

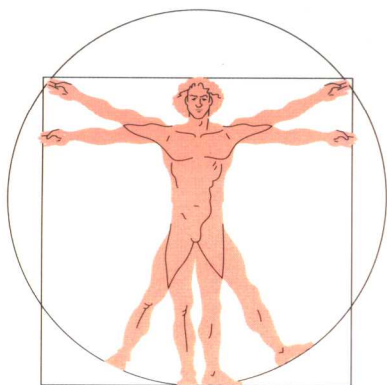
增进能力秘诀丛书

ABILITY

OPTIMIZING ABILITY

发挥能力的秘诀

卓一凡/编著



*Secrets to
Optimizing Ability*

河北大学出版社

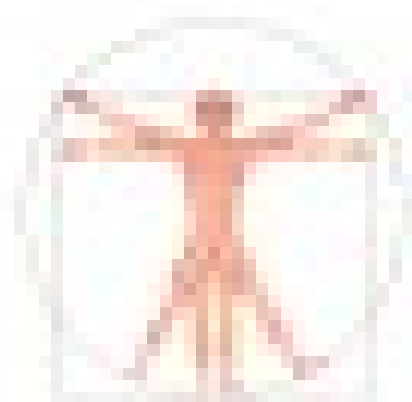
ABILITY

OPTIMIZING ABILITY

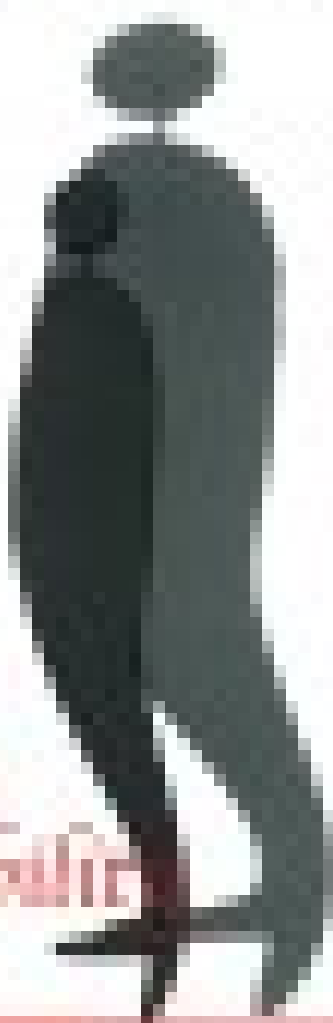


——九宫格

的秘诀



Secrets to
Optimizing Ability



9787111240110

增进能力秘诀丛书

ABILITY

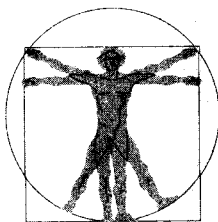
发挥能力的秘诀

Secrets to Optimizing Ability

卓一凡/编著



力的秘



河北大学出版社

发挥能力的秘诀

ABILITY

冀图登字03-2004-031号

责任编辑/王仲华

王殊宁 (0312) 5079576 WSN111615@SOHU.COM

装帧设计/赵 谦

责任印制/蔡进建

图书在版编目(CIP)数据

发挥能力的秘诀/卓一凡编著. —保定: 河北大学出版社, 2007.4
(增进能力秘诀丛书)

ISBN 978-7-81097-170-6

I. 发… II. 卓… III. 工作—能力培养—通俗读物

IV. B026-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第036839号

出版: 河北大学出版社

地址: 保定市五四东路180号

经销: 全国新华书店

印制: 河北天普润印刷厂

规格: 1/16 (720mm×960mm)

印张: 7.5

字数: 85千字

印数: 0001~5000册

版次: 2007年4月第1版

印次: 2007年4月第1次

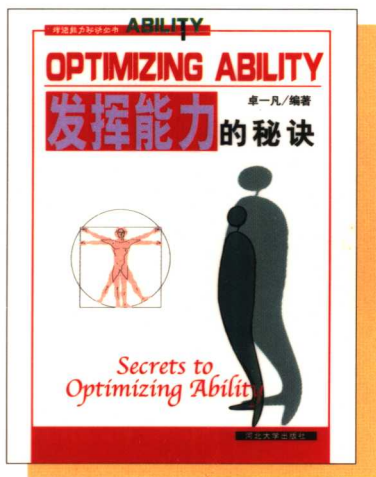
书号: ISBN 978-7-81097-170-6/G·571

定价: 15.00元

增进能力秘诀丛书

ABILITY

- ◆增进你的演讲能力
- ◆增进你的先见能力
- ◆增进你的判断能力
- ◆增进你的分析能力
- ◆增进你的管理能力
- ◆发挥能力的秘诀



责任编辑/王仲华

王殊宁

装帧设计/赵 谦

责任印制/蔡进建

序 言



当我们谈论到一个人的“能力”时，往往只局限于专业知识的领域。所以一般人常常以为所谓的提升能力，就只是充实自我的知识面。

然而事实上，具有专业素养的人并不见得就是能够在职场中呼风唤雨的人。要在竞争激烈的社会中脱颖而出，除了专业知识之外，还必须具备执行、学习与待人接物的能力。而后面三者与专业知识相辅相成，也可以说是让专业知识得以完全发挥的方法。

很多时候，成功与失败不是取决于天赋的能力有多少，而是发挥的能力有多少。个人的成长，是上述四者相乘的总和。在竞争激烈的二十一世纪，若能遇到一位提携自己的贵人，唤醒自己从未发掘出来的能力，那是无比的幸运。但是贵人终究可遇不可求，与其被动地等待伯乐相中自己，不如自己来当自己的伯乐，靠自行的努力来培养、开发并运用自己的才能。

当我们画地自限，无限的能力反而只能得到有限的成就。但是一旦观念改变、目标确定、用对方法之后，就可以走在造就自己的路上。本书可以说就是造就自己的人生指南，书中融合许多成功者的经验，化成白纸黑字，明确地引导读者从内而外地提升自己，突破旧有的藩篱，将自己的能力发挥出来。如此一来，人人都有可能成为成功者。

名作家托尔斯泰说：“大多数的人想改造这个世界，却少有人



发挥能力的秘诀

想改造自己。”我们每个人都守着一扇由内才能开启的改造之门，除了自己，谁也无法从外面将它打开。愿意阅读本书，就表示能够改变自己的想法、接受新的观念，已经踩稳了成功的第一步。但是最后是否能达到预定的目标，还要看自己有没有确实地实行。只要能够掌握字里行间的处世原则，然后一步一个脚印地运用在生活中，必定能将自己的能力发挥到顶点，取得辉煌的成绩。

目 录



发挥能力的秘诀

序 言	(1)
第一章 认清、接受、学习	(1)
一 自我诊断	(1)
二 因为独特,所以成功	(5)
三 一线之隔的平凡与非凡	(6)
四 谁是你最大的敌人	(7)
五 改变环境不如改变自己	(8)
六 承认失败才能创造契机	(9)
七 养兵千日,用在一时	(11)
八 社会丛林的生存法则	(12)
九 大处着眼	(15)
十 CHEERS! 从我开始	(16)
十一 忍其难忍谓真忍	(17)
十二 压力是进步的动力	(19)
十三 面对是超越的第一步	(20)
十四 自我暗示法	(21)
十五 I FEEL GREAT!	(22)
第二章 活用你的能力	(24)
一 成功 ACE	(24)
二 先计划,后实行	(26)
三 PRESENTATION	(27)



四	每天笑出一朵灿烂的花	(29)
五	三 V 主义	(31)
六	假设法是弱者的哀号	(32)
七	自负不等于自信	(34)
八	自责不等于自省	(35)
九	做个“贷方人”	(36)
十	言出必行	(38)
十一	外柔内刚	(39)
十二	画饼不能充饥	(40)
十三	事业失败的诀窍	(41)
十四	时间忠诚度	(42)
十五	终身学习	(44)
第三章 发挥能力的秘诀		(46)
一	释放压力	(46)
二	低潮是飞跃的前奏	(47)
三	好书是蕴含启示的宝藏	(48)
四	试探自己的能力	(49)
五	不进则退	(51)
六	更进一步	(52)
七	面向五个敌人	(53)
八	善用七窍	(54)
九	脾气也是一种能力	(55)
十	创造双赢	(56)
十一	良性沟通	(58)
十二	开发你的右脑	(59)
第四章 人际关系		(62)
一	人际关系	(62)
二	多为别人想一想	(63)



发挥能力的秘诀

三	别为无礼找借口	(65)
四	赞美是人际的润滑剂	(66)
五	和而不同	(67)
六	休息是为了走更远的路	(68)
七	为你寄一张小卡片	(70)
八	服务的精神	(72)
九	诚信为本	(73)
十	时间管理	(75)
十一	敌人或是朋友	(76)
十二	运用幽默感	(77)
第五章	专业能力	(79)
一	毛遂自荐	(79)
二	怀才不遇	(80)
三	行动领导专业	(82)
四	原则领导个人	(83)
五	动机领导能力	(84)
六	乐在工作	(86)
七	逆风而上	(87)
八	用优点弥补缺点	(88)
九	把握良机	(90)
十	做个资讯人	(91)
十一	全神贯注	(92)
十二	克服恐惧	(93)
第六章	潜能无限	(95)
一	做个左右打者	(95)
二	多重选择带来多重收获	(96)
三	长远的准备	(97)
四	拒绝悲观	(98)



发挥能力的秘诀

五 挨骂的艺术	(100)
六 光圈效果	(101)
七 牺牲打	(102)
八 颠倒看世界	(103)
九 头脑体操	(105)
十 “观眼”与“见眼”	(106)
十一 专业意识与职业意识	(108)
十二 说服力	(109)

第一章 认清、接受、学习



发挥能力的秘诀

一 自我诊断

古罗马哲学家西尼卡说：“合乎本性的人生，便是快乐人生。”松下幸之助亦云：“若要度过永无悔恨的人生，则须充分了解自己的真面目。”

因此，在发展自己的能力之前，首要之务便是认清自己的个性。“自我认识”(Self-knowledge)是一项浩大的工程。若想找出属于自己的那条人生道路，就要设法了解自己的内心世界。

然而，“认清自己”说起来容易，做起来难，自己不见得是最了解自己的人。大多数人不是过度膨胀自我而昧于自见，就是过度自卑而画地自限。我们应该了解：天生我材必有用，所以每个人一定有专属的领域；而每个人生来却也都是不完美的，因此或多或少必定有所不足。在面对自己的优点的同时，也要承认自己的缺点。诚实面对自己，才能拥有全面的视野。毕竟人生是一场不可能重来的演出，每一步都不能疏忽。下列的自我个性诊断表，可协助你了解自我的性趣倾向。

○自我个性诊断表

针对各项目(特性)，在记分栏中，记入下列层次之一的分数，



藉以诊断。

(1)极显著→5分

(2)显著→4分

(3)普通→3分

(4)不太符合→2分

(5)完全不符合→1分

诊断的方式是先作自我诊断,再请他人為自己诊断,最后双方再作一番比较,避免因单方面的偏见而失去客观。

在此共举出十五种类型,并各提出其五项特性。各特性的得分总计,满分为二十五分,平均分数为十五分。若总分在二十分以上,则可谓此一类型的倾向很强;得分在平均分数上下,则为一般的情形。在统计诊断的结果时,最好使用直方图表,以横轴表示十五种类型,纵轴表得分,如此则可一目了然,便于参考。

类 型	特 性	得分	合计
(1)抽象型	①能言善道 ②擅长于阅读或文书 ③未曾经验过的事,也善于了解 ④记忆力特强 ⑤抽象的推理能力优越		
(2)具体型	①富于行动力,实践重于言辞 ②生活力优于知识 ③技术方面卓越 ④作文及阅读能力优越 ⑤具体的推理能力优越		
(3)社会型	①与人交际方式得当 ②善于察知他人的感受 ③合群性强,乐于助人 ④得人爱戴,成为群体的中心人物 ⑤担任和事佬,或善于归纳众人的意见作结论		

续表

类 型	特 性	得分	合计
(4)安定型	①性格开朗 ②不埋怨 ③个性温和 ④不太贪婪 ⑤以他人的幸福为喜悦		
(5)满足型	①性格开朗 ②不埋怨 ③个性温和 ④不太贪婪 ⑤以他人的幸福为喜悦		
(6)成熟型	①能忍耐 ②善于控制情感(不易发怒) ③不依赖 ④不患得患失 ⑤明理		
(7)坚毅型	①做事贯彻到底 ②遇挫折也不放弃 ③直至无法继续从事时方休 ④即使花费再多时间也非将事情完成不可 ⑤花费长时间做一件事		
(8)果断型	①能了解自己想做的事 ②能将自己的计划说得很清楚 ③极端地肯定或否定对事物的看法 ④不模仿他人 ⑤如未充分了解,绝不妥协		
(9)抑制型	①经历再困难的事也不畏缩 ②无论胜负都会奋战到底 ③不喜欢的事也会忍耐地做下去 ④麻烦事也不逃避地实行 ⑤不推卸责任		



发挥能力的秘诀



发挥能力的秘诀

续表

类 型	特 性	得分	合计
(10)记忆型	①凡经验过的事都记得很清楚 ②回忆事物极正确 ③许久前发生的事也记得一清二楚 ④琐碎事也记得极清楚 ⑤善于记忆日期或时间		
(11)直觉型	①直觉的判断力极正确 ②判断力强 ③善于看穿人心 ④联想力极强 ⑤有洞察力		
(12)灵巧型	①处事迅速,有充分的休闲时间 ②处事井井有条 ③善于交涉 ④做任何事都能顾全大局 ⑤善于请求		
(13)细密型	①有追根究底的习惯 ②做任何事绝不中途而废 ③彻底追究 ④凡事顾全微细部分 ⑤小心谨慎,凡事求证		
(14)逻辑型	①具有寻出原理、原则、法则的能力 ②善于举出不合理之要点 ③任何事在寻出缘由前绝不放弃 ④遣辞用字得宜 ⑤常被评为爱讲道理的人		
(15)辩论型	①能明晰地表达脑中之构想 ②抬杠绝不落人后 ③口齿伶俐,理论井然 ④遣辞用字得宜 ⑤善于说服人		

二 因为独特,所以成功

二十一世纪的我们,早已走出了工业革命时代的规格化;取而代之的是多元并置、百花齐放的后现代时期。当创意领导一切的时代来临,每个人的独特性便成了个人最重要的组成部分;而一个人是否拥有优势,就取决于是否能将独特性发挥到极致。

每个人都有上天赋予的才能,而每个人也都是独一无二的。英文中的“Individual(个体)”,所强调的就是这种独特性。当媒体或教育一再地灌输我们某些标准——大眼长发、纤细玲珑才是美女;有钱有权、开名车穿阿曼尼才是男人;成绩名列前茅、英文说得比中文溜才是栋梁——然后我们误以为,只有达到这些标准的人才在未来、才能希望,于是许多不够标准的天赋从此被埋没,许多人感到自卑而变得消极。

人是会受自我催眠所牵制的。当我们一再拿他人的标准往自己的身上套——比较外貌、比较智商、比较收入,慢慢地,我们真的会以为没有出色外型就不讨人喜欢、没有高智商就没有能力、没有金钱地位就不算成功。当我们被一些无谓的标准“套牢”,老是听别人说或者自认为自己没有用,久而久之真的会变得没有用。这些“思想垃圾”所造成的污染何其庞大!

有时候,能力无以发挥的原因只是因为我们太喜欢给自己找麻烦了。不断地与别人比较,不但毫无意义,还易使自己流于自卑或自满。世界上没有两个完全相同的人,所以本来也就没有什么标准。我们不比别人优秀,但也不比别人差劲。与其为了与别人的“不同”而苦恼忧愁,不如发掘出彼此之间的差异性,将其拉大成为自己的特色,建立自己的“品牌”。

所谓的成功或者优秀,并不是与他人相比较的结果,而是自己与自己比较出来的成绩。尊重人与人之间的独特性,找出属于



发挥能力的秘诀