

IF YOU'VE MADE AN
ENGAGEMENT WITH SUCCESS

假如 你与成功有约



改变你一生命运的 机遇和方法

“我深深地被此书所感动。它无疑是我读过的最伟大的书籍。它的好处太多了，不胜枚举。我只在此强调两点：第一，你拿到此书就会不忍释手，一气读完；第二，每一个人，包括你我，都不可错过此书。”

罗伯特 B 亨斯利 (肯德基人寿保险公司董事长)

“本书是我读过的最鼓舞士气、振奋人心、激励斗志的一本书。我能充分理解本书如此轰动的原因。”

诺曼 文森特 (斯坦福大学著名心理学教授)

[美] 卡耐基职业生涯核心编译组

假如 你与成功有约

改变你一生命运的
机遇和方法

[美] 卡耐基职业生涯核心编译组

图书在版编目(CIP)数据

白领航图:假如你与成功有约/赵海滨主编. - 北京:

民主与建设出版社, 1999. 1

ISBN 7-80112-277-1

I. 白…

II. 赵…

III. 成功心理学

IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 39083 号

责任编辑 王志强

封面设计 润 之

出版发行 民主与建设出版社

电 话 (010) 65523123 65264696

社 址 北京朝外大街吉祥里 208 号

邮 编 100020

印 刷 北京密云红光印刷厂

开 本 850×1168 1/32

印 数 0001-5000 册

印 张 12

字 数 290 千字

版 次 2001 年 5 月第 2 版 2001 年 5 月第 2 次印刷

书 号 ISBN 7-80112-277-1/G.101

定 价 18.00 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

目 录

第一编 挑战生涯

第一章 适应论：揭开生涯档案

- 把自己放在最恰当的位置 (3)
- 生涯冲突与转换 (8)
- 皮克马利翁效应 (12)
- 让自己去适应工作 (15)

第二章 竞争论：谁胜谁负

- 每个人都希望成功 (20)
- 不要像一台机器一样运转不停 (25)
- 今天比明天更重要 (29)
- 坎坷生涯路 (34)
- 教给你生涯竞争的八大技巧 (40)

第三章 成才论：跨跃巅峰

- “门坎”和“梯子” (46)
- 成长的力量 (52)
- 如果你愿意成为这少数 (57)
- 职业和机会都是均等的 (60)
- 最佳生涯品位 (64)

第二编 生涯开发

第四章 生涯领航

- 寻找你的驱策力 (73)
- 未来远景图 (82)
- 制定短期目标的金科玉律 (92)
- 努力开发现在的七大策略 (98)

第五章 生涯沟通

- 透过约哈里窗户 (107)
- 自我诊断 (112)
- 证明自己是一级品 (124)
- 生涯沟通三十六计 (133)

第六章 生涯运筹

- 何谓时间运筹 (159)
- 由你自己安排 (167)
- 时间经济的 80/20 规则 (171)
- 活用单位时间 (177)
- 使你的职业生涯均衡 (187)

第七章 生涯调适

- 你想的是什么 (195)
- 准备简历对你非常重要 (202)
- 自己做出决定 (209)
- 辞职时做得完美一点 (213)
- 跳槽后更需加倍努力 (219)

第三编 生涯成功

第八章 升迁生涯

- 有助于升迁的条件 (227)
- 你的敌人是谁 (238)
- 学会主动创造机会 (253)
- 聪明的人正面竞争 (273)

第九章 创业生涯

- 主宰你的是你自己 (283)
- 一穷二白是一种资本 (289)
- 适当的方法能帮助你走向成功 (295)
- 创业之初要牢记的六个要素 (314)
- 扩大与发展同样有路可寻 (321)

第十章 人生成功

- 热爱生命——人生的座右铭 (329)
- 确定“成功”一词的含义 (334)
- 你将怎样度过你的一生 (340)
- 成功的人生在于创建 (353)

第一編

挑战生涯

第一章 适应论：揭开生涯档案

每件高贵的工作，最初都是不可能的。

——陶玛士·喀莱尔

把自己放在最恰当的位置

职业生涯的开发，与你职业生涯中的地位和角色有关。要学会在职业生涯中不断开拓进取，克服所遇到的矛盾和困难，首先要认知你的“角色”，而这种认知在职业生涯规划期和步入职业生涯开发期的交替中尤为重要。

乔治谈到自己刚到学校任职时的情形说：“我一来到学校，学生们叫我‘老师’，心里咚地一跳。说实话，我不明白，自己在学生面前应该有怎样的形象”。

“一开始，我总是绷着脸，拿着调子给学生讲课。自己是教师，要给学生一种尊贵感，不要让学生感到我与他们一样。可是，时间久了，发现自己与学生的关系不和谐，工作也难以开展。”

乔治所说的情况，在你初涉生涯时都会遇到。初涉职业生涯对你来说，意味着日常生活的内容、方式、范围、性质发生了变化。从一个学生转变为教师或其他，从一个无职业者转变成为一名有职业者，这样的变化，在你的一生中也许是顺理成章的，但是无论从你自身的心理、思想、情感和活动方式，还是从社会对你的要求、评价和期望等方面来说，都是一个大转折。你如果没有意识到

职业生涯中的这个变化,就无法适应职业生涯。

早在 1936 年,林顿提出了一个思想:有可能建立群体中个人在不同情况下的行为模式。为了建立这些模式,他提出引进“身份”和“角色”的概念。给身份下的定义是:个体权力和义务的集合。认为角色是身份的动态方面。当个体根据群体的社会期望实现着权力和义务时,便充当了一定的角色。如一个营业员的角色,意味着他在商店中售货时,要耐心、周到、细致地服务,掌握熟练的技能,具有丰富的业务知识。作为乔治,他在职业生涯中感到不适应,就是因为他对自己在职业生涯中的角色认识不够。

在你一生中,经常遇到社会角色的转换问题,就年龄增长来说,你会从儿子的角色转到父亲的角色,再从父亲的角色转到爷爷的角色,就你所在的社会团体来说,你可以是父亲,也可以是工厂工人,足球队员等等。职业生涯的角色转换就是从一个社会团体中的角色(学生)转换为另一个不同的社会团体角色(教师或其他)。你只有深刻意识到这种转换,并使角色内化,融汇入自己的言谈举止中,才能适应新的要求。

那么这种转换有什么变化呢?先来看看下面这个表格。

	学 生	职 员
经济来源	父母提供	工资奖金
年 龄	基本相同	最大可差 30 岁以上
学 历	相 同	不一定
交 友	根据个人喜好	不完全按个人喜好
职 别	每年升一级	不一定
语 气	随 意	按工作习惯
纪 律	比较严格	更为严格

上表的差别,虽然只是表面的差别,但在学生时代,你周围主要是与你年龄相仿,兴趣接近,经历相似的伙伴,你可以比较随意地和他们相处,可以按个人的喜好结交朋友,可以不必为生计而操

心。但当你就业以后，这一切都将发生变化，你的工作态度要积极，要接受有关制度、纪律的约束；你要善于与上司、同事、朋友打交道，而他们的年纪、爱好、家庭境况可能与你较大的差异。可你与他们的关系又往往影响到你工作的成效，因为你与他们同一条船上，相互间的合作和支持是十分重要的。

有一点还要注意的，当你是学生时，你的缺点错误总会得到原谅，人们会说，“唉，还是个学生，社会经验不足”。但当你成为一名职员时，你就要为自己的言行负责。因为你在工作中的过失和错误都有可能造成公司的损失，都可能成为被人们指责的口实。所以你必须意识到你已经参加了工作，走入社会，成为公司的一分子了。

当你刚刚开始职业生涯时，一般要经历一个适应时期。从不适应职业生涯，到基本适应职业生涯，就是社会角色的转换过程，大致有四个阶段：

兴奋阶段

刚刚就业时，对职业抱着好奇和幻想心理，跃跃欲试，急于开始工作。常常表现得情绪活跃，好问好动，急于想了解一切，包括工作性质和特点、公司里的人和事。一般来说，往往对工作的前途不十分明确，对这个职业是褒或是贬，存在着相当的盲目性。

思考阶段

对你所从事的职业有了初步了解，开始把自己放入这一特定的环境中加以思考。对你的公司和职业开始进行价值判断，并在一个时期里，对所遇到的困难的挫折进行分析，从中选择今后行动的方向。根据许多人职业生涯的体验，思考阶段是充满矛盾的阶

段。随着对公司和职业的了解,会发现实际生活与原先的期望存在差距,并且会由于人际间的矛盾和纠葛而深感痛苦。

协调阶段

由于职业生涯中矛盾的出现,你开始试图从各方面进行协调。从心理、思想、情感和行为方式上作出调整以适应职业生涯的特点、节奏,学会与人相处。在对自己进行协调时,往往表现为努力培养对职业的兴趣,着手了解工作细节,体验职业生涯对自己的要求,并且力图通过各种形式表现自己的才能,显示自我存在的价值,期望他人对自己重视。协调是向适应职业生涯迈出的关键一步,尽管你在这个阶段情绪和心理尚不稳定,思想不成熟,职业意识还未最终确立,但如果协调成功,调整有效,便会向稳定阶段发展,完成角色的转换。

稳定阶段

稳定阶段是你完成社会角色转换的一个标志,是基本适应角色要求的表现。你对自己的工作性质、任务、特点有了明确的认识,能基本满足职业对自己的要求,对自己的工作产生了兴趣。更重要的是能够根据职业生涯的要求来行动,主动适应环境,改造环境。

你对职业生涯从不适应到基本适应,实际上是一个学习职业生涯的知识,熟悉职业环境和学会处理各方面关系的过程。不同职业,有不同的特点和要求,你必须学会有关的专门知识。不同的职业也有不同的职业环境,其中有工作环境和人际环境,有社会环境和自然环境,不熟悉这种特定的环境,就无法适应职业生涯;不同的职业还会有不同的关系,人总是在不同的社会关系中生存和

发展,因而掌握职业生涯中的方方面面,把自己放在最恰当的位置,对于适应和胜任你的职业十分重要。

生涯冲突与转换

约翰逊在中学读书时是班里受尊重、令人羡慕的对象，人长得也高大英俊，家里条件颇为优越，中学毕业时，由于家庭变故，被迫辍学，到环境卫生管理局当清洁工。他清扫垃圾时，总觉得有无数小虫子在身上爬行，就扔下扫帚跑掉了。但是，生活的艰辛使他需要这份工作，他逐渐认识到清洁工作的意义，勇敢地操起大扫帚，走上街头。

若用角色理论来分析约翰逊，可以看出他在职业生涯角色中的转换过程。

当你改变了生活环境，进入不同的社会群体，经常会遇到角色冲突的问题。所谓角色冲突，就是指一个人扮演一个角色时，或扮演几个角色时，因角色与角色之间，角色与环境之间发生冲突和矛盾的现象。比如一个营业员，从营业员的职责和任务来看，他应该对每一个顾客热情服务，但当他发现站立在面前的那个顾客曾无故辱骂过他，此时他的内心便会产生矛盾：理不理睬这位顾客，这就形成了角色冲突。

角色冲突主要有以下几点原因：

期望太高

当你发现你第一份工作与你原来的理想不相符时，就容易失望。如原以为工资升得快，奖金拿得多，结果收入并未多多少；原以为凭自己的表现几个月内就可以升迁，谁知一年多过去了仍毫无动静。于是就产生了变换工作的想法。

不能适应

在学校里自由自在惯了，现在要遵守严格的工作时间和工作制度。在学校有老师教导，在家中有父母保护，现在要自食其力，自负其责，有时总希望还能有人照顾自己，对工作没有充分的心理准备。

意气用事

刚参加工作，碰上看不惯的事很多，想不通的事当然更不少。于是便赌气地做出许多任性的事来，到头来可能伤害了上司、同事们的感情，甚至给工作带来损失。这样，将会使自己陷入十分尴尬的境地，无法施展才能。

角色冲突的特点是：

内在性

角色冲突是内在的，起初只有角色本人感受到。你在决定从事某项工作时，内心往往有两个“我”。一个是代表你意愿的“我”；另一个是代表角色期望的“我”。代表你意愿的“我”根据他人或社会的要求向另一个“我”进行提示、规劝，用社会公认的尺度来告诉另一个我，此事可做或不可做。当两个“我”的意见不一致时，便表现为激烈的思想斗争、或内部冲突。这种矛盾、斗争、冲突在很多情况下就是角色的冲突。

经常性

角色冲突在你的一生中是经常发生的。在职业生涯中,不仅初涉职业生涯时会面临角色冲突,职业生涯中的位置变化,也会形成角色冲突。比如,工作调动,职务变迁,等等。

不适性

角色冲突对于角色本人来说常常伴随着不适应感,你会有这样的体会,来到一个新的公司或加入一个新团体,会感到一种强烈的陌生感,不仅对工作环境陌生,而且对公司的人与事,都有陌生感。

角色冲突有以下种种表现:

1. 同一社会的角色内心的冲突

同一个角色,由于社会上人们对这一角色的期望和要求不一致时,该角色内心会产生矛盾。例如,对于朋友的角色,一些人认为,好朋友应该相互帮助包括坦诚地指出对方思想或行为上的不当,倾心相助;另一些人认为既然是好朋友,出了事就应该袒护、包庇。这两部分人的要求不一致,反映到角色的头脑中就产生了矛盾。另一种情况是社会环境对角色的要求与角色本人的认识相左时,也会产生矛盾。比如营业员认为自己只要把商品售出去,不卖假货就是尽责了,而顾客却对他生硬的态度提出意见,营业员也会产生不满,形成了内心冲突。

2. 当社会角色改变时,新旧角色之间会发生矛盾与冲突

有些人经常会变换角色,新旧角色之间有时会发生矛盾。比