

企業人動腦系列
BBUSINESS 10

人類成長的推進器

自我啓發

戚大任
編譯



書泉出版社

出版者的話

企業經營大方針的決策，靠學識與智慧；而經營管理實務的推動，則需能力與經驗。

學識可以從書籍閱讀中吸收，但經驗却是長年累月，嘗試錯誤的成果，唯有在不斷的實際工作歷練中，才能獲取。然而，一個人終其一生不能花太多寶貴的時間去嘗試錯誤，否則那將是一種無謂的浪費。吸取別人的工作經驗，才是企業經營成功的捷徑。

自身經驗的累積，靠時間；而他人經驗的吸取，賴口傳。時間，一個人擁有的有限；口傳，有其空間上、人際上的限制。如何將專家的寶貴經驗匯聚，供人所用，是本公司努力的目標，亦是本系列叢書出版的宗旨。我們實無意在已經是汗牛充棟的學理性書籍上再插一脚。那是學院派學者的職責。

本系列叢書，以實務為主導，以經驗為內容，企圖在理論的基礎上，融入實務的經驗；不空談學理，而著重實際作法。本叢書的作者，都是各該行業、各該職務擔當者中的佼佼者，他們憑其經年累月的工作歷練，提供了寶貴的經驗以及可行的具體方法。

在範圍上，遍及經營管理的各個層面，包括行銷、生產、研究發展、人事、財務等。在選材上，除了國人的精心創作外，大部分選自美、日的這類佳作。在敘述上，盡量口語化、通俗化，避免學院派的艱深用語。我們希望藉著本系列叢書的出版，提升工商界經營管理的品質——「計劃」周詳、「組織」合理、「用人」適切、「指導」有方、「控制」得宜。

本書推介

——自我啓發是人類成長的推進器

每個人都希望過一個充實的人生。

隨著成長的過程，當人類投身於工作行列之後，幾乎窮其一生，都在追求成就感與幸福感，為了達到此一境界，必須先確立自己的目標，時時推動自己前進，此即為自我啓發之運用。

● 自我啓發內容含混模糊

圍繞在公司職員四周的環境，時時發生變遷，隨此變遷，人生觀也受到某種程度的影響，因此，自我啓發的內容籠統含糊、不一而足。

過去自我啓發涵蓋了下列各點：

- ① 自我啓發為活用休閒時間的技術。
- ② 自我啓發為培養一般學識與教養的方法。
- ③ 自我啓發為社會人士在閒暇時的進修。
- ④ 自我啓發為鍛鍊一個人精神、心理健全、改善人際關係等之活動。

⑤自我啓發即以非正式的方法，學習工作上所需的知識、技術。

上述各點隱含許多缺失，如：範圍太狹、太抽象、不符合時代潮流、無法激發人的意志等。

自我啓發的五個新方向

首先，我們為自我啓發重新下一個定義：即「為了要過一個充實、幸福的人生之技術」。

我認為，自我啓發是個人生活方式的問題，由個人自己決定，以獲得成就感與滿足感為目標

。茲再進一步分析出下列五個方向：

①要確立個人的人生觀及價值觀。

②要培養一種能適應環境劇烈變遷的彈性。

③必須是易懂易行之方法，避免好高騖遠，而流於紙上談兵。

④須對工作有顯著效益者。

⑤能活絡身心、激發潛能者。

此外，我再作一、二點補充；以先確定自己人生的目標為出發點。由於科學日新月异，各項技術（如電腦化、品質管制、國際化等）不斷推陳出新，為了適應瞬息萬變的環境，必須給予員工「在職訓練」。本書所介紹的自我啓發之方向及內容，相信在您看了以後，若能身體力行，必能有一個充實、幸福的人生。

自我啓發 目次

推介本書

1章

使你改變的自我啓發新觀念

1	現在你想作什麼？.....	2
---	---------------	---

	正確地掌握自己	2
--	---------	---

	要具有人生哲學	4
--	---------	---

	自我啓發與年齡無關	6
--	-----------	---

2	使人成長的幹勁.....	8
---	--------------	---

	人的成長為其幸福條件	8
--	------------	---

「ERG需求說」比「需求五階段說」更易懂	11
你是亞當型或亞伯拉罕型	14

3 如何激發幹勁	16
----------	----

每一個人都潛在著幹勁	16
------------	----

激發幹勁的核對表	18
----------	----

幹勁的週期——轉動「MUD週期」	20
------------------	----

2章 達成目標的關鍵

1 設定目標的重點	26
-----------	----

沒有目標，自我啓發就不會進步	26
----------------	----

應設定三個目標	28
---------	----

非常方便的目標核對表	31
------------	----

2 達成目標的三要素	34
------------	----

達成目標須採取彈性態度 34

達成目標的技術資料 35

達成目標不可疏忽最後手段 39

3 向前踏出一步.....41

與其遲疑不決而煩惱，不如採取行動 41

採取攻擊而獲成功的D先生 43

擁有自己房子的單身漢 44

3章 百分之百成功率的自我啓發術

1 習慣成自然.....48

每日閱報亦為自我啓發 48

習慣養成即難離身 50

積少成多 52

2 懂得利用時間的好處……………54

聰明的人會利用「移動書房」 54

支配時間，勿為時間所支配 56

活用時間的五個要領 59

3 累積經驗、習人所長……………63

三千小時，一萬小時的法則 63

充份活用身體與感覺 66

學習他人的智慧 67

4章 有效的讀書秘訣

1 掌握主旨不拘細節……………72

發揮推理、判斷、想像的能力 72

黑盒子式圖書館 74

綜合性的讀書法 76

2 高效率的讀書技巧..... 78

養成代表性的法則 79

有時應從正面攻擊 80

用途廣泛的一點掌握法、線索法 82

3 活用自我啓發的專門機構及講習..... 86

非常方便的函授教育 86

參加公司舉辦的自我啓發講習 88

5章 如何成功的開發能力完成自我啓發

1 鍛鍊意志力的方法..... 92

戒酒後考取律師的蘇群先生 92

故意在惡劣條件下行動 93

鍛鍊身體，控制情感 95

2 如何培養實踐力……………98

養成「順便想」的習慣 98

判定無意義之事即應停止 100

「起而行，只要去，人就會動」 102

3 集中力可左右自我啓發的成果……………104

向法勃爾學習 104

七星的星數有幾個 106

不花錢可獲得的技術資料 109

6章 與眾不同的資料搜集與整理

1 簡單易行的資料搜集、整理法……………114

從火車車廂的一端走到另一端 114

提升對資料的感覺 116

令人驚訝的「30分鐘資料整理法」 120

2 建議推行資料看板制度.....121

決定資料的適度庫存 121

整理時應考慮方便性 124

建立記號、分類、保管、索引系統 127

3 資料庫的自製法.....130

使冷資料變熱 130

資料的點石成金術 132

三六六卡——如此製作創造性資料 135

7章 解決心理問題——維持精神健康的方法

1 勿使心理煩惱侵入內心.....140

棄置煩惱不疏解者易於潛化入心 140

找出看不見的原因 142

面對現實勇不逃避 144

2 一面改變情緒一面解決問題…………… 147

心理態度——塞翁型與莊子型 148

改變想法，問題即告消失 149

十一種改變情緒的方法 152

3 擊敗幹勁之敵…………… 154

五種幹勁之敵 154

必可擊退「幹勁之敵」的方法 156

加強對需求不滿的耐性 158

8章 使頭腦聰明的全腦活潑術

1	了解腦的作用.....	162
	腦的結構.....	162
	逮住瞬間即逝的海豚、飛魚.....	164
	頭腦活性化模式.....	167
2	您並未完全使用頭腦.....	169
	單腦人終會失敗.....	169
	探索內部可解決問題之半.....	171
	腦整理學使人頭腦明晰、創意泉湧.....	173
3	全腦活發化的技術資料.....	176
	令人訝異的音樂、繪畫活用法.....	176
	使雙手、全身運作的右腦鍛鍊法.....	178
	經常轉變左、右腦的開關.....	180

9章 豐富的教養可保證充實的人生

1 讀書與藝術教養不可或缺……………184

教養與讀書可使人成長、充實……………184

如何閱讀教養性書籍……………186

藝術可淨化人心……………189

2 如何品味學問的樂趣……………192

從有興趣做起……………192

治學應融會貫通……………194

學而實行之……………196

3 須有永恒性……………200

勿介意別人的想法……………200

化興趣、娛樂為終生事業……………202

從自我啟發獲致成長的喜悅……………204

第1章 使你改變的自我啓發新觀念

1 現在你想作什麼？

正確地掌握自己

當人們被問到，你現在想作什麼？將來想作什麼時，出乎意外的，一般人都很困難回答出來。每個人都自認爲知道自己想作什麼，但大致說來，却往往是一個籠統的概念，並不算是真正的知道。結果是，絕大多數的人，也就隨波逐流，渾渾噩噩、毫無作爲地將日子打發過去。如此情形，絕不可能作出能夠開花結實的自我啓發。

究竟原因何在？正是因爲我們並無正確地掌握自己之故。因此，從現在開始，你的第一件事，就是如何將自己正確地掌握。不僅爲了決定自己的生活方式，也爲了正確的自我啓發。

一個人對自己究竟了解多少呢？相信沒有人認爲能夠完全了解自己。如果有的話，其人就非人，而是神了。現在，筆者想引用「傑哈里之窗」，供大家參考，根據傑哈里的說法，每一個人的內在，都具有如左圖的四個部份。

〔PART 1、2〕