

生意人叢刊 80

自我啓發的方法

林宏編著



生意人叢刊 80

林 宏 編著

自我啓發的力

國家出版社印行

行政院新聞局出版字號貳叁陸零第

生意人叢刊 80

特價：新台幣壹佰貳拾元正

自我啓發的方法

編著者：林
總策劃：林
總編輯：王
出版者：國
發行所：國
郵撥帳戶：一〇四八〇一號

地址：臺北市新生南路一段126之8號三樓

電話：三九二六四八・三九二六四九

印刷：三五一〇九一七・三九一七九一八
印刷事業有限公司

中華民國七十一年八月出版

「生意人叢刊」序

這是一個工商業大放異彩的時代，同時也是一個知識爆發的時代。

我們由農業社會，邁進了工業社會，經濟結構型態，社會組織樣貌，都發生了巨大的變化。不可否認的事實表明出來，今天工商界的從業人員，對國家、社會以及對整個世界而言，已成為舉足輕重的角色了。

古人曾說：「學而優則仕。」在從前古老時代，似乎祇有從政為官，才需要學問。如今則不盡然，學問的領域，遠較曩昔為大，而學術的分類，也比以往細密，政治固是一門高深學問，其他各行各業，也同樣需要專門學識，要想在一行中出人頭地，除了成為這行的專家外，還得要具備種種常識，保持一副敏銳的探求新知的眼光，才不致和學術脫節，才配合得上這個飛躍時代的腳步，向前邁進。

我們有鑒於此，爰有「生意人叢刊」之發行，期能對工商界人士提供一些有價值的讀物，俾在當前這個競爭劇烈的時代，掌握成功之鑰，創造出更輝煌的事業，是為至願。

一九七六年十月

國家出版社編輯委員會謹識

序 言

在漫長的人生旅途中，何謂「成功」呢？是賺大錢呢？抑或是出人頭地、光耀門楣呢？

其實「成功」的定義，見仁見智，且衆說紛紜，莫衷一是，而在一般觀念裏即指「成就功業」，即使是這種老生常談的說法，其基準也難以確定，今且就本書中一再強調「成功」的字眼來說，絕不是指發大財，更不是創建旋轉乾坤的偉業，而是指在這平凡的人生裏，圓滿地達成自己所定的目標，只要達到一個目標，就是一個「成功」，因此，「成功」並非狹隘得僅是偉人的專有名詞而已！

我們每一個人人生來就稟受著各種的潛能和資質，只是大部分的人都將它們埋沒掉，沒有好好努力開發出來，如何才能把這些潛能開發出來呢？這就要靠「自我啓發」了。

筆者為了使讀者徹底瞭解「自我啓發」、「自我激勵」的重要性，從而拾回信

心，堅定意志，奮勉上進，故引用了古今中外各行業中小有成果者的例子，或舉出他們實際奮鬥的歷程，或述說他們親身體驗的寶貴心得，首章先剖解「何謂能力」，次章言「自我分析」……，如此循序漸進，一一加以闡述，以便讀者閱讀起來，有綱舉目張、一目瞭然之感。

但是，在此要特別強調的一點是，筆者雖然引用許多他人的話或例子，並非就代表抄襲或剽竊，因為俗語說：「盜用唯一構想是剽竊，亦即竊盜；盜用多數構想，則是教育。」筆者組織、整理、撰寫的工作，當是屬於教育的範疇。或許本書中的某一頁、某一句話，能够使你恍然大悟、豁然開朗，無疑的也是一種教育的功效啊！

目 錄

序言

第一章 何謂能力

- 1 真正值得擁有的東西……………一二
- 2 能力就是心理狀態的表現……………一四
- 3 一個人對自己目前工作的想法，會決定他的將來……………一五
- 4 「從現在起，先把百分之十的工作做好」之意義……………一八
- 5 自我啓發的三個要點……………二〇

第二章 首先由自我分析開始

- 6 改變人生的一個質問……………二六
- 7 你就是你想像中的那一種人……………二八
- 8 檢討自我分析……………二九
- 9 債務也會轉為資產……………三一

10	要清楚自己真正的價值.....	三四
----	-----------------	----

11	自我改善計劃表.....	三五
----	--------------	----

第三章 我的幻想

12	幻想的重要性.....	四〇
----	-------------	----

13	驅除解釋病.....	四一
----	------------	----

14	認清自己成長所需要的環境.....	四三
----	-------------------	----

15	爲什麼目標很重要.....	四四
----	---------------	----

16	長期計劃與短期計劃.....	四七
----	----------------	----

17	達到計劃目標的技巧.....	四九
----	----------------	----

18	慾望（目標）的視覺化.....	五一
----	-----------------	----

19	足以使慾望自滅的五項武器.....	五三
----	-------------------	----

第四章 將工作組織化、效率化

20	準備自己專用的職務記事冊.....	五六
----	-------------------	----

21	如何組織化.....	五八
----	------------	----

22	培養行動的習慣.....	六一
----	--------------	----

23	使精神振奮的兩個方法·····	六三
24	避免犯「不行動」毛病的兩種方法·····	六五
25	所謂「心的尺度」·····	六六
26	一步一步的前進·····	六九
27	把工作當成樂趣的方法·····	七一
28	簡化工作的方法·····	七三
29	整理桌上事務的方法·····	七六
30	如何渡週末·····	七八

第五章 時間的管理

31	「今天」的重要性·····	八二
32	時間的算術·····	八三
33	時間價值的計算法·····	八五
34	如何使用時間——(1)·····	八七
35	如何使用時間——(2)·····	九二
36	使工作單純化的公式·····	九六

37	時間表的做法.....	九八
38	提高效率的時間表.....	九九
39	時間表的安排必須緊湊.....	一〇〇
40	一次做一件事.....	一〇一
41	同時處理多件事情的方法.....	一〇三
42	如何有效利用一天的時間.....	一〇五
第六章 靈活運用頭腦與身體		
43	如何支配自己.....	一一〇
44	熱忱之重要性.....	一一四
45	如何培養熱忱.....	一一六
46	着手工作的方法.....	一一九
47	繼續進行工作的方法.....	一二一
48	你要清楚自己的「效率型」.....	一二二
49	固定自己工作效率週期變化的方法.....	一二三
50	激勵精神的方法.....	一二四

51	擴大視野的方法	一二五
52	如何培養進取的精神	一二六
53	精神集中法	一二八
54	休息時也不要鬆懈	一三〇
55	轉換情緒法——(1)	一三一
56	轉換情緒法——(2)	一三三
57	轉換情緒法——(3)	一三五
58	休息的技術	一三六
59	改善記憶力的方法——(1)	一三八
60	改善記憶力的方法——(2)	一三九
61	煩惱克服法	一四三
62	低潮克服法——(1)	一四六
63	低潮克服法——(2)	一四七
64	產生自信的五種態度	一五〇
65	開發創造性思考力的第一步	一五二

自我啓發的方法

八

66	克服故步自封的方法.....	一五六
67	產生創意的捷徑.....	一五七
68	把握各種機會以發揮創造力.....	一六〇
69	交際與創造力的開發.....	一六一
70	不斷的改進.....	一六三
71	寫日記可以增加你的創造力.....	一六五
72	利用發問來加強創造力的方法.....	一六六
73	開發、利用創造力的四項方法.....	一六七

第七章 閱讀與傳播

74	接受訓練時的注意事項.....	一七二
75	自我力行以開發能力.....	一七五
76	讀書的技巧.....	一七七
77	選擇書籍的方法.....	一七八
78	更深一層了解的閱讀法.....	一八一
79	有關速讀法的「真相」.....	一八三

80	二十五分鐘讀書法.....	一八七
81	讓他人理解的文字表達秘訣.....	一八九
82	成功者都能專心聽他人發言.....	一九二
83	讓他人發言的優點.....	一九四
第八章 改善人際關係		

84	獲致成功需有他人的支持.....	一九八
85	操縱人際關係的知識.....	一九八
86	如何才能得到他人的協助.....	二〇〇
87	原諒他人缺點的益處.....	二〇一
88	受人歡迎的座右銘.....	二〇二
89	可以從交往的朋友中，評估他的為人.....	二〇四
90	要由其未來的發展，來評估此人.....	二〇五
91	試驗消極主義者的反應.....	二〇六
92	對付不肖份子，以保護自己的方法.....	二〇八
93	使別人接受你的想法之方法.....	二〇八

94	與他人和睦相處的方法.....	一一〇
95	要記住對方的談話.....	一一一
96	要記住對方的好惡.....	一一二
97	幽默的效用.....	一一三
98	如何贏得別人支持的五項原則.....	一一四
99	踏上荊棘之路——成功之路.....	一一〇

第一章 何謂能力

1 真正值得擁有的東西

大多數的人對「財富」的看法，都僅以身體之外的東西爲對象。——例如：儲蓄在銀行裏的存款、或其他自己所擁有的不動產。

下面介紹一位名畫家的故事。有一天，這位畫家的一幅傑作被偷了，他的朋友們都認爲這是很嚴重的問題，所以都爲他非常緊張，可是這位當事者却毫不在意，仍然與人談笑自若，他的朋友覺得很奇怪，便責問他：

「你的財產被偷了，難道你還不知道？」

「不，你們弄錯了，我畫在畫布上的畫，並不是我的財產，那只不過是從我的財產中撥出來的一張支票而已，我真正的財產是在這裏。」

這位畫家指着自己的頭回答，接着又說：

「我的畫都是從這個財產創造出來的，這裏還能創造出更多的畫來。」

所以我們必須知道，真正有價值的東西並不是金蛋本身，而是那隻能够產下金

蛋的鵝。對人類而言，那隻能够產下金蛋的鵝，就是隱藏在人們身體內部的力量。

——也就是人的心理準備、創意和理想。

如果我們僅知道炫耀目前擁有的物質財產，認為惟有已經創造出來的財產才算
是財富，而却不把創造財富的本身視為真正的財富的話，那麼我們將來的發展如何，
是可以預知的。奉勸讀者千萬不要因為你已經擁有一百萬，或口袋裏僅有薄薄的一
張一百塊錢，就認定自己擁有多少財富。其實真正的財富並不是外在物質上的東西，
而是隱藏在我們身體內部的潛在能力。

最近經常聽到人家引用「超能力」這句話，我們可以很容易地從未開化民族身上
找到所謂的「超能力」。例如印地安人，他們可以從一隻鹿的足跡，判斷那隻鹿的
大小、重量、年齡以及牠經過那裏的時間等等，這些連職業獵人都無法觀測出來的
微細徵兆，他們都能够輕易地知道得一清二楚。

但是，自從新大陸上白人的領域向西部擴展，逐漸在印地安人的地盤上生活之
後，白人已經不太會對印地安人的種種超能力感到驚訝。因為爲了生存，白人本身
也必須具備與印地安人一樣的認知力、感受性和熟練的生活技巧，因而出現了不少