

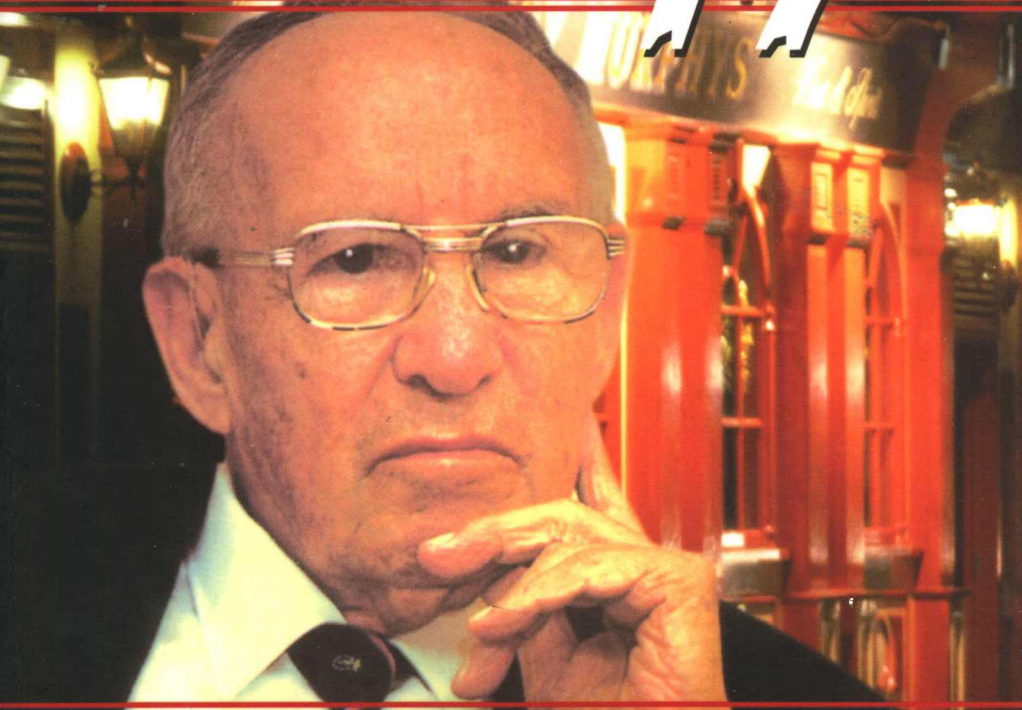
怎样管好你自己

个人生涯策略经典

学校里没有教过的课

每一个人必须面对的、最实际的问题

自我管理 的 必修课 17堂



拿破仑、达·芬奇与莫扎特等拥有伟大成就之辈，向来善于自我管理，也因此傲视群伦。但在今天，在这个急剧变化的时代，作为一个知识工作者，即使资质平庸，也必须学会自我管理。

——现代管理学之父 彼得·杜拉克

780

怎样管好你自己
学校里没有教过的

每一个人必须面对的、最实际的问题

自我管理

的

17堂

必修课



拿破仑、达·芬奇与莫扎特等拥有伟大成就之辈，向来善于自我管理，也因此傲视群伦。但在今天，在这个急剧变化的时代，作为一个知识工作者，即使资质平庸，也必须学会自我管理。

——现代管理学之父 彼得·杜拉克

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自我管理的 17 堂必修课/雷宇编著. —北京: 中国商业出版社, 2002.6

ISBN 7 - 5044 - 4644 - 0

I. 自… II. 雷… III. 自我管理学 IV. C936

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 041138 号

责任编辑: 孙锦萍

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺 1 号)
新华书店总店北京发行所经销
北京朝阳区飞达印刷厂印刷

*

850 × 1168 毫米 32 开 13 印张 230 千字
2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 次印刷

定价: 23.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前言

如何善用本书

你也许见过这样一些人：他们不管命运带给他们的是什么，都会不假思索地接受下来；他们整天忙得团团转，到头来却顾此失彼；他们为了工作殚精竭虑、废寝忘食，得到的却是一身的病……

显然，他们的一个共同缺点是不善于自我管理。这本书就是为他们而写的，也是为你而写的，拿起这本书本身就足以证明你想过怎样才能管好自己。

从某种意义上说，这本书很像一本实用手册。它既勾勒出实现自我管理的成功而有价值的生活蓝图，又介绍了自我管理所需要的各种手段。从另一种意义上说，它又像一本菜谱。它列出了各种配料（即实现自我管理所要遵循的各项原则），又为你提供了以恰当的比例把配料混合起

来的配方。

这本书将引导你形成时间利用的新观念，建立新的目标，培养新的成就感，学会正确的理财方法……正像书名所提示的，它就像一位老师，一堂一堂地、一点一点地把学校里没有教过的课教给你。

正像在课堂里读书一样，建议各位不要对本书等闲视之，大略读过便束之高阁。当然，你不妨从头到尾浏览一遍，以了解全书梗概。但书中的思想不可能靠随随便便地浏览一下或狼吞虎咽地把书通读一遍，就能理解、吸收，你应该慢慢地、仔仔细细地、一堂一堂地读。

心态不同，阅读的成效也会两样。建议你以“老师”的身份来阅读。在阅读过程中，做好与他人分享或讨论读书心得的心理准备。边读边做些旁注，划上记号，把重要的，尤其是对你适用的词、句或段落标出来。你可以假定现在或明天，把你正在阅读的最后一节的主旨告诉你的伴侣、搭档或好友。然后试着比较一下，感觉有何差别？

可以肯定，这种心态、这种阅读方式可以增强记忆、加深体会、扩大视野，而且会有更强烈的动机去应用书中所提原则。同时，开诚布公地与人分享读书心得，讨论一下每一章节的观点，让他们熟知你的优点和缺点，听听他们的坦诚意见对你十分有益。

美国作家弗格森（Manrilyn Ferguson）说：“谁也无法说服他人改变。我们每个人都守着一扇只能从内开启的改变之门，不论动之以情或晓之以理，我们都不能替别人开

门。”是的，如果你不想改变，没有人能够改变你。如果你不想实现有效的自我管理，没有人能够管得了你。

“天下无难事，只要有心人”。虽然实现有效的自我管理需要长时间下工夫，但是必定物有所值。诚如美国开国初期政治思想家潘恩（Thomas Paine）所说：“得之太易者必不受珍惜。惟有付出代价万物始有价值。上苍深知如何为其产品确定合适的价格。”

现代管理学之父彼得·杜拉克 90 高龄之时，曾对自我管理这一话题有过一段十分精彩的阐述。对于渴望管理好自己事业、人生的人们来说，杜拉克的阐述无愧是智者的箴言。下面，让我们追寻智者的声音，一同踏进自我管理的大课堂……

杜拉克论自我管理

我们很有必要大声疾呼，管理不等于企业管理，正如医学不等于妇产科一样。

在今天，即使资质平庸的人，也必须学习自我管理。

越来越多在工作职场上的人，需要学习“经营、管理自己”，他们要懂得将自己放在最能有所贡献的地方，并发挥自己所长。

有伟大成就的人，例如拿破仑（Napo Leon）、达·芬奇（Leonardo da Vinci）与莫扎特（Mozart）之辈，向来善于自我管理，也因此傲视群伦。

大多数人都以为清楚自己的长处何在，其实不然。一般



人比较清楚自己的弱点，但是知己所长非常重要。

一个人只能从自己的长处，而不能从自己的缺点去发挥。

现在，人可以选择要做的事，因此必需知己所长，才能知所归属。

从“毫无能力”进步到“马马虎虎”所要耗费的精力，远比从“一流表现”进步到“卓越境界”所需的功夫更多更多。

只有极少数的人知道，他们到底怎样完成一件工作。相反，大多数人根本没有察觉到，不同的人会有不同的方法做事，并有不同的表现。

就像一个人的长处一样，每个人的工作方式也相当不同。



掌握自知之明的所有要点当中，了解自己如何学习，可算是最简单的一点。

根据自己擅长的学习方式来学习，正是一个人日后有所表现的关键，不能这样学习的人，注定成绩平庸。

光是问自己“我如何做事？我如何学习？”还不够，为了有效管理自我，接下来还要问自己的是：“我适合与人共事，还是一个人单打独斗？”

除了少数伟大的艺术家、科学家与运动家，很少有人可以单打独斗并取得成效。无论组织的成员或自由工作者，大多数人都与他人共事。因此，管理自己的必要条件之一，就是要为你的关系负责。

在一个机构里，组织的价值观如果与个人价值观不相容，这个人注定要遭遇挫折与失败。

切莫忘记：不要试图改变你自己，因为成功的机会很



小。相反地，你应该努力改善你的工作方式。

为了要管理自己，你终究还是要问自己：“我的价值观是什么？”

一个人的长处与他的表现，多半是一致的，但是，一个人的长处与他的价值观之间，有时却会出现冲突：一个人最擅长的事情，不见得是他觉得最有意义的事。

知道自己的长处、做事的方式、价值观，才能理解自己，也才能有把握地承诺一个机会，担任某项任务。

成功的事业，不是靠规划得来的。当一个人充分了解自己的长处、工作方法和价值观，做好准备来掌握机会时，事业自然开始发展。

知道何去何从的人，即使资质平凡，也能有杰出表现。

每个人都是与你一样的个体，所以你必须了解同事的长处、做事方法与价值观。

你的上司不是组织图上的一个职衔。他们也是人，同样有权利按照最适合他们的方式工作。观察、了解上司的工作方法，探询“上司的长处是什么，他如何工作并取得成效”，“他的价值观是什么”，然后调整自己，让上司能按他的方法更有效地工作，这是部属的责任，也是“管理上司”的秘诀所在。

提高“效率”的一个秘诀是：了解与自己共事的人，了解自己的上游工作者的长处、工作方式、价值观，并善加运用。

每个人都有自己的工作方式，每个人也都有权按自己的工作方式工作。重要的是他们的价值观，不是他们的工作方式。

人与人之间的互信并不必然表示互相喜爱，而是代表互相了解。



个人的工作生涯将比组织的生涯更长。这将带来全新的挑战——“下半生要做什么？”

想要管理下半生，有一个先决条件：必须及早准备。

及早发展第二种人生兴趣，还有另一个理由。人生不如意事，十常八九，有时难免会遭遇重大的挫折。

知识社会，是一个崇尚成功的社会。但是，期待人人都成功只是幻想。对大多数人来说，能够避免失败，已属不易。

事实上，自我管理要靠个人做出极大的努力。每个知识工作者在管理自己时，必须以企业最高主管的心态来思考与行动。

自我管理也需要我们在许多想法和观念上来个彻底的转变。更进一步来看，从听从指派的体力工作者转变为自我管理的知识工作者，也给社会结构带来了严重的挑战。

目 录

第一堂课 立足自我 (1)

世界上没有完全相同的两片叶子，也没有完全相同的两个人。每个人都有自己的特点，正是这些与众不同的特点，你我他才得以区分开来。自我管理不能一刀切，也要立足自我。

1. 做自己的主人 (2)
2. 掌握主动权 (6)
3. 人贵自律 (10)
4. 自我反省 (16)
5. 战胜自我，超越自我 (20)

第二堂课 修身为本 (25)

在这个物欲横流的金钱世界里，人们的心被可怕的铜臭蒙上了阴影，人与人之间变得异常冷漠，修身养性成了自我管理的根本之道。

1. 以仁为本 (26)
2. 诚实信用的大原则 (28)
3. 学会宽容 (32)

第三堂课 塑造成功个性 (35)

培根说过：“任何本领都没有比良好的品格与态度更易受人欢迎，更易谋得较高的职位。”性格决定人生，已成为大家公认的真理。有什么样的性格就会有什么样的人生。

1. 性格的形成 (36)
2. 塑造 10 种成功个性 (38)
3. 了解你的性格 (40)
4. 性格与健康 (42)

第四堂课 管好自己的情绪 (45)

卡耐基说过这样一句话：“在我们生命中的每一天，每个人首先面临的的就是情绪管理。”我们不希望由情绪主宰我们的行为，所以才有必要进行情绪的自我管理。

1. 认识情绪 (46)
2. 远离 8 种不良情绪 (52)
3. 情绪控制法 (56)

第五堂课 笑对压力 (61)

有了压力不一定就是坏事，压力来源于人的需求，而这种需求就是人们追求奋斗的原动力。巨大的压力往往爆发巨大的潜能，“置之死地而后生”就是这个道理。

1. 学会选择，学会放弃 (62)
2. 缓解压力的 5 项训练 (66)
3. 快乐把握在自己手中 (68)

第六堂课 保持积极的心态 (71)

哈佛大学的一项专门研究得出这样一个结论：获取成功或取得成就的原因，85%是因为我们的态度，而只有 15% 归于我们的知识和技能。

1. 积极心态的威力 (72)
2. 自信让你如此美丽 (77)
3. 跨越自卑的门槛 (83)
4. 信念助你成功 (88)
5. 热忱的力量 (91)
6. 笑对失败 (96)

第七堂课 锁定生命的坐标…………… (101)

人的一生就像航海，你就是那只船；目标就是航行的目的地。生活没有目标，就像航海没有方向，不知道会走到哪个地方；而一旦定错了目标，一切努力都变成徒劳。

1. 目标为你引航 …………… (102)
2. 为自己立宪 …………… (108)
3. 怎样设定目标 …………… (112)
4. 专注目标 …………… (118)

第八堂课 学会做计划…………… (121)

计划像一座桥，连结我们现在所处的位置和你想要去的地方。从整个自我管理体系看，计划就是连结目标与目标之间的桥梁，也是连结目标和行动的桥梁。

1. 计划的好处 …………… (122)
2. 你需要制定的计划 …………… (126)
3. 把握计划的原则 …………… (131)
4. 怎样制定成功的计划 …………… (137)
5. 计划赶不上变化吗？ …………… (143)