

管

理

精

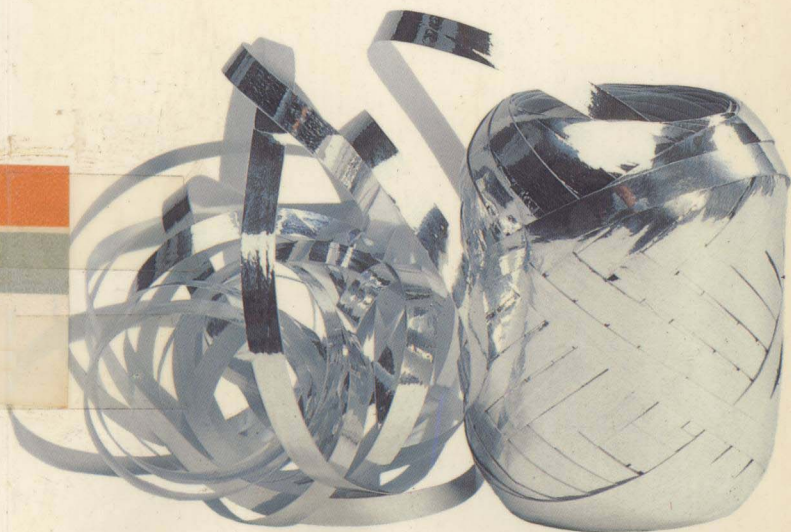
要

管理自我

凯特·姬南 (Kate Keenan) 著

韦名 译

MANAGING YOURSELF



海天出版社

中国·深圳

管

理

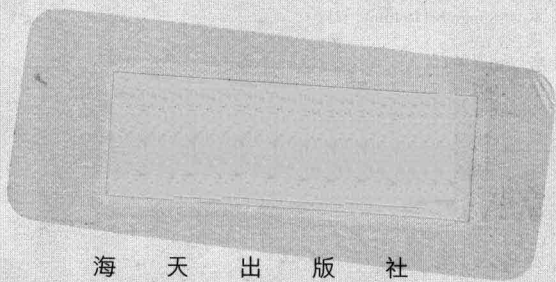
精

要

管理自我

MANAGING
YOURSELF

凯特·姬南 (Kate Keenan) 著
韦名 译



海天出版社

责任编辑 张 曼

责任技编 王 颖

封 面 混乱困扰和井井有条之间的差别，全在于你能否妥善管理自己。

本书原列入三联书店（香港）有限公司
《管理精要》丛书出版，经由原出版公司
授权海天出版社在中国内地出版发行。

书 名 管理自我

著(编)者 凯特·姬南 (Kate Keenan)
出版发行者 海天出版社
地址：深圳市彩田南路海天大厦
邮编：518026
印刷者 中华商务联合印刷（广东）有限公司
开 本 889mm×1194mm 1/32
印 张 3.125
字 数 30（千）
版 次 1998年8月第1版
印 次 1998年8月第1次
印 数 1-16000册

I S B N 7-80615-851-0/F.86

图 字 19-1998-051

定 价 9.00元

版权所有 侵权必究

目录

| | |
|---|----|
| 管理自我 | |
| Managing Yourself | 3 |
| 一 人生如耍杂技 | |
| Juggling Your Life | 4 |
| 二 了解自己 | |
| Understanding Yourself | 18 |
| 三 处事有效 | |
| Being Effective | 32 |
| 四 主宰自己 | |
| Taking Charge | 45 |
| 五 与人相处 | |
| Getting on With Others | 60 |
| 六 积极向前 | |
| Living Positively | 70 |
| 管理自我精要速览 | |
| Check List for Managing Yourself | 83 |
| 管理自我的好处 | |
| The Benefits of Managing Yourself | 87 |
| 词汇 | |
| Glossary | 89 |
| 管理自我概念 | |
| Self-managing Concepts | 92 |

谨以此书献给
有意改善管理，
而又忙得不知如何着手
的人。

管理自我

管理自我，是一件许多人根本不会花时间去做的事。人生不是排戏，迄今所知生命对你只有一次。因此不管你是为一个大企业工作，还是持家，或是自创事业；最重要的都是如何尽量利用已经出现的机会。

大多数人都想努力做得更好。那些掌握了成功之道的人是幸福的和有成就的。而有效地管理自我，就是个中关键因素。

本书所谈的，正是如何更有效地管理自己。

一.人生如耍杂技

应付生活中的各种需要，是一场恒久的杂耍。大多数人就像杂耍演员，必须同时统筹兼顾好几个球抛在空中、不掉在地上。

人生有三个重要的领域，做到统筹兼顾是至关重要的。这就是：工作，家庭和个人。难处在于，三个领域很少能和谐并举。

如果你能在三者之中同时对其中两个领域调度有方，你算做得不错。如果有两个甚至三个都出了问题，你可能会发现自己的大部分精力是穷于应付。既然你已经很少有时间留给自己，那就更没有时间去思考如何管理自我了。

担子太重

Taking on Too Much

大多数人担负了太多的责任。多数的责任是自己自愿接受的。但如果你确是能干，可能有一些额外的责任是因为你显示出解决问题的能力而强加给你的。这一来，你的担子之重可能又非你所愿。

更糟的是，一旦你未能达到别人对你的要求，他们可以很不近人情。这使你觉得很不公平；因为几乎毫无疑问，你比大多数人都干得多。也许你不太善于拒绝别人。又或是你让别人太过依赖你。

担子太重会使你无法有效地管理自己。你必须自问，你担负的责任是否全是必要的：是否有

别人强加给你的，或是因为你认为别人对你有所期望而自己搞出来的。如果确有这些情况，你就必须决定自己愿意负哪些责任、应该放弃哪些。

习以为常 Being in a Rut

日复一日地惯例的工作会给你稳妥的错觉。你觉得自己干得不错，原因是所做全是耳熟能详的事，且感到忙得不可开交，可能已忙得无暇积极求变，改善管理自己。

你很可能慢慢堕入一种境地，发觉别人寄望你做一些你从未正式同意过的事。一不察觉，就可能习以为常，根本无法知道自己陷得有多深。

即使你发觉自己墨守成规，这种感觉也可能要大到某种惊人的地步，才能促使你改变自己的习惯。而当你难以确定这样做有什么好处时，就尤其如此。这也是墨守成规通常比采取步骤解决问题要容易得多的原因。

应付无方 Coping Badly

要判断自己是否善于应付生活并不容易。第一步要认识到自己可能过得不如意。个人生活中缺乏条理，往往是应付生活无方的征兆。比方说：

- 东西经常放错地方。

- 总是没有时间讲清楚问题。
- 答应做的事到时没法交差。
- 发觉不管投入多少努力，仍待处理的工作还是那样多。

如果你发觉自己有上述的征兆，就得找一种方法使自己的生活会更有条理。而有条理的生活又视乎你能否妥善管理自己。但是人一旦遇到太多压力，通常的反应是，自己跟不上需要做的事已经忙不过来，觉得没有时间整理。这种态度不够建设性。因为如果你的生活没条没理，你会觉得自己一事无成。而争取使生活变得有条理的好处是，无论发生什么事，你都能在很大程度上应付得更好。

下一步是了解当前所做的是否你想做的。要达到这一点比较困难。尤其是当你还未能理清

你手头的工作有哪些是必需的，哪些是自己加给自己的，哪些是别人强加给你的话，也就更难去下判断。

备受压力 Being Stressed

当你觉得管理自己管得不够好时，你可能已不自觉地承受着巨大的压力。你可能甚至不知道这些压力已对你产生影响，也不了解为什么感到事情总是失控。

适当的压力是有益的。你每天起床上班，就需要有力量推动。只是当你过分焦虑，以致无法完成工作时，才需要采取补救措施。

也许，你的目标已被转移。这可以来自工作，也可以来自工作以外，都是一些你无法控制的事。需要同时应付太多新事物，有太多文件要处理等等，都可以构成压力。以下一些警兆可以帮助你作出有关的判断：

- 以前应付工作从来没有问题，现在总是找借口，解释为何未能及时完成工作，或者无法达到应有的水准。
- 感到心力交瘁，以致无法多做一些实在很想做的事。
- 通常不放在心上的小事，也使你暴跳如雷。
- 平常你很喜欢做的事现在却提不起劲。

这全都是受到压力的征兆，因为你这类行为不比寻常。你可能要很久才认识到，原因不在于工作，而是你所承受的压力。

找错办法

Seeking the Wrong Solutions

尝试寻找应付方法时，有些事表面上看来可以解决难题，其实并不治本，最终可能带来其他问题。以下的情况你可能似曾相识：

- 归咎于他人或者环境。这是避免内疚常用的方法。你最终甚至可能说服自己，问题并非因你而起。
- 对问题不顾不理，希望拖过一段日子后就会消失。可惜这是从不会发生的事，问题只会恶化。
- 借酒消愁，堵住那些困扰你的现实。这也许会使你觉得好过些，但是功效短暂。事后问题还是那样糟，甚至更坏。结果免不

了又会再来一杯。

●吃一些乌七八糟的食物，从中寻求安慰。但这无法代替你的人生愿望，最后只会使你感到更糟。因为，你现在还得对付一身赘肉。

这都不是很明智的管理方式。你可能未觉察自己已染上了恶习，或是这些解决问题的办法表面上很有吸引力，却只是短暂的提神剂。你的情况长远来说只会变得更困难，因为事实上问题全未有解决。

缺乏方向

Lacking a Sense of Direction

缺乏奋斗的目标也可以成为大问题。如果你

缺乏一个明确的方向，又没有中期的目标，就不是为目标而奋斗，而是被事情牵着鼻子走。

如果你没有具体的目标，你会发现自己像笼子里的宠物老鼠，乱窜乱撞，但始终到不了任何地方。开始的时候，还玩得蛮开心。一旦发现自己胡打乱撞，就得有意识地停下来，放慢步伐，认真地重新估量自己在人生路途上的处境和今后的方向。

也许你应该换一份更合适的工作，切莫默默无闻地在绝望中终老。即使时下人浮于事，你也不愁出路。人生苦短，不值得做你讨厌的工作。

但是，人对不熟悉的事物往往感到恐惧，纯粹是因为不熟悉的缘故。因此不管从前的老路子多么缺乏方向，你总是被诱回到旧路上去。

提要：面对事实

如果发现自己有上述任何一种征状，宜检讨一下管理自我的方法。世间没有不能改善的或是什么时机未到的事。你也不必认为“不可能成事”或者“大势已晚”。虽然时光不可能倒流，但是当事情慢下来或者停顿不前时，不难重拾劲道。

