

高效能青年人的七项修炼



[高效能青年人的七项修炼 下载链接1](#)

著者:陈春花

出版者:机械工业出版社

出版时间:2016-9

装帧:精装

isbn:9787111545668

《高效能青年人的七项修炼》是陈春花老师写给青年学子的一本启迪性著作。对于今天的青年人来说，这个现代社会意味着变化、竞争和发展；意味着学习、进取和超越；意味着为现在付出汗水，为明天奠定基础；意味着成就别人的同时成就自己；意味着个体人格的不断完善；更意味着能够融入社会并贡献价值。

所有的成功都源于你如何设计自己的生活，而大学时光是人生活中最特别的时间段。因为当你拥有这段时光的时候，就意味着你具有知识的培育和知识的营养，具有开始人生征程的厚实的知识基础，因此大学时期所达成的高度，就决定着人生的高度，而这个高度就是你对社会、对人生价值的一个标志。

作者介绍:

陈春花

北京大学国家发展研究院教授 华南理工大学工商管理学院教授
先后出任新希望六和股份有限公司联席董事长兼首席执行官，山东六和集团总裁。

目录: 再序 成功是一种进步的过程
序 渴望成功
成功的四个基本认知 1
第一个认知：你会取得惊人的成就 2
第二个认知：人人都能成功 8
第三个认知：行动是成功的因素 13
第四个认知：你有无限的心理能量 17
第一项修炼 永远怀有梦想 23
保有理想 26
面对现实 31
目标的力量 34
提升梦想 46
第二项修炼 要探索更多的东西 53
智慧 54
成功只是付出更多一点 60
创造性的思考 65
控制注意力 73
第三项修炼 正确的心态 85
归零的心态 88
积极的心态 93
学会心定 98
学会感恩 102
第四项修炼 时间的价值 109
年轻的唯一资本就是时间 111
合理安排时间 113
时间四象限 114
管理时间的技巧 115
第五项修炼 快乐的沟通 122
沟通的行为准则 124
沟通的策略和技巧 127
主动关心别人 136
沟通的小故事 140
第六项修炼 激励自己 143
了解自己 145
拥有希望 148
发挥长处 149
为自己找一位导师 152
第七项修炼 立即行动 155
当日事当日毕 157
现在是你的所有 158

成功计划	161
手比头高	163
结语	169
一句诤言	170
一位盎格鲁主教的遗言	171
参考文献	173
· · · · ·	(收起)

[高效能青年人的七项修炼](#) [下载链接1](#)

标签

个人成长

自我管理

高效能青年人的七项修炼

方法论

思维

陈春花

教育

中国

评论

大家看看目录就行了，书就别买了。

都是大实话。只是这些话已经被人们说得太多了……#日刷一书

[2018016]

boring

对初入职场的年轻人应该有用

-_-重度雞湯但勝在案例豐富。

打算读完陈春花的所有书，这种并非商务管理能用到的书，也更能体现作者的真性情。

非常尊敬的前boss经常推荐陈春花老师讲管理经验的文章，所以对老师的书抱有极大的期待。然而对这本只有地铁老头.jpg 200页的鸡汤，也不过是量大一点儿罢了，目录就是全部内容了，真没必要花时间翻开看。。。我还是找找管理类的书看看吧

励志小故事合集+初中议论文优秀范例

鸡汤味是不是太浓了一点，简直是读者小故事集……

前面看觉得是鸡汤，看到后面也能捞些干的。保持勤奋，磨炼坚强意志
团队，效率，专注（追求品质）单纯之心（做人、做事）守时，不浪费时间
尽早开始做最重要的事用笔记录 不要让别人浪费自己的时间 *现在才是所有
信念，自信

自勉

春花老师的作品多是企业管理领域的研究，这本书写了对青年人的七个建议，系统论述了年轻人走进社会后的一些基本理念。可以作为年轻人的入门辅导。

名不副实

本书勉强只适合看个目录，看内容的时候就像是在看小学生作文选，哦不，可能包括七年级吧…

这是我在最需要的时间，读的最正确的一本书，在很多内容上，陈春华老师把我所想的，我表达不出来的，都写了出来，可能在价值取向上一致的人才能和这本书有相同的感悟和深刻的理解吧。

陈老师的这本书很中肯。语言通俗，大白话讲出老师多年的管理经验。对大学生和青年学子有种耳提面命的感觉~很亲切

不同于柯维的高效能，陈老师的语言像是邻家阿姨和你谈心，我自己很喜欢这种感觉。老师从基础认知，梦想，目标，时间管理，心态，沟通，行动，探索，激励等角度对青年人的高效能做出了解读。

到最后可能会发现，其实成功的法则很简单。这些心法都藏在我们平时的老生常谈之中。可惜大家可能都更喜欢新奇刷新认知的观点，反而对这些真正有用的真理都视若无睹。

其实这些最最简单的道理，我们小时候父母一直教导的最简单的法则，只要认真践行，就是决定是否能否成功与失败的法则。

[高效能青年人的七项修炼 下载链接1](#)

书评

[高效能青年人的七项修炼 下载链接1](#)