

管

理

精

要

管理自我

凱特·姬南 (Kate Keenan) 著
韋名 譯

MANAGING YOURSELF



管

理

精

要

管理自我

MANAGING YOURSELF

凱特·姬南 (Kate Keenan) 著
韋名 譯

三聯書店（香港）有限公司

管

理

精

要

管理自我
MANAGING YOURSELF

責任編輯：陸詠笑

封面 混亂困擾和井井有條之間的差別，全在於你能否妥善管理自己。

Management Guide to Managing Yourself

Copyright © Kate Keenan 1995

An Oval Project produced for
Ravette Publishing.

Cover design (English edition) - Jim Wire

All rights reserved, including the right of
reproduction in whole or in part in any form.

管 理 精 要

書 名：管理自我
著 者：凱特·姬南 (Kate Keenan)
譯 者：韋 名
出版發行：三聯書店（香港）有限公司
香港域多利皇后街九號
Joint Publishing (H.K.) Co., Ltd.
9 Queen Victoria Street, Hong Kong
印 刷：陽光印刷製本廠
香港柴灣安業街三號七樓
版 次：1997年1月香港第一版第一次印刷
1998年9月香港第一版第四次印刷
規 格：大32開 (120×203mm) 100面
國際書號：ISBN 962.04.1358.X
Copyright © 1997 Joint Publishing (H.K.) Co., Ltd.
Published and Printed in Hong Kong

本書經 Oval Projects Ltd. 同意，由本店譯成中文出版發行。
Chinese version is authorized by Oval Projects Ltd.

管理 — 即使困難重重，仍繼續努力。

管理精要 — 一套告訴你如何最有效地管理自己、事業和他人的叢書。

「如果不希望自己老是被事情牽著鼻子走，你就必須在生命中劃出界限，選定自己想做的事情。」

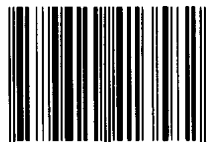
管理箴言 — 如果有更好的方法 就用吧。

「管理精要」：

- | | |
|---------------------------|------|
| • Managing Yourself | 管理自我 |
| • Running Meetings | 主持會議 |
| • Planning | 成功規劃 |
| • Selecting People | 選拔人才 |
| • Delegating | 授權要訣 |
| • Motivating | 激勵幹勁 |
| • Solving Problems | 解決問題 |
| • Understanding Behaviour | 理解行為 |
| • Making Time | 創造時間 |
| • Communicating | 溝通 |
| • Managing | 管理 |
| • Negotiating | 談判 |

HK\$ 28.00

ISBN 962-04-1358-X



9 789620 413582



聯合出版集團

三聯書店（香港）有限公司

目錄

	管理自我	
	Managing Yourself	3
一	人生如耍雜技	
	Juggling Your Life	4
二	瞭解自己	
	Understanding Yourself	18
三	處事有效	
	Being Effective	32
四	主宰自己	
	Taking Charge	45
五	與人相處	
	Getting on With Others	60
六	積極向前	
	Living Positively	70
	管理自我精要速覽	
	Check List for Managing Yourself	83
	管理自我的好處	
	The Benefits of Managing Yourself	87
	詞彙	
	Glossary	89
	管理自我概念	
	Self-managing Concepts	92

謹以此書獻給
有意改善管理，
而又忙得不知如何着手
的人。

管理自我

管理自我，是一件許多人根本不會花時間去做的事。人生不是排戲，迄今所知生命對你只有一次。因此不管你是為一個大企業工作，還是持家，或是自創事業；最重要的都是如何盡量利用已經出現的機會。

大多數人都想努力做得更好。那些掌握了成功之道的人是幸福的和有成就的。而有效地管理自我，就是箇中關鍵因素。

本書所談的，正是如何更有效地管理自己。

一.人生如耍雜技

應付生活中的各種需要，是一場恆久的雜耍。大多數人就像雜耍演員，必須同時統籌兼顧好幾個球拋在空中、不掉在地上。

人生有三個重要的領域，做到統籌兼顧是至關重要的。這就是：工作，家庭和個人。難處在於，三個領域很少能和諧並舉。

如果你能在三者之中同時對其中兩個領域調度有方，你算做得不錯。如果有兩個甚至三個都出了問題，你可能會發現自己的大部分精力是窮於應付。既然你已經很少有時間留給自己，那就更沒有時間去思考如何管理自我了。

擔子太重

Taking on Too Much

大多數人擔負了太多的責任。多數的責任是自己自願接受的。但如果你確是能幹，可能有一些額外的責任是因為你顯示出解決問題的能力而強加給你的。這一來，你的擔子之重可能又非你所願。

更糟的是，一旦你未能達到別人對你的要求，他們可以很不近人情。這使你覺得很不公平；因為幾乎毫無疑問，你比大多數人都幹得多。也許你不太善於拒絕別人。又或是你讓別人太過依賴你。

擔子太重會使你無法有效地管理自己。你必須自問，你擔負的責任是否全是必要的：是否有

別人強加給你的，或是因為你認為別人對你有所期望而自己搞出來的。如果確有這些情況，你就必須決定自己願意負哪些責任、應該放棄哪些。

習以為常 Being in a Rut

日復一日地慣例的工作會給你穩妥的錯覺。你覺得自己幹得不錯，原因是所做全是耳熟能詳的事，且感到忙得不可開交，可能已忙得無暇積極求變，改善管理自己。

你很可能慢慢墮入一種境地，發覺別人寄望你做一些你從未正式同意過的事。一不察覺，就可能會習以為常，根本無法知道自己陷得有多深。

即使你發覺自己墨守成規，這種感覺也可能要大到某種驚人的地步，才能促使你改變自己的習慣。而當你難以確定這樣做有甚麼好處時，就尤其如此。這也是墨守成規通常比採取步驟解決問題要容易得多的原因。

應付無方 Coping Badly

要判斷自己是否善於應付生活並不容易。第一步要認識到自己可能過得不如意。個人生活中缺乏條理，往往是應付生活無方的徵兆。比方說：

- 東西經常放錯地方。

- 總是不夠時間講清楚問題。
- 答應做的事到時沒法交差。
- 發覺不管投入多少努力，仍待處理的工作還是那樣多。

如果你發覺自己有上述的徵兆，就得找一種方法使自己的生活更有條理。而有條理的生活又視乎你能否妥善管理自己。但是人一旦遇到太多壓力，通常的反應是，自己跟上需要做的事已經忙不過來，覺得沒有時間整理。這種態度不夠建設性。因為如果你的生活沒條沒理，你會覺得自己一事無成。而爭取使生活變得有條理的好處是，無論發生甚麼事，你都能在很大程度上應付得更好。

下一步是瞭解當前所做的是否你想做的。要達到這一點比較困難。尤其是當你還未能理清

你手頭的工作有哪些是必需的，哪些是自己加給自己的，哪些是別人強加給你的話，也就更難去下判斷。

備受壓力 Being Stressed

當你覺得管理自己管得不夠好時，你可能已不自覺地承受着巨大的壓力。你可能甚至不知道這些壓力已對你產生影響，也不瞭解為甚麼感到事情總是失控。

適當的壓力是有益的。你每天起床上班，就需要有力量推動。只是當你過份焦慮，以致無法完成工作時，才需要採取補救措施。

也許，你的目標已被轉移。這可以來自工作，也可以來自工作以外，都是一些你無法控制的事。需要同時應付太多新事物，有太多文件要處理等等，都可以構成壓力。以下一些警兆可以幫助你作出有關的判斷：

- 以前應付工作從來沒有問題，現在總是找藉口，解釋為何未能及時完成工作，或者無法達到應有的水準。
- 感到心力交瘁，以致無法多做一些實在很想做的事。
- 通常不放在心上的小事，也使你暴跳如雷。
- 平常你很喜歡做的事現在卻提不起勁。

這全都是受到壓力的徵兆，因為你這類行為不比尋常。你可能要很久才認識到，原因不在於工作，而是你所承受的壓力。

找錯辦法

Seeking the Wrong Solutions

嘗試尋找應付方法時，有些事表面上看來可以解決難題，其實並不治本，最終可能帶來其他問題。以下的情況你可能似曾相識：

- 歸咎於他人或者環境。這是避免內疚常用的方法。你最終甚至可能說服自己，問題並非因你而起。
- 對問題不顧不理，希望拖過一段日子後就會消失。可惜這是從不會發生的事，問題只會惡化。
- 借酒消愁，堵住那些困擾你的現實。這也許會使你覺得好過些，但是功效短暫。事後問題還是那樣糟，甚至更壞。結果免不了

又會再來一杯。

- 吃一些烏七八糟的食物，從中尋求安慰。但這無法代替你的人生願望，最後只會使你感到更糟。因為，你現在還得對付一身贅肉。

這都不是很明智的管理方式。你可能未覺察自己已染上了惡習，或是這些解決問題的辦法表面上很有吸引力，卻只是短暫的提神劑。你的情況長遠來說只會變得更困難，因為事實上問題全未有解決。

缺乏方向

Lacking a Sense of Direction

缺乏奮鬥的目標也可以成為大問題。如果你
