



如何进行自我管理

# 目 录

- 一、 自我管理的定义
- 二、 为什么要强调自我管理
- 三、 自我管理的目的和意义
- 四、 如何进行自我管理
- 五、 注意事项

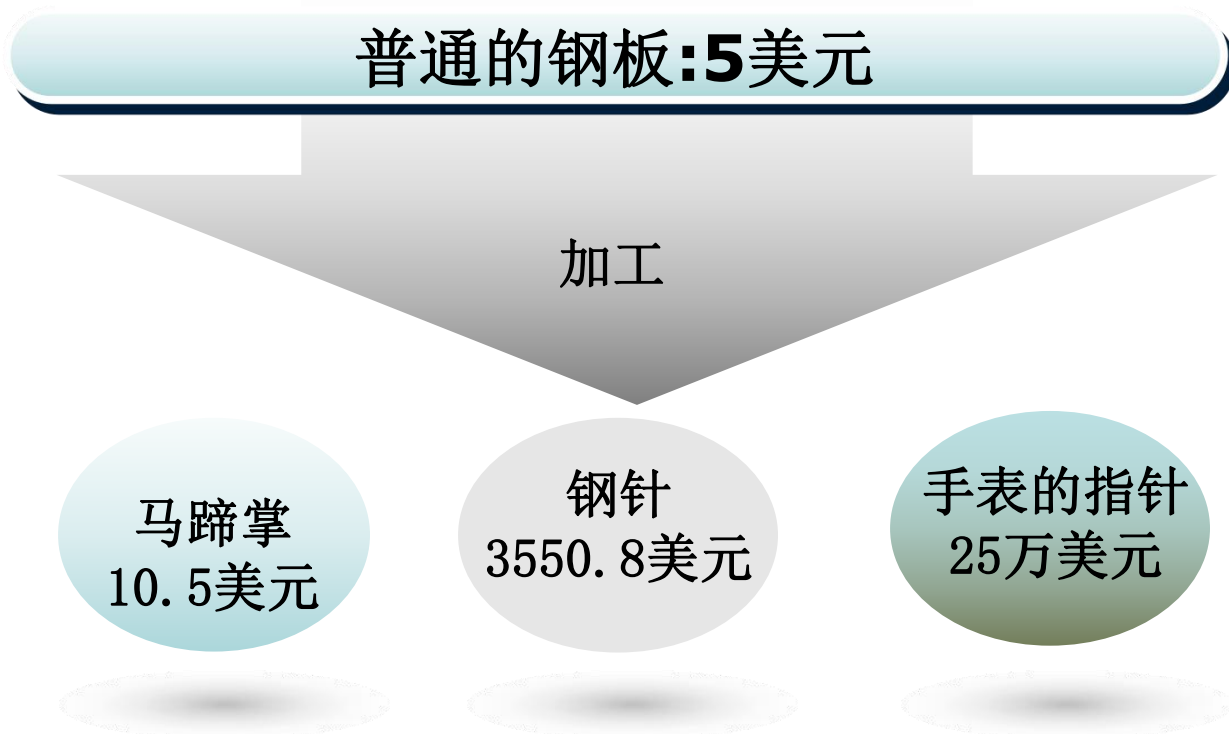
# 一、自我管理的定义

所谓自我管理，就是指个体对自己本身，对自己的目标、思想、心理和行为等等表现进行管理，自己把自己组织起来，自己管理自己，自己约束自己，自己激励自己。



## 二、为什么要强调自我管理

案例：《希尔顿钢板价值说》



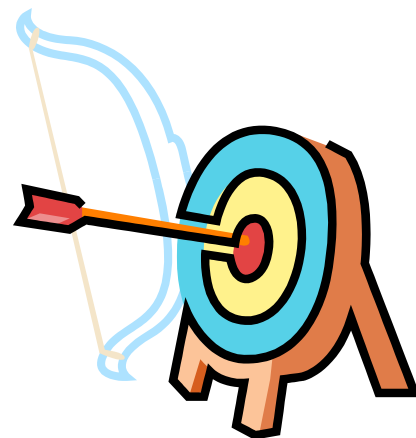
一块钢板值多少钱呢？就看你把自己开发成什么，马蹄掌还是指针。

## 二、为什么要强调自我管理

- A、很多人不知道什么是自我管理
- B、大家认识不到自我管理的重要性
- C、缺乏自我管理的意识
- D、很多同学有惰性，存在“人不管，不自理”的心理
- E、没有人强调自我管理
- F、是当今人与人之间激烈竞争的需要

## 三、进行自我管理的目的和意义

- A、是提升素质和能力的唯一手段
- B、能增强学习意识和丰富知识
- C、使自己言行规范，容易得到同学和老师的认可
- D、可以加快达到目标的进程



## 四、如何进行自我管理

1、树立修正缺点和  
提升素质的坚定决心



年度表彰大会誓师  
世上无难事，只怕下决心

## 四、如何进行自我管理

### 2、设计好目标





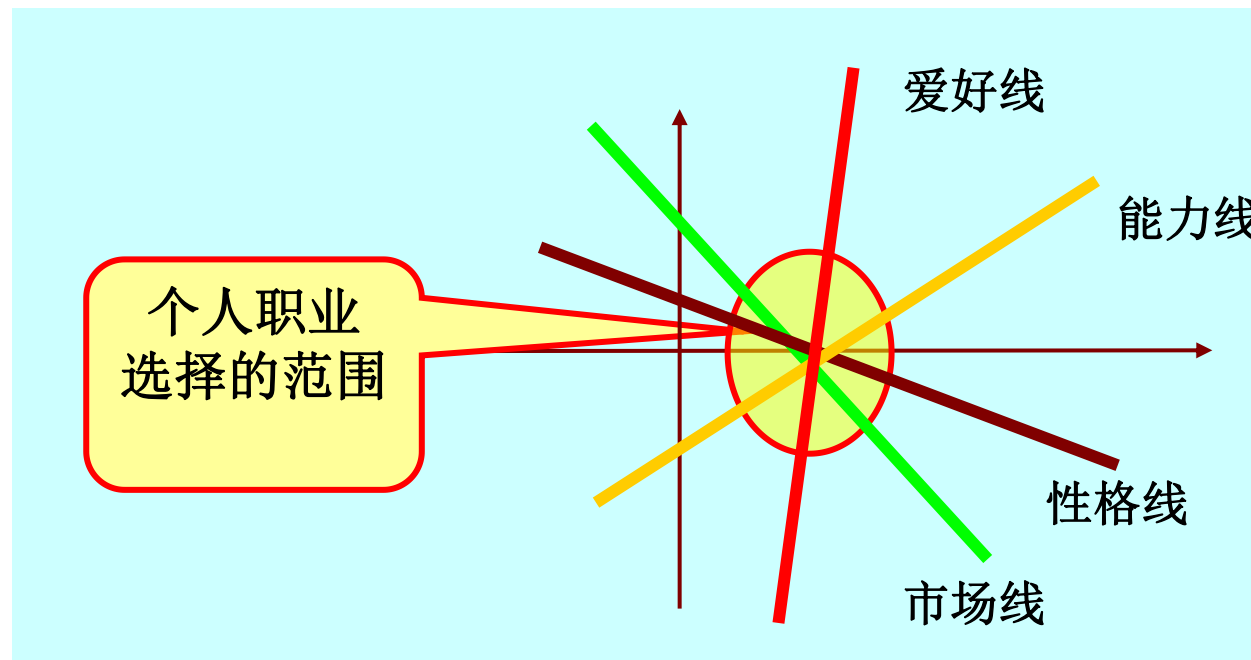
## 四、如何进行自我管理

### 3、选好自我管理的成功参照人

- A、选择周边的亲人、同学或朋友
- B、选择钦佩的成功者或偶像
- C、选择受过良好教育的人
- D、选择有气质有修养的人
- E、不断的找出自己的差距与其比较

## 四、如何进行自我管理

4、分析自身所处环境，  
从细节做起



## 四、如何进行自我管理

### 5、从心态建设管理入手

- A、找出差距, 做出对比, 摆正心态
- B、虚心接受批评, 祛除虚荣心
- C、刺破自尊, 放下自我
- D、约束自己(功利)欲望, 放平心态
- E、挖掘自己优点, 阳光向上

## 四、如何进行自我管理

### 6、生活习惯管理

- A、养成良好的作息饮食习惯
- B、培养自己良好的卫生健康习惯
- C、控制自己在不良环境下文明用语
- D、控制自己不违背各种公约规定
- E、待人接物有礼有节，落落大方
- F、尽量避免与有不良嗜好的人打交道
- G、坚决回避不健康的场所和不健康的人
- H、交友处事诚信义气，不计较得失，善于吃亏
- I、培养自己（积极）健康向上的业余爱好

## 四、如何进行自我管理

案例：《富兰克林的自我管理》

背景：富兰克林出身贫寒，只念了一年书，就不得不在印刷厂做学徒。但他刻苦好学，自学数学和4门外语，成为美国的政治家、外交家、科学家、发明家而文明于世。

富兰克林成功的秘诀——善于自我管理

## 四、如何进行自我管理

### 富兰克林的时间表：

时间	事项
05-07点	①起床、洗漱、祷告、早餐。 ②规划白天的事务和下决心。 ③晨读和进修。
08-11点	切实执行一天的工作计划。
12-13点	读书、或查帐。吃午饭。
14-17点	把未做完的工作迅速完成，把已经做好的工作仔细检查，有错的地方立即改正。
18-21点	①整理杂物，把用过的东西物归原处。 ②晚餐、音乐、娱乐、聊天。 ③作每天的反省。
22点后	好好睡眠

## 四、如何进行自我管理

### 7、学习习惯管理

- A、高度认识组织纪律的重要性
- B、服从学校的规章制度
- C、养成良好的学人学事学知习惯
- D、有时间观念
- E、养成主动学习的习惯
- F、制定可行的学习计划
- G、学习、吸纳好的学习思路和方法
- H、事前精密计划，事后差距总结

# 注意事项

- A、不急于求成，循环波浪式提升；
- B、找准优缺点，设计的目标应是自己最想要的；
- C、目标既定，当持之以恒，坚持不懈；
- D、小有成效时冷静沉着，不可得意忘形；
- E、定期总结，及时调整负面情绪，冲破瓶颈；
- F、时时感悟成功参照人的思路和做法。





**大家切记**

**学习管理在于自我管理  
自我管理决定成功与否**

**让我们**

**时时用心 事事求知 天天进步  
管理自己 走向成功！**



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

