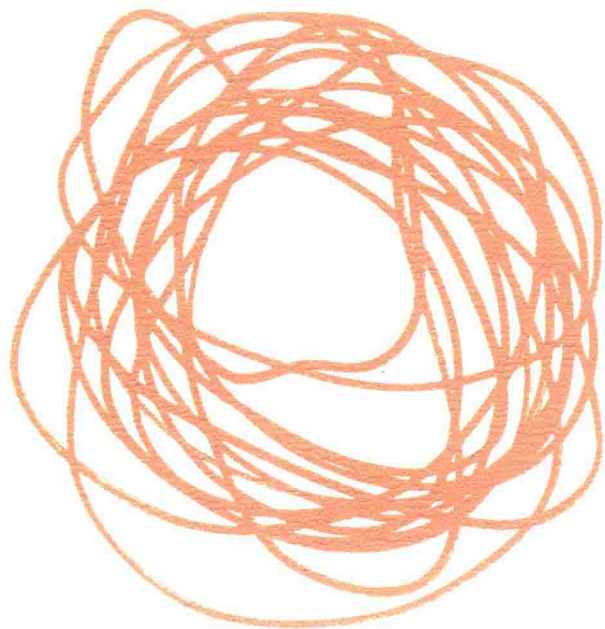


这是历史上第一次，
人们可以作出自己的选择，
而且是越来越多的人可以作出选择。
这是第一次，
他们不得不进行自我管理。

——彼得·德鲁克（管理学大师）



学会自我管理

梦想、选择和自我实现

高海涛 / 著

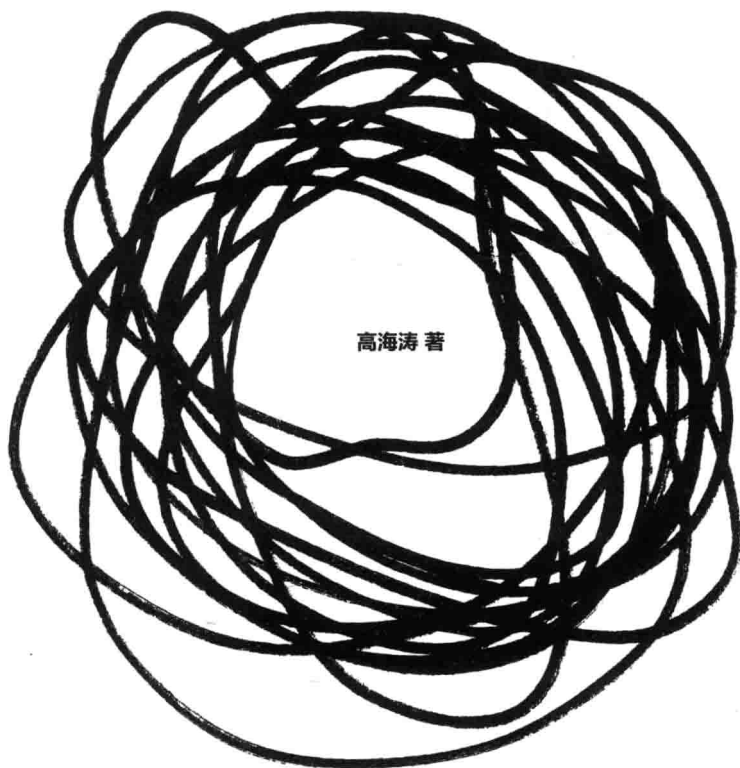
Learn to manage yourself

青年出版社

学会自我管理

梦想、选择和自我实现

Learn to
manage
yourself



高海涛 著

中国青年出版社

本书受北京市属高等学校高层次人才引进与培养计划项目 (The Importation and Development of High-Caliber Talents Project of Beijing Municipal Institutions) 青年拔尖人才培养项目 (编号: CIT&TCD201304125) 资助

图书在版编目 (C I P) 数据

学会自我管理: 梦想、选择和自我实现 / 高海涛著.

北京: 中国青年出版社, 2014.12

ISBN 978-7-5153-3026-6

I. ①学… II. ①高… III. ①大学生—自我管理

IV. ①G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 293046 号

责任编辑: 彭明榜

书籍设计: 孙初+叶子秋

中国青年出版社出版 发行

社址: 北京东四 12 条 21 号

邮政编码: 100708

网址: www.cyp.com.cn

编辑部电话: (010) 57350506

门市部电话: (010) 57350370

北京科信印刷有限公司印刷 新华书店经销

710mm×920mm 1/16 24 印张 328 千字

2015 年 3 月北京第 1 版 2015 年 3 月北京第 1 次印刷

定价: 39.00 元

本书如有印装质量问题, 请凭购书发票与质检部联系调换

联系电话: (010) 57350377



序 言

我们这个时代最卓越的管理思想家之一，彼得·德鲁克（Peter Drucker）这样说，“历史学家从长期的观点来看我们的时代，他们所看到的最重要的事件似乎不是技术，不是互联网，也不是电子商务，那是人类历史发生的前所未有的变化。这是历史上第一次，人们可以作出自己的选择，而且是越来越多的人可以作出选择。这是第一次，他们不得不进行自我管理。”

人类社会从农业文明向工业文明乃至后工业文明过渡的过程是一个全方位的社会变迁。在这个过程中，个人从共同体的束缚中逐步解脱出来，成为了独立的人。马克思说：“我们越往前追溯历史，个人，从而也是进行生产的个人，就越表现为不独立，从属于一个较大的整体。”在这些共同体中，个人只是“狭隘的人群的附属物”，个人本身就是“共同体的财产”。只有到了市民社会，市场经济的发展使人和人之间发展出一种交换的关系，这种交换关系的力量冲破了共同体的束缚，使人在形式上成为了独立的个体，具有了更多的选择机会，可以比以往更自由地选择价值观念、生活方式、交往对象、受教育机会和职业等等。

就中国社会的情况而言，想一想二十年前的情形，就象我们的上一辈所经历过的一样：20多岁大学毕业时，国家会给分配一份工作，在一个单位工作40年，然后拿一份退休工资退休，打打太极拳和麻将，安度晚年。在工作期间，积极表现，争取加工资的机会。这种关系就好像一项契约一样。但现在，这种社会契约已经被撕碎，人们可以自由地变换工作，对于单位的忠诚感已经荡然无存，“单位人”已经成为过去。在这种情况下，个人必须时刻注意自己在劳动力市场上的价值，把自己看成一个自由人。管理学大师汤姆·彼得斯认为，这个世界正在彻底转变，这种巨大变动每隔两个世纪才会发生。在这个时代，最首要的任务和职责就是——重新想象我们的企业、机构、公众和个体。生活在“打响自我品牌”的世界里，我们必须立即负责来面对我们全新的事业和身份，格子间奴隶已死，自由职业者万岁。

上天在造人的当初就给人以分辨能力。这个分辨能力就是自由选择意识能力，自由选择意识是属于“本我”自身固有的，由“本我”自由控制着的，任何情况下都不会被其他的任何“势力”夺取控制权，除非你自己原意“放弃”。著名的存在主义心理治疗家弗兰克尔认为，人最终是自我决定的，尽管在很多时候外部环境支配着人，但是怎样对环境进行反应却是由我们个人决定的。环境会改变人的处境，但在对环境的态度上，我们是自由的。正是这种对环境的自主权，赋予人以超越环境和命运的最终的自由。弗兰克尔曾说：“人并非具有脱离情境的自由，而是面对各种情境时，他有采取立场的自由，可以行使自由意志。”行使自由意志包括两个方面：第一，自由地选择。不论我们身处的环境有多么恶劣，我们都可以自由选择自己的立场，选择我们对于命运的反应方式和我们的生活道路。第二，承担选择责任。一旦作出了选择，就要负责任地坚持下去。弗兰克尔有句名言：“你要像你死而复生一样地过你现在的的生活，而且你要像你曾有过一次重大过失而且现在还可能再有过失一样去生活。”弗兰克尔认为，如果我们这样去看眼前的生活，我们才能意识到生命的有限与宝贵，才能够每时每刻都



对自己的生命负担起重大的责任。

弗兰克尔的“自由地选择”和“承担选择责任”的观点对自我管理具有重要的意义。对于每一个人来说，从幼年到成年，可以看成是从依赖走向自主、独立的过程，这个过程其实就是逐步学会自我管理的过程。人区别于动物的主要特征在于人的独立思维和自觉意识，正是这种独立思考、自主选择命运的独特性构成了千差万别、丰富多彩的人生画卷。事实上，历史上那些极成功的人——拿破仑、达芬奇、莫扎特，一直都在进行自我管理，在很大程度上，也正是自我管理使他们成为伟大的成功者。今天，我们中的大多数人，甚至包括那些资质平平的一般人，也应学会自我管理。

大学是学生步入社会的过渡阶段，是为人生打基础的关键时期。高等教育的根本任务是人才培养，要坚持把促进学生健康成长作为学校一切工作的出发点和落脚点。青年导师李开复认为大学生应该学的七件事：学习自修之道、基础知识、实践贯通、兴趣培养、积极主动、掌控时间、为人处事。然而，反观我国近来高等教育的发展方向，似乎越来越朝功利化、实用化的方向发展。在系科设置上越来越朝技术、操作方向倾斜。系科分得很细，越来越专门化，对一般理论的讲述越来越少。在目前高校的课程设置上，很少有专门的课程教授学生如何进行自我管理，如何实现幸福人生。目前大多数高校的课程设置中只有针对学生心理问题的心理辅导和解决就业问题的职业生涯规划，并没有系统培养学生自我管理的课程模块。

与此形成对比的是，高等教育的对象“80、90后”是一个特殊的群体，他们身上被打上了深刻的时代烙印：独生子女、高等教育改革、高校扩招、时代变革、市场经济、东西方文化的大冲突与大融和……他们是中西方文化共同熏陶的“结晶”，他们本身就是一个“矛盾的共同体”。应试教育的现实压力和家庭对于独生子女的溺爱等因素造成大学生经常处于被管理、被照顾、被规划的被动服从状态，普遍存在自立能力差、依赖性强、身心素质下降、生活方式不健康、学习目的不明确、学习动力不足、沟通交流能力弱、调控情绪与行为的能力缺失，规划能力缺乏、发展目标定位不明

确、敏感又脆弱以及自私特征明显缺少责任感等。在行为上表现为沉溺网络、情绪消极偏激，时有逃学、厌学、退学等现象发生。据教育部公布的数据，近年来高校普通本专科学生中，因各种原因退学人数占在校人数的0.75%，即每学年有高达16万大学生退学。大学生的身心健康已经渐渐成为社会关注的焦点，一些大学生因心理问题、身体问题休学、退学的不断增多，自杀、凶杀等一些反常或恶性事件不时见诸报道。

80、90后进入工作岗位，也引发了所谓的“80、90后管理问题”。不少企业管理者认为80后、90后带来了创新思维、满腔激情的同时，也给企业带来诸多管理的挑战，集中表现在对企业的“忠诚度”普遍不高、集体意识较弱，以及承受挫折能力不足。很多企业管理者抱怨：“真搞不懂80、90后的员工怎么回事？我们对他们已经够忍让的了！对他们好也不是，坏也不是！他们要求一箩筐，但做起事来却懒懒散散。到底要我们怎么做，他们才满意？”而80、90后员工则抱怨：“为什么领导就是不理解我，不信任我，我的能力比谁差啊？天天叫我干这干那，干完还不满意，这简直把我当活驴使吗？”万科有高层曾感叹：“遇到80、90后，我十几年的管理经验要清零了！”有些企业管理者开始患上80、90后管理恐惧症。

目前，管理学主要关注的是组织管理（主要是企业管理）的问题，对自我管理的关注明显不足。组织管理和个人自我管理有相通的一面。比如说，每个企业都要有自己的愿景和使命；每个人也都要问自己一个问题：我的人生目标是什么？又比如说，企业管理需要战略定位，将有限的资源分配到合适的位置上；个人管理也需要有战略思维，如何将有限的时间投入到不同的对象中去。但另一方面，自我管理与企业管理也存在很大的差异。企业管理是对于组织的管理，而自我管理是对个人的管理。一个能够管理好别人的管理者并不一定能够管理好自己。只有那些有能力管理好自己的人才能成为好的管理者，才能从根本上推动组织的发展。与管理学理论和实践飞速发展形成鲜明对比的是，自我管理的理论和实践尚处于起步阶段。在理论方面，与自我管理相关的理论大多散见与哲学、心理学、社会学等



学科领域，只有彼得·德鲁克、汤姆·彼得斯、查尔斯·汉迪等管理学大家做过一些探索，尤其是德鲁克，在其95岁高龄时最关注的话题就是个人的自我管理问题。在实践方面，令人惊讶的是，大多数人在个人管理方面并没有自己的战略思维。哈佛商学院教授克里斯滕森指出，即便是在哈佛商学院这样的顶尖学府，在每年从全世界招收的最优秀的900名学生中，就有很多人没有认真考虑过生活的意义和目标。一个没有认真思索生活意义和目标的人可能依然能获得事业上的成功，但很难说取得完整的人生的成功。

克里斯滕森在2010年春天哈佛商学院的毕业典礼上发表演讲，主题是如何将管理理论运用在未来个人生活上。他让每个学生思考三个问题：

- 1、怎样才能让自己在职业生涯中感到快乐？
- 2、怎样才能让自己与配偶，与家人之间的亲密关系成为长久幸福的源泉？
- 3、怎样才能保证自己永不违犯法律？

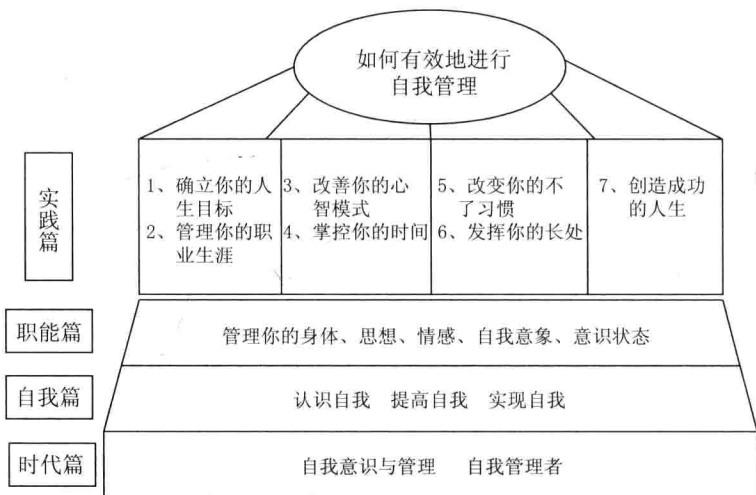
这三个问题看似简单，但要回答得好并不简单。第一个问题最为关键。每个人都为自己制定一个人生战略，这将决定他如何分配自己的时间和资源，并最终决定他将成为怎样的人。这是很多人容易犯的一个错误，他们以为人生目标就是如何选择一门职业，事业上如何取得成功。其实，选择一项职业，并取得事业上的成功，只是实现人生目标的一种工具。生活如果没有目标，就会变得很空洞。

当一个人有了人生目标后，就应该根据这个目标去分配个人的时间、精力和才能，这将决定他的生活策略。喜欢拼搏的人，通常会在不经意之间在事业上过度投入，而在家庭上投入不足。结果往往是他们在事业上成功了，但家庭生活并不幸福，这样的人生很难说是成功的。他们在分配资源时，需要记住与家人的亲密关系才是最强大、最持久的幸福来源。

如何确保自己永不违反法律？这个看似很简单。其实，很多违反了法律的人并不都是坏人，而是他们在面对诱惑时没有守住自己的原则。在任

任何时候都坚持原则，要比在 98% 的时间都坚持原则更容易。经常会有人诱惑你：情有可原，仅此一次，没关系的。如果你越界了一次，那很可能在未来的岁月一直如此，越陷越深。所以划出一条安全线非常重要。

本书的结构如下图所示。全书围绕“如何有效的进行自我管理”展开。第一篇自我管理的时代和第二篇从自我出发构成本书的理论基础，第三篇自我管理的职能领域是本书的职能篇，分别从身体、思想、情感、感官和意识状态展开。第四篇实践篇，分别从确立人生目标，管理职业生涯、改善心智模式、掌控你的时间、改变你的不了习惯、发挥你的长处、创造成功的人生展开分析。



当我们勇于承担起自己命运的责任、学会自我管理时，我们就有智慧去面对人生旅途各种意想不到的问题，就会进入良性的“超越自我，创造自我，欣赏自我”的良性循环，实现自我。

志当存高远，始行于足下。



目录

序言……01

时代篇 自我管理的时代

第一章 自我意识与自我管理……02

人和动物的区别……04

自我意识与自我管理……09

自我管理是管理的根基……11

自我管理的时代……13

第二章 自我管理者的……17

谁是管理者……19

谁是被管理者……22

如何进行管理……25

目标是什么……28

自我篇 从自我出发

第三章 认识自我……32

外在：自我的五个层面……35

内在：自我的五个空间……40

自我的功能领域……41

测试：你了解自己吗……47

第四章 提高自我……50	
为什么学……52	
学什么……54	
怎么学……59	
学到什么程度……64	
如何转识成智……67	
测试：你了解你的学习风格吗……71	
第五章 实现自我……77	
种子与潜能……79	
认识自己的潜能……81	
突破自我设限……84	
重新想象……87	
开发自己的潜能……90	
自我实现的人格特征……93	
测试：你是胸怀大志的人吗……96	

功能篇 自我管理的领域

第六章 管理你的身体……100	
认识“健商”……102	
认识亚健康……105	
了解身体的“自控系统”……106	
身体健康管理……107	
测试：你的身体健康吗……120	
第七章 管理你的思想……125	
思想硬件之一：大脑……127	
思想硬件之二：神经系统……129	
思想的软件：思维的过程……130	
培养逻辑思考的能力……132	
改善思考方法……135	
避免思维的陷阱……139	



- 测试：你的逻辑性强吗……143
- 第八章 管理你的情绪……146**
- 什么是情绪……148
- 情绪的产生……151
- 认识情商……153
- 自我意识……156
- 管理负面情绪……157
- 同理心……167
- 处理人际关系……169
- 情绪控制的巅峰：涌流……172
- 测试1：你的情商高吗……176
- 测试2：你能驾驭愤怒的情绪吗……180
- 第九章 管理你的自我意象……184**
- 了解自我意象……186
- 自动机制……188
- 想象的力量……191
- 唤醒你的自动成功机制……195
- 避免自动失败机制……196
- 第十章 提升你的意识状态……199**
- 意识的层次……201
- 意识的状态……204
- 生命的境界……206
- 意识境界与能量层次……208
- 提升人生境界……209
- 测试：你的内心和谐吗……213

实践篇 创造精彩人生

- 第十一章 确立你的人生目标……216**
- 认清自己的价值观……219
- 确定你的人生目标……224

	实施目标管理……232
	区分效率和效能……237
	运用 TOC 法增加有效产出……238
第十二章	管理你的职业生涯……241
	职业规划的步骤……244
	职业生涯诊断……247
	职业生涯的选择……251
	职业生涯的管理……256
	测试 1: 你喜欢什么样的职业……264
	测试 2: 你的职业锚是什么……272
第十三章	掌握你的时间……276
	记录你的时间……279
	用 ABC 控制法将事件分类……282
	用“第二象限组织法”分析优先顺序……285
	用 GTD 法安排手头事项……288
	摆脱拖延症……290
	测试: 你的时间管理能力如何……294
第十四章	改善你的心智模式……296
	什么是心智模式……297
	发现你的心智模式……302
	改善心智模式……305
	改善心智模式的具体方法……307
第十五章	改变你的不良习惯……312
	习惯决定人生……314
	习惯与潜意识……319
	习惯的形成……321
	改变不良的习惯……323
	坚韧的力量……328
	改变习惯的小技巧……331
第十六章	发挥你的长处……333
	了解你的长处……335
	了解你的行为方式……338



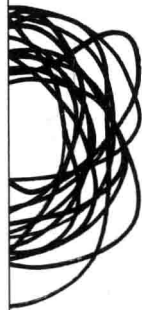
	了解他人的长处……	341
	担负主动沟通的责任……	343
第十七章	创造成功的人生……	345
	什么是人生成功……	348
	持久成功的标准……	351
	持久成功的构成要素……	352
	如何实现持久的成功……	356
	成功的自我管理……	357
	测试：你有成功的倾向吗……	362
	后记……	366

Learn to manage yourself



自我管理的时代

时代篇



第一章

自我意识与自我管理

人一半是天使，一半是魔鬼。

——古罗马哲学家普诺提诺

我们生活在一个自我意识增长的时期。使我们时代同其他时代有别的不是任何新的信仰，而是一种正在增长的对我们自身的意识和关注。

——德国思想家曼海姆

生活在“打响自我品牌”的世界里，我们必须立即负责来面对我们全新的事业和身份，这些事业和身份由一连串 WOW（引人注目）项目组成，格子间奴隶已死，自由职业者万岁。

——美国管理学大师汤姆·彼得斯



井底之蛙的故事

井底之蛙的寓言故事大家都听说过，事实上，面对纷繁复杂的世界，我们每一个人都是井底之蛙，但在生活中井底之蛙有不同的类型：

第一类蛙——抱着铁饭碗，完全是一种满足于现状的表现，饭来张口衣来伸手的平庸生活，说白了，就是得过且过。

第二类蛙——生物只有去适应环境，没有环境来适应生物的，这类蛙永远搞不懂这个道理，只会怨天怨地不会怨自己。

第三类蛙——有心探索外界事物，却无心深入研究，容易被眼前假象迷惑，这类蛙永远也逃不出自我的范畴。

第四类蛙——这类蛙从不反省自己，不变的财产，不变的生活方式，不求上进，只求天上掉大饼。

第五类蛙——环境的限制不等于思想的限制，物质的空虚不等于精神的空虚，跳出狭义的空间范畴，心态自然海阔天空。

第六类蛙——已经有了向未知领域探索的思想，但缺少实干，理想与努力不成正比，他们需要更多的时间和努力。

第七类蛙——拥有一颗百折不挠的心，顽强的信念，他们不断地在努力，但盲目地探寻，需要静观周围的事物，否则……

第八类蛙——超前的意识、勇于探索的思想是一种良好的心态，这些蛙一般被视为另类或疯子，而对于他们自己而言，这是迈向新未来的第一步。

你属于哪一种类型的井底之蛙？

人是什么？人和动物的区别在哪里？这个问题不只是有关人的论断问题、认识问题，而是直接关系到人作为人的生存和生活的重大问题。人该怎样生活，人活着的意义何在，什么才是人的真正生活和能够称之为人的活法？