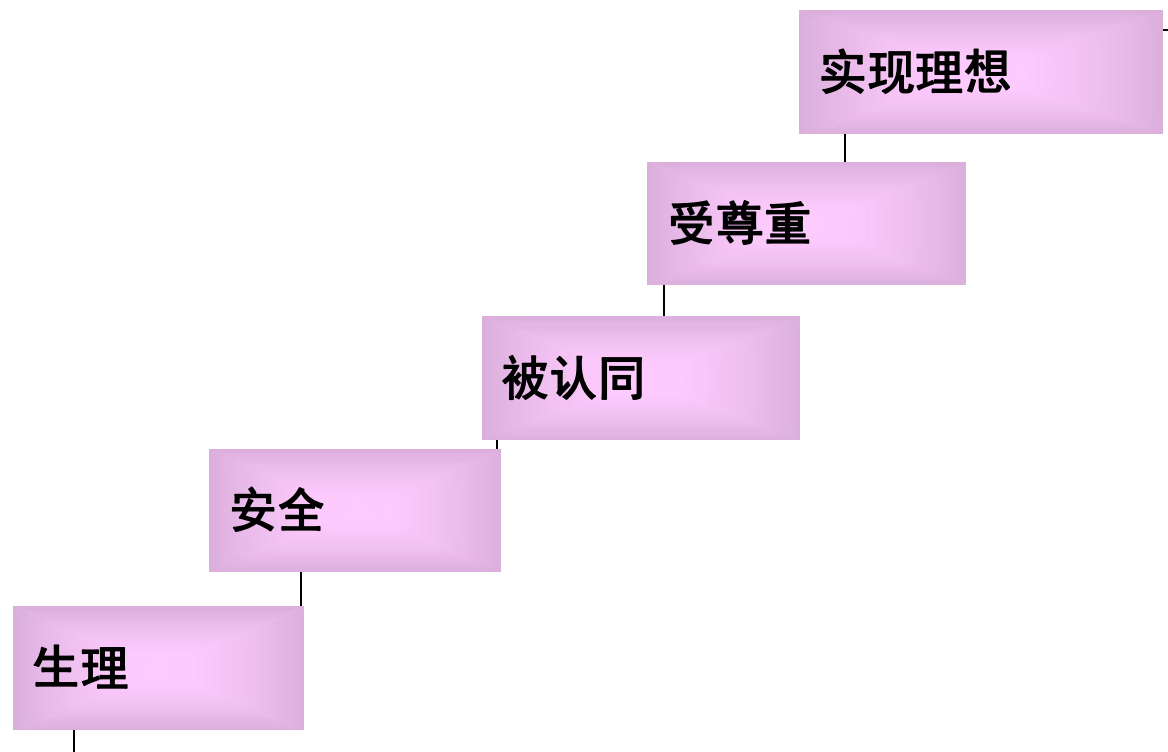




如何实现自我提升

一、为什么要自我提升

A. 自我的需要



马斯洛需求层次理论图

道德、创造力、自觉性
问题解决能力、公正度、接受现实能力

自我实现

高级阶段

自我尊重、信心、成就、
对他人尊重、被他人尊重

尊重的需求

中级阶段

友情、爱情、性亲密
情感和归属

归属的需求

人身安全、健康保障、
资源所有性财产所有性、
道德保障、家庭安全

安全上的需求

低级阶段

食物、水分、空气
睡眠、性

生理上的需求

一、为什么要自我提升

B. 亲人的需要

精神上需要满足

物质上需要帮助



一、为什么要自我提升

C. 团队的需要

为团队发展提出建设性意见

成为团队的中流砥柱

贡献自己的力量



一、为什么要自我提升

D. 企业的需要

需要我们出谋划策

需要我们撑起一片天地

需要我们为共同的目标奋斗



一、为什么要自我提升

E. 社会的需要

为社会创造价值

向需要帮助的人们伸出援助之手

在享受社会资源的同时创造社会资源



二、自我提升的意义和目的

- A. 收获高薪、地位
- B. 得到他人尊重
- C. 实现自我价值



三、如何实现自我提升

A. 提升觉悟

不要在埋怨中浪费时间

懂得感恩

一切从大局考虑

从长远考虑

悟覺

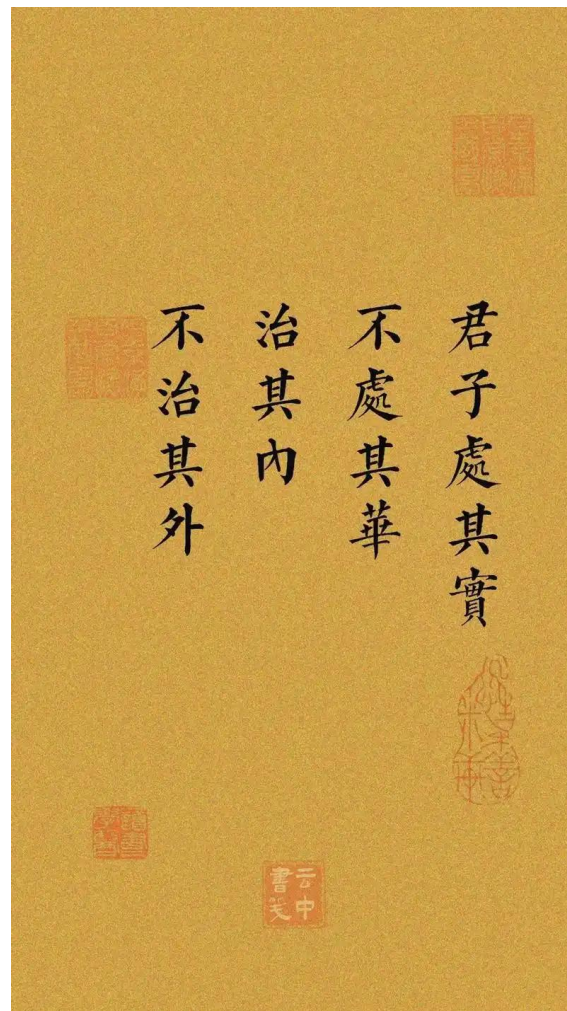
三、如何实现自我提升

B. 提升品位

注重细节

提高个人修养

塑造高尚的品格



三、如何实现自我提升

C. 提升学习

增强学习意识

制定学习方案

落实学习进度



三、如何实现自我提升

D. 提升技能

了解客户心理、性格特征

爱干净

喜欢接触外表干净利索
健康靓丽的人

营销从细节发现商机

崇尚专业

喜欢有知识、有涵养的人

在实战中总结技巧

开心阳光

喜欢风趣幽默的人

医生喜欢和什么人打交道

三、如何实现自我提升

E. 提升沟通

向上沟通，开阔思维

向下沟通，了解工作

沟通从“心”开始



三、如何实现自我提升

F. 提升管理

自我管理，目标、学习、素质、行为、习惯等

团队管理，树立个人品牌，从细节做起

学会说出自己的见解，培养管理意识

人生精进-自我管理

自我管理的六个方面

健康管理	饮食管理 早上要吃好 中午要吃饱 晚上要吃少	睡眠管理 睡眠要规律 睡眠要充足 睡眠不贪多	运动管理 运动改变样貌 运动提升快乐 运动让你自律
情绪管理	觉察情绪 关注自己身体 识别负面情绪 负面情绪命名	表达情绪 表达感受 不去指责 克制冲动	纾解情绪 解决情绪后的问题 提高解决问题能力 建立正面的信念观
精力管理	意志管理 目标明确 勇敢面对 保持专注	情感管理 亲情维护 友情维护 爱情维护	体能管理 力量锻炼 耐力锻炼 灵活性锻炼
行为管理	学会说话 说话之前想三秒 出口之时慢三秒 逢人笑脸夸三秒	待人接物 真诚待人 热情待人 尊重待人	仪容仪表 容貌清爽端正 着装干净整洁 举止端庄大方
知识管理	知识获取 读书得他人智慧 实践得经验智慧 思考得认知智慧	知识整理 知识规范化 知识次序化 知识系统化	内化应用 知识与自我联结 知识与自我内化 知识应用于实践
时间管理	紧急衡量 时间留给紧急事 早规划紧急事少	重要衡量 时间留给重要事 重要事件重精力	价值衡量 时间留给高价事 随时琐事断舍离

三、如何实现自我提升

G. 提升效率

快——发现契机，快速投入

狠——抓住机遇，下定决心

准——对症下药，药到病除



goovim译

三、如何实现自我提升

H. 提升效益

算大账不要算小账

算时间账不要算开支账

先想公司利益，再想个人利益



三、如何实现自我提升

I. 提升待遇

待遇是自己给的，不是别人给的

要向前看，不要向钱看

只要提升自己，待遇自然就来



四、自我提升“四要素”

1. 改变观念（积极心态、积极面对）
2. 改变思维（甩掉包袱，从零开始）
3. 改变习惯（消除陋习，点燃激情）
4. 改变行为（按程序办事，按流程工作）



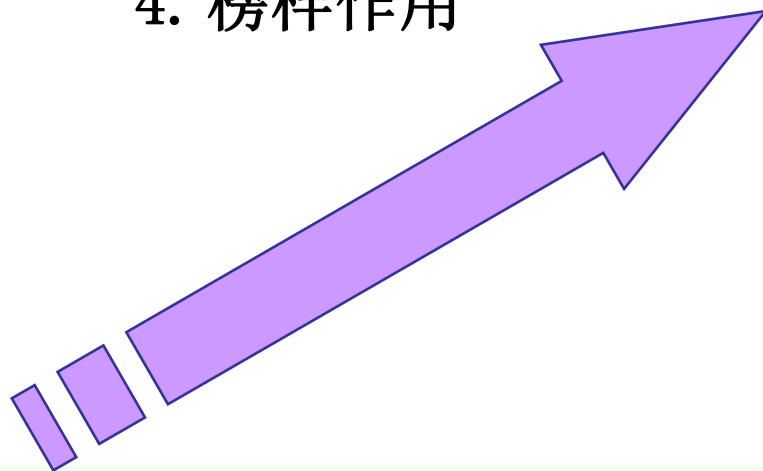
成功的几点参考意见



1. 永不服输
2. 承担使命
3. 主动沟通
4. 榜样作用



向雷锋
同志学习



注意事项

- A. 不要急功近利
- B. 不要放低要求
- C. 不要改变优势
- D. 创造核心竞争力



Upload By : 天山雄鹰 / Upload Date : 2011-7-27 16:16:44

提升**觉悟**，奠定成功的基础

提升**学习**，磨砺成功的宝剑

提升**沟通**，缩短成功的路程

提升自我，达到成功的巅峰



企业家爱国 就是做好产品

为中国人设计 让中国人健康

我是这样想的 也是这样做的