可能状况，比如“月薪 1000

元”，再移向右侧的那栏，即“理想的我”，你可以填上“月薪 3000 元”。至于“别人眼中的我”，也许因为你

经常出手大方，仗义疏财，人家以为你今后的月薪起码 5000 元以上了。

填完之后，再仔细看一遍。我们会发现，每个人对自己的评价和自己的理想之间，竟有那么大的差距。归根到底一句话——你已拥有的，你不喜欢。

世上有一些事情可以改变，也有一些事情不能选择。谁都希望自己国色天香，英武过人，天资聪颖，出类拔萃。谁都希望含着银勺子出世，一帆风顺，坐享其成……可惜这不符合事物发展规律，是一厢情愿的白日梦。

对于不能改变的事物，捶胸顿足，怨天尤人也于事无补。要想保持心灵健康平和，重要的原则就是对那些我们所不能改变的事物安然接纳。这不是消极的宿命，而是积极的达观和智慧。当我们承认自己的不完美，也接纳自己的不完美，坦然面对自己的不完美时，我们也会对他人的多样性有了更多的包容和欣赏。千万不要小看了接纳自己外表不完美这件事，它是接纳万物的门票。

“理想的我”和“真实的我”，不相符合之处多吗？数一数到底有多少条？看看这些条款之中，有哪些是可以改变的？有哪些是不可更改的？对那些经过努力可以更改的，你将如何努力？改变的代价你能否承担？对那些不可改变的，今后你能否真正坦然笑纳？

“真实的我”和“别人眼中的我”，有多大差距？如果别人眼中的你，和实际生活中的你，反差太大，你可要好好找找原因了。在我们的生活中，我们违背自己的意志，只是为了一博别人的欢喜，为了他人的好印象，其实我们一直在委屈一个人，那就是我们自己。用一位美国诗人的诗句来说：“你不要不停地变化，来取悦于我。我爱你，是爱你的本色。”

请记住——务必活出一个真实的自己！否则我们会很累很累。如果你经常扭曲自己，让真实的自我躲藏起来，企图用假象蒙蔽你周围的人，那么，你伪装得越像，你付出的代价就越多。情况严重的，会走向精神分裂。

还记得郭冬临的小品《有事您说话》吗？小品中的主人公是厂里的一名普通职工，他希望别人能够高看自己一眼，他希望在别人眼里是一个有头有脸、关系广泛、神通广大的有本事的人。但他并没有在工作中努力，而是一味地帮人家办事。大家觉得他挺热心，有什么事都求他，对此他即使办不了也为了顾全面子而

答应下来。为了替科长买火车卧铺票，他先谎称自己铁路上有熟人，然后再连夜冒着寒风去火车站排队，要是排不上再自己搭上钱从票贩子手里买高价票。最终事情办完了，拿到票的科长喜笑颜开，连夸小郭有本事，可他背后的辛酸只有他自己知道。他这样做就是想让别人认可自己，不愿承认自己比别人差，怕伤及同事的感情或是得罪上司。可到头来自己得了“面子”却累坏了身子，还让家人为之落泪。在现实中，总有一些人为了面子奔波一生，总想让别人高看自己一眼，结果最后留给自己的还是烦恼一堆。其实，他们输的不是他们的个人能力，也不是他们的行为技巧，而是这个不名一钱的薄薄的面子。如果我们能够正视面子，认识到其实在现实生活中，比面子重要的东西还有很多，放下那些没有价值的面子，放下“别人眼中的我”，我们的生活就不会有那么多的痛苦。“死要面子活受罪”，放下面子，做你自己，人生才更精彩。

【训练总结】

人生活得安详、轻松、自在、快乐、幸福，就在于尽可能地把“现实的我”、“理想的我”与“别人眼中的我”有机的统一和一致起来。健康的自我形象，会导引我们走向自尊自信自爱的人生。那时你将发现，你的内心深处是多么的神奇和安全。我们就会多一些快乐，多一些勇敢，多一些智慧，多一些轻装前进的勇气。你就会思索你的这个“真我”，和别的人比起来，最大的优势在哪里？真正的目标在哪里？你能不能把所有的资源都用到自己的优势上，朝向矢志不渝的目标奋进！

【训练反思】

训练结束时，请你静下心来，想一想，问一问自己，我对“真实的我”满意吗？如果不满意，有哪些地方是通过努力可以改变的？我尽到自己的努力和责任了吗？我是否经常为无法改变的自我而忧心忡忡？我是否太过在意别人的评价，以至于活在了别人的期望与阴影之中？我为“理想的我”制定过一个切实可行的行动计划了吗？我是否在持续不断地为理想而行动？我的“真实的我”与“别人眼中的我”与“理想的我”是否基本一致？如果出入较大，原因是什么？

明确个人价值观训练

【训练内容】

第一步，请在白纸上端中间郑重地写下你的名字，比如：“王强的六样”。名字一定要写，因为这个名字代表的不是别人，就是你自己。它代表着你的身体，你的记忆，你的爱好和你的希望。总之，它就是你的一切。此刻，天地万物都暂时不存在了，只剩下你的名字和你的心在一起。当我们孤零零地来到这个世界时，你只有你自己。当你有一天离开这个世界时，也是你一个人飘然而去。

第二步，请写下你生命中最重要的六样东西。这六样东西，可以是实在的物体，比如食物、水或钱；也可以是人，比如父母、孩子、恋人、朋友；也可以是动物，比如你的爱犬；也可以是精神的东西，比如宗教、学习；也可以是你的爱好，比如旅游、音乐或吃素；也可以是抽象的事物，比如祖国或哲学；也可以是具体的物品，比如一个瓷瓶或一组邮票。还可以是一些表述，比如健康、快乐、幸福、事业、名誉、地位。总之，你尽可以天马行空地想像，只要把你内心最珍贵的五样东西写出来就是了。

你可以思考斟酌，但也不一定要冥思苦想。有些东西你越是仔细掂量、左右平衡，越是拿不定注意，这仅仅是游戏而已。

写好了吗？如果写好了，请屏住呼吸，认真地审视一下这六样东西，——他（她、它）们可是你一生中最重要的六样东西啊！他们是你生命的意义所在，是你生命的寄托和希望，是你生命的挚爱和维系生命的全部理由。

第三步，请你拿起笔，在你的人生六样中去掉一个，去掉！用笔狠狠地涂掉，直到看不清字迹或成为黑洞。为什么？因为，“人有旦夕祸福，月有阴晴圆缺”，现在，你的人生出了点意外，你生命中最宝贵的六样，保不住了，你要舍去一样。你必须这样做才能继续你的人生，因为这是上天的安排，是我们每个人都不可避免地要遇到的，这就是人生。

如果你涂去的是金钱，那么从今往后，你将一贫如洗，艰难度日；如果你涂去的是.....，你将.....

好了，经历了失去的痛楚，你现在只剩下五样最重要的东西。

第四步，命运是残酷的，现在，它又在向你发起挑战。你必须在剩下的五样中再划掉一样，对，用笔把他（她、它）涂掉，因为你已经不能再拥有他（她、它）了，这就是命运，你别无选择。

如果你涂掉的是健康，从此你将疾病缠身，甚至从此卧床不起；如果你涂掉的是.....，你将.....

好了，请从失去的痛苦中脱离出来，你还要前行。玩到这时，你可能知道了这个游戏的玩法了。

你可能会生气地说，“这么残酷的游戏，我不玩了！”请你息怒，请你原谅。这并不是我的无情，你可以不玩这个游戏，可是人生的游戏你不能不玩。

第五步，命运又在捉弄你，现在你又遇到了人生的重大变故，在你剩下的四样最珍贵的东西中，你还得去掉一样，实在是没有办法。不管你有多少怨言和不情愿，请你遵照游戏规则，用你的笔，把四样当中的某一样涂黑。再次提醒，不是轻轻勾去，而是将它义无反顾地完整地你的视野中除掉。

如果你涂掉的是你的红颜知己，从今以后，你的苦水将无人无处倾诉，你的快乐将没有红颜知己的分享，你的幸福将可能大打折扣；如果你涂掉的是.....，你将.....

好了，你现在只剩下三样最宝贵的东西。你可能会说，不玩了不玩了！不停地放弃下去，人生还有什么意思！不，我不放弃！决不！剩下这几样我都要，一样也不能少！

请坚持下去。游戏的核心价值就在这里——你要学会放弃。你有权力不再放弃任何东西，但命运和生活更有权力让你放弃你的最爱。

第六步，现在，你要在仅有的三样中再去掉一样。希望你咬牙坚持，咱们把游戏进行到底。这不是我逼你，是生活本身会逼你。残酷的压榨不是来自一张白纸，而是来自不可预测的命运。危险无处不在，机遇稍纵即逝。当然，如果你实在玩不下去了，可以中断退出。

现在，你的人生中最重要和珍贵的东西就剩下两样了。你在哭泣吗？但请你千万要挺住并坚持下去。

第七步，你还要从仅剩的两个挚爱中再涂掉一个！比如，你可以去掉你的父母、你的妻子或者是.....，大难当头，千钧一发，看你往何处躲？

到此，游戏基本上见眉目了。你的纸上只剩下了一样东西，这就是你最宝贵的东西。你涂掉了五样，它们同样是你宝贵的东西。被涂掉的顺序就是你心目中划分的主次台阶，有点像奥林匹克竞赛中的领奖台，冠军是金，亚军是银，第三名是铜。

好好记住这个顺序吧，他们就是你的人生优先排序。如果在生活中遇到无所适从的时候，不妨用头脑

中的打印机，把这张纸无形地打印出来。它会告诉你，什么才是你的最爱，什么才是你最为重要的东西，什么才是你恋恋不舍的东西。

也许有人会问，究竟剩下哪一样东西才是正确的呢？排列顺序有没有最终的正确答案？从某种意义上说，心灵游戏都是没有答案的游戏。你按照你的思维逻辑和价值观的选择，做出了你的排列组合，只要不妨害他人，就没有对错之分，只有真实与虚伪、清晰与混乱、和谐与纷杂的区别。

我在给经理人上课的时候，经常让大家做这个游戏。在课下交流的时候，很多朋友对我说出了他们的选择，我发现，大家写下的大都是“亲情、友情、爱情、健康、快乐、父母、妻子、孩子、事业、家庭、朋友”等等，在删除的过程中，顺序有所不同，留在最后的，以上几样当中的每一样都有。当然，也有例外。

值得庆幸，也值得惊讶的是，这个游戏中，竟没有一个人是把“金钱”保留到最后一项的，甚至保留到最后三样两样时的比例，也是出乎意料的少。现实中有太多的利欲熏心，为了金钱不惜毁弃一切。真正到了神清气爽，认真思索什么是你生命中的最重时，几乎所有的人都把金钱抛掉了。这究竟是因为什么？

【训练总结】

请原谅，让你在大舍弃、大悲伤、大痛苦中完成了这个游戏。现在请你闭住双眼，再回顾一下刚刚过去的、不堪回首的人生磨难和撕心裂肺的一次次的抉择。

好！让我们重新回到这阳光明媚的现实生活中来。现在请你回味一下，你选择的六样真的是你的最爱么？真的是你人生的依归和生命的理由么？真的是你甚至不惜牺牲自己的生命而追求和奋斗的么？

如果是，那么，你为了你人生的最爱和最重要的人与东西，到目前为止，你做得如何？做了什么？有没有一直想做但却一直没有做的事情？比如，多回家看看父母，多陪陪妻子和孩子，多锻炼锻炼身体……

你是否为自己开始拥有或已经拥有了这六样东西而感到无比的幸福和自豪？你是否有一种豁然开朗的感觉：哇噻，原来我已经拥有了世界上这么珍贵的东西，为什么我以前就没有想到珍惜呢？为什么我还一直认为自己不是一个幸福和快乐的人呢？

请再拿出一张纸，列出你在今后的人生岁月里，你应该为你的“珍贵无比的六样”做些什么？怎样做？——列出你的行动计划来，并且要对自己发誓：我决不食言，我一定要肩负起我对“生命中最重要六样”的责任，我愿为此而努力！

最后，在你遇到难以做出的决定的时候，请想想你的六样。心理健康的人不是没有问题，而是他能有效地解决问题。尽量使你的决定和你的价值观相吻合，和你不懈追求、细心呵护的“六样”相一致。这是心灵健康的不二法宝

确立个人目标训练

【训练一】

请对下面的案例进行讨论分析，找出主人公发生如此悲剧的主要原因是什么？对你有何启发？

在英国伦敦，一位名叫斯尔曼的残疾青年，他的一条腿患上了慢性肌肉萎缩症，走起路来都很困难，可他凭着坚强的毅力和信念，创造了一次又一次令人瞩目的壮举：19岁时，他登上了世界最高峰珠穆朗玛峰；21岁时，他登上了阿尔卑斯山；22岁时，他登上了乞力马扎罗山；28岁前，他登上了世界上所有著名的高山……

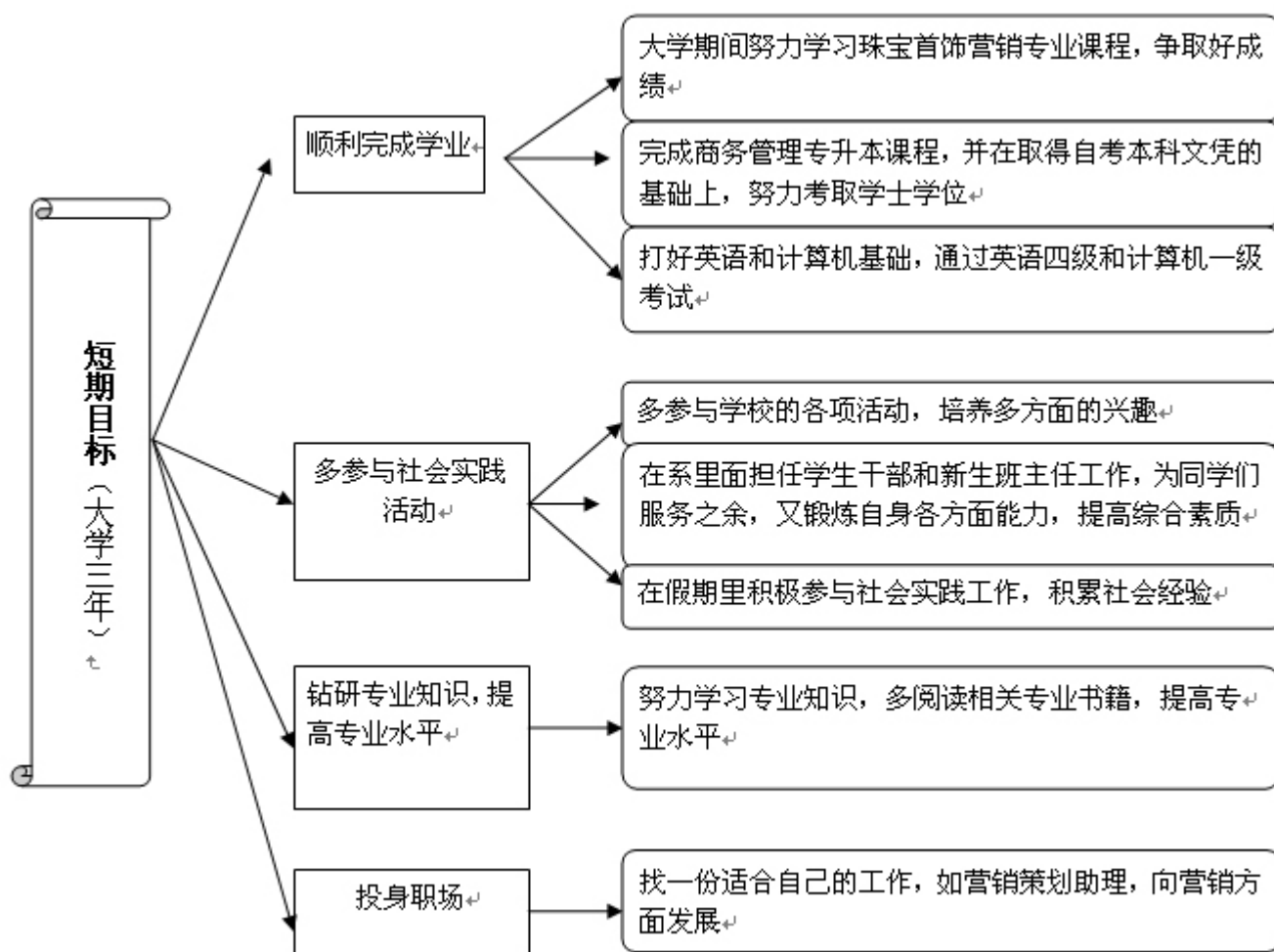
然而，就在他28岁这年的秋天，却突然在寓所里自杀了。

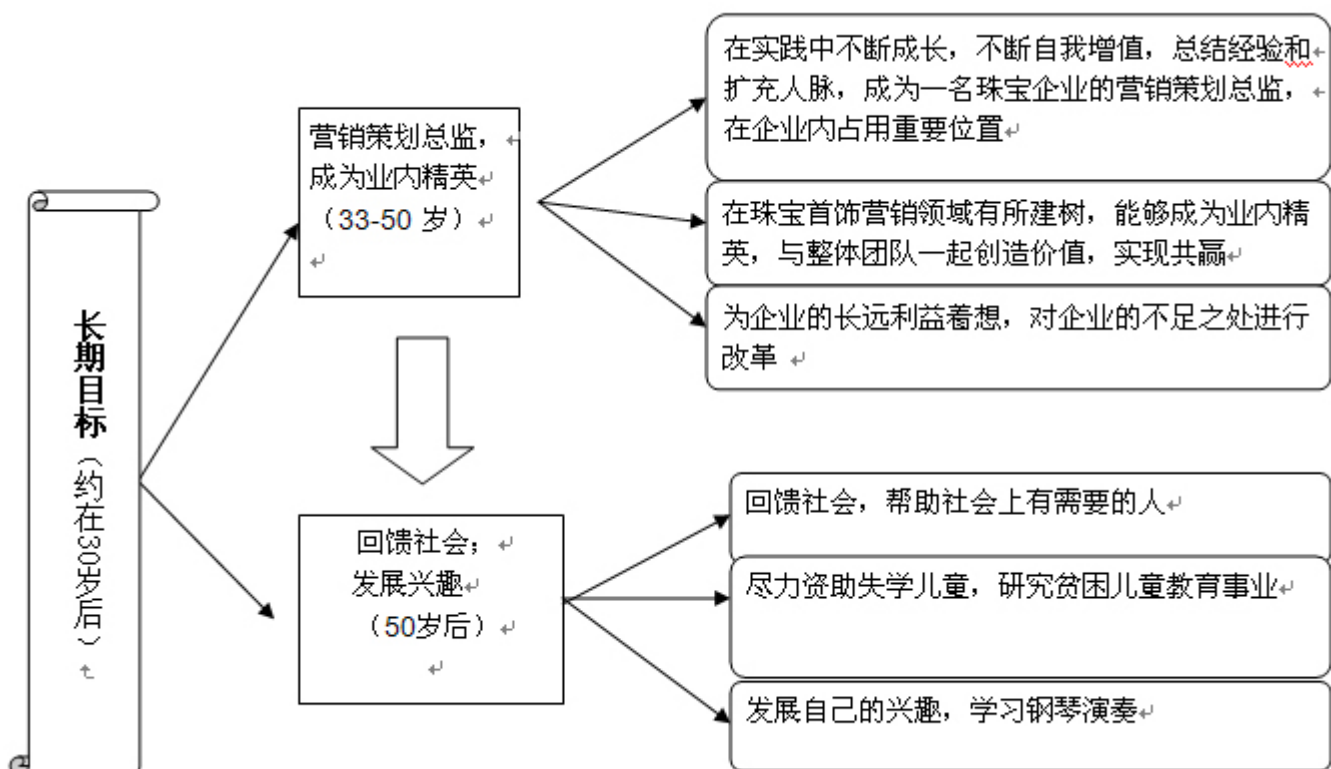
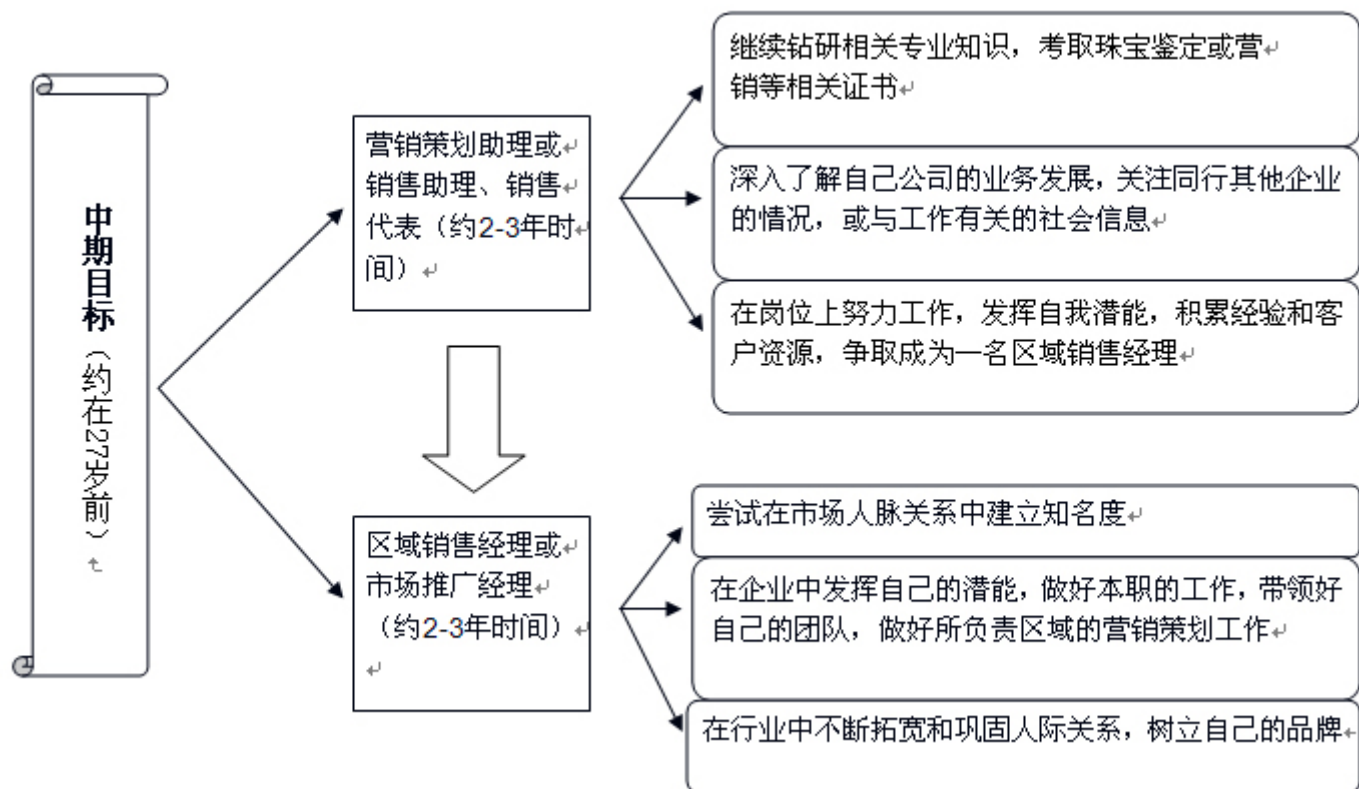
功成名就的他，为什么会选择自杀呢？有记者了解到，在他11岁时，他的父母在攀登乞力马扎罗山时不幸遭遇雪崩双双遇难。父母临行前，留给了年幼的斯尔曼一份遗嘱，希望他能像父母一样，一座接一座地登上世界著名的高山。

年幼的斯尔曼把父母的遗嘱作为他人生奋斗的目标，当他全部实现这些目标的时候，感到了前所未有的无奈和绝望。在自杀现场，人们看到了斯尔曼留下的痛苦遗言：“这些年来，作为一个残疾人创造了那么多征服世界著名高山的壮举，那都是父母的遗嘱给了我生命的一种信念。如今，当我攀登了那些高山之后，我感到无事可做了……”

【训练二】

以下是一个学生为自己制定的人生阶段性目标，请你以此为参考制定自己的目标。





培养积极心态训练

【训练一】

1. 训练内容：

评价你自己

2. 训练目的：

通过互相交流打破自我肯定的障碍，树立自我形象。

3. 训练程序：

（1）两人为一小组

（2）两人互相问下列问题

a.在外形上你喜欢自己的两个方面。

b.在个人品质上你喜欢自己的两个方面。

c.在才能上你喜欢自己的两个方面。

（3）注意每一个评价都必须是正面的、积极的。

（4）在完成上述训练后，老师请几个同学与大家分享上述问题。

（5）教师与同学一起进行评价与总结。

【训练二】

请按照以下给定的方法在日常学习与生活中主动地进行实践和训练：

1. 积极面对过去

改变过去意味着改变将来。忘记过去可能是获得自由的一种有效途径，但是根据心理学的观点，越是一次又一次强调要忘记什么，反而是一次又一次地强化了它。倒不如去面对过去，对过去进行新的诠释。因为只有当你准备面对自己时，你才有可能真正地改变自己。

你是过去的见证人，你的亲身体验使你能够变消极的记忆为积极的动力。通过一些合适恰当的问题来

重温过去的回忆，也许你的童年是充满不幸和伤感的，但是当你问自己“我会想起哪些愉快的回忆？”那么你的思路就会沿着阳光小径一路追溯而去，那么痛苦的回忆也会熠熠生辉。

2. 调整你的心理影像

你的想法其实就是你心理活动的影像，它可以是闪现在你脑海中的图像，也可以是你听到的声音和话语。通过对这些影像的研究，你可以转变、发展你的想法，从而对你和你的生活产生作用。

要学会描绘积极的画面。尝试改变你的心理影像，这样能令你在短期内获得良好的心理感觉。比如，你可以用添加想像法，想像你的一位经常板着脸的老板上衣扣子扣错；你也可以用扣除想像法，令你那充满紧张压力的办公室消失，把你的办公桌安置在一个阳光灿烂、空寂无人的沙滩上；运用透视想像法，你能听见你最强的对手坦白他(她)是多么缺乏自信；而通过设置屏障法，你可以假想自己被一个巨大的气泡所包裹而远离烦恼。这些你通过自己想像的眼睛看见的影像并不会自动发生，然而它们却能改变你对现实的看法，让你感觉良好并获得成功。

你的大脑总是企图给每个提出的问题以答案。消极问题导致消极的结果。这就是潜意识的影响力——如果你对某一信息深信不疑，那么它对你来说，比以往理智推理而获得的信息更为真实可信。潜意识并不将真假加以区分。你的意识(显意识)提供的信息，潜意识都假定是真实的。因此，学会描绘积极的画面，尝试改变你的心理影像，这样不光能令你在短期内获得良好的心理感觉，而且会对你以后做事产生积极的影响。

3. 提高你的自尊

一般来说，自尊心强的人对生活都抱有积极态度，反之亦然。积极向上的精神面貌下，往往有一颗自强不息的心。由此可见，如果你利用积极思维的方法来优化你的核心信念，你的自尊心也将得到增强。

人们对你的肯定越多，你的自我感觉就越好，反过来说，如果他们对你横加指责，你自然会觉得心情恶劣。要想获得良好的自我感觉，至关重要的第一步，就是要认识到没有人能令你情绪低落，除非你自己给予他们这样的机会。因此，远离那些对你吹毛求疵的人，取而代之的，是接近那些对你怀有欣赏和赞美之情的朋友。

进行充分的自我肯定也是提高自尊的很好方法，自我肯定就是浓缩了生活美好内容的语句，例如“我很幸福”、“我备受宠爱”、“我真幸运”、“有这么多人关心我”等等，这些语句在你的潜意识里烙下积极向上的信念。同时还有一个提高自尊的方法就是细数你的拥有：你的家庭、你的才华、你的事业等等，列一个长长的清单，它将极大提高你的自尊，从而保持积极的心态。

4. 善用建设性语式，摆脱消极思想

你所使用的语言不仅可以反映你的举止，而且还能影响你的行为。因此，要想获得积极的人生，你必须选用具有积极意义的语句，通过下面这些语式，可以使你很容易的就能跳出消极思维的怪圈，培养积极心态。

语式 1：4 句话跳出思维怪圈

- 1.虽然(过去的不良状况)
- 2.但是(将来好的状况)
- 3.好在(过去的有利条件)
- 4.而且我现在就可以(现在马上就开始可以做的)

造句示范

- 1.虽然拖延已经成为我的习惯了
- 2.但是我将来会逐步改掉拖延的坏习惯
- 3.好在我已经意识到这个问题了
- 4.而且我现在就可以从手边最小的事做起

语式 2：5 步语言摆脱困境

- 1.困境：我不会.....
- 2.改写：到现在为止，我尚未学会.....
- 3.因果：因为过去我未能.....，所以到现在为止，我尚未学会.....
- 4.假设：当我.....，我便能学会.....

5.未来：我要去.....，我将学会.....

注：第 3 步因果的“因”必须是某些本人能控制或有所行动的事。

造句示范

1.困境：我不会当众演说。

2.改写：到现在为止，我尚未学会当众演说。

3.因果：因为过去我未能找到一个好老师和安排出时间，所以到现在为止，我尚未学会当众演说。

4.假设：当我找到一个好老师和安排出时间时，我便能学会当众演说。

5.未来：我要去找会当众演说的朋友，请他们介绍经验，并且做出安排，使自己每个星期天上午都可以去上课。我将学会当众演说。

语式 3：善用建设性语式

1.否定性的：为什么我的业绩这么糟？

2.改为建设性的：我怎样提高自己的业绩？

上面是 3 种简单易学的语式，你可以演绎更多，但最关键的还是多多进行实践。以下大家经常遇到的困惑，运用上面的方法试试看：

1. 我为什么一直做不到那个级别？

2. 我总是与团队里的其他成员沟通不好！

3. 为什么我不受客户的欢迎？

5. 将积极思维化为习惯的简单方法

1.每周选定一条积极思维语录，把该语录写在小卡片上；

2.每周有一天“10 分日”。一早醒来，就认定你当天接触的每一个人都得“10 分”，你会对你一直忽视或低估的人大吃一惊，你与许多人的关系开始改善；

3.每周选定一天为“积极思维日”，在这一天从你的用语中消灭掉“不想”、“不能”、“不会”等字眼；

4.每周至少一次找个机会给予周围的人一点什么；

5.下面是一些有助于你积极思考的信条，请牢记在心：

- (1) 只要我坚信自己是正确的，我决不放弃
- (2) 我深信，只要我坚持到底，一切都会迎刃而解
- (3) 在逆境中我会充满勇气，决不气馁
- (4) 我不允许任何人用恐吓或威胁使我放弃目标
- (5) 我会竭尽全力克服生理障碍与挫折
- (6) 我会一而再，再而三地努力做到我想做的事
- (7) 成功的男人和女人都曾跟失败和逆境争斗后，获得新的信心和决心
- (8) 无论我面对什么样的障碍，我决不向失败和绝望低头

这些方法看似简单，却十分有效，不过最关键的还是经常学习和运用。《积极思考》一书的作者皮尔博士晚年做演讲，他当时已经 92 岁了，仍不时巡回演说，当旁人劝他稍缓脚步时，他说：“我为什么要放慢脚步？我看到慢下来的人都进天堂了呀！我的目标和理想还十分远大，我不会停止！”你能想像他已经 92 岁了吗？因此，能力固然重要，但更重要的是学习的态度，是态度决定一个人的成就，许多能力很强却不虚心学习的人，最终都成就有限，反而是一些能力不一定特别好，但虚心求教，相信勤能补拙的人，却能达到卓越的成就。努力培养你的积极心态，它将使你在苦难中创造辉煌！

培养诚信素养评价训练

【自我评价】

按照下面的评价体系为自己在校园期间的诚信做一评价，你能获得哪一个等级呢？

天津师大自行创建的“大学生诚信评价体系”于 2003 年 11 月开始在全校实行。这是该校在开展诚信教育中逐步探索形成的一套量化考核标准，通过对学生学习、经济、生活、择业四方面的考核，使评价结果与学生综合测评、奖学金评定、研究生保送、三好学生评选、入党申请人考察等挂钩，不同信誉等级的学生享受不同“待遇”。天津师大此次推出的学生诚信评价体系，包括了学习诚信评价、经济诚信评价、生活

诚信评价、择业诚信评价四大评价标准，对诸如考试作弊、不按时还贷、隐瞒健康状况、不履行就业合同等具体行为明确了可量化的指标，由学校相关职能部门进行跟踪测评。每学年初，每个学生都要填写诚信评价量化表、签订诚信承诺书，同时获得 100 分的诚信基础分。学校学生工作部门定期对学生的操行作考查评价，依照评价标准对不诚信行为予以减分，最后根据得分多少，将学生信誉度分为 A、B、C、D 四个等级。

以下是《天津师范大学大学生诚信评价细则》及其附表，从中可以窥见诚信评价体系的大概。

一、评价内容

1. 诚信承诺书
2. 学生个人基本情况
3. 学习诚信评价
4. 经济诚信评价
5. 生活诚信评价
6. 择业诚信评价

二、评价机构

评价数据由天津师范大学各学院诚信评价中心办公室负责搜集、整理。学习诚信评价由各任课教师评测，每学期填写学习诚信评价记录表（见附表 2）；经济诚信评价根据学校财务处、学生处、宿舍管理中心、图书馆等部门的反馈由学院诚信评价中心办公室评测；生活诚信评价通过本班民主评议的方式评测；择业诚信评价由天津师范大学各学院诚信评价中心领导小组、就业指导中心共同评测。

三、评价办法

每学年初，由学生本人填写天津师大学生诚信评价量表（见附表 1）中的个人基本情况，并签下诚信承诺书，该生即获得 100 分的诚信基础分。每学年结束时进行总评，根据其出现的不诚信行为相应减分。

诚信度总分 = 学习诚信评价得分 \times 40% + 经济诚信评价得分 \times 20% + 生活诚信评价得分 \times 20% + 择业

诚信评价得分×20%

根据学生的得分分为四个等级：

A（95~100分）：诚实守信，具有良好的道德品质，具有模范作用。

B（80~94分）：需要进一步约束自己的行为，力争做到诚实守信。

C（60~79分）：经常有不诚实守信的行为发生。

D（<60分）：不能做到诚实守信，情节严重。

四、评价标准

1. 学习诚信评价（基础分 100 分）（附表 2）

学习诚信中可能出现的不良行为	扣分标准
抄袭作业	扣 5 分/次
考试作弊	扣 20 分/次
上课迟到或早退	扣 2 分/次
抄袭论文	扣 20 分/次
其他	由诚信评价中心领导小组酌定
备注	原始 100 分，对出现的不良行为根据次数累计扣分

2. 经济诚信评价（基础分 100 分）

经济诚信中可能出现的不良行为	扣分标准
学费、住宿费、书费未按时交纳	扣 10 分/次
助学贷款不按时还款、还息	扣 20 分/次
其它借款、借物到期不还	扣 10 分/次
弄虚作假，骗取困难生补助	扣 30 分/次
其他	由诚信评价中心领导小组酌定
备注	原始 100 分，对出现的不良行为根据次数累计扣分

3. 生活诚信评价（基础分 100 分）

生活诚信中可能出现的不良行为		扣分标准
隐瞒健康情况或出具假健康证明（献血）		扣 20 分/次
使用违禁电器及危险品		扣 10 分/次
学生干部不尽职，学生不参加集体活动，不履行义务		扣 10 分/次
在教室的桌椅及墙壁上乱写乱刻		扣 10 分/次
在禁烟区吸烟		扣 10 分/次
浏览非法或不健康网站		扣 10 分/次
其他		由诚信评价中心领导小组酌定
备注	原始 100 分，对出现的不良行为根据次数累计扣分	

4. 择业诚信评价（基础分 100 分）

择业诚信中可能出现的不良行为	扣分标准
自荐书内容不属实	扣 20 分/次
就业合同不履约	扣 20 分/次
择业中的不正当竞争行为	扣 20 分/次
其他	由诚信评价中心领导小组酌定
备注	原始 100 分，对出现的不良行为根据次数累计扣分

五、大学生诚信评价量表（附表 1）

姓 名			班 级		相 片
民 族			政治面貌		
出生日期			任何职务		
家庭住址及联系电话					
学习诚信评价 40%	扣分原因			扣 分	基础分
	抄袭作业				100 分
	考试作弊				共扣分
	上课迟到或早退				
	抄袭论文				得分

	其他		
经济诚信评价	扣分原因	扣 分	基础分
20%	学费、住宿费、书费未按时交纳		100 分
	助学贷款不按时还款、还息		共扣分
	其他借款、借物到期不还		
	弄虚作假，骗取困难生补助		得 分
	其他		
生活诚信评价	扣分原因	扣分	基础分
20%	隐瞒健康情况或出具假健康证明（献血）		100 分
	使用违禁电器及危险品		共扣分
	学生干部不尽职，学生不参加集体活动，不履行义务		
	在教室的桌椅及墙壁上乱写乱刻		
	在禁烟区吸烟		
	浏览非法或不健康网站		得 分
	其他		
择业诚信评价	扣分原因	扣 分	基础分
20%	自荐书内容不属实		100 分
	就业合同不履约		共扣分
	择业中的不正当竞争行为		得 分
	其他		
总分		等 级	
备注			

培养个人自信训练

以下训练会对你建立自信心有很大帮助，请在日常学习生活中自学训练。

[训练内容]:

1. 挑前面的位子坐。

你是否注意到，无论在教堂或教室的各种聚会中，后面的座位是怎么先被坐满的吗？大部份占据后排座位的人，都希望自己不会“太显眼”。而他们怕受人注目的原因就是缺乏信心。坐在前面能建立信心。把它当作一个规则试试看，从现在开始就尽量往前坐。当然，坐前面会比较显眼，但要记住，有关成功的一切都是显眼的。

2. 练习正视别人。

一个人的眼神可以透露出许多有关他的信息。某人不正视你的时候，你会直觉地问自己：“他想要隐藏什么呢？他怕什么呢？他会对我不利吗？”不正视别人通常意味着：在你旁边我感到很自卑；我感到不如你；我怕你。躲避别人的眼神意味着：我有罪恶感；我做了或想到了我不希望你知道了的事；我怕一接触你的眼神，你就会看穿我。这都是一些不好的信息。正视别人等于告诉他：我很诚实，而且光明正大。我相信我告诉你的话是真的，毫不心虚。要让你的眼睛为你工作，就是要让你的眼神专注别人，这不但能给你信心，也能为你赢得别人的信任。

3. 把你走路的速度加快 25%。

当大卫·史华兹还是少年时，到镇中心去是很大的乐趣。在办完所有的差事坐进汽车后，母亲常常会说：“大卫，我们坐一会儿，看看过路行人。”母亲是位绝妙的观察行家。她会说：“看那个家伙，你认为他正受到什么困扰呢？”或者“你认为那边的女士要去做什么呢？”或者“看看那个人，他似乎有点迷惘。”观察人们走路实在是一种乐趣。这比看电影便宜得多，也更有启发性。许多心理学家将懒散的姿势、缓慢的步伐跟对自己、对工作以及对别人的不愉快的感受联系在一起。但是心理学家也告诉我们，借着改变姿势与速度，可以改变心理状态。你若仔细观察就会发现，身体的动作是心灵活动的结果。那些遭受打击、被排斥的人，走路都拖拖拉拉，完全没有自信心。普通人有“普通人”走路的样子，做出“我并不怎么以自己为荣”的表白。另一种人则表现出超凡的信心，走起路来比一般人快，象跑。他们的步伐告诉整个世界：“我要

到一个重要的地方，去做很重要的事情，更重要的是，我会在 15 分钟内成功。”使用这种“走快 25%”的技术，抬头挺胸走快一点，你就会感到自信心在滋长。

4. 练习当众发言。

拿破仑·希尔指出，有很多思维敏锐、天资高的人，却无法发挥他们的长处参与讨论。并不是他们不想参与，而只是因为他们缺少信心。在会议中沉默寡言的人都认为：“我的意见可能没有价值，如果说出来，别人可能会觉得很愚蠢，我最好什么也不说。而且，其他人可能都比我懂得多，我并不想让他们知道我是这么无知。”这些人常常会对自己许下很渺茫的诺言：“等下一次再发言。”可是他们很清楚自己是无法实现这个诺言的。每次这些沉默寡言的人不发言时，他就又中了一次缺乏信心的毒素了，他会愈来愈丧失自信。从积极的角度来看，如果尽量发言，就会增加信心，下次也更容易发言。所以，要多发言，这是信心的“维他命”。不论是参加什么性质的会议，每次都要主动发言，也许是评论，也许是建议或提问题，都不要有例外。而且，不要最后才发言。要做破冰船，第一个打破沉默。也不要担心你会显得很愚蠢。不会的。因为总会有人同意你的见解。所以不要再对自己说：“我怀疑我是否敢说出来。”用心获得会议主席的注意，好让你有机会发言。

5. 咧嘴大笑。

大部分人都知道笑能给自己很实际的推动力，它是医治信心不足的良药。但是仍有许多人不相信这一套，因为在他们恐惧时，从不试着笑一下。真正的笑不但能治愈自己的不良情绪，还能马上化解别人的敌对情绪。如果你真诚地向一个人展颜微笑，他实在无法再对人你生气。拿破仑·希尔讲了一个自己的亲身经历：“有一天，我的车停在十字路口的红灯前，突然‘砰’的一声，原来是后面那辆车的驾驶员的脚滑开刹车器，他的车撞了我车后的保险杆。我从后视镜看到他下车，也跟着下车，准备痛骂他一顿。但是很幸运，我还来不及发作，他就走过来对我笑，并以最诚挚的语调对我说：‘朋友，我实在不是有意的。’他的笑容和真诚的说明把我融化了。我只有低声说：‘没关系，这种事经常发生。’转眼间，我的敌意变成了友善。”咧嘴大笑，你会觉得美好的日子又来了。但是要笑得“大”，半笑不笑是没有什么用的，要露齿大笑才能见功效。我们常听到：“是的，但是我害怕或愤怒时，就是不想笑。”当然，这时，任何人都笑不出来。穷

门就在于你强迫自己说：“我要开始笑了。”然后，笑。要控制、运用笑的能力。

【训练方式】：

1. 对于上述五项训练内容，给学生一个星期的训练和实践时间。
2. 一周后在课堂上让同学进行分享自己的体会和收获。
3. 让学生制定下一步的训练计划。
4. 老师给予评价和总结。

科学管理时间训练

训练一：计划安排未来六天的日程

假设现在是星期天的晚上，你要计划未来六天的日程，下面是这六天要做的事情：

1. 你从昨天早晨开始牙疼，想去看医生
2. 星期六是一个好朋友的生日，你还没有买礼物和生日卡
3. 你有好几个月没有回家，也没有写信或打电话
4. 有一份夜间兼职不错，但你必须在星期二或星期三晚上去面试（19 点以前），估计要花 1 小时。
5. 明晚 8 点有个 1 小时长的电视节目，与你的工作有密切关系
6. 明晚有一场演唱会
7. 你在图书馆借的书明天到期
8. 外地一个朋友邀请你周末去玩，你需要整理行李
9. 你要在星期五交计划书之前把它复印一份
10. 明天下午 2 点到 4 点有一个会议
11. 你欠某人 200 元钱，他明天也将参加那个会议
12. 你明天早上从 9 点到 11 点要听一场讲座
13. 你的上级留下一张便条，要你尽快与他见面

- 14. 你没有干净的内衣，一大堆脏衣服没有洗
- 15. 你想好好洗个澡
- 16. 你负责的项目小组将在明天下午 6 点钟开会，预计 1 小时
- 17. 你身上只有 5 块钱，需要取钱
- 18. 大家明天晚上聚餐
- 19. 你错过了上周五的例会，要在本周五之前复印一份会议记录
- 20. 这个星期有些材料没有整理完，要在本周五之前整理好，约需 2 小时
- 21. 你收到一个朋友的信 1 个月了，没有回信，也没有打电话给他
- 22. 星期天早上要作一次简报，预计准备简报要花费 15 个小时，而且只能用业余时间
- 23. 你邀请恋人后天晚上来你家烛光晚餐，但家里什么吃的也没有
- 24. 下个星期二，你要参加一次业务考试

你应该将这份事件清单中的各种事件划分不同的优先级，按优先级把它们重新排序，然后根据这些事件，制订一个时间安排表。如下图（此表只供参考，你可根据自己的实际进行安排）

时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
08.00						
08.30						
09.00						
09.30						
10.00						
10.30						
11.00						
11.30						
12.00						

12.30

13.00

13.30

14.00

14.30

15.00

15.30

16.00

16.30

17.00

17.30

18.00

18.30

19.00

19.30

20.00

20.30

21.00

21.30

22.00

22.30

23.00

编好时间表以后，请考虑：

(1) 哪些事情被放弃不做？为什么？

(2) 哪件事情有最高的优先级？为什么？

训练二：运用时间管理的有效方法

下面总结了二十个节省时间的方法，请根据你的需要在未来一周选用它们：

1. 对目标、任务、会议等事件分别按优先级进行排序。
2. 从优先级最高的任务着手。
3. 和拖延做斗争，如果事情重要，从现在开始做。
4. 把大的、艰难的任务细分为小的、容易的部分。
5. 为自己创造一小时的宁静，哪怕这需要很强的意志力，或者有时不起作用。
6. 找到一个隐蔽的地方，如图书馆或空闲的办公室。
7. 当你有重要的事情要处理时，学会对别人说“不”。
8. 学会委派别人做事。
9. 归纳相似的事情，把它们放在一起处理。
10. 减少例行事务：它们不值得花费过多时间。缩短低价值的事件。抛开没有价值的信件和文书工作。委派别人完成、减少或推迟优先级很低的任务。
11. 避免完美主义。记住 80/20 定律。
12. 避免作出过多许诺。对你在有限时间内能完成的工作持现实态度。
13. 不要把时间表排得满满的，为自己留下一定机动时间应付突发事件。
14. 设置时间限制。例如，做某些决定时，不应超过 3 分钟。
15. 聚精会神地做手头的东西。
16. 处理重要事情时，使用大块的时间。
17. 迅速处理困难的事情，等待和拖延不会使它们变容易。

18. 文书工作争取只处理一次。

19. 在行动以前，彻底地思索整件工作。

20. 第一次就做好。

你不需要实施上述每一种方法，就像在超市中购物一样，选择自己喜欢的就可以。你还可以按自己的需要改变、组合某些方法。

学会有效沟通训练

训练一：让你的表达更完美！

为什么下面的话用在沟通当中不是太妥当？你觉得怎样表达会更好一些？请把你的答案写下来，并且用清晰缓慢的语调反复朗读几遍，仔细体会它们的细微差别。

（1） 我很想帮你这个忙，但是我现在实在太忙了，我恐怕暂时还做不到。

不妥的原因：

更好的表达：

（2） 你这套新西装真是太有型了，但是袖口这里如果能再讲究一点就更好了。

不妥的原因：

更好的表达：

（3） 我很赞成你的这个提法，但是我不同意你的最后一句话。

不妥的原因：

更好的表达：

（4） 你的工作热情是大家有目共睹的，但是我觉得你应该更细致一点。

不妥的原因：

更好的表达：

（5） 这件事确实对你有些不公平，但是既然这是公司的规定，我也没有办法帮你。

不妥的原因：

更好的表达：

参考答案：

不妥的原因：不恰当地运用了“但是”一词，使意思落到了后一层上，容易引起误解，导致原本希望表达的好意或善意走样，使对方心理上有些难以接受，不能达到很好的沟通效果。具体情况请自行分析。

更好的表达：

（1）我现在实在太忙了，恐怕暂时还抽不出时间；如果你能稍微等一下就好了，我想我会尽快抽出时间来的——因为我确实希望自己能对你有所帮助。

（2）你的眼光真是不错！这套新西装整体看起来非常有型，如果袖口这里稍微再细致一点，那简直就是完美无缺了！

（3）尽管我不太同意你的最后一句话，但我非常赞成你的这个提法。

（4）你的工作热情确实是大家有目共睹的；如果你在对待工作方面更细致一点的话，我想你会做得更出色的。

（5）虽然这是公司的规定，我没有办法可以帮你，但这确实对你有些不公平，我很能理解此刻你的心情。

小结：很多时候，你只要把自己的表达顺序稍微调整一下，就可以获得令人惊喜的沟通效果哦！

训练二：让你的表达更“顺耳”！

认真思考一下，怎样变换词语的运用，来使你的态度显得更积极，更容易被人接受，而不是那么咄咄逼人呢？对照积极语言运用的原则，完成下面的练习。

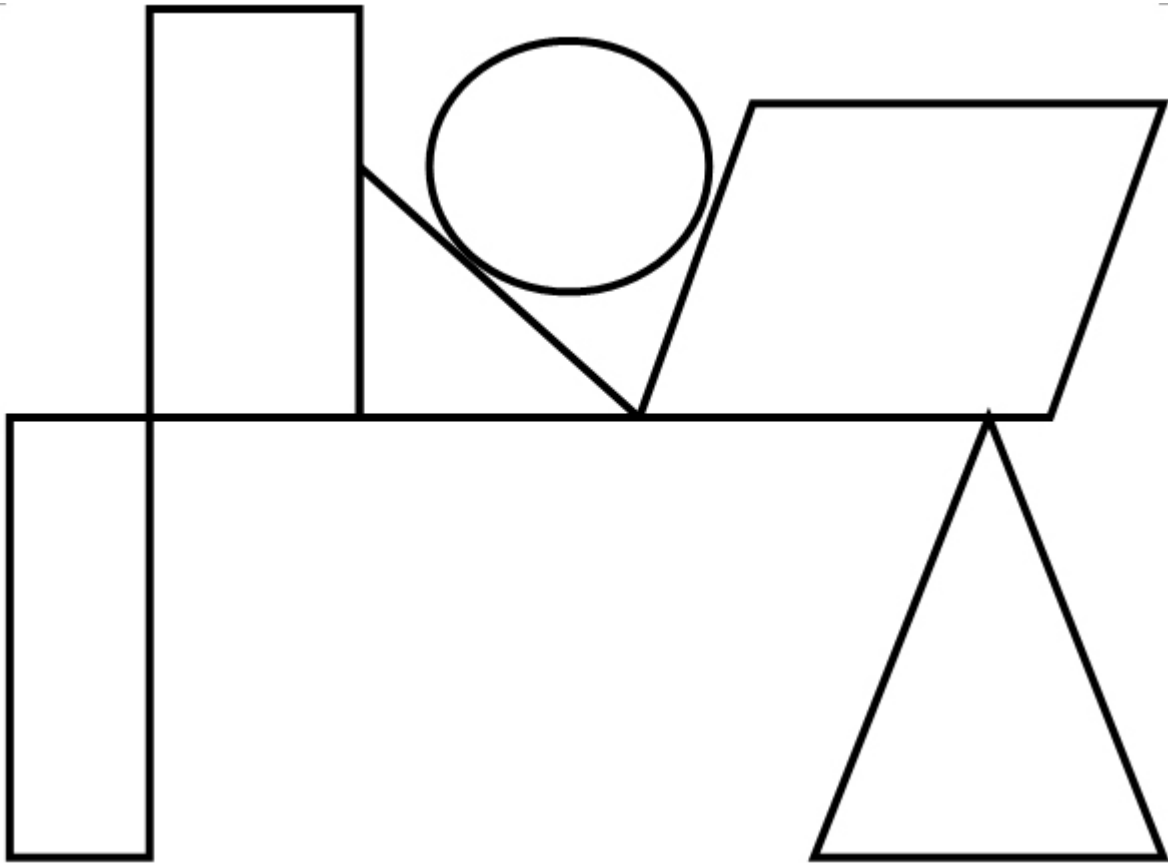
需要改进的语言	更积极有效的表达形式
---------	------------

你在预算报告中所犯的错误必须立即加以补救	
你与同事之间的问题已经影响到了工作……	
让我告诉你这件事你应该怎么处理……	
在这件事上你大错特错了……	
你为什么不早点告诉我这件事情的真相呢？	
不要再说了，我很快把它做完就是了！	

小结：遣词用字的恰当不仅能使我们实现近期的目标，而且从长远来看，也能减少误会和愤恨而增加良好印象，使你与同事及其他人更好地相处和合作。

训练三：准确表达与准确理解

1. 沟通内容：一人将下面的图形用语言表述，一人在没看过这一图形的情况下在黑板上绘制。



2. 沟通时间：3 分钟

3. 沟通目的：锻炼沟通和理解能力。

4. 评估与总结：

a、沟通的结果不只取决于如何表达，还取决于对接收人的了解和理解。

b、双向沟通比单向沟通的效果要好得多。

c、用彼此都熟悉的语言而不是专业术语会使沟通更顺畅。

训练四：要回少收的货款

1. 沟通的内容：

一个电脑专卖店新来的业务员误将一台 15000 元的笔记本电脑以 5000 元的台式电脑的价格卖给一个“白领”，如果你是她的主管，你将如何去沟通以便能要回 10000 元钱。

2. 训练程序：

- a、同学们事先在课下准备。
- b、上课时先两位同学进行角色扮演。
- C、其它同学进行观摩
- d、师生共同探讨和评价

3. 评价与总结

- a、沟通需要了解别人的需求。
- b、沟通需要注意观察和聆听。
- c、沟通需要真诚贴切的表达
- d、沟通需要考虑双赢。

培养团队精神训练

训练一：

旗人旗事

形式：10-12 人一组

时间：30 分钟

材料：每组一面彩旗、一支旗杆、一盒彩笔

场地：教室或空地

目的：加强对团队的认同，提升团队士气，增强团队的凝聚力。

目的：建立团队，增强成员的归属感及凝聚力。

程序：

- a、发给成员上述材料。

b、用 30 分钟建立小组的队名、口号、队歌和标志。

讨论：

a、为什么以这种形式为建立团队的第一步？如果不是这一步，还可以有什么？

b、你们的创作是从哪里获得启发和借鉴的？

c、在创作过程中是否出现意见不一？最后是如何取得一致意见的？

d、在创作中，每个人的贡献如何？谁的贡献最大？

e、活动对我们有什么启发？

总结与评估：

a、通过成员的外表形象和行为举止展现出团队成员的风貌，提升了团队的士气。

b、“旗人旗事”反映了团队成员集体的智慧，增强了团队的凝聚力。

训练二：

团队才艺大表演

形式：将全班相对陌生的每 10 分为一组

内容：以团队的形式进行才艺大表演

时间：课后准备，课上每组 5 分钟

材料：各组自己按需准备

场地：教室

目的：发挥团队合作精神

目的：

- a、让每个人学会融入集体并找准自己的角色，发挥自己的才能
- b、使学生认识到集体力量比个人的力量大。
- c、一个人不管他的力量有多强，只有将自己的能力融于集体之中，才能释放出更大的、甚至于几倍于自己的能量。

程序：

第一步：向学生说明本次训练的内容和目的；

第二步：全班从 1-10 循环报数，报同样数的人组成一组；

第三步：小组成员共同选出本次活动的队长，并约定课下讨论的时间、地点；

第四步：利用课余时间进行团队才艺的准备；

第五步：每个团队进行才艺大表演。

观摩：

- a、每组的成员是否全部融入团队？
- b、每人人是否都发挥了自己的才能？
- C、团队成员之间的配合如何？是否团队的力量大于个人的力量？

总结与评估：

- a、团队精神的第一步是要让每个人学会融入集体并找准自己的角色，发挥自己的才能。
- b、团队精神要求每个人能够帮助他人进而帮助团队实现整体的目标。
- c、团队合作的结果应该是 $1+1>2$ 。

训练三：

踩轮胎

形式：10 人 1 组

时间：5 分钟

材料：1 只汽车备用胎

场地：空地

应用：a、培养协作解决问题的能力

b、培养成员间的相互信任

目的：

a、调节气氛，改变成员的疲劳状态。

b、加强团队成员间的合作意识。

程序：

a、把一只备用轮胎放在空地上。

b、让团队的全体成员都站上去，至少停留 5 秒。

c、在成员做的过程中，留意他们的安全问题。

讨论：

a、好的主意是怎样产生的？你认为是否大家容易达成共识？

b、有没有冲突及争议出现？对于这些争议团队是怎样处理的？

总结与评估：

- a、首先要确定一个好的方案，并选出一个指挥。
- b、具体的做法是先选出一个人作为重心，其余的人踩上去的时候要注意如何保持技术轮抬的平衡。

培养创新能力训练

训练一：

形式：14 人一组

时间：30 分钟

材料：每组一个呼啦圈，两个足球

场地：空地

应用：a、创新对工作绩效的改善作用是巨大的

b、仅仅通过熟练操作对工作的推动作用是有限的

目的：创新的方法对结果的改善会产生突飞猛进的效果。

程序：

- a、老师交给每个小组一个呼啦圈及两个足球，并要求全组人都要手拿着球穿过呼啦圈。
- b、最好有两个小组进行比赛，以最快完成的一组为优胜组。
- c、每个小组有 10 分钟的练习时间，而后开始比赛。
- d、在两个小组开始比赛前，让他们分别报出自己对完成这个任务所需的预定时间。
- e、在第一次比赛结束之后给每组三分钟的时间进行回顾，总结之后再继续进行比赛。
- f、由老师来决定是做三次还是只做两次。

讨论：

老师利用比赛计分表格引导学生讨论：

- a、两次比赛中最大的差别在哪里，为什么？
- b、为什么两次比赛的比分差距这么大，或这么小？
- c、革新及创造力在改善运作过程中所起到的作用。

团队精神自我诊断表

队名	比赛 1	比赛 2	比赛 3
红队	预计：	预计：	预计：
	实际：	实际：	实际：
黄队	预计：	预计：	预计：
	实际：	实际：	实际：

总结与评估：

- a、此游戏说明不改变方法而仅仅是改善熟练程度及技巧对结果的改善是缓慢的，但是如果有新的创意，会产生对改善结果有突飞猛进的效果。
- b、让学生们体会到革新和创造力的巨大力量，认识到仅仅通过熟能生巧来提高效率是远远不够的。

训练二：

请根据管理的特性，对“三个和尚没水吃”的现状，提出创新性的管理方法或措施。

训练三：

面对资源的短缺或不平衡，人们总是困扰于工作和自身发展中的“木桶原理”，请你运用创新性思维谈谈应如何面对？

训练四：

1. 用两个阿拉伯数字“1”所能排列成的最大数是多少？用三个阿拉伯数字“1”所能排列成的最大数是多少？用四个阿拉伯数字“1”所能排列成的最大数是多少？

2. 树上有 8 只鸟，“嘭”一枪打去，有人说树上还有两只鸟，你认为还有几只，理由是什么？

3. 请用相连的直线连接以下这九个点，从何处起头都行，最少需要几条线？

○ ○ ○

○ ○ ○

○ ○ ○

训练五：

请你对自行车提出尽可能的缺点，然后提出改进意见。

训练六：

河西发现了一个金矿，但这里的人们都住在河东，得知这一消息大家都想去淘金，但河水深而急，每个人都想尽快抓住这一迅速致富的机遇，请问你的策略是什么？

全国迷你型MBA职业经理双证班

认证系列：高级职业经理资格认证、人力资源总监、营销经理、品质经理、生产经理、物流经理、项目经理、企业培训师、酒店经理、市场总监、财务总监、营销策划师等认证。

颁发双证：通用高级经理资格证书+MBA 高等教育研修结业证书（含2年全套学籍档案）

证书说明：证书全国通用、国际互认、电子注册，是提干、求职、晋级、移民的有效依据

学习期限：3个月（允许工作经验丰富学员提前毕业） 收费标准：全部学费 **1280** 元

学校网站：www.mhjy.net 报名电话：0451-88723232 咨询邮箱：xchy007@163.com

颁证单位：中国经济管理大学

承办单位：中国教育培训网 美华管理人才学校

全国招生 函授教育 颁发双证 权威有效



职业经理 MBA 整套实战教程

千本好书 **免费** 下载网址 www.mhjy.net