

新专栏

积极达成——处理好情绪再处理问题

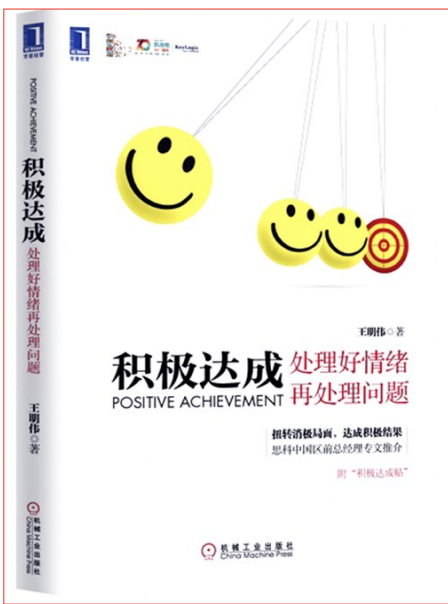
积极达成,是指当面对问题时,我们通过发挥影响力,达成积极的结果。

随着工作和生活节奏的加快,人们需要在有限的时间内处理越来越多有挑战性的事情。面对这样的压力,每个人都希望拥有足够的能力和技巧,从容地应对那些让人头疼的事情。那么,通过什么方法和思路能让事情积极达成呢?达成积极的结果有两个关键方面:(1)情绪方面——积极调整情绪;(2)问题方面——积极处理问题。因为我们在面对问题时,能否高效地处理好这些问题,受到情绪和处理问题方法的影响:消极的情绪会降低我们处理问题的效率和效果,有没有科学有效的方法也会影响我们处理问题的效率和效果。

《积极达成》重点阐述“积极调整情绪”的方法和“积极处理问题”的方法,并提供简单易用的实用模型工具,以及贴近生活的具体应用案例。通过这些希望能够帮助大家更好地理解这些工具,并应用好这些工具,从而发挥影响力,达成积极结果。

原创实操模型:调整积极情绪的4A模型: Aware(识别情绪), Accept(接受情绪), Analyze(分析情绪), Adjust(调整情绪)。处理问题的PRO模型: Problem Clarification(问题澄清), Reasons Analysis(原因分析), Options Selection(方案选择)。

作者王明伟是一位专注于影响力与领导力领域研究与授课的培训师,曾就职于思科等世界500强的美资IT公司,在美国工作并接受专业的营销训练,担任销售经理等职务,后担任网络安全公司销售总监多年,有着丰富的实战经验。他是美国知名影响力与领导力培训机构 VitalSmarts 公司在大陆地区认证最早和授课最多的专职讲师之一,主要讲授两门北美年度最佳课程“关键对话”和“影响者”,有着丰富的授课经验,负责这些品牌课程在大陆及台湾的授课,曾



先后为美国杜邦、美国甲骨文、美国可口可乐、中国国际航空公司、中国移动(北京、广东等地)、中国石油、中国银行、中国台湾三福气体、国泰人寿(中国台湾最大的人寿保险公司)等众多知名企业进行影响力与领导力方面的培训。此外,王老师还将管理经验及授课知识汇总为专业文章,发表于国内一流期刊,如《中外管理》《销售与管理》《培训》等。

王老师就职于KeyLogic(凯洛格管理咨询有限公司),是KeyLogic连续两届的年度最佳讲师。

KeyLogic是国内一体化人才培养的领先者、哈佛商学院出版机构(HBP)企业学习业务的战略合作伙伴,是哈佛商学院在线、美国 VitalSmarts 公司、Zenger Folkman 公司和 Richardson 公司在中国的独家合作伙伴。

生活智慧

且进且行

——观《天上的菊美》有感

王鹏洲

题记: 甘孜的天空洒下一缕阳光,浩渺的晴空在我们之上,菊美飘向天堂,恰似祥云摄住目光,宛如信仰,至高无上;我们含泪凝眸,无限敬仰。

与很多朋友一样,年轻的菊美多吉走出校门就走上了工作岗位,基层的工作历练脱去了他的一身稚气,也赋予他坚韧的品格,他带着“高原牦牛”般的干劲,将有限的生命投入到无限的为人民服务中去,用一腔赤诚,树起了新时代共产党员的不朽丰碑,成为我们心中永恒的榜样。

菊美是在扎坝开始工作的,那个时候的他如早晨的太阳,朝气蓬勃,将年轻人不知困倦的积极性全部投入到工作中去,透过每日忙碌的身影,他的生命日益充盈,每一天踏实的工作夯实了他的人生。我们每个人都有过青春年华,那么我们该怎样度过美好的青春年华呢?将青春抛诸于悠游潇洒?将青春交付于花前月下?还是像菊美一样将青春投入到踏实的工作中去呢?每一个人都是生命的过客,我们终将离去,但是,什么会留下来呢?唯有我们的所作所为!只有将年轻时光投入到积极的工作中去,投入到对理想、对信仰的忠诚中去,才能夯实自己的人生基础,为不朽的事业铺平道路。

在龙灯大草原的工作是菊美最忙碌的时刻,此时的菊美如同午间的太阳,带着温暖走过大草原的

每个地方。菊美把群众的事用笔记本一条条地记录下来,把党员干部人才的期盼写入“备忘录”,把工作的事情一件一件抓具体,一桩一桩求实效。这种细心认真的群众路线作风是值得我们每一个人学习的。天下难事,必做于易;天下大事,必做于细。我们在具体的工作中可能也会遇到各种问题,可能会有一些比较琐碎的事情,要是能把每一件平凡的事情做好,就会成就一份不平凡。

菊美对工作耐心而认真,因为工作的缘故,一再对自己爱人爽约,甚至耽误了回家看望父母;在价值取向上以人民为重,对工作满怀热忱,那是因为他心中大爱如阳光那样动人,灵魂深处的信仰像岩石一样坚固,而对待他人的善意如泉水一样涌出。

在瓦里乡菊美开始了人生最后阶段的工作,刚到乡上他就走访民众,展开调研,带领乡干部和村民挖渠埋管,让瓦里乡成为道孚县第一个实现自来水全部入户的地方。菊美的工作成绩有目共睹,菊美的高血压却不想让人知道,最终,菊美长眠在工作岗位上。也许世界上没有人绝对健康,每个人都终将离去,面对这一生命真相,能否在有隐患的身体条件下继续发热发光,是彰显一个人勇气与毅力的时候。无论在什么时候,他都一直前行,没有止步;菊美经过所有考验,对峙死神,他没有倒下,坦然地飘向了天堂,值得我们每一个人敬仰。

11月3日星期一

19:36 大钢新闻
19:50 钢城纵深行
20:05 电视连续剧:
勇士之城 第35~37集
22:35 纪录片

11月4日星期二

19:36 大钢新闻
19:50 临钢新闻视点
20:05 电视连续剧:
勇士之城 第37~39集
22:35 纪录片

11月5日星期三

19:36 大钢新闻
19:50 魅力钢城
20:05 电视连续剧:
勇士之城 第39~40集
21:50 电视连续剧:
十送红军 第1集
22:35 纪录片

11月6日星期四

19:36 大钢新闻
19:50 钢城纵深行
20:05 电视连续剧:
十送红军 第1~3集
22:35 纪录片

11月7日星期五

19:36 大钢新闻
19:50 记者观察
20:05 电视连续剧:
十送红军 第3~5集
22:35 纪录片

11月8日星期六

19:36 一周要闻
19:55 电视连续剧:
十送红军 第5~7集
22:10 纪录片

11月9日星期日

19:36 一周要闻
19:55 电视连续剧:
十送红军 第7~9集
22:10 纪录片

以上内容如有变动,按当天节目预报为准。



50集战争史诗剧《十送红军》剧情

一部以10位性别、年龄、兵种各不相同的红军战士在长征途中成长、蜕变、抗争与牺牲的故事。这些不同年龄、性别、兵种的人们拥有一个共同愿望,那就是用生命守护和传递红色的星星火种。随着《十送红军》的剧情发展,观众将重走长征路,了解在瑞金挥师、湘江战役、遵义会议、四渡赤水、飞

夺泸定、翻越雪山、跋涉草地、吴起会师等重大历史事件背后普通战士的点点滴滴。

由佟大为、刘威等主演的50集战争史诗剧《十送红军》11月5日播出。

剧情介绍



《魅力钢城》

今天的新闻,就是明天的历史,留存钢城点滴,见证钢城发展。11月5日19:50新更快的消息,更好的栏目,更加的努力,我们再次出发。2014年11月8日,是第15个中国记

者节,我们见证钢城发展,请您见证我们的成长。一路同行,感谢您。11月5日19:50新闻节目之后《魅力钢城》新闻中心2014年记者节特别节目期待您的关注。