

活力一輩子

開發你的自我潛能



張小鳳◎著

風行館

張小鳳
著

活力 一輩子

開發你的自我潛能

國家圖書館出版品預行編目資料

活力一輩子：開發你的自我潛能／張小鳳著.

--初版. --臺北市：元尊文化, 1997 [民86]

面； 公分, -- (風行館)

ISBN 957-98717-6-0 (平裝)

855

86005106



攝影／中央月刊社◎李昌元

作者簡介

張小鳳

- 一九五四年生，江蘇東海人。
- 輔仁大學應用心理系畢業，美國威斯康辛大學心理諮商碩士，現於政治大學心理學博士班研究。
- 曾任新將軍出版公司總編輯、聯經出版公司總經理特別助理，裕隆汽車公司董事長行政助理。
- 現任現代人力潛能開發中心執行長，執教於輔仁大學企管系。
- 著有「走在人生大道上」、「珍珠人生」、「心靈溫度計」等書，並曾獲一九八二年中國時報文學獎。

目錄

003 出版緣起

005 推薦序／柯永河

009 自序／專業生涯的另一個開始

卷一／往成功的道路上

022 答案不只有一個

027 行業中的超級巨星

032 婦女・上班族的新能源

035 顧客就是上司

039 往成功的道路上

045 更成熟的你

048 能力帶頭跑・操守跟著跳

052 權力的遊戲・人生的縮影

056 跨越壓力的高欄

060 做一個出色的現代人

065 敞開胸懷

——去愛、去工作、去享受人生

068 別做自己的奴隸

——向壓力說再見

卷二／開啓個人生涯的窗

090 認識生涯規劃

101 開啓個人生涯的窗

108 不要抗拒變「心」

1 1 7 生涯顧問扮演的角色

1 2 8 人生方向選擇的軍師

1 3 9 生涯發展與人道主義

——尋找正確的工作精神

1 4 9 築夢踏實

——談女性的生涯規劃與自我認識

1 5 4 (附1) 生涯決定的過程

1 5 6 (附2) 我們需要一個好幫手——平衡單

1 5 8 (附3) 工作價值觀

卷三／馳騁在心理運動場上

1 6 8 人人都是心理運動場的健將

1 7 3 守心門的人

——誰是心理醫生？

177 心心相應

——什麼是心理諮詢？

182 多愛自己一點點

——誰適合心理諮詢？

186 一輩子的事

——何時是心理諮詢的時機？

190 柳暗花明又一村

——心理諮詢有什麼好處？

195 心理能力的溫度計

——什麼是心理測驗？

201 習慣成自然

——增進心理健康的概念與方法

207 人性的樂觀主義者——羅嘉思

附錄

214

夕陽和朝陽一樣美麗

——追念癌症去世的弟弟

目錄

◆張小鳳

風行館

活力 一輩子

開發你的自我潛能

張小鳳
著

元尊文化



META MEDIA

風行館／張小鳳 作品

活力一輩子 ——開發你的自我潛能

作者——張小鳳
主編——楊淑慧
責任編輯——陳秋松・葉德華

發行人——王榮文
出版——元尊文化企業股份有限公司
台北市羅斯福路二段113號
郵撥——19010881
電話——(886-2)364-5566 傳真——(886-2)364-5577

著作權顧問——蕭雄淋律師
法律顧問——王秀哲律師・董安丹律師
輸出——大亞彩色印刷製版股份有限公司
印刷——優文印刷事業有限公司

1997年6月1日 初版一刷
行政院新聞局局版北市業字第898號
定價160元（缺頁或破損的書，請寄回更換）
版權所有・翻印必究（Printed in Taiwan）
ISBN 957-98717-6-0



Since 1975

遠流出版事業股份有限公司 總代理

發行所／台北市汀州路三段184號7樓之5
TEL:3661212・FAX:3657979

A Life of Vitality

——Developing Your Hidden Talens

Doris Chang
Copyright 1997 by Meta Media International Co., Ltd
All Rights Reserved.
Meta Media Co.,(An Affiliate of Yuan-Liou Publishing Co., Ltd.)
No. 113, Sec. 2, Roosevelt Rd., Taipei, Taiwan, R.O.C.
Tel:(886-2)3645566 Fax:(886-2)3645577
Printed in Taiwan

YL

<http://www.ylib.com.tw>
E-mail: ylib@meta.ylib.com.tw

出版緣起

王榮文

我們正進入一個多元時空的世界。早在十年前，我們無法想像女性主義可以和流行服飾、後期資本主義商品文化錯置閱讀；我們無法想像黃道十二宮的詮釋遊戲可以取代佛洛伊德的潛意識法則；漫畫遊戲軟體的情節比小說文本的經典人物更被讓人熟悉；幽浮學說脫離了科幻小說成爲一門社會學科；第四台的跳躍切換使我們毫無滯阻地穿梭政治話題、NBA現場、宗教演講、烹飪教室及音樂MTV。

我們正參與著這樣的文化情境，一場文化符號與流行話題多聲部嘈雜不休的嘉年華盛宴，「閱讀」成爲一種更廣義的文化參與，知識不再被縛綁在權力宰制的共價鍵上——更多時候，它成爲休閒。

精準的、晦澀的小知識份子書寫與閱讀，已經氣喘吁吁地被每日在生產的文化符號、流行資訊遠拋在後。由品牌、消費行爲、文化扮串、影像思考建構出來

的隱性讀者，一樣在期待知識的閱讀與學習。但是那多被摒棄在經典外的文化產物始終妾身未明。次文化在上昇並精緻化的過程中，往往騷動著一些讓人驚異的創造力和想像空間。我們知道，流行文本往往以不連續的、消費現場的、代謝率高的方式在譜寫當代文化情境。於是，閱讀介於讀者與書本之間的空間關係，則卸去了嚴肅文學一貫的知識與權威性，而更存在著一種文化情調逗引、欲拒還迎、更類似舞蹈的互動張力。

《論語顏淵》云：「君子之德風，小人之德草，草上之風必偃。」所謂風行草偃。遠流『風行館』的開館，有下面二點意義：一、我們不得不正視那龐大的流行文化所挾帶的驚人智慧。我們希望能從嚴肅的經典文本之外，找到另一種閱讀可能：一些被傳統學科輕忽遺忘，無法定位的文化譜寫。我們更希望能更貼近文化現場，感受到當即發生的語彙、景觀、遊戲規則、空間思考的流動。

二、我們希望閱讀的關係從知識權利的桎梏中解放，閱讀成為和當代文化情境的一種挑逗、一種互助、一種休閒和嬉耍。

推薦序

柯永河

某天，張小鳳小姐以電話邀我為她的書「活力一輩子：開發你的自我潛能」做序。是一個很意外的邀請；但我不問：「為什麼是我？」，而當場就答應了。

我第一次認識她是十年前的事，那時她致力於籌設我國第一所民間專業輔導機構；後來，集三人的專業智慧命名為「現代人力潛能開發中心」。此後，她幾乎日夜地將全部精神，甚至於全生命，投注於該項工作。她的敬業精神使我感動，也增廣了我了解人的視野，改變了我對於「有志者事竟成」的詮釋層次，也加深了我對於個人「潛能」心理學意義的領悟。

這十年來，我發現小鳳小姐持有表達不完的潛力，始終不變的毅力，及可七倒八起的韌性。我對她的欣賞隨著與她共事時間的增長而加深，簡直達到深覺已不如她的程度。

書中，小鳳仍然稱我為「恩師」，雖然加深了對她的了解以後我早已告訴她，我寧願在她心目中能扮演輕鬆一點的另一角色。

本書內容分爲三卷共含三十七篇短文，皆是她十年來每月一篇寫下來的人生筆談。

每篇標題都相當引人好奇，本文詞句與內容都很簡明扼要，語調都是快板直進，所道出來的都是作者日常對周遭事件的獨有感受與濃厚心理學色彩的哲理。卷一的數篇文章皆以轟動當時美國社會的重大新聞或客觀調查統計數字爲楔子，然後有條理地提出作者對該事件的看法與想做的建議。看完後，讀者不得不佩服於作者的下筆踏實、有憑有據，建議可行又實在。

這三十七篇的內容多樣，讀者可清楚看到作者的知識與興趣是如此地廣濶，從生活遭遇中她精挑學習的對象與材料，在生活過程中她訂定目標與規劃生涯路，修正男女平等的觀念，培養有關愛、工作、生命的正確態度，好讓自己在成功的生涯路上走得心安理得，活得對過去無悔，對於將來繼續保持一道燦爛不滅的希望。

誰敢說自己的人生是一條坦坦大路，絕無傷心失意的起伏處？作者張小鳳小姐很能學以致用，不怕承認自己的「馬失前蹄」，更不怕對於適當的人表達內心的困難；更難

能可貴的是她勇於接受別人善意的支援。在其原來的自序中，她說：只有在接受適當範圍的最大折磨時，個人最深的潛能才有機會被激發出來。在美國中西部的冰天雪地裡，看到鬱金香與積雪的奮鬥，她悟出了這寶貴的人生哲理，而她似乎一直相信這項哲理。

想為小鳳做序中寫的話還有千言萬語，因篇幅有限，只好把它們歸納成下面一段話：本書是作者近十年來的生涯心路歷程寫照，它的內容由希望，活力，智慧，奮鬥與淚水交織而成。在這路程中，作者努力規劃自己的一生，也希望能學成後幫助他人規劃他們自己的一輩子，書中隱藏著作者濃厚的自我期許與對他人幸福生活的關愛。此書很適合忙碌的現代人在充滿挫折感的生活去研讀；尤其對志在從事輔導與生涯規劃工作的專業女性更值得加以推薦。

民國八十六年四月六日於台北

