

一本所有公务员、公司员工的必读书

发现你自己的力量

——如何开发自己和员工的潜力

斯宾塞 著

.....
DISCOVER YOUR STRENGTHS:
HOW TO DEVELOP YOUR TALENTS AND THOSE OF
THE PEOPLE YOU MANAGE
.....



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

发现 你自己^的力量

如何开发自己和员工的潜力

斯宾塞 著

图书在版编目(CIP)数据

发现你自己的力量:如何开发自身和员工的潜力/斯宾塞著. —北京:企业管理出版社, 2003.3
ISBN 7-80147-844-4

I. 发… II. 斯… III. 成功心理学—通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 010862 号

书 名:发现你自己的力量:如何开发自身和员工的潜力

作 者:斯宾塞

责任编辑:肖震东

技术编辑:穆子 晓光

书 号:ISBN 7-80147-844-4/F·842

出版发行:企业管理出版社

地 址:北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编:100044

网 址:<http://www.cec-ceda.org.cn/cbs>

电 话:出版部 68414643 发行部 68414644 编辑部 68428387

电子信箱:80147@sina.com emph1979@yahoo.com

印 刷:北京京宇印刷厂

经 销:新华书店

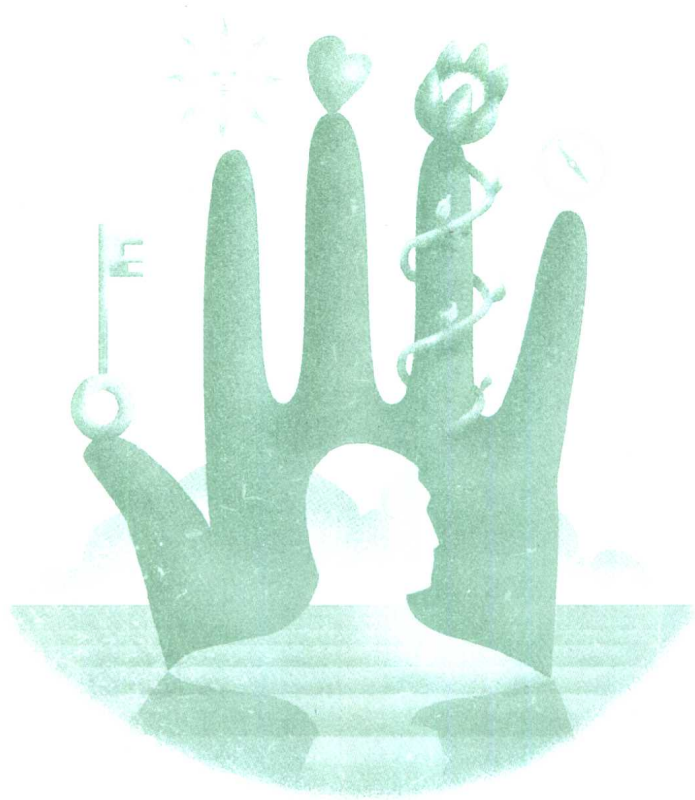
规 格:850 毫米×1168 毫米 32 开本 6.5 印张 100 千字

版 次:2003 年 5 月第 1 版 2003 年 5 月第 1 次印刷

印 数:10000 册

定 价:18.80 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换



乐天知命、安贫乐道只能白白浪费你的潜能，等到老之将至，你将会感叹自己这辈子一无所成，悔之晚矣。只有坚持积极进取、敢想敢做的拼搏精神，才能充分发现和挖掘你的潜能，从而最大限度地实现你自身价值。

因此，我们把奉献给大家的这本小书起名为《发现你自己的力量——如何开发自身和员工的潜力》。

这里我们给你提供了 11 条成功信念，供读者朋友参考。它们是：自我欣赏、目标明确、敢想敢做、良好动机、心胸宽广、控制情绪、锤炼意志、克服恐惧、积极心态、挖掘潜能和心理暗示。

人类最大的弱点就是自贬，因此在“自我欣赏”这一条中，告诉我们绝不要看轻自己，要把“不可能”从你的字典中去掉；而很多人没有成功，是因为没有一个明确而坚定的目标，在“目标明确”这一条中，告诉我们志向要远大，目标要具体，想法切忌太多太空；更有的人懒惰成性，

畏手畏脚，因此在“敢想敢做”这一条中，告诉我们“有志者，事竟成”，要培养自己积极主动的精神。

“良好动机”则告诉我们，生活的压力无处不在，关键在于你对压力采取什么态度；“心胸宽广”则告诉我们，荣誉和快乐要与大家一起分享，对于下属，嘉奖是最有力的鼓励；“控制情绪”这一条告诉我们，应该做自己情绪的主人，争取他人的善意与感激，以便与他人能更好地合作。

“锤炼意志”则说我命在我不由天，不要为失败寻找任何借口，要培养自己坚强的步骤；“克服恐惧”告诉我们人往往有三种恐惧：害怕拒绝、害怕改变、害怕成功，恐惧是成功的头号敌人，惟有行动可以治疗恐惧。

“积极心态”是打开成功之门的钥匙，人们往往为消极的念头所害，因此很难成功，这里告诉我们如何培养积极心态的八个步骤；“挖掘潜能”告诉我们，尚有九成能力没有开发，其实人体内的潜能是无限的，一旦得到开发，其威力无比。

最后，我们每个人应学会“心理暗示”的方法，告诉自己“在生命的每一天，我都有进步”，这样你就会永远进步，直至成功。

我相信，我们只要按照这 11 条坚持做下去，你一定能在生存竞争中占尽先机，直至成功。

斯宾塞

2003/3/25

目录

1 前言

自我欣赏：绝不要看轻自己

- 3 人类最大的弱点就是自贬
- 6 你认为能做到就能做到
- 13 把“不可能”从你的字典中去掉
- 16 坚持的决心可以制造奇迹

目标明确：志向要远大，目标要具体

- 23 未来生活的蓝图，精神生活的支柱
- 31 胸有目标：你的一切将会变得有意义
- 36 想法切忌太多太空
- 41 理想的大小决定成功的大小

敢想敢做：有志者，事竟成

- 45 经常问自己：怎样做才能更好
- 50 培养积极主动的精神
- 52 进步本身就是一种收获
- 55 要迎合消费者的喜好

良好动机：变压力为动力

- 65 人有十种基本动机
- 68 生活的压力无处不在，关键在于你的态度
- 73 根据压力，找出你的生活目标

心胸宽广：嘉奖是最有力的鼓励

- 80 荣誉和快乐要与大家分享
- 83 培养“服务第一”的态度
- 85 多给“胡萝卜”，少给“大棒”

控制情绪：换个角度看问题

- 89 愤怒可转化为你的事业动力
- 95 应该找到合适的发泄方式
- 105 对压力应采取不同反应
- 109 争取他人的善意与感激

锤炼意志：我命在我不由天

- 115 不要抱怨自己命不好
- 122 不要为失败寻找任何借口
- 127 培养毅力的步骤

克服恐惧：恐惧是成功的头号敌人

- 133 三种恐惧：害怕拒绝、害怕改变、害怕成功
- 135 行动可以治疗恐惧
- 138 克服恐惧的方法

积极心态：打开成功之门的钥匙

- 145 消极的念头有害
- 148 化消极为积极
- 153 培养积极心态的八个步骤

挖掘潜能：我们有九成能力尚未开发

- 159 浪费潜能，是人生最大的悲剧
- 165 人体内的潜能是无限的
- 169 潜能的威力：只怕想不到，不怕做不到

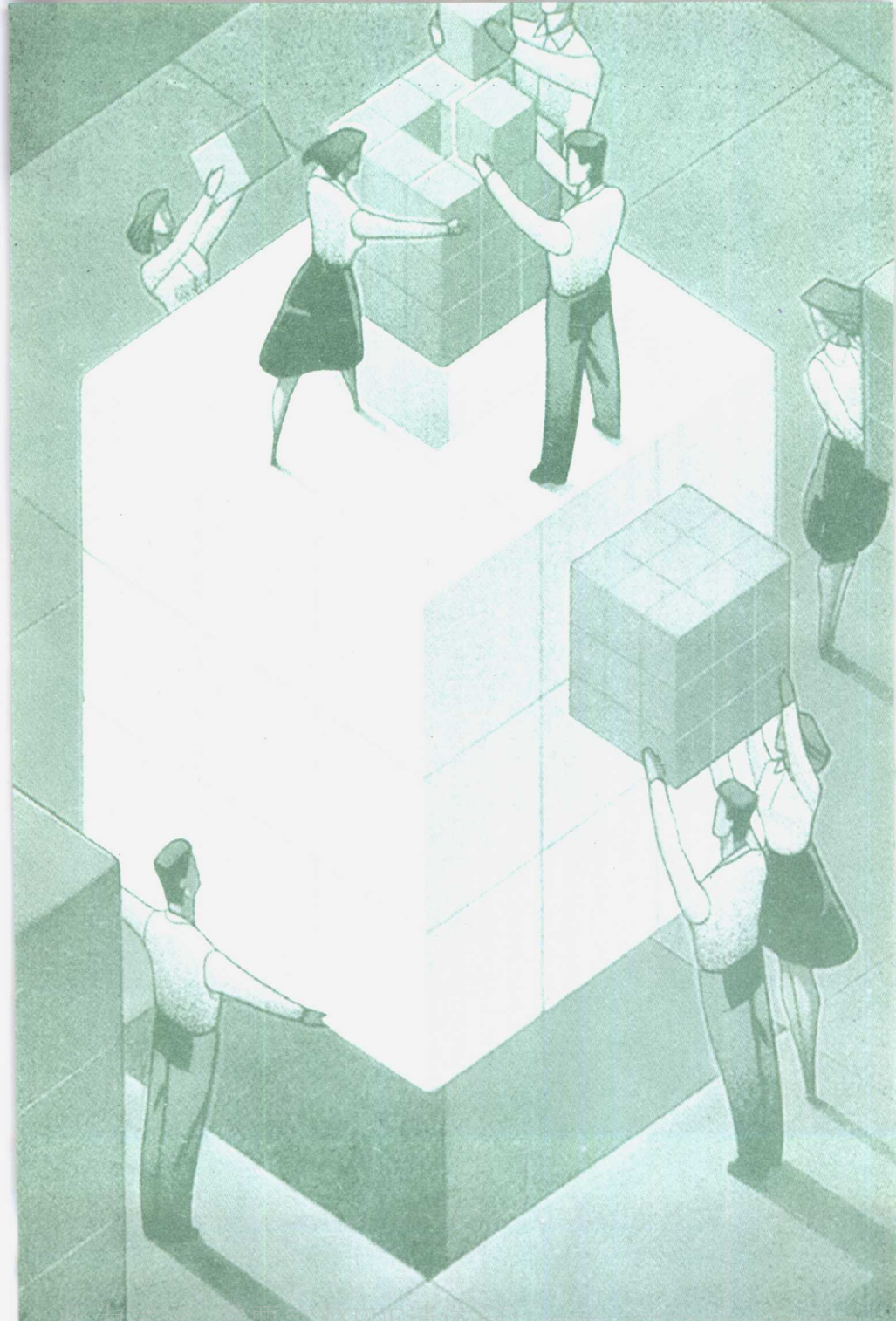
心理暗示：成功的伟大动力

- 176 告诉自己：在生命的每一天，我都有进步
- 186 反复对自己说：我一定能成功
- 196 自我暗示的原则与步骤

自我欣赏

绝不要看轻自己





每个人生下来都没有自我的观念，犹如一台没有录放过的录影机。由幼儿开始，用五官和语言，观察然后录制。然后才能在录影带中出现画面。这个记录的录影带，就是自我精神意识的根据。如果在制作过程中，能善加培育规则，就会出现幸福、成功的美丽画面。一旦这种自我精神概念被忽视，就会孕育出低劣的后果及超出常轨的行为。

人类最大的弱点就是自贬

人类最大的弱点就是自贬人类最大的弱点就是自贬，亦即廉价出卖自己。这种毛病以数不尽的方式显示。例如，约翰在报上看到一份他喜欢的工作，但是他没有采取行动，因为他想：“我的能力恐怕不足，何必自找麻烦！”

几千年来，很多哲学家忠告我们：要认识自己。但是，大部分的人都把它解释为“仅认识你消极的一面”。大部分的自我评估都包括太多的缺点、错误与无能。

认识自己的缺点是很好的，可借此谋求改进。但如果仅认识自己的消极面，就会陷入混乱，使自己变得没有什么价值。要正确、全面地认识自己，

绝不要看轻自己。

身为经济学博士、拥有14家公司、经营手腕极高的百万富翁艾尔宾·菲特纳先生曾说：“无论是获得财富或其他各领域的成功，冒险都是不可避免的。”

菲特纳先生有个下属，很懂得说服之术，而且，他对于自己所销售的商品非常有信心，所以，再困难的业务，他也能谈成功。果然不出所料，在他进入公司不过数星期的时间，就已展现了极具惊人的成绩。菲特纳先生破例地除了周薪之外，另外发给他一笔800美元的巨额奖金。当天，那人兴冲冲地回家了。不料事情有了意外的发展。第二周上班时，菲纳特先生遭遇晴天霹雳般震惊，因为那人竟然对菲特纳先生说：

“董事长，说实话，昨晚我和内人长谈了一夜，因为上周我的业绩是很侥幸得来的，我想，以后我不见得会一直有这么好的运气，我太太也很担心，万一这星期我连一份契约都签不到，那该怎么办？她甚至担心得哭了起来。所以，我想和你商量，不要按件计酬，能不能固定每周给我150美元的周薪？当然，以后我还是会和上周一样努力工作的。因为我认为，我是有家室的人，安定的生活是最重

要的……”

后来，菲特纳先生针对这个问题，以毫不犹豫的口吻说：

“当然要开除他！一个对自己的能力毫无自信的人，迟早是会失败的。他参加工作，只是想要过安定的生活。而事实上，他具备了能够给自己保证的一切能力，却只为了‘安定’，要求较低的报酬。所谓的保证，就是指能力，换句话说也就是经验加上素质，除此之外，别无其他。不要为了退休后少许的退休金而迷惑，有时应仔细想想如何去冒险，这比冲动地采取行动有更高的成功率。”

在十一二岁孩子的心理测验中，有一题是图片的拼排。多数的孩子，一见困难就立刻放弃。这种反应常常是孩子在自我意识中告诉自己：“太难了，我不会。”

多数的人，在面对一件事时，往往会以为自己无能为力，这就是因为在孩提时代，在录影机中录下了：我办不到，可能会在众人面前出丑。即使用心做，也毫无意义。即使具备了条件和能力，仍有很多人无法排除心中对学习心理障碍。

相反的，一个成功的人，他心中所录下的是：“任何事我都能做。”他会喜欢做富有挑战性的事

情，即使遇到挫折，也能一以贯之，奋勇直前，直到达到目的。

请记住这个信条：要自我欣赏，不要自暴自弃。你想成为什么样的人，就真的会成为什么样的人。你以为自己更有分量有价值时，真的会更有分量、更有价值。

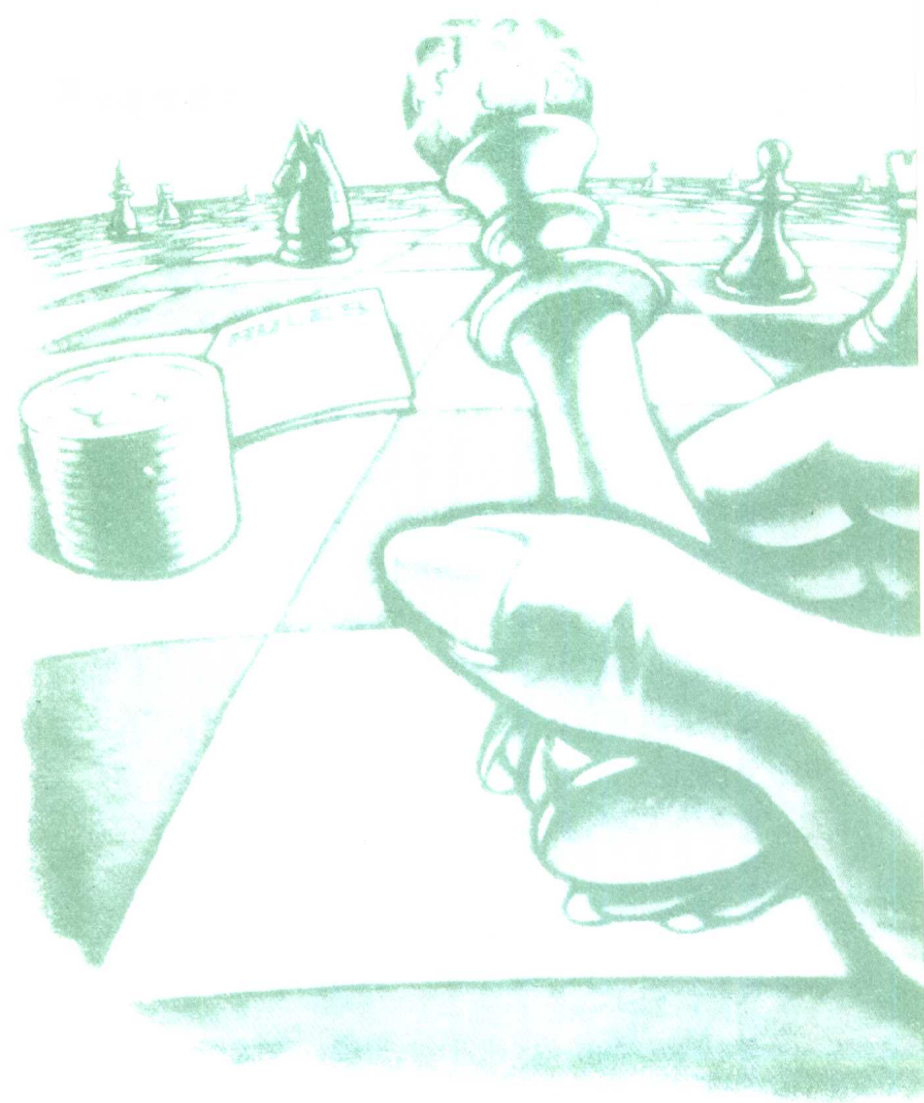
我们每天都会遇到一些半死不活、醉生梦死的家伙。他们不想继续推销自己，他们缺少对于自己的尊重。这种人都很随便，觉得自己很渺小，像个无名小卒。正因为他们这么想，真的就成为这样了。

你认为能做到就能做到

一个有想象力的人，不论在职位上、学校中、家庭中，都能妥善地安排自己，不断地学习，也不断地付出。所以想象力是一种支配人生的原动力，它能使人摆脱自我的束缚。

我们的语言就像一部投影机，把你心里的意念活动投射出来，它所显示的图像决定你自己和别人对你的反应。

比如，你对一群人说：“很遗憾，我们失败了。”他们会看到什么画面呢？他们真会看到“失败”这



个字眼所传达的打击、失望和忧伤。但如果你说：“我相信这个新计划会成功。”他们就会振奋，准备再次尝试。

如果你说：“这会花一大笔钱。”人们看到的是钱流出去回不来。反过来说：“我们做了很大的投资。”人们就会看到利润滚滚而来且很令人开心的画面。

以下四种方法可以使你的意念活动所投射出的图像产生积极的效应。

(1)使用伟大、积极、愉快的语句来描述你的感受。当有人问你：“你今天觉得怎么样？”你若回答说：“我很疲倦（或“我头疼”、“但愿今天是周末”、“我感到不怎么好”）。别人就会觉得很糟糕。你要练习做到下面这一点，它很简单，却有无比的威力。当有人问：“你好吗？”或“你今天觉得怎么样？”，你要回答：“好极了。谢谢你，你呢？”随机说出你很快活，就会真的感到快活，而且，这会使你更有分量，为你赢得更多的朋友。

(2)要使用明朗、快活、有利的字眼来描述别人。当你跟别人谈论第三者时，你要用建设性的词句来称赞他，比如，“他真是一个很好的人。”或