

执行力



[执行力 下载链接1](#)

著者:[美]莎伦,A.汉森 (Sharon,A.,Hansen)

出版者:机械工业出版社

出版时间:2018-4

装帧:平装

isbn:978711592723

青少年阶段是每个人性格形成、走向成年的重要阶段，是提升核心能力、建立高效学习习惯和健康生活习惯的关键时期。这本书包含31个针对性和互动性很强的活动，通过这

些活动，青少年能够从自我认识、组织能力、时间管理能力等十大方面切实提升自己的执行力，从而让自己在学习和生活中变得更加高效，，实现自己在学习和生活上的目标。

作者介绍:

目录: 推荐序 胜任未来：以“优能力”助力青少年终身成长

前言

0 1 执行力的自我评估	0 0 1
0 2 认识你自己	0 0 8
0 3 打败心里的“怪兽”	0 1 2
0 4 把动作放慢	0 1 6
0 5 发现“无组织”的行为	0 2 1
0 6 大扫除！	0 2 5
0 7 组织工具	0 3 0
0 8 怎样利用你的时间	0 3 5
0 9 日程管理	0 4 0
1 0 每日计划	0 4 5
1 1 情绪来自哪里？	0 4 9
1 2 理解你的情绪	0 5 6
1 3 应对你的消极情绪	0 6 1
1 4 什么是冲动？	0 6 6
1 5 三思而后行	0 7 0
1 6 对同伴说“不”	0 7 5
1 7 灵活性	0 7 8
1 8 即兴创造	0 8 2
1 9 态度*重要	0 8 7
2 0 拖延症	0 9 3
2 1 分解任务	0 9 9
2 2 援助之手	1 0 3
2 3 你的周围有什么？	1 0 8
2 4 延迟满足	1 1 3
2 5 注意的焦点	1 1 6
2 6 提升工作记忆	1 2 1
2 7 运用记忆术	1 2 6
2 8 教大脑一些新技巧	1 3 2
2 9 给未来的自己写封信	1 3 6
3 0 坚持到底！	1 4 0
3 1 如果一开始失败了	1 4 7
· · · · · (收起)	

[执行力 下载链接1](#)

标签

执行力

执行

成长

评论

针对青少年群体存在的执行力不强现象，按执行力的十个组成要素，分别介绍现象、分析原因，提出解决方案。内容浅显易懂，例子很生动、贴近生活，方法也很实用。不仅对青少年，对成年人、家长也会有启发。

[执行力 下载链接1](#)

书评

[执行力 下载链接1](#)