

上 視 知 識 系 列

現代人的挑戰 ①①

桑名一央／著

天天漲停板

● 如何使個人身價快速上漲 ●

漲

身價指數



上
硯
知
識
系
列

現代人的挑戰
⑭

天天漲停板

——
如何使個人身價快速上漲

桑名一央／原著

不要在乎沒有天份，不必擔心不夠聰明。

要相信苦幹、毅力和決心。

長期奮鬥最佳的座右銘是：「勿怨勿艾，繼續努力！」

Don't bother about genius. Don't worry about being clever.

Trust to hard work, Perseverence and determination. And the best mot-

to for the long march is : " Don't grumble! Plug on ! "

——*Sir Frederick Treves*

代序

施景元

平凡人的無限可能

在生命的跑道上，讓自己成為驚人的「潛力股」、「成長股」，其實並不難……。

「你的身價值多少？」

身為現代人，我們很難不去碰觸這個既敏感且傷感情的問題。

儘管有人會批評這個問題的意識型態太過「資本主義」，但事實是我們已經生存在這樣的社會了。在這樣的現實社會裏，即便是「有教無類」的學校老師，面對資質相若的學生也會有差別待遇，這論是在人際關係錯綜複雜、競爭激烈的工商時代。所以，下列的情形在我們周遭便顯而易見了。上司對屬下，屬下對上司；同業之間；同事之間；甚至朋友之間；人人心底都有一把天秤，隨時隨地我們都可能被人放在上面秤量，而不經意間我們也常在重覆將人「物化」的舉動。

秤量別人的時候我們是不太有感覺的，但一旦被「秤」時，那滋味就難熬了，原因是一思及將「人」淪落到與物品同樣地位，就讓人難以忍受了，而「人」更不比物品有一定的價值，每個人心底的那把天秤全然不同，別人估量的身價又怎可能與自己認定的一致？設若外在的評價遠低於想像，那種失望、難堪、憤怒之情又如何能在短時間化解？因而在現代人的生活裏，壓力、衝突始終不斷，我們的心靈深處也就無法獲得較長時間的平和與自在。

然而，無論如何，「人類最大的敵人永遠是自己」。如果我們能夠狠著心，把自己理個清楚——

「我是個什麼樣的人？」

我想成為什麼樣的人？

我的身價究竟值多少？」

然後痛下針砭，直指自己的性格要害，改正消極苟且的壞習慣，熟練積極向上的思考方式……，確實去做，不管外面的風雨有多大，我們都可以享受身價指數天天漲停板的樂趣。本書作者是個很會開發人性光明面的人，他花了很多時間在尋找「平凡人的無限可能」，本書則是其研究結晶。沿襲前一本《化阻力為助力》一書的風格，本書的特色仍為實用易學。

當您在閱讀之前，我們有一個小小的建議——請先撇開自我主觀意識，完全依照書上方

法去做，如此效果更具神速。

為什麼提出這樣奇怪的要求呢？這是因為書上很多方法都是簡單到看似平凡無奇的，平凡到你會忽略它，甚至不給自己任何嘗試機會，如此一來，又怎能期望它的效果呢？而事實上，這些法則一旦經過反覆徹底執行，你將發現自己宛然脫胎換骨變成了一個新的自我，它的神奇功效真是妙不可言呢！

其次，我們希望這本書能夠成為你個人的隨身用品之一，時時取出以便依樣畫葫蘆，或記錄心得，或擬出執行計畫，或做備忘、檢討。為此我們設計了「耕心手記」與「行動之頁」，請千萬不要客氣，多多利用。

最後提醒你，像這樣私密的一本隨身手記，當然不能輕易借給別人，如果有朋友好奇想看，就請他去書店翻閱吧！

作者序

桑名一央

突破現狀

改變自己

現在正是時候！

如果我們仔細想一想，我們的思考方法或是生活方式，幾乎每天千篇一律，没有任何的創新。這情形就如同一個人滿足於目前所居住的環境，而不再有任何奢求的道理一樣。

我們都曾有過這樣的經驗，只要稍稍改變一下傢俱擺設的位置，即使是衣櫥，都能使整個房間看來清新活潑，寬敞舒坦。同樣的，稍稍改變一下思考方式，也會為我們千篇一律、單調枯燥的生活帶來極大的變化。因此，從現在開始，我們是不是應該努力試着突破過去一些惰性，認真的實行「改變自己」，使自己的身價都能天天漲停板呢！

我寫這本書的目的，就是要告訴各位「改變自己」的一些方法和技巧，使各位的身價得以快速上漲。

本書和市面上許多自我啓發一類的書稍有不同。最主要的差別是，我們希望它不僅能夠讓你

在讀完後知道怎麼做，更重要的是能夠激勵你立刻付諸行動。

俗話說：「知識唯有經過實行才能產生力量」。此話甚有道理。但是只懂得一味的貯存知識，卻不知力行實踐的人卻也所在多有。

如果你認為「嗯！不錯！說得有道理，我也馬上去實行看看！」那麼你該馬上起而行的，是那些目標呢？

為此我將幾項規則分別在書中予以簡單敘述。這些規則就好比一張藍圖，可視為引導你如何正確行動的指標。隨着一頁頁的閱讀，相信在你的內心裏，一定會有種似有所悟的感覺。而這種感覺也正是激發你恨不得立刻實踐的動因。

「只要開始行動就能幫助你」、「只要開始行動就能如願」，這兩句話希望各位能銘記在心。對於一個人是否擁有自信，能否成功，或是如何確定一個美好的人生觀方面，即使你所知無幾也並不足以成為問題。但是如果你一直猶豫而不付諸行動的話，是絕對無法改變自己，使身價快速上漲的。

若是你對現狀不滿意，對於自己的才能苦於沒有充份發揮的機會，企圖追求比現在更好的生活，那麼建議你立刻拿支筆，在這本書上畫下重點，寫下心得感想，然後再閱讀「行動之頁」，確實做去，相信對於提昇你的身價必能大有幫助。

天天漲停板

目錄

□代序

□作者序

1. 先向自己推銷目標

1. 《將你渴望且可達成的目標深植心底》

17

為什麼寫出目標就會產生打破現狀的力量？

18

確立目標的重要原因？

20

推銷員是如何運用這個方法的呢？

21

建立一個實現目標的計畫藍圖

22

我的理財計畫

23

這個技巧對於目標不明確的人也有助益

24

不可忘記緊迫追蹤

25

三個步驟.....	27
行動之頁——我的目標與行動藍圖.....	29
2. 建立自信的七個步驟	31
《建立你的自信心》.....	31
「我做不到」的神奇魔力.....	32
步驟 1 ▼ 請問自己「我真的希望達成目標嗎？」.....	34
步驟 2 ▼ 不妨試試一整天沈迷於工作之中.....	35
步驟 3 ▼ 事情有了萬全的準備，再著手進行.....	35
步驟 4 ▼ 活用你自身經驗所得來的教訓.....	35
步驟 5 ▼ 養成用頭腦認真思考問題的習慣.....	37
步驟 6 ▼ 放棄逃避的念頭——方能產生信念.....	38
步驟 7 ▼ 要確實遵守自己所訂下的約束.....	39
訂下那一種約束比較好呢？.....	40
實行這些步驟應注意的要點.....	42
行動之頁——我的約束實驗.....	44

月耕心手記

46

3. 用紙和筆記錄要點的技巧

《加強你的說服力》

47

成功必須仰賴別人的支持

48

用紙和筆記錄要點的技巧

50

業務員是如何利用這個方法的呢？①

51

業務員是如何利用這個方法的呢？②

53

推銷員是如何發揮這項效果的？

54

另外一種使用方法

56

「紙和要點」的技巧，在打電話時也能派上用場

58

行動之頁——「紙和要點」的技巧練習

60

月耕心手記

62

4. 如何發揮自己的特殊才能	63
《激發被你忽略的潛能》	

一個人的想法決定一個人的命運..... 64

為什麼你會成為現在的你..... 65

對你而言具有重大意義的轉變..... 67

不論什麼樣的才能都可以有效運用..... 70

「鑽石之地」在那裏？..... 72

行動之頁——「活用才能」練習..... 76

月耕心手記..... 78

5. 如何成為一個富有創造力的人	79
《製作筆記和檔案，改善你的思考方式》	

每一個人都具有創造力..... 80

開發創造力的第一步..... 81

不可以仰賴傳統的思考方法..... 82

音養創造力的兩種訓練..... 83

「idea」筆記.....	84
如同「無火爐」般的運用潛意識.....	86
有效運用潛意識的筆記製作方法.....	88
筆記內容不要太長.....	91
「idea 檔案」.....	92
由那裏獵取製作檔案的材料.....	93
製作檔案使你對情報更加敏銳.....	94
行動之頁——idea 腦力激盪訓練.....	96
6. 運用「遠大抱負」的魔力	99
《挑動你積極向上的心情》.....	99
成功決定於一個人的抱負是否遠大.....	100
輕視自己正是我們最大的弱點.....	101
不要被別人的想法牽絆.....	103
「遠大的抱負」是什麼東西？.....	104
惟有奢望才會培育你.....	106

我們的能力遠超乎想像之大	107
用「放大十倍」來想	109
甜蜜的震驚	109
他打破了自我界限	111
時時發揮我們特定工作上的必要思考力	113
行動之真——我的抱負與行動	115
7. 強化判斷力的要素一覽表	117
《讓你不再猶豫不決，患得患失》	
累積做小決定的練習	118
利用「要素一覽表」來幫助我們做決定	119
何謂做出正確的判斷？	120
討厭思考的理由之一	122
使注意力集中的「要素一覽表」	123
運用「要素一覽表」的技巧	124
在說服別人時，也可以使用這項技巧	126

驅除下決定的不安和恐懼.....130

運用本技巧的要點和啓示.....131

行動之頁——我該做出的決定與該考慮的要素.....133

戶耕心手記.....134

8. 如何培養洞悉事物輕重緩急的能力

《學習判斷工作優先次序的方法以增進效率》

135

這就是所謂的技巧.....137

用計算尺造成損失的經理.....138

可資運用的範圍幾乎是無所不包.....139

某總經理運用這個技巧的要領.....140

業務員是如何運用這個技巧的呢？.....141

製作工作報表的方法.....142

不必擔心太過簡化.....144

迴避的心理學.....144

運用「重要少數之事項」技巧的暗示.....145

【範例】一位希望妻子更加幸福的丈夫……	145
行動之頁——「重要少數之事項」技巧練習……	147
9. 一天計畫表	149
《快速突破現狀，提昇你的身價的方法》……	149
突破現狀的技巧……	150
「只有今天」的生活方式……	151
所謂「今日」的重要性……	152
若不能運用現在建立的階段，就無法爬升……	154
鈴木先生為什麼會得了神經衰弱症……	155
他勉強接受了忠告……	156
鈴木先生的「僅僅一日的計畫表」……	157
鈴木先生馬上得到了三個利益……	158
鈴木先生的反敗為勝……	159
運用這個技巧的啓示……	160
行動之頁——我的一天計畫表……	162

10. 只要十天就能改變自己提昇身價

《何不現在就發心，試試！》

163

他們是如何打破現狀、提昇身價的.....164

只要想做，你一定做得到.....168

運用增加「百分之十」的魔術.....168

失敗和成功的關鍵僅如一紙之隔.....171

不可和現狀妥協.....172

月耕心手記.....174

□ 後記.....175