

管好自己 就靠这几招

人生最重要的管理，就是进行自我管理。

——彼得·德鲁克

唐华山 编著

随心所欲地放纵自己，
生活就会把你彻底抛弃！



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

管好自己就靠这几招

唐华山 编著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

管好自己就靠这几招 / 唐华山编著. -- 北京 : 人民邮电出版社, 2014. 8
ISBN 978-7-115-36368-8

I. ①管… II. ①唐… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第147468号

内 容 提 要

任何一个人要想摆脱碌碌无为的窘境,就必须管好自己,而不能寄希望于他人。一个连自己都管不住的人,是不可能有大出息的。本书从认清自我、口才管理、情绪控制、时间管理、财富管理、目标管理、健康管理等多个方面,详细介绍了管好自己实用方法与技巧,旨在帮助读者提高自我管理的能力与水平。

本书适合所有期待快速提升自我管理能力的读者阅读。

◆ 编 著 唐华山

责任编辑 张国才

责任印制 杨林杰

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 14

2014年8月第1版

字数: 135千字

2014年8月北京第1次印刷

定价: 39.00元

读者服务热线: (010)81055656 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

前言

生活中，你是不是常常会遭遇这样的尴尬：一再提醒自己不能告诉某人的敏感或隐私话题，却因一时得意不小心说漏了嘴？本想与某个有过节的人缓和关系却被对方一句话激得情绪失控，造成更加难以收拾的局面？原本打算一周内完成的事情，半个月过去了还遥遥无期？辛苦制订的攒钱计划还没执行一个月，看到喜欢的东西就心痒难耐又开始过度消费……

发生这样的事情，真是令人沮丧！

于是，你会自责：为什么自己的行为总是和自己的理性过不去？为什么自己总是在下意识地放纵自己？我到底应该怎样做，才能从容地驾驭自己？

其实，所有的这一切，都和这个词相关——自我管理。什么是自我管理呢？简单地讲，自我管理是指一个人对自己的一切进行管理的过程，包括对自己的时间、目标、思想、情绪、行为等进行管理。自己把自己组织起来，自己管理自己，自己约束自己，自己激励自己，管好自己的所有事务。

自我管理能力是现代人最缺乏的素养之一，很多成年人都不懂得自我管理。如果你想有所作为，那么必须学会自我管理。

自我管理是打开成功之门的金钥匙。正如管理学大师彼得·德鲁克所言：“人生最重要的管理，就是进行自我管理。”管好自己，意味着你将会理性而有目标地生存，而非稀里糊涂地过一生。一个人随心所欲地放纵自己，后果是不堪设想的，生活终会将他抛弃。

生活中有太多的人，他们只知道抱怨社会、抱怨环境、抱怨他人，好像满世界都是他们的“敌人”，都是造成他们失败和不幸的根源。殊不知，他们自己才是自己真正的敌人，而随心所欲地放纵自己则是造成这一切恶果的罪魁祸首。

任何一个人要想摆脱碌碌无为的窘境，在复杂的社会中站稳脚跟，就必须管好自己，而不能寄希望于他人。一个连自己都管不住的人，是不可能有大出息的。

本书从认清自我、口才管理、情绪控制、时间管理、财富管理、目标管理、健康管理等多个方面，详细介绍了管好自己实用方法与技巧，旨在帮助人们提高自我管理的能力与水平。

在本书的策划与编写过程中，作者得到了郑月玲、郭东华、邱草、唐秀娟、胡芹、王沛同、唐洪飞、崔侠、郑海龙、崔艳、赵震凤、李彩莉、毕锋、郑海涛、郑茂章、王克友、王晓蕾、单文元、韩雪姣、王彦彦、谢俊超、闫龙、再现荣、王郁松等人的大力帮助，在此向他们表示感谢。

限于编者水平，本书不足之处在所难免，欢迎各位读者批评指正。

目 录

第一章 认清自己才能管好自己 //1

- 你能认清自己吗 //2
- 正确地认识自己 //4
- 认清自己的长处是什么 //6
- 你必须要有自知之明 //8
- 每个人都有独特的价值 //10
- 低估自己并非美德 //13
- 不要急于否定自己 //15
- 人人都有不同的个体差异 //17
- 坚持自己的做事原则 //19

第二章 管好自己的嘴巴 //21

- 培养“会”说话的技巧 //22
- 多在背后赞美他人 //24
- “怎么说”比“说什么”更重要 //27
- 拒绝的话要委婉地说 //29
- 尽量别直接批评别人 //32
- 学会做一个好听众 //35
- 口无遮拦只会害人害己 //36
- 避开可能刺痛他人的话题 //38
- 和同事交流不能说的话 //39

第三章 管好自己的情绪 //43

- 为什么要管好自己的情绪 //44
- 别让情绪挟持你 //46
- 掌握你的情绪遥控器 //48
- 主动适应不公平的生活 //50
- 学会接纳自己的不良情绪 //52
- 好心情是可以“装”出来的 //55
- 生气时请从一数到十 //57
- 有效疏导自己的情绪 //59
- 情绪转移的途径与步骤 //61
- 控制恐惧情绪的方法 //63

第四章 管好自己的时间 //69

- 高效能人士必须学会管理时间 //70
- 管好时间才能提升做事效率 //71
- 用四象限规划自己的时间 //74
- 时间管理中的 80/20 法则 //77
- 像大师德鲁克学习管理时间 //80
- 不可不知的 11 个时间管理策略 //83
- 创造时间的妙招 //87
- 时间管理的实用小窍门 //91
- 时间管理效率低下的原因和对策 //94

第五章 管好自己的财富 //99

- 省钱绝招：省下小钱才会有大钱 //100
- 投资绝招：把钱投出去追求利润最大化 //103
- 讨债绝招：让欠账的人把钱送回来 //105
- 赔钱绝招：亏损也要有担当 //109
- 捐钱绝招：做个乐善好施的有钱人 //111
- 借钱绝招：用别人的钱为自己赚钱 //113

护钱绝招：用智慧保护自己的财富 //116

第六章 管好自己的目标 //119

做最成功的3% //120

目标清晰就是力量 //123

目标不能脱离实际 //124

别在错误的道路上跑到黑 //127

按照自己的价值观生活 //131

制定平衡和谐的人生目标系统 //133

做好自己的每日工作计划 //136

学会把大目标分解成小目标 //137

用多权树法分解目标 //139

何必为摘不到星星而闷闷不乐 //141

第七章 管好自己的朋友圈 //145

记住对方的名字 //146

拥有好人缘的三大秘诀 //149

人际关系的障碍与准则 //151

建立良好人际关系的九个技巧 //154

排除职场人际交往路上的心理“雷区” //157

怎样与工作中的问题人物相处 //160

和同事相处要保持适当的距离 //162

和下属建立良好的人际关系 //164

千万不要告诉别人你比他更聪明 //166

用人情味化敌为友 //167

第八章 管好自己的健康 //171

有健康才有未来 //172

通向成功之路的健康心理训练 //173

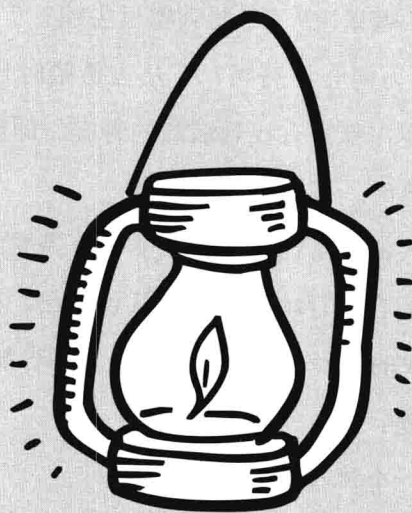
- 造成亚健康的四大原因 //177
- 不可不知的家庭健康管理 //178
- 健康专家的传世理论 //181
- 乐观心态有益身体健康 //182
- 保持心理快乐的七大妙招 //185
- 多做对身体有益的事情 //188
- 赶走心理疲劳这个隐形杀手 //190

第九章 自我管理的绝招 //193

- 你必须学会自我管理 //194
- 勇于突破发展的桎梏 //196
- 学会自律是管好自己的基础 //200
- 不约束自己就不能管好自己 //202
- 管好自己的个性 //205
- 管好自己的日常行为习惯 //206
- 善于自我管理是获得升迁的砝码 //208
- 生活态度决定你的人生高度 //211
- 自我管理必须遵循的六条原则 //213

第一章

认清自己才能管好自己



你能认清自己吗

一位智者问他的弟子：“在这个世界上，什么事最难？”

弟子回答说：“人人都想挣大钱，却到处都是穷光蛋，当然是挣钱最难。”

智者摇头。

“是哥德巴赫猜想？”

智者又摇头。

弟子又说了几个，都没有猜中，于是只好放弃了。

“告诉你吧，认识你自己最难。”智者说。

只有正确认识自己，才能真正管好自己。古希腊德尔菲城的一座神庙中，雕刻着苏格拉底的一句名言：“认识你自己。”这是这座神庙中唯一的碑铭。认识自己，并不是一件容易的事情，正所谓“不识庐山真面目，只缘身在此山中”，说的就是这个道理。

“我是谁？”“我从哪里来？”“要到哪里去呢？”“这件事情，我为什么要这样做？”“今天我为何会不高兴？”从古希腊时代开始，人们就不停地追问自己，不过直到现在都没有找到满意的答案。即便如此，人们从来没有停止过对自我的这些追问。

也正因为这样，人们常常迷失自我，非常容易受到周围信息的影响，并且会将他人的言行作为自己行动的参考。认识自己，在心理学上叫做自我知觉，是一个人了解自我的过程。在此过程中，人们容易受到外界信息的影响，导致自我知觉出现偏差。

在日本民间，有一个流传甚广的故事。

有一个好斗的武士向一位老禅师询问：“什么是天堂，什么是地狱？”

这位老禅师说：“你性格暴躁，行为粗俗，我没有时间跟你这种人论道。”

老禅师的话让武士恼羞成怒，武士拔剑大吼道：“你竟敢对我如此无礼，看我一剑刺死你。”

老禅师缓缓说道：“这便是地狱。”

武士一下子恍然大悟了，平心静气地纳剑入鞘，伏地久躬不起，感谢老禅师指点。

于是，老禅师又说：“这就是天堂。”

武士的顿悟，表明人在陷入某种情绪时通常并不自知，总是在事情发生之后，通过有意识地反省才能发觉。事实上，一个人的情绪多种多样。情绪是十分主观的体验，不同的人有着很大的差异性。

那么，是什么原因造成了这种个体的差异性呢？大致可以归纳为以下三个方面。

1. 人与人存在天生气质上的差异

比如，人的知觉反应不同，对内在、外在刺激的敏感程度也就不一样。情绪反应强度不同，抗议的程度也就不同。比如，同样被抢走玩具的幼儿，不同的幼儿，反应就有可能截然不同。

2. 每个人都有不同的人生经验

每个人的生活经历都是不同的，因此都有着截然不同的人生经验。如果过去曾遭受过强烈的外在伤害，那么相关的情景就比较容易引发相似的情绪。比如，被狗咬过的小孩看到狗时，会比没有这种经验的小孩更容易产生害怕心理。

3. 每个人都会形成自己独特的认知结构

因为所经历过的事情不一样，每个人都会形成自己独特的认知结构。对事件的诠释、评估不同，自然也就生成不一样的情绪体验。比如，当一位

妙龄少女走在路上，发现有几个男人在注视自己。这时，妙龄少女若认为这些男人对自己不怀好意，则会顿生怒意，从而感到不愉快。但是，妙龄少女若认为这些人是在欣赏自己的穿着品位，那么她就会油然而生起得意之情，心情愉悦。

认清自己，是天底下最难的事情；认清自己，是成功的前提。认清自己之所以很难，是因为我们既不可能时时刻刻反省自己，也不可能总把自己放在局外人的角度来观察。但是，任何一个人若想在短暂的人生中有一番作为，那么必须认清自己，否则就无法掌控自己的人生，成功也就会像镜中花、水中月一般可望而不可即。

正确地认识自己

美国心理学教授杰克·伊格勒表示：“个体心理健康的一个重要指标，就是对自我的接受和认可。换言之，我们要对自己有一个正确的评价，不可过高，也不可过低，这样才不会出现自负和自卑的心理。”

一个人若不能正确地认识自己，则会产生心理障碍，进而会对自我感到不满和排斥，使得生活中的自己和理想中的自己出现差异。因此，要想保持心理健康，我们需要做的第一件事就是要正确地认识自己，客观地评价自己。

但在现实生活中，很多人都无法或不愿正确地认识自己，他们不是对自己评价过高，就是对自己评价过低。下面这则寓言，就很好地说明了这个问题。

清晨，一只老山羊带领几只小山羊在栅栏外徘徊，它们想吃栅栏里面的白菜，可是进不去。这时，太阳东升斜照大地，不经意间，老山羊看见了羊群的影子。在阳光的斜照下，它们的影子变得越来越长。

“我们如此高大，一定能够吃到树上的果子，吃不吃这些白菜又有什么关系呢？”老山羊对小山羊们说。远处有一大片果园，园子里的果树上结满

了五颜六色的果子。于是，老山羊带着羊群开始朝那片园子奔去。

到达果园时，已是正午，太阳当顶。此时，山羊们的影子变成了很小的一团。“唉，原来我们如此矮小，怎么能吃到树上的果子呢？还是回去吃白菜的好！”于是，它们沮丧地转身往回跑。

跑到栅栏外时，太阳已经偏西，它们的影子又拖得很长。

“我们为什么非要跑回来呢？”老山羊很懊恼，“凭我们这么大的个子，吃树上的果子是一点问题也没有的！”

在这则颇具讽刺意味的寓言中，老山羊就犯了不能正确认识自己的错误。其实，我们身边的很多人又何尝不是如此呢？当春风得意时，就开始狂妄自大，目空一切，唯我独尊；当遭遇挫折时，又会自信全无，悲观颓废，让人觉得可怜又可恨。

那么，我们到底应该如何正确地认识自己、客观地评价自己呢？

第一，既不能过高也不能过低地评价自己。过低地评价自己与过高地评价自己，都是不对的。过低地评价自己，容易心生自卑、缺乏信心；过高地评价自己，容易目中无人、过度自负。

第二，知道自己的长处与短处。正确地认识自己，客观地评价自己，其实是一件非常难的事情。为什么这么说呢？因为大多数人往往会回避自己的缺点或不足，甚至认识不到自己的缺点，看不到自己的不足，但是却会拿着放大镜看别人，看到的往往是别人的瑕疵，这样就拿着自己的优点或长处与他人的缺点或不足相比。其实，每个人都有自己的优点和长处，并且在自己的长处上表现得非常积极，工作效率也非常高。但是，你的长处能否与你所处的企业或项目相吻合呢？比如，一个非常专业的建筑工程师如果来到公路行业施工，恐怕得到大家的认可就有点难了。同样，一个专业的路面工程师如果到了一个纯粹的桥梁项目上，也很难得到大家的认可。

第三，学会换位思考。也就是无论遇到什么事情，都要站在对方的角度去考虑问题。如果我们经常这样做的话，相信很多事情都可以迎刃而解。

第四，更多地进行纵向比较，而非横向比较。纵向比较就是与自己以往的经历比较，这样可以很好地激发自己、激励自己，会在很大程度上满足自己，还会产生一种自我成就感。但是做到这样其实是很难的，许多人往往更容易横向比较。所谓横向比较，就是拿自己和周围的人比，和自己所处的环境比，这样往往就会产生心理不平衡。

第五，将自己的个人价值观与所在组织、企业或团队的价值观相融合，尽量保持一致。这样，我们才不至于被能力之外的因素所困扰，才能够在职场中得到更好的发展。在很多人的自我意识里，可能会很不情愿改变自己，但只要我们身在职场，就不能一意孤行。职场的重要法则之一就是：必须主动去适应工作环境，因为工作环境不会主动来适应我们。否则，我们在职场上就会举步维艰。

认清自己的长处是什么

每个人因为先天遗传和后天环境的差异，都具有各自的长处与短处，我们要了解自身的优势，并不断发挥这些优势来创造更大的业绩。有专家研究出了一整套标准来分析组织的优劣（如 SWOT），但长期以来，人们却不怎么重视对自身长处的分析。而恰恰相反，在他人的挑剔和批评下，人们可能对自身的短处要了解得更清楚一些。

管理学大师彼得·德鲁克曾经在《21 世纪的管理挑战》一书中提出，人们通常都觉得了解自己的长处，但实际上人们更了解自己的短处。而且，人们只能在工作中发挥自己的长处，却不能凭借短处创造业绩。可见，认清自己的长处并不是一件容易的事情。

那么，到底有没有一种方法可以帮助人们认清自己的长处呢？

德鲁克在书中这样写道：“只有一种方法能让我们认清自己的长处，就

是反馈分析法。无论做出什么样的关键决策，或者采取什么样的关键措施，都要写下期望的结果。等9~12个月以后，我们就可以把实际的结果跟预期的结果进行比较。我使用这个方法到目前已有15~20年了，每一次比较都让我吃惊。每一个采用这个方法的人也这么认为。”

关于反馈分析法，德鲁克总结出了以下结论与措施。

第一，也是最重要的结论：集中精力发挥自己的特长。一个人在什么地方能发挥特长，创造出优异的成绩与成果，他就属于那里。

第二，努力增强自己的优势。反馈分析法可以很快发现人们在哪些方面的技能需要提高，或必须学习哪些新知识，以及更新哪些方面的知识，知识面存在哪些差距等。

第三，反馈分析法能够发现人们在哪些方面存在不足。人们在工作中没有做出成绩，是因为没能掌握足够的知识，或不愿意学习自己专业领域外的知识。

第四，人们应该纠正坏习惯。那些能够妨碍人们发挥效率与创造绩效的行为，在反馈分析法中很快就会暴露出来。

第五，要有礼节。通过运用这种方法，我们发现，缺乏礼节会导致无法取得理想的结果。如果两个单独的个体在相互接触时总是产生摩擦，礼节就是这两个个体能够合作的润滑剂，无论他们彼此之间有多么讨厌对方。

第六，明确哪些是自己不能做的。通过对比实际结果与预期目标，人们能够发现哪些事是不能做的，自己在哪些方面缺少最基础的能力。

第七，不要浪费过多精力在改进弱项上。人的精力应该集中在那些自己具有较高能力或技能的领域。从一无所知提升到中等偏下水平所需要花费的时间，要比从第一流的绩效提升到卓越所需的时间多得多。人们应该集中所有的能量、资源和时间，帮助自己充分提升并发挥最优秀的特长。

反馈分析法似乎并没有隐藏着什么惊人的秘密，但假如一个人能够坚持

做一件事情 50 年，必然能收获属于自己的东西。不管它是神秘古老的瑜伽，还是简单现代的广播体操，或者就是在客厅里转几个圈，其实都无关紧要，最重要的是能够持之以恒。

一个人假如能像德鲁克那般坚持不懈地反馈分析，就一定会获得“胜利女神”的奖赏，认清自己的长处是什么。

你必须要有自知之明

我们每个人都有自己独特的才能和梦想，但为什么只有少数人才能够充分发挥自己的才能并实现自己的梦想呢？其根本原因就在于许多人不了解自己，没有自知之明。

置身社会，我们既会被别人的意见所影响，又会受到自己内心欲望的支配。很多时候，我们都难以客观地评价自己，真正认清自己，从而为自己选一条最合适的路。

俗话说，人贵有自知之明。也就是说，生活中的每个人都要对自己的素质、潜能、特长、缺陷和经验等各种基本要素有一个清楚的认识，对自己在社会工作和生活中所要扮演的角色要有一个明确的定位。心理学上将这种有自知之明的能力称为“自觉”，一般包括能察觉自己的情绪对言行的影响，了解并准确评估自己的资质、能力和局限，相信自己的价值与能力等。

大体来说，一个人既不能自视过高，也不能过于低估自己的潜能。自视过高的人往往容易浮躁与冒进，不善于与他人合作，在事业遭受挫折时容易产生较大的心理落差，难以坦然面对客观事实；而低估自己能力的人，则会在工作中畏首畏脚、踟蹰不前，缺乏承担责任的勇气，也缺乏主动请缨的积极性。不管是上述哪一种情况，个人的潜力都不能得到充分的发挥，个人事业也不会取得最大的成就。