

438

C 36
D 45

课里播企业培训课程
职业生涯学习方案

成功的自我管理

[美] Paul R. Timm 著

韩经纶 梁 建 译

南开大学出版社
天 津

图书在版编目(CIP)数据

成功的自我管理 / (美) 蒂姆 (Timm, P. R.) 著; 韩经伦, 梁建译. —天津: 南开大学出版社, 2003. 1
(课里播企业培训课程. 职业生涯学习方案)
ISBN 7-310-01817-6

I. 成... II. ①蒂... ②韩... ③梁... III. 自我管理
学 IV. C936

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 088082 号

出版发行 南开大学出版社

地址: 天津市南开区卫津路 94 号 邮编: 300071

营销部电话: (022)23508339 23500755

营销部传真: (022)23508542

邮购部电话: (022)23502200

出版人 肖占鹏

承印 天津市蓟县宏图印务有限公司印刷

经销 全国各地新华书店

版次 2003 年 1 月第 1 版

印次 2003 年 1 月第 1 次印刷

开本 787mm×960mm 1/16

印张 5.5

字数 117 千字

印数 1—5000

定价 16.00 元

出版前言

给每一个读者

从某种意义上说,找工作、选课程就如同吃东西一样被视为一种本能。中学或者大学毕业生在继续学业或者就业时,只有少数较幸运的人可能得到父母、兄长、朋友、老师的帮助,其他的大都没有得到专业的辅导与指导。

今天找工作、升学在美国和其他先进国家受到很多人重视,因为它与人们的生活息息相关。路没有选好、走好,就没法到达目的地;不注意饮食,健康就得不到保障;没有专业的职业生涯规划,就可能导致浪费时间、无法发挥才能、工作不愉快,甚至抱憾终生。

职业生涯学习方案,提供了各种工具,帮助你探寻适合你的职业,改进人际关系,提高情商,开发自我的潜能,提高个人竞争能力。

你只需要静下来,拿起一枝笔,边看边写,就可以自主方式完成职业生涯课程。当然,在完成课程后,你要设计一个行动计划,将所学的应用在工作与生活中。

如果在完成自主课程后,又得到导师的指导与辅导,效果会更佳。你可以参加课里播面授课程,由专业的职业生涯规划顾问师给你帮助;你亦可以找一个可信赖的“导师”给你提供帮助。你可以让你的导师参阅你完成的教材练习,与你讨论、检查你的现况,协助你订立改进目标,帮助你设计行动计划,并给予支持、辅导、指导与鼓励。

愿你有一个成功的职业生涯!

给每一个企业领导者

职业生涯方案是当今成功的跨国企业员工教育的主要组成部分,它是员工选择课程、人才培养、企业接班规划的基础,同时也是企业培育敬业员工的有效方法。

由于员工差异大、工作繁忙,企业开办职业生涯课程不容易。课里播这套职业生涯学习方案,完全可以让员工按自己的需要、时间、进度自主学习。企业只需要结合一个简便易行的“内部导师”计划,就可以取得很大的成效。课里播很愿意为企业提供有关的指导与辅导,请探访 www.crispchina.com,与我们的顾问师联系。

你亦可以将这套职业生涯学习方案送给具有发展潜力的员工,并且说几句激励的话。小小的礼物,可能大大激发员工的发展动力,请不要忘记在扉页上加上您的签名。

愿你能够培育出有自动动力的员工团队!

李秀英

课里播学习方案顾问



课里播企业培训课程简介

课里播企业培训课程由美国专业培训顾问师结合企业培训及辅导工作开发，具有极高的操作性。在全球 20 多个国家，共有 2 000 万个课程正在各大、中、小企业中使用，其中包括 75% 以上的美国 500 强企业（如麦当劳、惠普、摩托罗拉、波音公司等）以及美国总统办公室。

美国 Crisp 公司在中国的代表 Crisp Learning Solutions China 与国内优秀的出版社进行合作，将这些课程翻译到中国。

课里播课程将当今全球验证成功的企业管理方法整理成简便易行、文字浅显、以胜任能力为本（competence based）的互动课程。学员只需要花 1 个小时，就可以读完一遍，并掌握其重要的理念。

这些课程，既可以自主学习，也可以作为培训师或经理培育员工的教材，或者作为顾问师辅导企业的辅助工具。课程覆盖企业管理实用范畴，包括管理者及被管理者的知识、技能、态度、顾客服务、营销、人力资源、企业发展等各个方面。

事实证明，这些课程极具成本效益，可以明显改进企业的素质，有效提高生产力、销售业绩、员工绩效及顾客的满意度。

我们期盼课里播企业培训课程的引进能为迅速崛起的中国企业助一臂之力，加速其国际化进程。

建议学员拿着铅笔，边看边做练习，效果更佳

企业用户对课里播(Crisp)课程的评价

在我们自主学习图书馆借出的书籍中，课里播课程是最受欢迎的项目，我们的经理和管理者尤其欣赏它在培训员工时所体现的易用性。

Wendy Flint(惠普公司)

成为课里播的合作伙伴使我们能够为广大的波音员工提供易学易用的商业技能培训课程。

Charles Ruthford(波音公司)

把这项优质工作干下去！课里播产品所展示的专业性及高度的成本效益极大地支持了我们事业的发展。

Duane Waterman(康柏计算机公司)

课里播的产品非常简练。它提供了一种质优价廉的学习途径。

Mike Petefish(西门子公司的销售培训经理)

我们认为课里播产品对我们开发的“顾客满意代表培训证书班”是一个无价之宝。我们的培训班赢得了“1998年麦当劳团队奖”。我们愿意就课里播产品提供给我们世界级的宝贵经验，而共同分享这份殊荣。我们非常庆幸选择了课里播作为我们的合作伙伴，而且我们期待未来继续合作。

Terri K. Capatos(麦当劳副总裁助理)

来! 成为课里播(Crisp)的合作伙伴

学习方案顾问

如果你是一个极重视工作质量及顾客满足感的专业培训师或者是资深的企业管理人员,希望成为一个专业的企业培训顾问师,我们诚意邀请你加入,成为课里播学习方案顾问。

只要你能够完成我们提供的课程,通过我们的实践应用考核,就可以取得课里播学习方案顾问的资格。

授权学习中心

我们诚意邀请优秀的企业管理顾问公司成为全国各大城市的授权学习中心,提供课里播企业培训顾问服务,帮助学员将所学的应用到工作之中,3~6个月内在工作绩效方面取得明显可度量的改进,并带领企业迈向学习型企业的成功之途。

请探访我们的网站,与我们联系:www.crispchina.com。

内容提要

这是一本充满智慧和思考的小册子。Paul R. Timm 博士融合了自己的人生经历和学识，在书中为我们提供了一套简单易行、符合个体心理规律的自我管理方法。它深入浅出，将心理学的原理以通俗的方式娓娓道来，使你了解自己的价值取向和个性特征；它活泼生动，将基于目标理论的自我管理方法以简洁的方式呈现出来，使你理解自己的追求，制定出符合自己价值取向的计划；它循循善诱，富有逻辑地安排内容，多种方式的小测验，使你的阅读充满乐趣，更加有效地学习。如果你希望有效的控制自己的行为，如果你希望自己的每一天都非常充实，感受到生活的和谐，Paul R. Timm 博士告诉我们：你需要成功的自我管理！

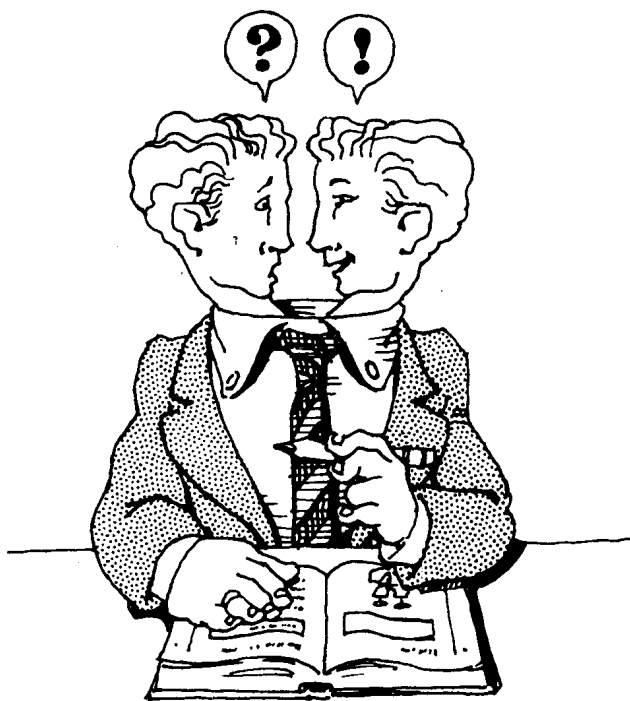
目 录

第一部分 让我们开始	(1)
你现在的状况如何	(3)
自我管理的定义	(4)
第二部分 成功的五大基石	(5)
基石 1 理解个人价值取向	(8)
你如何看待控制	(10)
自我小测验	(12)
自我小测验的结果	(13)
基石 2 理解目标	(14)
价值观练习	(16)
进一步明确价值观	(18)
识别价值观	(19)
价值观细化过程的三个步骤	(20)
与价值观一致的行为——价值观和个人目标完美的结合	(24)
基石 3 了解个性特征	(28)
专断性	(28)
你的专断性如何	(28)
你的接受性如何	(30)
接受反馈的小测验	(31)
作者对反馈的接受性的评论	(32)
商业中的反馈	(33)
如何培育良好的反馈	(34)
反馈检查清单	(35)
基石 4 掌握计划	(36)
时间和任务管理的螺钉和螺帽	(36)
如何有效地完成每天的任务计划	(36)
让我们停下来,做练习	(38)
将目标和价值观融入日常计划	(42)
“构建生活”计划表 [®] 的表格	(44)

“构建生活”计划表 [®] 的订购单	(53)
基石 5 理解效率	(55)
久经检验的防范六大效率“杀手”的方法	(56)
决策指导	(61)
第三部分 审视你生活中的平衡状况	(63)
健康与调正一个变形的车轮	(66)
范例：一个变形的车轮	(68)
你的车轮是圆的还是变形的？	(69)
你的平衡车轮	(70)

第 1 部分

让我们开始



第 3 页有一个小测验，可以指导你进行自我管理的训练。你必须诚实地回答每一个问题，因为《成功的自我管理》是一本进行“自我训练”的书，受到自己回答和行为影响的人只能是你自己！

你现在的状况如何

这里有一些重要的问题，可以帮助你思考自己现在的状态。请诚实地回答每一个问题：

1. 你是不是对自己五年之后的职业生涯有一个清晰的规划？
()是 ()不是
2. 其他人(如你的上司/下属)了解你的发展计划吗？
()是 ()不是
3. 你是否为自己五年以后的个人生活确立了明确的目标？
()是 ()不是
4. 你所依赖的给予你支持的那些人(如家庭成员、亲密的朋友等)是否了解你的这些目标？
()是 ()不是
5. 你是不是对自己事业上的发展感到完全满意？
()是 ()不是
6. 你是不是对自己个人生活的状态感到满意？
()是 ()不是
7. 你是不是有一个关于自己事业和个人生活进展情况的书面记录？
()是 ()不是
8. 在你的心中是否有清晰、明确的基本价值观？
()是 ()不是
9. 你是不是把它们都写下来了？
()是 ()不是
10. 你是不是有时对自己取得的成功感到心中有愧？
()是 ()不是
11. 你的成功是不是发挥了自己所有的潜力？
()是 ()不是

自我管理的定义

回顾一下你对前一页问题的回答，它们可以帮助你准确地发现提高自我管理水平的机会。本书内容设计均衡、合理，可以帮助读者把这些提高的机会变为现实。

一个可以接受的自我管理的定义

在个人合理的价值观系统基础上，最大限度地利用和发挥自己的时间与潜能，从而实现有价值的目标。这一过程就是自我管理。

对定义中关键词的注解

价值观系统：无论什么时候，我们会朝自己认为有价值的方向努力。所以理解个人的价值观是自我管理过程的关键环节。

时间与潜能：它们是只有自己才能掌握和控制的资源。实际上，它们才是我们必须付出和真正能够管理的。

有价值的目标：它们是我们努力的结果。这些目标必须植根于一个合理的价值观系统中。

过程：自我管理是持续不断的，它不是一次性的或偶尔才进行的。到用本书介绍的一些简单的“方式”，我们就可以将它变成一个过程。

当你通览这本书的时候，你将学到这些必要的技能，它们会使以上关于自我管理的定义变成你生活中很自然的一部分。相信在这一过程中，你将会享受到前所未有的心理安逸感和更高的生活满意感。

第2部分

成功的五大基石



成功的五大基石

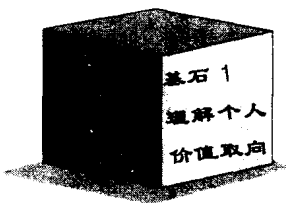
本书将介绍的成功的五大基石设计均衡、合理。在生活中,对这些概念加以理解和应用将会使你掌握自我管理的必要技能,它们会使你成为一个充满自信、高效率的人。

这五大基石是:

- | | |
|--------------|--------|
| 1. 理解个人价值取向; | 第 8 页 |
| 2. 理解目标; | 第 14 页 |
| 3. 了解个性特征; | 第 28 页 |
| 4. 掌握计划; | 第 36 页 |
| 5. 理解效率。 | 第 55 页 |



基石 1 理解个人价值取向



个人价值取向就是我们的态度，是我们能够在多大程度上控制自己生活的态度。有些人在生活的重压下感到无助和不堪重负，而有些人仿佛完全控制着所有可能影响他们的东西。

让我们花一些时间思考一下关于个人控制的话题。我至今还记得第一次去滑雪时的情景。我和我的妻子都是新手，我们和朋友一起去犹他州一个美丽的滑雪场。一个小时的时间里，我们在雪上不断滑倒，感到很尴尬，而我们的朋友 Dave 和 Judy 不厌其烦地解释基本的动作要领（如怎样在雪上站立，想象自己以前滑过雪等）。最后，他们才让我们开始滑动滑雪板。

虽然在滑雪板上骇人的经历只有几分钟，但我感觉滑雪板从山上滑了下来——它是空的。我想滑雪板永远也不会停下来了！这意味着无论你喜欢不喜欢，我们都必须从山顶上滑下来（绝对恐怖，我敢肯定）。下滑的感觉是一种失去控制的感觉，它使我们脱离了自己温馨的地带。这是一种令人恐慌的感觉。

一些人认为自己无法控制生活中的某些方面。他们感觉自己像在大海的波涛中无助地漂泊。他们放弃任何努力，随波逐流，这就是他们一生中所做的全部。

而另一些人对自己所能控制的生活有一种不切实际的想法。他们往往高估了自己的能力，而当自己没能实现对他人或事情的控制时，便会变得非常沮丧。

心理学家根据个人的“控制点”^① 将人们进行了分类。一部分人属于外部控制，即认为外部世界控制着他们。另外一些人则拥有内部控制点，他们感觉生活中大部分事情是在自己的控制之下的。虽然有时必须受到现实的约束，但拥有一个内部控制点对自我管理而言是必须的。我们都必须面对一些无法控制的外部力量，但我们生活中大部分事情是受我们自己影响的。

^① “点”的意思是地方、位置或者源泉。