

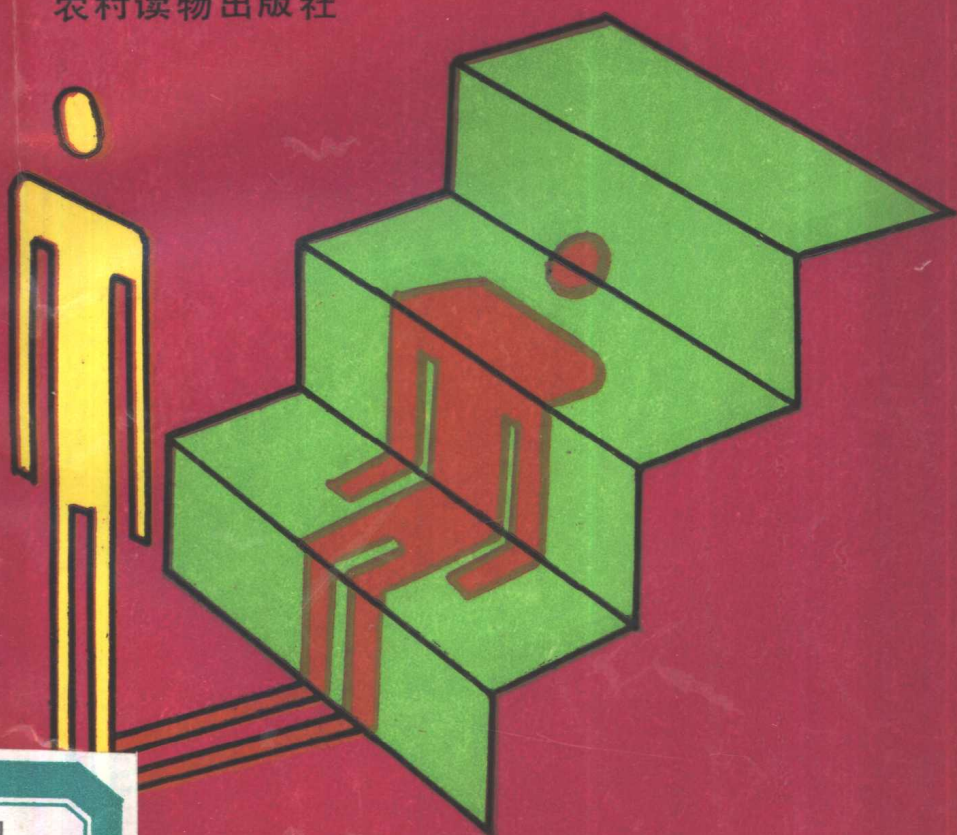
个人生活绝招丛书

职称·职务·进取

——晋升艺术

江万秀 著
雷才明

农村读物出版社



61

chengzhiwujinqu

个人生活绝招丛书

职称·职务·进取

——晋升艺术

江万秀 雷才明 著

农村读物出版社

1989·北京

个人生活绝招丛书

职称·职务·进取

——晋升艺术

江万秀 雷才明 著

责任编辑 孙丽芬

*

农村读物出版社 出版

山东省肥城县印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

787×1092毫米 1/32 3.375印张 78千字

1989年12月第1版 1990年6月山东第2次印刷

印数：21301—36600册

ISBN7—5048—1117—3/Z·101 定价：2.40元

目 录

一 了解自己(1)

认识您自己(2)

追求真实(3)

了解自己的10个方法(4)

二 刻画成功的自我形象(9)

自我形象至关重要(10)

形象靠自己来刻画(11)

如何刻画成功的自我形象(13)

三 认准目标(16)

明确目标(16)

制定行动计划(18)

四 选择努力的方向(22)

找好努力的路径(22)

做个追随者(24)

最大限度地表现自我的美德(26)

五 不失时机(29)

时间是衡量事业的标准(30)

时机和机遇是成功的重要环节
(31)

抓住或错失良机只一步之差

却关乎一个人的前途命运(33)

六 自我训练(35)

自我训练是成功的基础(36)

精神训练(37)

品德训练(38)

业务训练(42)

社交训练(44)

七 获得上级信任的最好方法(48)

上级是人不是神(49)

巧妙地推荐自己(50)

重视信用与名誉(53)

培养正直与灵活接受的品德(54)

如何得到上级的关心(56)

大智若愚(57)

让领导发现您是个人才的 5 种方法(59)

八 掌握心灵沟通的钥匙(61)

坦诚相见(62)

将心比心(63)

因人而异(64)

给人良好的第一印象(66)

维护他人的自尊心(68)

化解矛盾和误会(70)

颠倒沟通(72)

聪明人常用的秘诀(74)

理解万岁(77)

九 善对困境和挫折(80)

领导的权威是相对的(81)

树立信心(83)

消除恐惧(85)

失败乃成功之母(87)

十 成功靠魄力赢得(90)

精神集中(90)

培养胆识(92)

百折不挠(94)

迎接挑战(95)

勇往直前(97)

了解自己

人啊，不能不无数次地向自己提出在童年时代就已经提出的要求：好好地认识自己，解开人生之迷，以最终“成为自己与社会结合的主人，从而也成为自然界的主人，成为自己本身的主人——自由的人！”

您想要得到事业的成功吗？首先您要了解自己，认识自己是一块什么料。要想取得成功，必须从深知自己开始。成功者能敏锐地察觉到自己与他人认识上的差别，并且还应清楚自己得到认识的根源在哪里。

认识您自己

在古希腊德尔斐的一座古神庙前，刻着一句箴言：“认识您自己”。古希腊哲学家苏格拉底借用这句箴言，号召人们去认识自己。认识人自身，是人类一贯的迫切愿望。

认识自己，就要正视自己，而不能欺骗自己，经常检查自我认识的状况，并不断求得验证。相信自己的能力，时刻勉励自己向上走。这就是成功的秘诀。

认识自己，就要诚实地对待自己的工作。你没有玩世不恭，没有投机取巧去迎合上司，没有把自己的份内工作推塞给别人吧？真正的成功者毫不吝惜为成功所付出的努力。如果你窥探自己的灵魂深处，还有什么保留或搪掖的话，成功就可能成为泡影。只有当你的思想，你的感觉与你的行动相一致，没有太大偏离之时，你的脚才坚实地落在通向成功的大道上。

经常了解自己与事物发展的差距是很必要的。

周围正在发生着什么？我应该对自己提出什么要求？经常留恋世间事物的推移，努力扩充自我世界，思考世间的动向与自己的关联，同时常向自己发问：“此刻，我能做些什么？”这些都是走向成功的第一步。成功者坚信自己有多种能力，并努力探索可发挥自己全部能力的方式。

考虑问题时，在思想观念和方法上，有充足的应变能力，这也是成功的重要因素。退一步说，纵使陷入困境，摆脱的方法也不会只有一个。成功者知道，世界上不存在“绝对”的事物。不管自己落入怎样的处境，也要保持广阔的视野，用不失平衡的目光观察世界。只要这样做了，你就一定能“柳暗花明又一村”。

当新思想显现时，有些人拚命寻找它的不妥之处；即使行动起来，也总是瞻前顾后，这种人必定失败。一旦有好的机会，败者也还是畏首畏尾，顾虑，保守，没有一点挑战的意识。事后，他们又大发感慨，甚至说风凉话，发牢骚，吃后悔药。这是败者的专利发明。他们连接头脑与行动之间的动脉已经硬化了。

胜者，象足球运动员，毫不迟疑地迎接周围发生的一切新情况，经过判断，迅速做出决策。所以，充分了解自己的特质和所处的客观环境是至关重要的。

追求真实

要获得成功，应该追求真实。莫将目光避开真实。所有的成功者，都是从看透欺骗和蒙蔽起步的。其实，看穿现实的本领，谁都具有，只不过这种本领不被你使用，就会钝化，以至于完全丧失。

我们应该永远追求真实，努力使自己正视真实，而不能蒙骗自己。歪曲事实而到手的成功，即便可谓成功，归根结底也不过是偶然的，短命的。真正的成功之路是回避不了真实的。尽管那可能是一条荆棘丛生的路，也只有事实的土壤上摸索前进。因为通往成功的光明之路，非此别无他途。

人的社会应组合在真实、诚实和正直的三大支柱之下。一切已成功的先者，之所以成功，无一不是具备这三大条件。这对于想要成功的人，也是缺一不可的。

在日常生活中，针对每件事每个行动，欲成功者应该常问自己：“这是事实吗？”“这是他（我）认真的想法吗？”。如果你能挺着胸膛说“是！”，如果你能得到识者的评价，“不错，那想法

是认真的！”，那么你的认识可以说多半是对的。

无论你处在什么样的环境中，要成为能正确认识自己的健全人，真实是超过一切的至关重要的条件。了解真实，承受真实，将真实融于自己，这起码有了成功的希望。

善于识别真实的人，必定对自己与他人的差异很敏感。不仅明了自己，也能看透别人正需要什么和正追求什么。

成功要慢慢来，我所余下的时间不是还相当多吗？但是，不要忘记，时间的钟摆一秒钟也不会停歇。胜利的女神从不把微笑赐给那些拱手奉送时间的人。世上没有可供随意浪费的时间。

任何目的都靠积极行动才能达到。行动的结果完全取决于你自己。只有始终看清真实，成功的道路才会为你铺开。

了解自己的 10 个方法

成功者明白自己是何人，明白自己所处的环境和应起的作用，也明白自己的能力有多大。他们用心去思索自己的目标 and 达到目标的方法，以及随时应该做的事情。

在这些认识的基础上，他们积累经验，锻炼洞察力和判断力，缩短自己与认识的距离，纠正行动的方向，扩充知识。通往成功的道路正是开辟在这种不懈的努力之中的。

胜者清楚，仅靠一时的逞强好胜不是成功的方法。虽然这样能短时避免无谓的过失，掩盖自己的弱点，但至多只能象挖掘地下隧道一样，筑出的是条狭窄的暗道。成功者敢于直言：我对自己、对他人都正直无愧。他们处理事情既不靠乐观的预测，也不使用强加于此的方法。胜者有识别契机的明亮眼睛。

败者的牢骚话都是千篇一律的：“唉！我就是碰不上机会。

要有机会,我也能成功!”而战胜人生的人却总是这样说:“我做了自己应该做的事情,同时也知道自己还应该做哪些事情。”

让我们正直地渡过人生吧。你定有机会,让只有一次的人生充满意义,心灵饱满地展现它应有的光华。人生需要有雄心,人生应当有欲望。机会虽多,但不会落在躺着睡大觉的人身上。

世间总会有适合自己做的事情。你已经做了你能做的一切吗?如果一切可能性你都尝试过,始终以探索的姿态善处人生,那么你的生活方式也会自然而然地发生变化,周围人对你的反应也会随之变化。

请相信自己必定有出色之处。要全身心地放松。在感到精神压力时,切莫躲避。要么排解它,要么吸收它。对周围的环境,请用自己的双手去改造它。环境一变,原来的障碍说不定会成为新环境中的动力。

也许你还会有新的障碍,只有适应它才是唯一正确的。也许你会感到走过的道路过于曲折,然而你总有一天会发现,它原来是通向成功的最佳捷径。

了解自己,认识自己,具体应该怎么做呢?以下提供给你的10个方法,相信对你大有益处,请不妨做做看。

1. 接受定期综合身体检查

血压和尿等常规检查每年一次。血液,心电图,消化器官,X光透视,眼部等项细查应两年一次。

2. 对一切新事物都要抱有好奇心

应该知道所有畅销书的梗概。把那些成为人们话题的新论点,作为知识接受下来。把书里的知识一点点地化为己有。

接受你所从事的工作领域中成功者们的忠告。凡是成功

者,都喜欢谈论自己的经验。那些热情的谈话,会给你许多惊人的启发,是难得的忠告。

3. 打破墨守成规的生活旧框框

那种每天、每周、每月都做着同样的事情,把自己的生活嵌入某种模型的做法,要赶快停止。这种象嵌模子一样的生活方式,劝你赶快打碎它。

一个月不看电视,走平时不走的路,改变一下上班的交通工具,和孩子去听音乐会……打破生活旧框框的办法有得是。不必非要提着红灯笼参加节日晚会,只要你在绿草如茵的公园里走一走,就会体验到那一片心绪宁静的甜谧。

4. 在纸上列一下自己的特征

准备两张纸。在一张纸上写出 10 条“自我满意的地方”,在另一张纸上写出 10 条“应该反思的地方”。

从反思的 10 点中取出前 3 条,制定一个切实的改进计划。如果能找到什么人对你的改进计划投以协力的话,请不要放过这种机会。那么剩下的 7 条,你完全可以把它忘得一干二净。

那 10 条长处,要牢牢地留在记忆中,随时珍藏在身边。当你决定去做什么事情的时候,这些长处必将给你以力量和帮助。

5. 用自己的目光客观地观察自己

这一条看来容易,做起来难。

教你一个客观地观察自己的方法。用一个纸袋把头罩起来,只露出眼睛,然后让自己全裸地站到穿衣镜前。这时你再仔细端详镜中的自己。随后,你面对镜中的自己,讲述今天发生的事情,讲一讲让你感到吃惊的那些事情。

第二,第三天……,坚持这样做下去。不久你就会看惯镜

中的自己了。于是，你也就学会了客观地观察自己。

把面孔遮盖起来，使你变成了全裸的他人。

6. 用他人的目光反观自己

俗话说：“旁观者清”。用父母的眼睛看看自己，再用你的丈夫(妻子)的眼睛、孩子的眼睛看看自己，看自己映在他们眼中的形象是什么样的。

当你走进办公室的时候，周围人对你的感觉怎样？是“神采奕奕，衣着整齐，真帅”，还是“态度冷淡，好象有点神经质”？如果你给人以“神经质”的印象，你应认真思考一下，这是为什么。

7. 要保持一段一个人独处的时间

使身体放松时，可以先深吸气直到丹田，然后再慢慢呼出。你会觉得自己象在一个巨大的水床上，手脚舒展，松松快地躺着。

一天 24 小时，至少应有半个小时这样做。让身心都放松，反复这样做。你的人生不是别人的，它只属于你自己。要知道，与你有关的一切的一切，都是用你的眼睛在看，你的心在感觉，你的身体在体验。

8. 追求真实，叙述真实

被广告宣传和流行风潮所迷惑，成为追逐时髦的俘虏，这样的人在今天很多。社会正在丢掉自然的价值标准，陷入慢性的欲望不满。千万别成了这种现象的牺牲品。

当你读到有所触动的书报内容时，你需确认它的出处。只要有疑点，就一定要调查清楚。大小图书馆，大学研究所，都可以登门请教。只要你真正想弄清楚，总会找到证实的办法。

如果你认为自己的某个发现是没有先例的新成果，就勇敢地向社会发表。如果你的头脑灵活，摒弃偏见的探索是完全

可能的。

9. 要体谅孩子和长辈

幼年,不仅是一个人成人过程的必经阶级,重要的,它是幻想未来的一段美妙时期。

听听孩子们的梦想吧!可别摆架子,要认真地去听他们的意见和感想。为孩子的发展,助他一臂之力。

孩子们参加各种活动,抱有多种目标,又感到自己的局限,这样一天天长大成人。一旦到他们与童年告别的日子,他们既会感到难舍难分,又会感到激动和庆幸。孩子是大人的镜子。

人上了年纪,是件遗憾的事,好象学校里的最高年级生,负有成为后来者榜样的责任。

10. 站在对方立场上设身处地考虑问题

把自己置于对方所处的环境中,想想看若是自己会如何感想。

在批评或判断之前,要先想想导致对方某一行动的理由何在。虽然你无法对你所遇到的每一个人都设身处地去思考,但却能够把一切可能性都设想一遍。不要陷入独断独行的经验主义。这是积极的自我了解、自我认识的关键。

二

刻画成功的自我形象

我是什么样的人？我有健全的理智吗？我是否有超群的智慧？镜子里的我，是我的真实形象吗？别人眼里的我，是我想象中的我的形象吗？老实说，我不知道。而且，我忙于日常事务，很少考虑这类问题，我的判断只是仓促的估计，随情绪而变化。

认

识您自己。您自己现在是什么样的人；您觉得什么样的自我形象对您是不可能的；您想象自己是什么样的；您给周围人“看到”表现成什么样的自我形象，这对一个成功者来说是至关重要的。

自我形象至关重要

形象，往往是一个人能力的显现。成功者清醒地意识到——自我形象至关重要！

如果您想成就事业，晋升上进，您应该在心里描绘比现实更完美的成功者的自我，想象您胜利后的喜悦和情景。这会提高您心目中的自我形象，并以胜利者形象为强烈的欲望来推动您的行动。如果在自我形象中不能反映出您实行计划的姿态和成功过程中的形象，那么您想在现实中获得成功是不可能的。

您的行为、个性以及可以成就的水平，大致与您的自我形象是一致的。成功者在成功之前，往往描绘出自己作为胜利者的未来形象。他们常常扮演自己新向往的角色，他们在未成功之前就已经从成功者的角度考虑问题，仿佛自己是一个成功者。意大利画家米开朗基罗，当他还在一个石矿中工作时，看到一块巨大的矩形石头，心里非常高兴。他抚摸着这块石头，仿佛从里面看到了摩西的精神。他根据自己的想象雕刻这块石头，终于雕刻成一尊伟大的艺术作品——摩西雕像和十诫。

现在，我请求您做自己的雕塑家，以进取和智慧做您的工具，象米开朗基罗雕刻摩西一样，雕塑您的自我形象。因为能够引导您走向成功之路的，就是您的自我形象。它的价值高于一切。因此，您必须象每天早晨洗脸、照镜子一样，天天检查您的自我形象。您必须照看了又照看，描摹了又描摹，每天晚上当您合眼睡觉之前，必须花上一二十分钟想象您的美好的未来，看看您今天的表现与您所要达到的目的是否一致，您必须心中描绘出成功后的美好形象。请记住，您是为了成功，不

是为了失败来到这个世界的！

一个人、呈现于公众面前的，就是人们通常所说的一个人的形象。形象是给人看的，您的形象如何，将直接影响您的上级和他人对您的评价，从而影响您的晋升和事业的成就。当领导说您“不错”时，实际是指您的形象给他留下的印象“不错”。有实验证明，人关于自己的观念在很大程度上取决于他周围人对他如何评价，特别是如果这是集体的、群体的评价的话。在有利意见的影响下，自我评价会提高，从而其心目中美好的未来形象也会得到肯定；慢慢地，其追求（向往）的水平也会提高而超出他人所肯定的优点和长处。相反，在不利意见影响下，其自我评价会降低，从而影响其心目中所构想的成功者形象的实现。因此，您给领导和他人留下一个“不错”的印象，是您晋升、成就事业的至关重要的第一步。

形象靠自己来刻画

路是靠自己学会走的，形象也是靠自己刻画出来的，唯有您自己才是您的形象的主宰。如果您想“但愿别人这样看我”，您就会成为这样的。如果您觉得“我是这样一个人”，您就会成为这样一个人。切记：您要相信，“我有能力塑造我自己的形象”。

您不仅靠“我确是这种人”的事实来驱动您行事的，而且靠您“就是这种人”的信念支配您行动的。您对您自我的感觉，就是您的全部所在。

一个人在社会上所扮演的角色，往往是其心目中所憧憬的“角色”的显现。言为心声，形为心显。成功者的秘诀就在于，他能抓住自己想扮演的成功者“角色”，并完全融入“角色”中，