

现代人的

自我管理



管理者丛书

主编 赵宏

XIAN DAI REN
DE

ZI WO GUAN LI

赵宏 谢宏亮

朱恩池 谢建平

王宝山

解放军出版社出版

现代人的 自我管理



管理者丛书

主编 陈鹤庭

Liyan, Chen, Editor

200, 000 characters in

Chinese, 1990 edition

陈鹤庭 编著

陈鹤庭 编著

王鹤庭

陈鹤庭 编著

赵宏 主编

管理者丛书

现代人的 自我管理

赵宏 谢宏亮 朱恩池 谢建平 王宝山

管理者丛书

赵宏 主编

现代人的自我管理

赵宏 谢宏亮 朱恩池 王宝山 谢建平

解放军出版社出版、发行

(北京平安里三号)

新华书店经销

海军四二二九工厂印刷

787×1092毫米 32开本 7.875印张 170千字

1988年9月第1版 1988年9月(北京)第1次印刷

印数: 1—15 000

ISBN 7-5065-0614-9/C·11

定 价: 2.85元

C93

232

2

管理领域十分广阔。包括
对人和物的管理,对经济和社会
的管理。只要勤奋学习,埋头
苦幹,求实求真,勇于创新,任何
岗位上的管理者,都可以大有作
为。

余英选

一九八七年十月

总 序

历史的列车即将把我们载入伟大的21世纪！

在新世纪到来的前夜，新的科学技术革命和管理领域的革命，正以方兴未艾之势震荡着整个国际社会。这个革命进程，空前地展示出人类无穷的创造潜能，深刻地影响和改变着当今世界的经济社会生活，为迎接人类光明而神奇的未来升起了瑰丽的曙光。

管理领域的革命，在我国是从管理体制的全面改革开始的。改革的目的，是要在经济和社会生活的各个领域建立起科学的管理体制，实现管理的现代化科学化。在改革的实践中，一代富有创造活力的新型管理者正在迅速崛起。他们以新的思想装束和知识装束，出现在充满挑战的管理舞台上。他们必将成为中国现代管理的栋梁，必将为建设有中国特色的社会主义做出重要的历史贡献。

管理体制的改革，给管理科学的发展与繁荣带来了强大动力和勃勃生机。在中华管理科学的园地上，一个百花争妍、群芳吐艳的春天已经来临。如果说装扮这个“春天”的能工巧匠是广大管理工作者和管理科学研究者，那么竞相问世的管理方面的文章、专著、丛书，就是吐艳的群芳、出墙的红杏了。

当我们编写的《管理者丛书》，终于也要加入管理科学的这个百花园时，我们感到非常欣慰。但愿她以自己绚丽的

2470 116
色泽，为这块园地增添几分春色。

《丛书》不仅展现着我们对管理科学的追求和探索的足迹，同时也带去了我们对一切献身祖国管理工作的同志和朋友的良好祝愿。希望大家关心她，喜爱她。期待她能成为您在管理战线上开拓前进的挚友。

《丛书》以通俗流畅的语言，不拘一格的形式，从管理的不同学科和不同侧面，既阐发有关的原理，又剖析实践的经验 and 技巧，力求体现理论和实际的统一。读者朋友无论是从中获取自己所需要的知识，还是得到有益的启示，都将是对我们最好的报偿。

《丛书》编写过程中，始终荣幸地受到老一辈领导者和
管理专家的关怀与支持，有的还亲自题词赐教。在此我们衷心致谢！相信《丛书》的读者也会从他们深情的勉励中得到巨大的鼓舞。

赵 宏

1988年4月于北京

800

868

0

8

中国科学院图书馆

5 S S R C A 4

题词：薄一波 余秋里 王首道 程子华
张劲夫 宋 健 杜润生 李人俊
郝建秀

顾问（按姓氏笔划为序）：

王青林	冯岭安	有 林	吕 枫
阮崇武	李 勇	李人俊	李华忠
邵华泽	周 杰	周小川	郝建秀
郝盛琦	贺光辉	徐瑞新	高登榜
陶 力	康一民	谭旌樵	黎 虹
滕文生			

本书题词：余秋里

目 录

引 言 现代生活对人生的挑战·····	(1)
第一章 自立——人生第一要义·····	(7)
第一节 物质与精神两方面的独立·····	(7)
第二节 掌握生活 展现你自己·····	(14)
第三节 大胆创新 发挥你的潜能·····	(18)
第二章 掌握你的时间与生命·····	(30)
第一节 由你自己安排·····	(30)
第二节 必须做的事要有次序·····	(32)
第三节 你的一生要有个规划·····	(36)
第四节 建立工作与休息的平衡·····	(44)
第五节 时间经济的80/20 规则·····	(61)
第六节 处理超量信息之法·····	(72)
附录一：亚伦·赖金的节约时间之法·····	(85)
附录二：赖金和凡斯的时间活用16原则·····	(90)
第三章 自我成功的条件·····	(94)
第一节 设计好自己的目标·····	(94)
第二节 建立自己特有的知识结构·····	(101)
第三节 掌握最新信息·····	(105)
第四节 培养自动型人格·····	(114)
第五节 提高创造构想的能力·····	(119)
第六节 发展新型人际关系·····	(128)

第七节	发扬自强不息的精神·····	(141)
第四章	面对变动的世界·····	(146)
第一节	满足现状的危险·····	(146)
第二节	自我失落感从何而来·····	(160)
第三节	危机——成长的关键·····	(166)
第四节	40岁——困惑的年华·····	(172)
第五节	开放——永葆青春的秘诀·····	(177)
第五章	主动应变的生活策略·····	(184)
第一节	不同生活模式的选择·····	(184)
第二节	转变危机的办法·····	(191)
第三节	认清你生命价值的核心·····	(209)
第四节	一个新的自我出现·····	(219)
第六章	向新的高度跃升·····	(229)
第一节	做命运的主人·····	(229)
第二节	孤独感会再次袭来·····	(234)
第三节	创造性地把你引向更加成熟·····	(239)

引言 现代生活对人生的挑战

社会的发展，尤其是科学技术的日新月异，冲击着人们的生活，引起了人们生活方式的巨大变化。传统生活方式的基础已经逐渐消失，而现代生活则在不断发展变化的社会环境中摇摆不定，始终无法确定自己的稳固形态。

现代社会最显著的特点在于，几乎一切都社会化了。生产的专业化、社会化程度越来越高，世界市场的迅速发展，使世界经济形成一个有机的整体。经济上的高度社会化又促进了人类社会其他各个方面的社会化。各国的政治，各民族的文化，互相影响，互相浸透，互相制约。完全孤立的国家或民族已不存在。整个地球上几乎找不到一块与世隔绝的“世外桃源”，人类生活的星球在社会化氛围中向前旋转。

社会化氛围同样也笼罩着人们的生活。每个人的活动都溶于一系列社会活动之中。个人与周围环境的关系更加密切，个人的生活方式更加受制于周围环境，社会环境的每一个变化，几乎都会引起个人生活的某些变化。

现代生活已大不同于传统生活。在社会化巨大力量的推动下，过去那种平和安逸、循规蹈矩、克守家园、“鸡犬之声相闻，老死不相往来”等传统生活方式已被复杂多变的情势、快速的生活节奏、人口的大量流动、频繁的人际交往等所代替。

在社会化程度越来越高的现代社会中生活着的人们，还能不能够保存自己的个性，展现自我，掌握命运的航船，实现人生的价值呢？今天的实际情况表明，并不是每一个人都能在新的形势下保持自立，展现自我的。现代生活已经出现了危机。

危机之一，生活技术化。

由于外部环境变化甚快，而且对人们的生活又冲击极大，一个人越来越难以把握外部世界及其自身，难以确立自己的生活原则。生活中难以解决的问题不断产生，使许多人盲然不知所措。现代生产的重要特点之一就在于高度依赖于技术。每当生产上遇到难题时，人们总是从现代技术中寻找解决的办法。人们在生产中高度依赖技术的习惯也非常容易带到日常生活中来。当人们难以确立自己的生活原则时，当生活上的难题不断出现时，当对某些事情不知怎么办而感到手足无措时，也希望有生活技术的指导和帮助。于是，各种生活专门知识就应运而生了。“生活指南”、“家庭大全”、“如何培养子女”、“怎样才能快乐”、“婚姻指导手册”、“人际关系手册”……等等生活知识书籍层出不穷，令人眼花缭乱。当然，许多生活知识书籍阐述了生活中的一些科学道理，传授了生活中某个方面的专门知识，不能说对人们的生活没有任何意义。但是也应当看到，这些生活知识书籍泛滥起来，人们刻板地按照生活知识书籍的教范要求来安排生活，会带来严重的后果，造成生活的技术化。生活技术化，就是指人们过多地、机械地按照专门技术来安排自己的生活，规范自己的行动。生活技术化会麻痹人类本身的情感和生命的活力，造成机械和僵化的生活模式，从而丧失人类

的天性、个人的特性，埋没自我。象过分地按照儿童心理学的教义培养子女，不仅压抑了人类的父母之爱，而且会扼杀孩子自然成长的生命力。可见，生活技术化只会引导人们去关心怎样生活，而忽视为什么而生活的根本问题，从而会使人们失去生活的真谛，也就从根本上使人们失去了生活的乐趣。

危机之二，生活表面化。

现代社会的发展是十分迅速的，这就使得人们生活的外界环境越来越复杂多变。当你某个问题还没有理出一个头绪时，它已经发生了很大的变化，迫使你重新再理。或者当你眼前的某件新事物还没有取得深刻认识时，另一件新事物又产生了，又摆到你的眼前，有待于你去认识。在现代社会中就是这样，各种问题相互交织，错综复杂，各种新的事物层出不穷，使人应接不暇。在这种情况下，人们就很难深入体验和消化各种事物，把握客观环境，只能用肉眼去观察事物的外壳，而无力认清其本质。如此一来，现代人的生活就容易表面化。由于对周围事物认识浮浅，那么人们就只能按照事物所呈现出来的表面现象去行事，去确立自己的生活准则。由此而确立起来的生活准则，必然脱离社会和时代，因此也就是极其浮浅的生活准则。在生活表面化的情况下，人们无论对社会环境的认识，还是对自己人生价值的认识都不可能深刻透彻，人们往往会缺乏社会责任感，缺乏理想，从而也就容易失去生活的真谛。人们在不停地做着事情，但并不清楚自己所做的每件事情究竟有什么意义，人们整日地忙碌，但并不知道为什么而忙碌，人们生活着，但又享受不到真正的生活乐趣。这不能不说是现代生活的一个危机。

危机之三，生活市场化。

现代社会的又一个重要特点在于商品经济的巨大发展。各种商品不仅在国内市场而且在世界市场上激烈竞争着。为了销售上的成功，许多商品不断翻新花样，以取得买主的欢心。现代的人们天天生活在商品经济的环境之中，被浓厚的市场气氛所笼罩着。再加之人们对外界事物认识的浮浅，现代生活极易流于市场化。在商品市场上，“顾客就是皇帝”，

“顾客永远是对的”，一种商品能不能被社会承认，能不能实现其价值，最主要的是要看顾客是否喜欢，是否愿意接受。商品经济的这一原则进入人们的生活中，使生活市场化后，一个人能否为社会接受，能否实现其价值，也要看你是否讨别人的喜欢，是否人见人爱。自己就是商品，别人就是顾客，使自己变得越能畅销，则越能表示自己的成功。生活市场化了的人们，为了把自己推销出去，总是要看别人的脸色行事，根据别人喜怒好恶扮演着各种各样的角色，摆出各种各样的姿态，以取悦于人。人们绞尽脑汁所考虑的是怎样才能“使你要我”。“我是什么”完全被“你要什么”所代替了；越能压制自我的人，就越能讨别人的喜欢，越能畅销，因而也就越能取得成功。“真实的我”在市场化中被消灭了，留下的仅是一个没有灵魂的躯壳。不仅如此，生活市场化还会造成社会风气的败坏，使说假话、办虚事、吹牛皮、拍马屁、虚情假意、招摇撞骗盛行起来。

危机之四，生活分裂化。

在现代社会，职业的专业性分工越来越细，这就容易使一个人仅仅是一部大机器中的一个小齿轮或一个螺丝钉。一个人在其所属的大千世界中只能较清楚地认识某一个特定

点，而对其他事物缺乏了解，也就是说对外部世界缺乏完整性的认识。正因为如此，当他接触到极端复杂的社会景观时，不是手足无措，便是麻木不仁。这样，他的生活的整体就趋于分裂。一个人的生活本应是多方面的、丰富多采的。这首先是因为人的需要是多方面的，人们有进行创造性劳动的需要，有交际的需要、享受的需要，还有发展自身和实现理想的种种需要。只有多方面的需要能够得到满足，人的生活才完整。人们之所以应当把生活安排的丰富多采，还在于人们生活的外在世界是一个非常广阔的天地，它为人们在多方面展现自我提供了条件和时机。只要我们把自己的生活扩展到更广泛的领域，就能够享受到更多的人生乐趣，使生活更加充实和完整。但是生活一旦分裂化，就会变的单调乏味，不知世上还有更多的东西可以给自己带来欢乐，还有更广阔的天地可以展现自己的才华。生活分裂化造成了完整人格和完整生活的破坏，一些心理疾病、社会疾病的产生也就越来越多了。

危机之五，生活潮流化。

现代社会发展变化的速度是很快的，人们的观念和习惯的更新也比较快，再加上人际间的交往非常频繁，人们之间的相互影响力加强，一窝风的潮流化趋势日益明显。各种流行品风行，且又不断推陈出新，文化生活多样化，但却稍现即逝。在这种情况下，一个人要想赶上时代的发展，似乎就必须从众随俗，根据社会上各种生活潮流，不断地变换自己的生活方式，不然的话，你会以“不合时尚的落伍者”的名称被外界所抛弃。在生活潮流化中，一个人表面上看似在自由自在地独立生活，独立地表现自我，但实际上个体的自

我已经被群体的均一性所笼罩，独特的个性完全淹没在时尚气氛之中。当一个人越是急于要适合外界生活形态时，他便会越丧失自我的特性。生活潮流化还会造成许多无谓的浪费，助长奢靡之风。为了追赶花样不断翻新的流行款式而耗尽工资的年轻人并非鲜有。据《文摘报》报导，沈阳市一对青年夫妇，在“钢琴热”的潮流冲击下，依靠借贷买了一架钢琴。买回来后，就让孩子学习弹奏，但孩子毫无兴趣，年轻的父母就给孩子施加压力。结果孩子并没有屈从于父母，而是乘父母不在家之机，砸坏了钢琴，离家出走。这件事情告诉我们，生活潮流化不仅造成了经济负担的加重，而且会损伤人们之间的感情。

以上所述只是现代生活危机的大略而已，但足以说明，现代生活的危机确实在威胁着人们，威胁着每一个自我。在现代条件下，人们能不能战胜这些危机，超越这些危机，保持个性，展现自我，实现人生的价值，这就是现代生活对人生的挑战。

怎样接受现代生活对人生的挑战，超越现代生活的危机正是本书所要探讨研究的课题。但愿本书能给现代生活中的人们，给那些珍重个性，积极展现自我的读者带来启发和帮助。

第一章 自立——人生第一要义

第一节 物质与精神两方面的独立

独立自主，是国家立国、治国的一项基本原则，也是个人立志、修身、做人的一项基本要义。国家不独立自主，这个国家必然是别国的殖民地或附属国，没有主权，不能充分利用本国的资源和优势，迅速发展自己的经济和文化，造福于本国人民；个人不能独立自主，只能当别人的附庸，看别人的脸色行事，不能充分展现自我的聪明才智和价值。因此，要实现国家的文明昌盛和个人的幸福与自由全面发展，必须实现和保持自身的独立。

独立的涵义很多，适用性很广，从个人实现和保持自我的独立性来看，概括地说，独立可分为两种：一种是物质方面的独立，一种是精神方面的独立。它们既有联系又有区别。

所谓物质方面的独立，就是指个人拥有自己的财产，有自己的生活资料和收入来源，不依靠别人的照顾就能维持个人和家庭的生活。简言之，就是在物质上不依赖别人。

所谓精神方面的独立，就是有自我的主见，遇事有自己的主意或主张，不人云亦云，不亦步亦趋，不随波逐流，一个人没有精神方面的独立主宰，就等于没有灵魂，也就失去