

成功目标管理训练教程



资源管理

主编：项 铁 训练总监：刘继红

人人都能成功

每个人都能成为坚强的富于勇气的超人

富有时待义生的时代正在宣告结束

自我管理造就成功人生的时代已经来临

第一部人生自我管理教程

盲目对待人生的时代从此宣告结束

成功目标管理训练教程

资源管理

主编:凉 铁

训练:
总监:刘继红

自我管理造就成功人生的时代已经来临

野蝶慈此数管补目也如:各 种
驻 管 意 资

宜昌市科学技术协会 编印
新概念成功管理培训中心

内部教学资料 注意保存

185 × 1005 毫米 32 开本 12 册 484 字

宜昌市科学技术协会
宜昌市图书馆
宜昌市档案馆
宜昌市档案馆

宜昌市科学技术协会
宜昌市图书馆
宜昌市档案馆
宜昌市档案馆

宜昌市科学技术协会

宜昌市图书馆

宜昌市档案馆

书名:成功目标管理训练教程
资源管理

主编:凉铁

训练:刘继红

总编:刘继红

编印:宜昌市科学技术协会

新概念成功管理培训中心

准印号:[1997]鄂宜市图内字第43号

承印:武汉水利电力大学(宜昌)印刷厂

787×1092毫米 32开本 12印张 484千字

目 录

第一教程:开发精神资源

第一台阶:成功的自我意识训练

第1课

学会认识你自己 (1)

第2课

驾驭自我意识的途径 (10)

第3课

提高自我意识的方法 (12)

第4课

自我意识与创业 (17)

附一:把信带给加西亚 (20)

附二:西点军校的标准答案 (24)

第5课

自我评估 (26)

第一台阶思考和练习 (29)

第二台阶:成功心理训练

第6课

成功需要心理训练 (32)

第7课

潜意识 (44)

第8课

心理健康之道 (52)

目 录

第9课

病态心理的自我调节 (61)

第10课

自我评估 (72)

第二台阶思考和练习 (85)

成功心理训练：自我训练一第

挫折心理训练：自我训练二第

第三台阶：成功的信心训练

第11课

(1) 自卑与超越 (87)

第12课

(01) 信心的来源 (97)

第13课

(01) 自我评估 (103)

第三台阶思考和练习 (104)

成功心理训练：自我训练一第

第四台阶：挫折承受能力训练

第14课

(01) 从挫折中变得强大 (106)

第15课

(01) 拯救自己挑战自己 (113)

第16课

(01) 成功的信心和勇气 (122)

第17课

(01) 承受推销中的挫折 (132)

第18课

(01) 自我评估 (141)

第四台阶思考和练习 (149)

成功心理训练：自我训练一第

第二教程:开发能力资源	
第五台阶:思维惯常定势的弱化训练	
第 19 课	
思维惯常定势概述	(152)
第 20 课	
权威定势	(159)
第 21 课	
从众定势	(166)
第 22 课	
唯经验定势	(173)
第 23 课	
唯书本定势	(178)
第 24 课	
非理性定势	(184)
第 25 课	
自我评估	(188)
第五台阶思考和练习	(189)
第六台阶:思维的创意视角泛化训练	
第 26 课	
定性泛化	(191)
第 27 课	
观察泛化	(199)
第 28 课	
主体泛化	(204)
第 29 课	
比较泛化	(210)
第 30 课	

操作泛化	第 30 课 (215)
第 31 课	第 31 课 (216)
自我评估	第 31 课 (221)
(321) 第六台阶思考和练习	第 31 课 (222)
第七台阶:思维素质的优化训练	第 32 课
第 32 课	第 32 课
(331) 思维的广度和深度	第 32 课 (225)
第 33 课	第 33 课
(341) 思维的速度与精度	第 33 课 (233)
第 34 课	第 34 课
(351) 创意思维潜能	第 34 课 (241)
第 35 课	第 35 课
(361) 自我评估	第 35 课 (244)
第七台阶思考和练习	第 35 课 (245)
(371)	第 36 课
第八台阶:学习潜能训练	第 36 课
第 36 课	第 36 课
书本知识学习	第 36 课 (247)
第 37 课	第 37 课
(381) 成功的专门知识	第 37 课 (254)
第 38 课	第 38 课
(391) 掌握有效的学习方法	第 38 课 (260)
第 39 课	第 39 课
(401) 自我评估	第 39 课 (271)
第八台阶思考和练习	第 39 课 (279)
(411)	第 40 课
第九台阶:自我控制能力的训练	第 40 课

(208)	第 40 课	湖南美公司董事司人	
	理性地对待生活	第 12 课	(281)
(272)	第 41 课	湖南美公司	
(272)	笑遍世界	区湖南美公司	(297)
	第 42 课		
(272)	情绪——你的力量源泉	目注美公司	(305)
	第 43 课		
	自我评估		(309)
	第九台阶思考和练习		(312)

第三教程:优化自我生态环境

第十台阶:情商训练

	第 44 课		
	高智商不如高情商		(315)
	第 45 课		
	情商与成功		(325)
	第 46 课		
	自我评估		(335)
	第十台阶思考和练习		(339)

第十一台阶:人际沟通训练

	第 47 课		
	沟通使人成功		(341)
	第 48 课		
	克服人际沟通的障碍		(344)
	第 49 课		
	成功交往和沟通的途径		(356)
	第 50 课		

人际沟通与公关韬略 (368)

第 51 课

自我评估 (373)

第十一台阶思考和练习 (377)

资料来源及参考书目 (378)

资料来源及参考书目: 第三卷

资料来源及参考书目: 第十卷

资料来源及参考书目: 第十卷

资料来源及参考书目: 第十卷

资料来源及参考书目: 第十卷

资料来源及参考书目: 第十卷

资料来源及参考书目: 第十卷

资料来源及参考书目: 第十卷

资料来源及参考书目: 第十卷

资料来源及参考书目: 第十卷

资料来源及参考书目: 第十卷

资料来源及参考书目: 第十卷

资料来源及参考书目: 第十卷

资料来源及参考书目: 第十卷

资料来源及参考书目: 第十卷

资料来源及参考书目: 第十卷

第 1 课

学会认识自己

向自己提问

在古希腊帕尔纳索斯山神庙的一块石碑上刻着这样一句话：“你要认识你自己。”这句话说明了认识自己的重要性，这句话后来也成为哲学家、教育家们立说育人的亘古不变的命题。

许多年以来，在心理学的研究中，有一个问题始终困扰着心理学家们：人类个体身上的哪些特质对其潜力的发挥和事业的成功是最为重要的？显然，要对此给出一个完整的答案是困难的。不过，在众多的重要特质中，智力与个性因素无疑占有突出的地位。

经过古今中外无数学者的探索，智力已被公认是决定个体成功的最重要和最核心的特质之一。今天，人们已经普遍认识到，智力是一个人学业成功、事业有成的最基本前提；智力的开发、思维水平的提高在现代人才培养中处于十分关键的核心地位。可是，随着研究的不断发展，特别是本世纪七十年代以来，认知心理学的兴起促使人们从信息加工的角度来探讨智力；人们逐渐发现，在所有认知活动的背后还存在着对认知过程本身的认识，这就是“元认知”。所谓的“元认知”过程，通俗地说也就是自我意识过程。由于“元认知”在智力活动中的核心作用，它一经提出，便受到异乎寻常的重视。尽管心理学家们的研究视角不尽相同，但对元认知的研究已经成为当前智力研究的前沿课题。由于

人的元认知的实质就是人的自我意识,以及自我意识基础上的自我控制 and 自我调节,它涉及到人生成功自我管理的诸多方面,因此,对元认知的研究必然聚焦在自我意识的研究上来。

一九九四年,心理学家日莫曼提出了关于自我意识和自我监控著名的“WHWW”结构。WHWW 分别是:“Why”(为什么)、“How”(怎么样)、“What”(是什么)、“Where”(在哪里)的第一个字母。日莫曼认为,与人的任何活动一样,自我意识和自我监控也可以从为什么、怎么样、是什么和在哪里这四个基本问题上来进行分析。

在“为什么”问题上,自我意识和自我监控的内容就是动机,所担当的任务是对是否参与进行决策,体现了个体内部自愿的特征属性。

在“怎么样”问题上,自我意识和自我监控的内容是方法、策略,所担当的任务是对方法、策略进行决策,体现了个体计划与设计的属性。

在“是什么”问题上,自我意识和自我监控的内容是结果、目标,所担当的任务是对取得什么样的结果和达到什么样的目标进行决策,体现了个体自我觉察的特征属性。

在“在哪里”问题上,自我意识和自我监控的内容是情境因素,所解决的问题是对情境中的物理因素(如时间及其性质)和社会因素(如成人、同伴的帮助)进行决策和控制,体现了个体敏锐与多智的特征属性。可见,按照日莫曼“WHWW”结构,自我意识和自我监控具有动机自我意识监控、方法自我意识监控、结果自我意识监控和环境自我意识监控的二维结构。

一个情绪化严重的现代青年,他可以具有高智商,可如果他在“为什么”这个维度上存在缺陷,也就是说,他缺乏成功的动机,那么,将难以开发出他智慧的潜能。同样,在“怎么样”问题上存在缺陷,可能整天忙忙碌碌,却总是事倍功半;而在“是什么”维度上不健全的人,则不能合理地估量和揣度事情的结果和结果对他人生的意义,这样的话,成功就容易与他失之交臂;至于在“在哪里”问题上遇到麻烦的人士,他对社会环境以及自己在环境中的位置缺乏清晰的认识,不是高估,就是低

估自己,从而导致自负或者自卑的消极情绪。

渴望成功的人,有必要问一问自己的 WHWW,就好象基督徒问自己“我们是谁?我们从哪里来?我们又将到哪里去?”一样。

是什么使你成功

究竟是什么能使一个人成功?你可能会说,你的人生不取决于自己的心态,而是被自己不能选择也不能控制的处境和力量所影响。你时常会说:“没办法,命不好,没有背景和关系”等等。你的这种表现只是当今社会的一个缩影,事实上,当今社会还存在着许许多多象你这样的人,他们总是把自己的成功寄托在社会背景、家庭关系、机遇上。这种思想是一种典型的消极的自我意识,给他们带来的后果是自卑,不能正确认识自己,没有积极的自我意识,因而也就不能发现自己的优缺点。

其实,机遇到底从何而来?它不会从天而降,而是以积极的自我意识为核心的积极心态、成功心理带来的。

“唐老鸭”李扬初中毕业参了军,在部队当工程兵,整天施工,打坑道,运灰浆,有时一天要干十几个小时。但他没有因此迷失自己的方向,他知道自己的爱好,也知道自己的特长,那就是文学和影视文艺。因此,他充分利用业余时间读书、写稿,退伍回京后,他当了一名普通工人。做工的同时,顽强自学,考取了北京工业大学机械系。他没有放弃对影视文艺的热爱,经朋友介绍参加了几部译制片的配音,一干就是五、六年,一直是业余的,这期间他尽管没有安身立命之所,但他潜心钻研如何以生动、俏皮的声音给《西游记》中的孙悟空配音,同时也初步塑造出自己的形象:一个独特的配音演员。一九八六年初,他幸运地被美国迪斯尼公司选为风靡全球的动画片《米老鼠和唐老鸭》的汉语配音演员。

“唐老鸭”的机遇可算不错,但这只有李扬才能抓住。有句话说得

好,机会是为有准备的人准备的。这种准备只有在了解自己的前提下才能有效地做出。

你可以拥有世界

我们当中有许多人缺乏“自知之明”,他们不大知道自己具有巨大的潜能,当然也就不知道通过对自己的人生实行成功目标管理,来开发自己的能动性和创造力的巨大宝藏。

本来,他们对于自己的未来都曾有过美好的憧憬,但是,随着年龄的增长和阅历的复杂,他们又常常用那些传统的世俗的道理来说服自己安分守己,放弃梦想,并说服自己就这样也能过得去。在这些说服自己放弃梦想的“道理”中,有一条似乎很有说服力:自己太普通,太渺小,这个世界不属于自己!那么属于谁呢?在他们看来,这个世界属于名人、强人、富人;属于有权力、有地位、有背景的人;属于幸运的人、漂亮的人、特殊的人。对于女人来说,属于男人;对于中老年人来说,属于年轻人;对于年轻人来说,属于有资历、有经验的人;对于出身贫寒、上学不多的人来说,属于出身尊贵、学历很高的人……总之,这个世界属于别人,而不属于自己。这些平凡的人还没有行动起来,心中的希望、原有的梦想便惨遭沉重打击,默默地消逝了。于是,他们经常感到自卑、渺小、孤单、苦恼,他们只有低眉顺眼,沉默寡言,躲避出头露面,暗自唉声叹气……难道这个世界果真属于那些名人、强者和富人,而不属于普通人吗?不!事情不是这样的!他们的卑微之感,并非真实自然,而仅仅在于他们还没有觉醒,还缺乏“自知之明”。因为觉醒的内涵、自知的精髓就在于他们可以主宰自己的命运,在于发现自己本来是一块成功料,这个世界本来也属于他们。他们只要抹去身上的灰尘,他们的巨大潜能就会象原子反应堆里的原子那样充分发挥出来,就一定会有所作为,创造奇迹!

你是一座金矿

无数事实和许多专家的研究成果告诉我们：每个人身上都有巨大的潜能还没有开发出来。美国学者詹姆斯据其研究成果说：

普通人只发展了他蕴藏能力的十分之一。与应当取得的成就相比较，我们不过是半醒着的。我们只利用了我们身心资源的很小一部分

.....

人的潜能主要是心理能量、大脑潜力。但为了说明人的潜能确实存在，我们不妨先从身体的潜能说起。

人在绝境或遇险的时候，往往会发挥出不寻常的能力。人没有退路，就会产生一股“爆发强力”。

有一次火灾中，一位上了年纪的妇女竟然把一个大橡木柜子从三楼搬到楼下。火灾后，三个强壮的男人费了九牛二虎之力才勉强把那个大橡木柜子抬回到三楼原先的位置。这时，再让这位妇女重来一次，她却一点也挪不动。

事情常常如此，人们在某种紧张情绪的驱使下，能使自己的体力和耐力达到正常情况下绝不能达到的程度。这是因为人的身体潜能的存在所决定的。中国气功中的硬功夫也说明了这一点。

但人的身体潜能毕竟是有限的。在一九九一年抗洪救灾的报道中，有一则新闻令人惊异：一位农村干部只顾救护乡亲们，竟然一连三十三个日夜没有睡过觉。但这位好干部却回到家一倒下去就长眠不醒了。

人的身体潜能毕竟是有极限的，而人的心理潜力却是巨大得不可想象，甚至用“无限”二字来形容也不算过分。

那么人的潜能表现在哪些方面，大到什么程度呢？

1. 人的感觉能力很强。

儿时你也许常有这样的体会：当父母回到家里，一言未发，然而你已经预感到他们将要说什么，有什么事情将会发生。人在童年时，对父

母所作的种种暗示很容易心领神会。

这种感觉能力包括各种非语言的暗示。与别人交谈时,我们同时也感觉到了周围的嘈杂声音。视觉方面也是如此。我们平时所注意到的信息,只是我们可以感觉到的无数信息的一小部分。

2. 人的脑力活动是个伟大的奇迹。

大脑接受、储存和整理各种信息的潜能是极其巨大的,它可以装下全世界所有图书馆的藏书内容。

3. 人的潜能另一种表现是精神力量。

人们在选择控制自己的情感与与人交流思想感情方面也有巨大的潜能可以开发利用。这种潜能可以从人们对自己神经系统的新的理解中显示出来。因为人的言谈举止、交际水平和心律、血压、消化器官运动以及脑电波都可以受到精神力量的控制和影响,比如有的人不幸患了不治之症,身离黄泉路不远,但一旦心态积极和精神振作,决心与病魔作斗争,该干什么就专心致志地干什么,最后竟会创造奇迹。正因为这类事例世界各国都有,并有案可查,科学家们正在预言:终有一天,我们会发现人体有能力使自身再生。这不是指医学手段的新发展,在人体内更换各种零件,而是指精神力量的巨大作用。

一九八三年中国开过一次创造学会,日本的创造学家村上信雄走上主席台拿出了一把曲别针,同时提出一个问题,他问,这些曲别针有多少用途?请与会的中国学者回答。当时中国在场的一位学者说了三十多种,这个日本人说有三百多种。然后,放了一个幻灯,证明有三百多种。

大家为他热烈鼓掌。

这时台下有人递上来一个条子,条子上写道,我明天将发表一个观点,证明这个曲别针可以有无数种用途。于是,他第二天就此做了一个讲演。这个人叫许国泰,他提出的这个方案后来被称为魔球现象。

他怎么分析的?他说,按曲别针最基本的解剖,它的颜色是什么样的,它的重量是多大,它的形状是什么样的,它的质地,它的柔软度等一

整套因素,把它们都解剖了,列成一个横坐标,一个纵坐标,就是它在数学、物理、化学、语文等各个方面的用途。

曲别针的重量可以做各种法码;作为一个金属物,曲别针可以和各种酸类及其它的化学物质产生不知道多少种反应。曲别针可以弯成0、1、2、3、4、5、6、7、8、9和加减乘除、开方等各种数学符号,演变成所有的数学和物理学公式;曲别针可以弯成英文二十六个字母,可以是拉丁文,可以是俄文,天下所有语言能够表达的东西,都能够用曲别针来表现。

曲别针是金属,还可以导电;在磁场中有磁性反应;在艺术中,把它绷直了,它肯定有琴弦的作用。至于其它的,做成夹子、别针、绳索、挂链、项链,都是在一类中的某一项的亿万种中的一种。

许国泰轰动了这个创造学会。

因为普通人一想曲别针的用途,别针,夹子,绳索,已经觉得自己想得很多了,想出三种已经觉得很了不起了。

现在,我们提这样一个问题。你——每一个学员,你自己有多少用处呢?希望大家放开思路去挖掘自己,不要被某种设定限制自己的一生,能不能每天发现一种自己对人类和社会的新用途,并记录在《训练指导》上?

可惜的是我们有时不这样看问题,人在生活中经常用几十种曲别针的用途来回答曲别针的亿万种用途,对自己也是经常这样判断。

所以,希望大家现在感觉一下自我的判断。就是你从小到大,到现在,你对自己今后有多少种用途,对于社会和人类,你能发挥多大作用,打开自己的想象力。你是不是现在就已经对自己有了一定的局限和模式?

如果大家仔细想一想,我们相信,在参加这个训练之前,你已经有一些非常具体又非常限定的设想了。这个设想很可能就制约和限制了你的一生,可你本不该仅仅如此,你就像是一座金矿!

运用多元化智能理论定位

既然人人都有巨大的潜能,为什么实际生活中人与人之间却有着千差万别呢?这就是由于心理态度与努力程度不同所决定的,也和所受的教育和所处的境遇不同有关系。但除此之外还有一个重要原因阻碍人们认识和开发自身的潜能,那就是人总是各有所长,各有所短,但许多人却习惯用一个统一的标准去看待别人和衡量自己。如考察学生看考试成绩,看成就大小只讲知名度高低等等。用一元化的标准去衡量多元化的人,这显然不实事求是,必然会否认许多人的潜能,埋没许多人才。

因为人的才能是多元化的,而不是一元化,所以我们就不能以社会刻板印象来看待自己和别人的高低强弱。常常有这样的情况,一个人在原先的工作或专业上干了许多年没什么起色,一旦改变一下工作,承担一项新任务就有可能突飞猛进,令人刮目相看,这就说明所谓平庸者或是弱者也肯定有巨大的潜能,只是由于心态消极或选择不当而没有得以开发而已。

美国心理学家霍华德·加德纳经过长期研究提出了“多元化智能理论。”所谓“多元”就是指在某些方面欠缺或较弱的人,可能在别的不为人们注意的方面具有惊人的潜力,他把各种不同的智能大体概括为七种:

1. 语言能力。
 2. 逻辑——数学能力。
 3. 音乐能力。
 4. 身体活动能力。
 5. 人际关系能力。
 6. 空间感知能力。
 7. 探索心灵能力。
- 当然,这只是极为粗略的划分,具体到某个人的能力还要再细分。