

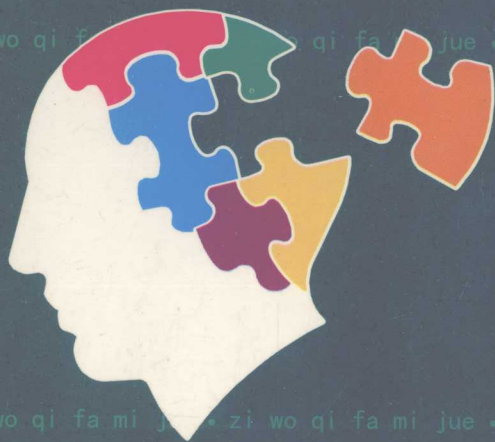


刘天雄 • 编著

She Hui Jiao Wang Shou Ce

社会交往手册

自我启发秘诀



自我超越开创成功的潜能激发工具箱

潜力开发

向成为“被期待的人才”努力

两倍人生的时间管理

开创成功生涯路的实务工具

教你设定学习目标选择有效学习方案

心理励志畅销书

自我启发秘诀

刘天雄 编著

珠海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

社会交往手册/刘天雄编著

ISBN7-80607-459-7/C·9 ¥80.00 元

I. 社…

II. 刘…

III. ①社会科学…②交往手册…③当代

IV. C62

社会交往手册

◎刘天雄编著

责任编辑：罗立群

封面设计：王 林

出版发行：珠海出版社

地 址：中国珠海市吉大图书大厦4层

电 话：3331403 邮政编码：519015

印 刷：广东省中山市新华印刷厂

开 本：850×1168mm 1/32

印 张：47.5 字数：950千字

版 次：1998年8月第1版

1998年8月第1次印刷

印 数：1-5000册

定 价：80.00元（全五册·每册16.00元）

本书如有印装质量问题，由承印厂负责调换



第一章 为何需要自我启发

1. 好不容易摆脱了书本，我们还要读书吗？ (3)
2. 自我启发的方法有规则可循吗？ (6)
3. 以什么当题目较好？ (9)
4. 自我启发要从“何处”及“如何”进行才好？
..... (12)
5. 自我启发的基本法则要如何实行？ (14)
6. 什么是“接受能力”？ (16)
7. 怎样的自我启发才会对未来有帮助？ (18)
8. 适合现代的自我启发之要点？ (21)
9. 有效果的自我启发法是什么？ (24)

第二章 首先尝试正统的自我启发

- 10. 我的读书方法是否有误? (29)
- 11. 如何摆脱“填鸭式”的读书方法? (32)
- 12. 书该从何处读起来较好? (34)
- 13. 如何寻找必备的书本 (36)
- 14. 挑着看就能了解其意吗? (39)
- 15. 铅字是否给人感觉太生硬了? (42)
- 16. 研究课程是否令人觉得毫无成果 (45)
- 17. 工作比研修更有帮助吗? (48)
- 18. 如何寻找适合自己的研读会 (50)
- 19. 参加最有效的讲习会的方法? (53)
- 20. 为什么英语会话不流畅呢? (56)
- 21. 向资格挑战是自我启发吗? (59)
- 22. 失去“就业”的资格, 不就没有意义了吗? ... (61)
- 23. 和工作不相干的资格挑战, 要怎么做才好呢?
..... (64)
- 24. 资格挑战时的注意事项 (67)
- 25. 要成为专家, 除了资格之外还需要什么? (69)

第三章 磨练感觉的灵敏度

- 26. 感觉迟钝为什么会造成困扰? (73)
- 27. 感觉迟钝是以何种形态出现? (75)

28. 什么样的行动会令感觉迟钝?	(77)
29. 如何提高感觉的灵敏度?	(79)
30. 感觉的灵敏度和工作之间有什么关系?	(82)
31. 生活中磨练感觉灵敏度的方法(I)	(85)
32. 生活中磨练感觉灵敏度的方法(II)	(88)
33. 生活中磨练感觉灵敏度的方法(III)	(91)
34. 生活中磨练感觉灵敏度的方法(IV)	(94)
35. 生活中磨练感觉灵敏度的方法(V)	(96)

第四章 磨练表达能力

36. 如何磨练表现力呢?	(101)
37. 该说些什么、写些什么呢?	(104)
38. 确定事实的融会贯通之方法?	(106)
39. 该如何向上司作报告?	(109)
40. 如何减少在报告、说话及听话上的失误?	(112)
41. 如何在会议上畅所欲言?	(115)
42. 如何在大众面前侃侃而谈?	(118)
43. 说话方式可因人而异吗?	(121)
44. 成功说服别人的秘诀	(124)
45. 不擅长书写就代表不行吗?	(127)
46. 擅长书写有什么好处?	(129)

第五章 两倍人生的时间管理

- 47. 珍惜一分一秒算是时间管理吗? (133)
- 48. 常常觉得计划无法如愿以偿吗? (136)
- 49. 从天而降的急事的处理法 (139)
- 50. 若不持续地鞭策自己, 能完成工作吗? (142)
- 51. 慢郎中的个性会受期限所逼迫吗? (144)
- 52. 如何处理出差及休假中所积压的工作? (147)
- 53. 这么费神不会精神衰弱吗? (150)
- 54. 制定计划前应考虑的事项? (153)
- 55. 为何有充足的时间仍要投入地工作呢? (156)

第六章 追求可依赖的伙伴

- 56. 平凡人也需要“人缘”? (161)
- 57. 即使没有地位和金钱也会受到朋友喜欢? (164)
- 58. “交朋友”该从何处着手? (167)
- 59. 光靠提供情报便可建立人缘吗? (170)
- 60. 结交可信的伙伴之秘诀 (173)
- 61. 从何处寻求和朋友之间的共同点? (175)
- 62. 维持联系及加深关系的方法 (178)
- 63. 如何制造和不同性格朋友见面的机会? (181)

第七章 如何搜集并活用情报

- 64. 如何搜集各种情报 (185)
- 65. “情报搜集”的着眼点(I) (188)
- 66. “情报搜集”的着眼点(II) (191)
- 67. “情报搜集”的着眼点(III) (194)
- 68. 大众传播情报没有帮助吗? (196)
- 69. 我对“数字”不行,该如何加强呢? (199)
- 70. 对数字不拿手会有什么困扰? (202)

第八章 企划力、想像力的磨练方法

- 71. 如何产生好的企划? (207)
- 72. 如何产生企划的想像空间? (209)
- 73. 如何产生丰富的想像空间? (212)
- 74. 立场不够就无法提出企划方案吗? (215)
- 75. 什么是想像灵感? (218)
- 76. 企划受挫时该怎么办? (221)
- 77. 研究企划的方法 (224)
- 78. 我和企划是否没有缘分? (227)
- 79. 想像源泉的探求方法(I) (229)
- 80. 想像源泉的探求方法(II) (232)

第九章 生活在现代的自我管理

- 81. 自我管理的重点 (237)
- 82. 健康管理应注意的事项 (239)
- 83. 如何做好心灵上的健康管理? (241)
- 84. 有效的心灵健康法 (244)
- 85. 更积极的做法 (247)
- 86. 财务方面该如何管理? (250)
- 87. 交友时应注意的事项? (253)
- 88. 如何与异性交往? (256)
- 89. 从何处发现并制造交际的机会? (259)
- 90. 一定要结婚吗? (262)

第十章 寻求更有发展的自我启发

- 91. 自发启发以谁为最终指标? (267)
- 92. 如何在工作和私生活中求取平衡? (270)
- 93. 如何确立 PI (个人本位) 的着眼点? (273)
- 94. 成为哪一方面的专家较好? (276)
- 95. 如何培养个人本位的企划力? (279)
- 96. 以制作人为指示者的心得 (282)
- 97. 目前受期待的人才标准 (285)
- 98. 自我启发该从何掌握起? (288)
- 99. 细说自我启发与生涯规划的关系 (291)

第一章



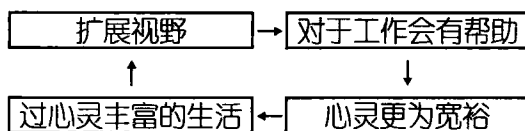
为何需要自我启发

1

好不容易摆脱了书本， 我们还要读书吗？

★秘诀 1

为了过更丰富的生活，就得“自发性”地去学习能实际发挥功效的本领，这就是社会人的自我启发。



在学校,每天就是读书、读书、读书,考试、考试、考试,然后参加毕业考试。好不容易摆脱了考试的纠缠,这次却得因应工作上的需要而“自我启发”!

“即使不是很有出息也没关系!”

“我不喜欢被别人称为工作狂!”

我们好像常听到这种声音。

其实,我们并没有强调要有出息就得去做自我启发。当然,我们也不希望被别人称为是工作狂之类。

不过,我们宁可去做自我启发也不希望成为工作狂。只知道公司、工作或职场的事情,对单身贵族、社会人士是行不通的,而且这种生活对我们来说也太无聊了。

自我启发对即将迈入高度成长期、视野狭小的上班族而言,可是一大福音。到目前为止,公司内部可能还有只知道公司、工作、事业的先进,不过这些人大部分都不会让人觉得有魅力。

总之,现代人的生活观是为自己而活,并拥有工作以外的世界,因此“过更多彩多姿的生活”是重要不过的。不过这里所指的“多彩多姿”并不是专指经济上的富裕。那些对同一件事能体会到精神上的充实感的人,一定比毫无感觉的人,要来得幸福。因此,“学习”更多样化的知识、技能,以及事物的想法,是不可或缺的。

“学生时代所学的书本知识,几乎都派不上用场。”大多数的人都有这种想法。这可能是教育体制或老师的教法存在问题,不过“要有人鞭策才会努力”这才是最大的原因。读书若是出自本意的话,那书中就自然会有颜如玉、黄金屋

◇第一章 为何需要自我启发◇

了。

如果你认为学生时代的书本知识没有用的话,“就请去学习你认为有用的知识”。也就是从现在开始,做“自我启发”,即使和工作并没有实质上的关系也无所谓。

2

自我启发的方法 有规则可循吗？

★秘诀 2

自我启发是以进步、向上为一大前提，因此需要个“主题”。

★ 自我启发的注意事项：

自己决定主题

为了不让计划失败，得确实做好自我管理

为了不自成一派，得用某些东西(书、讨论……)来确认
“进步”、“向上”是一大前提

自我启发是否针对自己感兴趣的事来做会比较好呢？
其和兴趣又有何不同呢？

当然，社会人士的自我启发和学生时代的读书不同，并不受父母、老师或上司的管制，即使不做也没有人会管你。此外，也没有所谓的“范围”，更没有考试。

不过如果没做好自我管理，常会觉得诸事不顺。自我管理对社会人士是不可或缺的，更是日后反省改进的蓝图。

因此，一开始就要心甘情愿的来做自我启发。总之，自我启发是件非常快乐的事。

此外，自我启发和兴趣不同。兴趣是不管自己是否拿手，都可其乐融融地融入其中。而自我启发仍是以“进步”、“向上”为前提。

为了要追求完美，就得像教练一样，从基本到专门技巧都要专精，这才是捷径。可是自我启发，一般而言，却是没有教练的存在。

有空的话，自己决定个题目，自己去学习，这就是自我启发，这一点刚刚也讲过了。不过即使自己很行，也不要以自我为中心，“凡事都得确定”仍是必要的。而这种“确定”的方法，除了读“书”之外，也可参加报告会或研讨会等等。

顺便一提的是，刚刚曾说过兴趣即使是不擅长也没关系，不过最好还是让它拿手一点比较好。若有专家或教练在旁指导的话，就算是兴趣，也可成为成功的捷径。

兴趣和自我启发这两者并没有很清楚的界限，原本是自己的兴趣，不知何时却可能变成自我启发的题目，甚至于也有可能成为该行业的权威。不过一般而言，兴趣是以娱

◇自我启发秘诀◇

乐自己为目的,而自我启发是有个主题,以提升自我为前提,这也就是这两者之间的差异了。