

强人与素质·成功与心理锻炼



李容 华曼 编译

北京体育学院运动人体科学出版社



3841
90-12

强人与素质

——成功与心理锻炼

安罗尔·R·凯恩

〔美〕 乔治·J·普勒脱 著

彼德·T·拉姆勃罗

李 容 华 曼 译



S0171734

北京航空航天大学出版社

0159/07

内 容 简 介

本书主要内容：1.什么是强人有何特征。2.如何用心理锻炼大纲(A.I.M)来取得成功、来培养自己(或别人)成为强人。另外本书还对心理锻炼、压力致病等的机理进行了探讨。本书讨论的领域或读者范围有：1.希望具有强人素质的青年。2.希望识别和培养强人的领导和人事干部。3.希望运用心理锻炼法来取得成绩的运动员、干部、企业家。4.希望了解压力致病原理及保持健康的中年知识分子及领导。5.希望了解心理锻炼、意念等基本原理的(气功)爱好者。

强 人 与 素 质

——成功与心理锻炼

QANG REN YU SUZHI

译 者：华 曼

李 容

责任编辑：肖之中

北京航空航天大学出版社出版
新华书店科技发行所发行 各地新华书店经销
语言学院出版社印刷厂排版
通县觅子店印刷厂印刷

787×1092 1/32 印张：4.5 字数：104千字
1990年4月第1版 1990年4月第1次印刷 印数：10000册
ISBN 7-81012-173-0/Z·017 定价：2.25元

序 言

我们在工作中与数以千计的病人和委托人接触，观察到某些引人注目的共性，并得到了一些惊人的推理。我们分析了这些推理，并把它们和一些近代的探索、研究和古典的假定、结论（这些古今论述在专业或普及的出版物中均有刊载）相印证。

压力（或紧张）问题越来越令人关切，它不仅是一个危险的致病因素，而且其影响已波及80%的工作人员。由于压力而导致了生产率降低，健康保险费用增加，发明创造项目减少，“抗压力损害”措施的开销增加等等。

但是有些人善于对付过度的压力，克服它的危害性，在超压情况下，仍能照常健康地工作。例如芝加哥某大学对本地某公司经理进行了一项调查，发现仅有20%的人因压力致病。那些不受超负荷压力干扰的经理大部分具有下述特点：（1）自制能力，（2）献身精神，（3）视变革为激励或挑战。

我们的目的是提供一个计划，用来把破坏性的压力转变为动力；用来指导人们如何利用‘无意识心理’的自然本性来培养自己成为一个强人。我们提供的不仅是一个理论或一个耸人听闻的结果，我们贡献的是一个能提高你的素质帮助你前进的方案。

我们称这种技巧为：主动放松——结局成果意念——精神演练法。这是一种超级技术，在过去20年的国际体育界

中已有所运用。苏联和民主德国首先采取了心理锻炼和精神演练法，并达到了理想的成绩。西方国家在采取这种精神战术方面进展缓慢，但仍有部分知名运动员公开声称放松和意念技术帮助他们达到了个人最好成绩。

巴勃拉·克朗利1978年在亨特学院研究篮球运动员，发现精神演练法能增加成绩15%；我们发现，这一能帮助运动员提高水平的技术，也能帮助实业界人士在工作上取得更高的成就。

本书的目的是：(1) 描述强人（超群行为者）的10大优秀品质（特点），并提出具体方法来改进、提高你现有的行为，培养强人应有的素质。(2) 帮助领导者在某种程度上识别那些超群行为者（强人），在需要时，逐步提升他们，尽可能留住这些人，并帮助所有雇员在行为和成就方面达到更高水平。

这虽然不容易，但却能明显地帮助公司和个人取得成功。本书每一个作者都自称为强人。我们为已取得的成绩而自豪，并且认为还存在更大的潜力。假如你是金融企业的总经理或总裁，你可能注意到你具有某些本书所介绍的超群行为者的特征，并清楚地认识到自己尚须改进的品质。本书为你提供一个精辟的、长期有效的方法来优化素质，通过某些措施帮助你的下属，为了公司也为了他们自己，提高他们的行为水平和成绩。

我们常为公司举办研讨班，来说明强人具有的内部动力和如何培养、保持强人的素质。强人是一些高效、乐观和健康的人，他们把工作看作是享受，看作是生活中首要的努力对象，并取得高水平的成就。他们能运用想象法，能很好地控制过度压力的危害，而更快更好地接近他们的目标。

在工作人员中，超群行为者，所占比例不大于10%，对大多数机构和企业来说，令人满意的、高效的、有用的雇员所占百分比，也大体如此（10%）；而大多数的雇员则属于不同程度的压力损害者（压损者）。

工作群体中的个人，按成绩排列，有的很差，有的优异。我们将描述各种性格类型，以协助雇主识别哪些人属于强人类型并帮助他们达到目标。本书还将帮助这些人认识他们自己和制订相应的战略使自己成为超群行为者。

强人对机构（企业）的价值，那由他自己的成就来证明；他也可能被某些人所忽视，认为他们价值不大。所以我们在这里强调一下，强人是这样一些人员：创新者，有巨大的成就，能激励别人取得同样高成就的模范，为企业作出贡献的高效率的工作成员。这也正是超群行为者对他们自己的期望。

安罗·克·康恩
乔奇·杰·泼拉脱

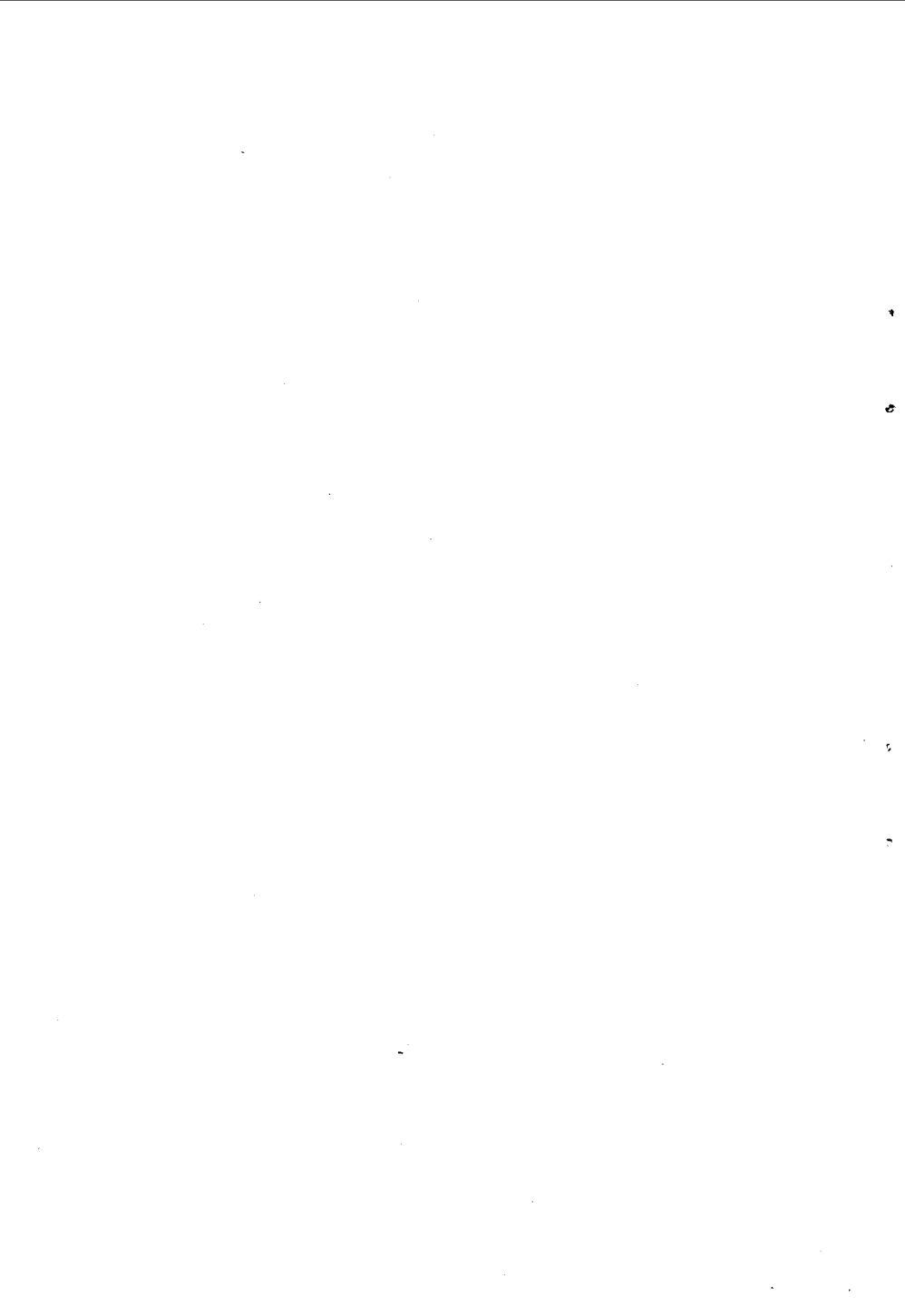
目 录

1. 强人画像	
强人·压力·中年人的疾病(癌、溃疡、心脏病)	1
2. 强人的素质	
超群行为者的10大特征	21
3. 成功的秘方	
成功·A型与B型性格	45
4. 主动放松技术	
放松·压力的对立面	65
5. A.I.M心理锻炼大纲	
意念及其基理·‘能力测试表’	77
6. 制订你个人的心理锻炼大纲	
订大纲用的参考资料	107
7. 几个具体问题	
在集体内运用 A.I.M	131

1

强 人 画 象

强人・压力・中年人的疾病（癌、溃疡、心脏病）



他是一个热情而紧张的人，他全神贯注于他的目标，那种劲头使他的同事与部下吃惊。这是他的一个典型的工作日：他早上6：30就在办公室审阅近日的报表，阅读几种工业周报，然后给他的经理们写备忘录。早上9：00主持当天的第一次会议。到午餐时，他已经进行了4次海外电话交谈、12次国内通话，并与他的经理进行了3次个别谈话。他与企业的广告代理人共进午餐，来筹划一次新的广告活动。但到了3点时，他谢绝了总经理的一次紧急电话约见，扔下工作，带他的女儿们外出，他在数周前就答应要带她们出去游玩的。他回家与家人共进了晚餐以后，一个人躲起来研究文件，为明日将在首都举行的一次重要会议做准备。他很早就寝，因为将有一次为期两天的出差。

我们所描述的一天是亚柯卡的一天，当时他为福特汽车公司工作。通过这短短的一瞥（或者你已经读过他的传记），你会了解到，他已把他的紧张事业生涯与丰富的家庭生活紧密地连系在一起，而不象过去的“苦干者”^{*}那样，将二者分离。

超群的行为者——强人

我们对强人已有所认识，他不是一匹带着眼罩在磨道上转的毛驴、冷落家人与朋友、并患有胃溃疡或心脏病。

• 苦干者 (workaholic)：原文意为指那些为免遭辞退而工作起来过分卖力的人。

“强人”与“苦干者”、“被压力损害者”(压损者)不同，他们有自己的性格特点和优异行为。

在近几年来与客户（公司或个人）的接触中，我们注意到：人们在生活中失去控制与病痛的增加有明显的联系。我们发现‘被压力损害者’有一系列特有的性格特点，少数人甚至具有全部这些特点：

1. 在工作、事业上，走着瞧。
2. 不善于利用时间
3. 拨一拨、动一动。即大都常被动行事。
4. 喜安乐、舒适，恶挑战、艰险。
5. 按本本行事，很少能有创造性。
6. 在问题和困难面前，常感到孤立和绝望。
7. 大都乏缺毅力，做事不能坚持到底，好‘打退堂鼓’。
8. 自尊心和自信力不高，好埋怨别人。
9. 缺乏明确的目标。
10. 经常悲观与内疚。
11. 多病症、爱生病。
12. 过去或将来导向型。
13. 僵硬而缺乏灵活性。

“压损型”人员往往工作时间很长，为一项项工作而整日疲于奔命，但常常一项工作也做不好。从来不能达到最佳工作状态，最终泄气、被工作压倒。这也是一种“苦干者”。

有时“压损者”也可能非常刻苦，工作时间很长，表现得象个强人，他们的工作掩盖了上述缺点。他们似乎很能认识到工作的意义，为长时间的工作耗尽了精力，他们献身于职责，但实际上，他们的工作是低效的，对工作是不称职的。他

们披着刻苦工作的外衣，就好像是一位为工作而牺牲一切的人，他们常取消休假，造成一种奉献的形象。

对真正的强人来说，他宁可不去墨西哥休假而情愿去工作。——正如已故的阿德马司（一个自称为强人的人）所说：“我喜欢我的工作，这就是我的休假。”

放松是基本要素。当然，把放松和休息与休假相等是错误的观点。对强人来说“放松”可能是一次头等舱中的商业旅行，或是一次有良好服务的雅座中的商业午餐。

西伯特教授（珀德大学）是一位休息娱乐问题专家。某些总经理对休闲的概念的反映使他大为吃惊：每周经常工作70小时的总经理的反映是“你怎可能去休闲？你试试教教我？”

西伯特教授曾与某些世界上最成功的、高水平的商界总裁交往与交谈过。他发现他们大多数是乐观的，能了解并避免与“压损者”有关的那些病症。带着这个新观点，西伯特教授通过大学，首先对60财团500公司的60位总经理，进行10年研究，经过了头4年的研究，西伯特教授称“我发现最高水平的总经理宁愿要办公室而不要巴哈巴（旅游圣地），他们真的不爱休闲，他们感到工作就是他们的休闲。”

这些总经理们享受着工作的刺激和节奏，他们具有高度的能量，教授发现他们每天仅睡5—6小时，他们认为早上7点开会要比9点强。

教授的发现打破了对‘苦干者’的常规的看法（一般认为“苦干者”是个贬义词），“苦干者”在1950年首先为精神病学者所采用，从消极方面来描述与工作有关的压力和工作过度的问题。承受过度工作压力的人也常受酒精与麻醉剂的毒害。

罗伯特，一家大的国内汽车销售公司的推销经理，每天工作10小时，他每年挣40000美元，他遗憾地说，他丧失了“前线”推销汽车的机会。他在销售会议上的长篇大论，叫同行们厌烦，当生意不如意时，他的责备叫下属心惊。他告诉过一些人，他自觉不是一个好经理。

尤其在周五，罗伯特常邀请几个同事痛饮至深夜，他声称度过了一个美好的夜晚，但第二天早晨总是为宿醉而后悔，他不情愿地承认，每周在工作后的另外几个晚上，他也喝酒。

朱丽是一个无线电台的经理，根据她自己介绍，她是一个热情而要求严格的人，由于她的成就和为公司带来的利益，她取得电台所有者的尊重。然而朱丽在人的关系上有些困难，她结过两次婚，有一个孩子，目前是单身母亲。朱丽正在治疗与探索，以改善她生活中的人的关系和制止她的可卡因癖。

罗伯特与朱丽看起来有一些强人的特征，但事实上，他们处在危机之中，他们是在工作和麻醉品中，逃避他们生活中的不幸。虽然他们工作时间很长，也偶尔得到有价值的甚至令人赞赏的成果，但他们对时间的管理不善，缺乏自尊，所以他们是“压损者”的实例，而不是强人。

他们在对付困境与压力时，采取了不健康和危险的方法，他们是‘苦干者’。韦氏大辞典对此字的解释更为直接，‘苦干者’是指这样一个人，他对工作有强烈的要求，对新型的‘苦干者’——‘强人’我们把定义修改一下，一个人对工作充满热情，感到这是种享受，他真正把工作和乐趣等同起来，努力从工作中取得乐趣而不仅是为钱、提升或其它身外之物。

我们的研究工作表明，新型‘苦干者’不仅由工作时数来确定，（虽然他们大多数人的工作时数，大大超过标准值每周40小时），而是主要确定于他们的工作态度，对工作的喜爱与热情，这是区分新、老“苦干者”的两个主要特点。当然金钱是美好的，但这不是强人的第一动力。事实上他们差不多不用金钱来衡量自己的成就，而是用工作中几个特定方面的成功来衡量。

对一个强人型的需售商来说，今天的成功可能是一个成功的谈判，他取得对某一生产线的专利。一个强人型演员将把获得奥斯卡金像奖作为成功的标志。当然这些成功意味着经济上的改善，但不仅仅是钱才是衡量成功的标志。

戴维·本·居隆有一句名言“我认为工作是人类的职责，人类生活的根本，是作为人类生活中最珍贵的东西、它应该是自由的、创造性的，我为它骄傲。”

现代称之为强人的人是高激励的、高能量的、高适应性和高度自觉的人。他们是能把事情办好的成绩卓著者、超群行为者。你听到过这句话吗？“办好事，找商人。”但并非任何商人都能把事情办好，应该改为强人——一个能把事情办好的人，更为合适些。我们认为“超群行为者”与“强人”是可以相互代用的词。

强人或超群行为者有10大特征，总的为：

1. 对工作热诚
2. 适应性
3. 注意力集中于现在
4. 能广集资源
5. 了解个人权力
6. 坚韧

7. 乐观
8. 创造性
9. 善于设置目标
10. 善于掌握时间

本书以及我们举办的研讨班是专用来制订及完成一个大纲，用于促进令人满意的行为，并在工作生活中建立一个胜利者的行为模式，我们的方案叫做A.I.M大纲，由A：主动放松（A—Active relaxation）作为对过度压力的控制和以后的准备活动的基础；加上有效的结局成果意念（I—Imagery of the end result），和达到目标过程的精神演练法（M—Mental rehearsal）。

本书提供评价手段（什么样的人**是强人**）和如何制订A.I.M.大纲。只是去对号入座（是否是强人）是不够的，要成功，要免受压力的蹂躏，必须制订一个正规的关于精神健康的锻炼大纲。

超群行为等于成功

你是一个超级行为者吗？你每天工作超过9小时吗？你每月中加班工作几个周末？你真正喜欢你所做的工作吗？你为你工作中的成就感到兴奋、感到是一种享受吗？这一切都是世界的推动者与震撼者的特点。

不少人回答说是，他们中有撒切尔、洛克菲勒、马克斯·旺……。他们中每一人都自称是‘强人’，在有关传记中都有所描述。

‘强人’这个词并非是一致的、很好定义的词。在我们对公司经理、专业劳动员和高水平的行为者的研究中，发现‘超群行为者’与‘压损者’之间有三大基本区别：强人施行压力管理技术，他们不易生气，也不易表露，他们能控制他们的生活。

用强人的尺度估量你自己

本书的目的远不在解释什么是强人（我们认定的强人），它主要是一种使读者成为强人的方法，或者用来提高你已具有的性格优点。要达到这些目的，你必须首先了解你自己现在的情况，卡士卡脱说，“在诊断前处方是医生的失职。”要发展你的事业和个人品质，对你现况的估计是一个基本条件。

对经理来说，有一个有效的方法来提高他们自己的行为，是很有意义的；但同样重要的是这些经理需要一个更有效的方法来评价和帮助他的下属成为优秀的行为者和达到高的成就（假如这些雇员受到激励而想这么去做）。本书既提供评价现有行为水平的方法，也提供发展与提高这些水平的技术。

为决定在哪一方面、哪一领域最须要提高。须要有一个参考点。我们制订与概括了某些‘诊断手段’，供自我评定现况之用。本书还将提供‘个人能力测试表’，用来确定，与强人相比在品质方面（在10大特点方面）差距如何。

你是不是一个强人(超群行为者)?

下列一个简单的调查表,用来了解你是不是超群行为者。

圈定正确答案

- 是/否 1. 每夜我所须的睡眠时间少于8小时。
- 是/否 2. 在一个人吃饭时,我阅读或工作。✕
- 是/否 3. 工作是我生活中最充实的部分。
- 是/否 4. 我经常精力充沛。
- 是/否 5. 即使我已很富足,我仍将努力工作。
- 是/否 6. 我能在任何时间工作。
- 是/否 7. 我能在任何地点工作。
- 是/否 8. 我认为我的工作就是我的娱乐。
- 是/否 9. 我每周工作超过50小时。
- 是/否 10. 我有每天的工作日程表。
- 是/否 11. 我发现隐退不是一个好字眼。
- 是/否 12. 在周末和假日工作,对我说来,并非罕见。
- 是/否 13. 我是健康的。
- 是/否 14. 我常取消社交约会,以使我能做更多的工作。✕
- 是/否 15. 我基本上是快乐的。
- 是/否 16. 我发现在工作与混日子(时间)之间有明显区别。
- 是/否 17. 比起太平无事来,我更喜欢冒险与挑战。
- 是/否 18. 我能控制住我的生活。
- 是/否 19. 我对工作的专注,冷落了的家庭与朋友。✕