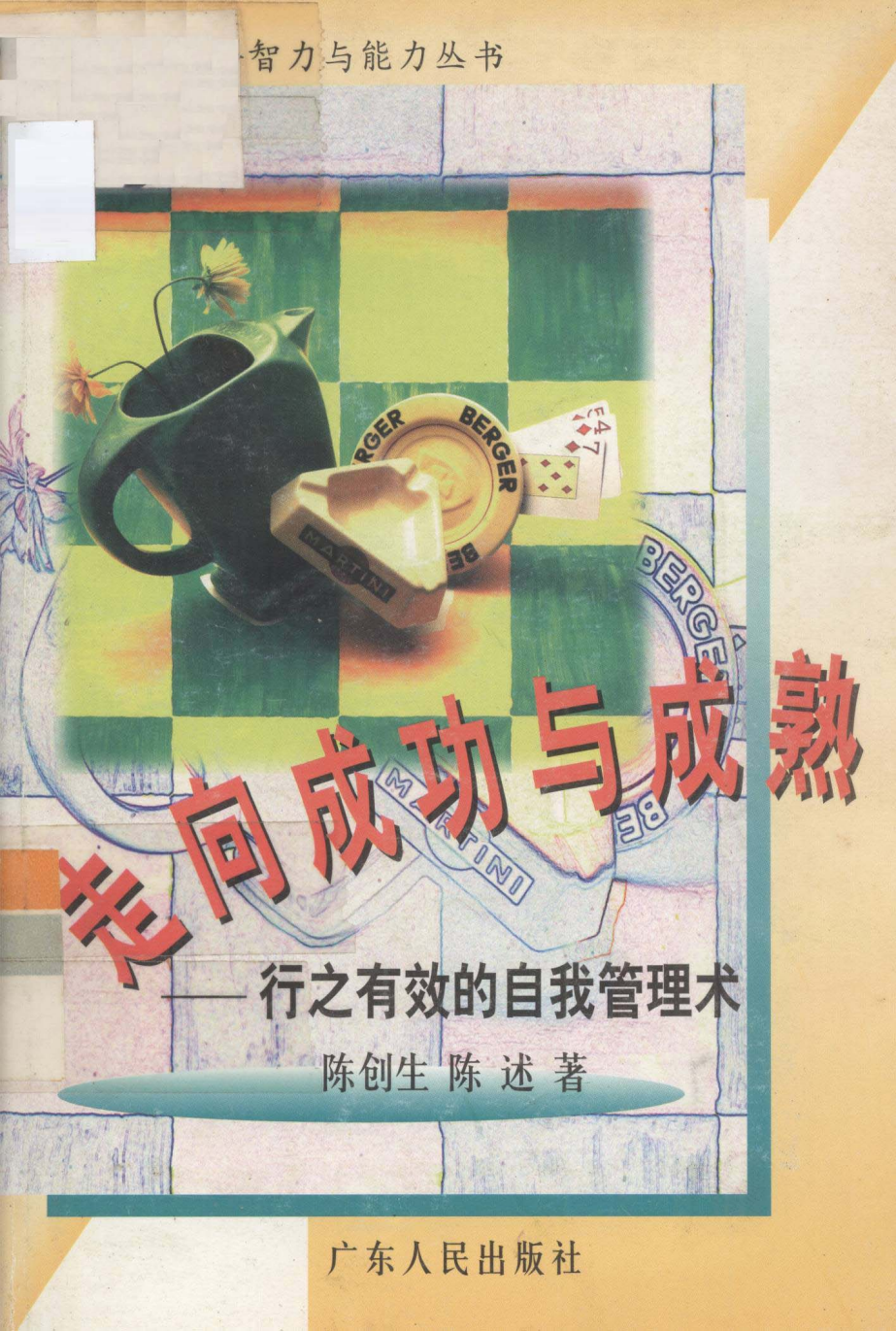


智力与能力丛书



# 走向成功与成熟

——行之有效的自我管理术

陈创生 陈述 著

广东人民出版社

智力与成功丛书



行之有效的自我管理术

何世华 著

广东人民出版社

现代青年智力与能力丛书

# 走向成功与成熟

——行之有效的自我管理术

陈创生 陈述 著

广东人民出版社

责任编辑：陈超英

封面设计：迪 赛

责任技编：李穗成

## 走向成功与成熟

——行之有效的自我管理术

陈创生 陈 述 著

\*

广东人民出版社出版发行

广东省新华书店经销

广东番禺印刷厂印刷

(厂址：番禺市市桥镇环城西路工农大街45号)

787×1092毫米 32开本 9.5印张 2插页 190,000字

1989年7月第1版 1996年10月第2版 1998年3月第3次印刷

印数10,001-18,000册

ISBN 7-218-02250-2 / G · 494

定价：11.00元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与承印厂联系调换。

# 序

## 王通讯

有人用一个现代名词——“仓库理论”来概括我国传统教育中存在的弊端，我以为是十分形象又切中要害的。“读读读，读读读，书中自有黄金屋。读读读，读读读，书中自有千钟粟……”这样的嗡嗡声，不知在我们的私塾中、学堂里萦绕了多少年。解放后，死读书的现象仍然存在。总之，是一个劲地往头脑这个“小仓库”里装知识（且不说这些知识中有多少陈谷子、烂芝麻），装不下也要装，装得头痛了还得装。装得不扎实，再辅之以“考”，考不及格，继之以“驱出校门”。这，便是多少年传统教育的某种缩影。

历史发展到今天，“仓库理论”并没有绝迹。一些不得其法的教师，还在自觉不自觉地信奉着“仓库理论”，以为唯有塞得多，学生方能有出息。我们的孩子，我们的下一代还在遭受“填鸭之苦”。要改变此种状况，不仅需要冲破“仓库理论”的樊篱，而且需要让孩子们自己行动起来，主动地争取生动活泼的发展。今天的教育改革，就是朝着这个方向前进的。

英国哲学家培根说：“知识就是力量。”应该怎样理解

这句话呢？有人提出：这句话已经过时了，在科学知识已成爆炸态势的今天，唯有掌握了求知方法的人，才有力量。此言不无道理。但我想，对培根这句话，还可以从深入挖掘其内涵意义的角度加以理解。广义地说，技能、方法、技巧也属于知识的范畴。懂得事物是怎样的，懂得它为什么是这样的，懂得怎样使它变得更好，懂得它的未来是怎样的，并且能够从事、完成有益的变革，那么，这种集方法与智慧于一身的知识，就是有力量的了。这里，我谈了对培根名言的新的理解，目的在于阐明：知识是应该尊重的，因为它是千百年来人类劳动的结晶，对于其中方法性的、技能技巧性的知识，更应引起应有的重视，它蕴含着更加重要的智慧。不然的话，“仓库”里装的东西再多，也难以派上用场，反而容易窒息灵活的头脑。

正是从这样一个认识出发，广东人民出版社决定编辑出版这套“现代青年智力与能力丛书”，以期对立志成才的青年朋友有所帮助。

究竟什么叫智能？定义上的是非之争，在国内外心理学界一直没有停息。我们没有必要在这方面花费更多的时间，而应该把重点放在究竟怎样才能使我们的青年学生学得更灵活，变得更聪明些。当今，世界上有许多教育家、心理学家、人类智慧学者在探讨“什么叫聪明？”“聪明是由哪些因素组成的？”“聪明共有多少种？”在国内，近期有人著文倡导建立“聪明学”，探讨“聪愚观”。所有这些，都有助于我们抓好青年一代的智能培养，也有助于青年同志自觉地进行智能训练。我认为，在众多的智能研究成果中，1981年诺贝尔奖获得者罗杰·斯佩里的见解是值得重视的。在多

年进行大脑科学研究的基础上，罗杰·斯佩里提出：人类智能可以分为“书面文化”与“非书面文化”两类。“书面文化”方面的智能，主要指“语言”与“数学逻辑”方面的智能，这两种以外的智能则均可归之于“非书面文化”智能。如人际关系方面的智能、自我认识与知人方面的智能、创造性地解决问题的智能、经营决策方面的智能……本套丛书虽然包括了一些，但远未能够全部包罗进去。在为《中国青年》撰写的一篇关于“人才智商”的文章中，我首次提出了“聪明1”与“聪明2”的概念。“聪明1”由记忆力、理解力、表达能力、逻辑思维能力等组成；“聪明2”由洞察力、抉择力、人际关系协调能力、影响力、统御力、应变能力等组成。划分出“聪明1”与“聪明2”，目的在于提醒一些非常看重考试分数的青年朋友，只有好的分数，可能仅说明你具备了“聪明1”，“聪明2”还有待你去认识、学习、实践、获取哩！“聪明1”加“聪明2”，才能成为时代的骄子！

大概是因为多年留心人才传记与现实生活中人才成长实例的缘故，我对于青年人应该使“聪明1”与“聪明2”协调发展的想法越来越强烈，并且居然对“呆头呆脑”的“科学家”和“只要事业，不要爱情”的“女强人”产生了一点不恭的反思：难道他们可以称得上青年一代的学习楷模吗？只有“聪明1”的人，算不算一种智能缺陷？

我们单位有两位同志到北京西郊一家知名的民办公司做调查，回来后，兴奋地告诉我在那个公司里活跃着一批“三次方”的青年人才。何谓“三次方”人才？答曰：第一，这些人专业知识学得扎实，业务水平高；第二，这些人懂得经

管管理，能为国家创造可观的经济效益；第三，这些人有清醒的政治头脑和面向未来的战略眼光。听到这样的消息，我感到由衷的高兴！这才叫做堪当大任的栋梁！在他们身上，寄托着祖国的希望。这些“三次方”的青年，正在逐步改变并终将替代原存于人们头脑中的“智者”的形象，而且必将成为跨世纪的一代风流！

再过三四年，也就是到达本世纪末的时候，今天的这一代青年将承担起更重的责任。如果在他们卓有成效地为祖国四化大厦安放好最后一个金色房顶，露出胜利微笑之际，能够回想到在他们成长的道路上，曾经从这套丛书中汲取过一点鼓舞力量，那么，这就是我们这套丛书作者的最大幸福了。

谨以此序献给鹏程无量的青年朋友们！



# 目录

<b>第一章 揭开自我之谜</b> .....	(1)
一、自我之谜.....	(1)
二、发现你的优点.....	(4)
三、承认缺点，化缺点为财富.....	(9)
四、接受自己，保持本性.....	(14)
五、改变旧我形象.....	(18)
<b>第二章 充满诱惑与挑战的自我设计</b> ...	(23)
一、你能改变自己的生活.....	(23)
二、制订你的人生目标.....	(27)
三、做你自己所爱的.....	(30)
四、确定自己的最佳起跑点.....	(35)
五、莫须他人赞同.....	(39)
六、做你力所能及的事.....	(44)

### 第三章 开创你内在的成功机制..... (48)

- 一、如何开创你的机会..... (48)
- 二、充分利用你的天赋..... (53)
- 三、充实你拥有的每一个日子..... (56)
- 四、不断激励自己..... (61)
- 五、努力摆脱角色的束缚..... (64)

### 第四章 塑造完善的自我形象..... (68)

- 一、让自信沉浸在你的生活中..... (68)
- 二、让勇气征服自己..... (73)
- 三、人必须有热情..... (76)
- 四、使真诚成为你人生的一大美德..... (81)
- 五、发扬“无赖”精神..... (84)
- 六、习惯主宰着你的人生..... (88)
- 七、培养你的兴趣..... (92)
- 八、打破常规，发散思维..... (96)
- 九、才能常常来自注意力的集中..... (100)
- 十、好眼力从何而来..... (104)
- 十一、想象力支配全世界..... (108)
- 十二、捕捉灵感的几种方法..... (113)
- 十三、怎样使你成为个性鲜明的人..... (117)

## 第五章 走向宽松

- 成功的心理调节…………… (121)
- 一、克服羞怯的心理…………… (121)
  - 二、从工作中获得乐趣的方法…………… (124)
  - 三、制怒和泄怒的艺术…………… (128)
  - 四、把嫉妒变成动力…………… (133)
  - 五、你不必自暴自弃…………… (137)
  - 六、怎样对付失望的情绪…………… (140)
  - 七、制造你心理上的“保护伞”…………… (144)
  - 八、莫让悔恨啃咬心灵…………… (148)
  - 九、如何消除紧张…………… (152)
  - 十、切莫自寻烦恼…………… (155)
  - 十一、战胜忧愁…………… (159)

## 第六章 实现自我创造力

- 成功的行为秘诀…………… (164)
- 一、到从来没有去过的地方…………… (164)
  - 二、每天做点困难的事必有所得…………… (167)
  - 三、马上动手，克服拖拉习惯…………… (169)
  - 四、如何发掘你的时间…………… (173)
  - 五、到“班门”去“弄斧”…………… (177)
  - 六、好马也吃回头草…………… (180)
  - 七、来一点“鸡蛋碰石头”精神…………… (183)

- 八、“东施”何妨“效颦”…………… (185)
- 九、业精于勤…………… (188)
- 十、培养你的创造力…………… (190)

## 第七章 跨越自我障碍

- 成功地把握转机…………… (196)
- 一、跨出艰难的第一步…………… (196)
- 二、危机感：飞跃的新起点…………… (200)
- 三、挣脱习俗的困扰…………… (205)
- 四、割断脐带做大人…………… (209)
- 五、把痛苦化作动力…………… (214)
- 六、败亦欣然乃大将风度…………… (218)
- 七、越过“公平”的陷阱…………… (223)

## 第八章 广结人缘的艺术

- 一、微笑的魅力…………… (228)
- 二、怎样才能使你成为有幽默感的人… (231)
- 三、如何获得好的第一印象…………… (235)
- 四、信任是获得人心的关键…………… (238)
- 五、学会原谅别人…………… (242)
- 六、勇于承认自己的错误…………… (245)
- 七、如何对待无聊之辈…………… (247)
- 八、学会和不同性格的人相处…………… (250)

九、求人的诀窍·····	(254)
十、谈话的艺术·····	(257)
十一、获得合作的技巧·····	(260)
十二、使你成为皆受欢迎角色的方法··	(264)
<b>第九章 走向成熟的人生·····</b>	<b>(268)</b>
一、对自己负责·····	(268)
二、成熟不等于世故·····	(272)
三、成熟是什么·····	(275)
四、35岁前你应把这些事做完·····	(279)
五、成功者的自画像·····	(284)
六、潇洒的人生，成功的人生·····	(288)

# 第一章 揭开自我之谜

## 一、自我之谜

大千世界有很多谜，比如埃及金字塔之谜，野人之谜，飞碟之谜，但最大的谜团却是人的自身，这就是著名的斯芬克斯之谜。揭开这一谜团，将是你走向成功与成熟的第一步。

每年，我们都有许多节日，比如妇女节、护士节、教师节等等。有一外国心理学家则建议我们再设一个新的节日——自我形象节。这是你自己拥有的一个节日，这天，你把你的名字从失败者的名单中取下来，加入胜利者的行列中去。在这一天里，没有隆重的庆祝活动，只有你自己一个人在心里“讨论”着你自己的形象。当然，你可先照一下镜子，这时，眼前的你或者是个头偏矮、单眼皮，双耳有点招风，或者你是高大英俊，大眼睛，双眼皮，高鼻梁，那么，这是镜前的你。但你切要记住这个你只是形体、外貌上的你。不知谁说过，一个人有三个“你”，一个是自己认为的你，一个是别人认为的你，还有一个是真正的你。每个人都在自己心中塑造自己，估计自己的能力，评价自己的智慧，判断自己的性格，衡量自己与他人的差距，从而得出第一个

你，这称为 A；每个人都在别人面前塑造自己的形象，通过别人的谈吐行为对自己下结论，这就是第二个你，称为 B；除了 A 和 B 之外，剩下的就是真正的“你” C 了，真正的你是客观存在的，每个人降临到这一世界，随着特定的时间、空间成长，逐渐形成自己特定的性格、气质、能力和品德。A 和 C 的关系就是如何认识自己的问题，若  $A=C$ ，你便能正确地估量自己。但是这个等号是很难划上的，有的人之所以能够出类拔萃，也正是由于他能够及早地认识自己，从而不断地改造自己。别人，譬如你的老师，你的同事或上级，对于你的看法固然重要，但绝对重要的是“你自己”，因为能否取得进步主要靠你自己的设计和努力。

为此，你可首先向自己提出以下问题：

1. 自己的长处是什么？最擅长做什么工作，虽说不十分出众，但相比之下，还可以勉强做好的工作到底是哪些方面的？

2. 去年自己取得的最大成绩是什么？那次工作中哪些方面能力得到发挥？

3. 自己在工作中哪些方面失败了，去年三大失败是什么？

4. 为什么会导导致那样的失败？为防止失败采取过哪些措施？

5. 自己遇到哪些大的困难？其中最大的困难是什么？

最后，你再深入自我思考这些问题：

6. 在人生中，我的使命是什么？

7. 我的工作有什么意义？

8. 我具备什么样的才能？

### 9. 最适合我的工作是什么？

如果冷静地思考这些问题，就会弄清自己现在的长处和短处，而在每年的“自我形象节日”，你能坚持这样做，那么就能了解到自己的进步，也能觉察到自己是停滞或倒退。

提出上述问题已属不易，获得这些问题的解答更难，你可以通过自我观察，通过读书或向他人请教，通过自己的行为对他人产生的影响方式的反馈信息来获得。具体地，以下几种方法你可试试：

1. 制做一个表格，分为“有利条件”和“不利条件”两部分。列出自己的十大特点和十个需要改进的不足之处。在生活中你要充分发挥自己的“有利条件”，不要过多地忧虑“不利条件”。

2. 学会以别人的眼光看自己，想象你是你的父母、同事或朋友。当你走进房间或办公室时，想象每个人都在议论你，如穿得很入时，表现得很有自信心，或是“很冷淡，很紧张”等。想象他们会对你的各方面表现说些什么，为什么会这样说？

3. 每天利用 30 分钟时间来放松自己，作深呼吸，在沉思中用思想和身体去体验生活中存在的一切，使自己充分感觉到这 30 分钟是属于你自己的。

4. 努力去体察别人。虽然你不能去体验每一个人的感情，但毫无疑问，你在体察着你所介入的每一件活生生的事物时，你也带上了自己的情感和态度。从中，你也认识了一些你自己独自思考时所未表现出来的东西。

自我意识水平提高了，你的行动水平也就随之升高。如果有人邀请你在一次讨论会上发言，而你通过以往的经验意



识到，在众人面前说话是件愉快而又重要的事情，那么，你将会以积极的态度去对待这一邀请，你所思考的或许也就是如何使这次讨论会成为表现自己的重要机会。因此，你在行动上也就表现出积极的参与。同样的，如果你准备戒烟，就从了解吸烟习惯的害处开始；如果你想成为一名有素养的聆听者，就要意识到在真正的聆听情境中自己的各种表现；如果你决意要改掉动辄发怒的习性，就在你还未火冒三丈之前，注意一下自己的情感；如果你想成为一名更具有自信心的人，就要意识到暗中动摇你信心的是哪些思想和想法。

失败者说：“即使有机会，我也不知道自己会做出什么来。”

成功者说：“我了解自己，知道我的起点和目的。”

成功者了解自己是什么样的人，了解自己在生活中所扮演的角色、潜力和将来要去承担的任务及达到的目标。他们凭借自己的洞察力和判断力去不断学习和加强对自己的了解，避免发生错误，他们不欺骗别人，更不欺骗自己。

揭开自我之谜使你懂得，你必须在每天的生活中寻找现实的东西，而且随时准备作出不同的选择，去开通一条通往成功的道路。

## 二、发现你的优点

某君到海南一杂志社求职，主编问他：“你有什么优点，擅长什么？”“没什么，没什么，我只打算来这里学多点东西。”他小心翼翼地回答道。既然你没什么专长与优