

图书在版编目 (CIP) 数据

个人管理学 / 乐小陶著. -- 2版. -- 北京: 光明日报出版社, 2013.6
ISBN 978-7-5112-4841-1

I. ①个… II. ①乐… III. ①管理学 IV. ①C93

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第131772号

个人管理学—2版

著 者: 乐小陶

责任编辑: 庄 宁

责任校对: 张 翀

封面设计: 三鼎甲

责任印制: 曹 净

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街5号, 100062

电 话: 010-67022197 (咨询), 67078870 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbcs@gmw.cn zhuangning@gmw.cn

法律顾问: 北京天驰洪范律师事务所

印 刷: 北京紫瑞利印刷有限公司

装 订: 北京紫瑞利印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 230千字 印 张: 13.25

版 次: 2013年7月第2版 印 次: 2013年7月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-4841-1

定 价: 28.00元

版权所有 翻印必究

第二版前言

《个人管理学》于2011年9月首版发行后，陆续收到读者的反馈意见。本着对读者负责、对自己负责的原则，此次再版做了以下三个方面的改进：

一、充实内容：增加案例6个，增加专题资料6个，每章结尾增加“小结与思考”；

二、规范表述：修正、修改文字30余处；

三、细化目录：为方便阅读，目录结构由二级改为三级。

在第二版推出之际，作者对相关读者和光明日报出版社表示诚挚的谢意。

乐小陶

2013年5月15日

前言

多年以来，作者在学习、工作和生活实践中时常想找到一本有关个人管理学的书，但一直未能如愿。在互联网上用百度（Baidu）和谷歌（Google）搜索“个人管理学”，得到的主要是有关个人咨询、个人时间管理、个人知识管理、个人理财等方面的内容；在当当网上书店（www. dangdang. com）中查询“个人管理学”，没有相关的书籍。进一步的调研分析发现，有关个人管理学的知识散落在人学、人才学、行为学、人力资源管理、人生指南、自我修养、励志教育等学科和领域中。虽然有从哲学的角度^①和经理人能力训练的角度^②介绍个人管理和自我管理的，但还没有看到从一个学科的角度编写的个人管理学方面的专著。

我们已经有大量关于企业管理（工商管理）和社会管理（公共管理）方面的著作，为什么会缺少个人管理或自我管理方面的著作呢？有人会说，管理别人才涉及到管理问题，个人管理不属于管理的范畴，因此也就没有设立个人管理学的必要。作者对此不能赞同。作者认为，管理的要义应该是管事、理事和整合资源，管理对组织和个人是相通的。正如一个群体（政府、企业、团体等）需要管理一样，处在现代社会中的一个人，面对有限的人生，面对纷繁的世界，面对繁杂的事务，客

① 郭海龙：《现代化与自我管理问题研究》，中国社会科学出版社，2007年。

② 宋振杰：《自我管理——经理人九大能力训练》，北京大学出版社，2006年。

观上也有相似的管理问题，例如：发展战略——客观地正确认识自己和周围世界、内外竞争环境分析、个人定位；目标计划——学习计划、职业规划、日常安排；财务安排——预算、收入、支出、投资、负债、效益；行政——家政、对外关系；市场营销——资源利用、个人推销、人脉推销；研发——当前知识和技能、未来储备，等等。

正是基于上述认识，作者认为非常有必要设立个人管理学这门学科，对个人管理的相关理论和实践经验进行系统研究和总结，以对提高个人管理水平，进而对提高组织和社会管理水平有所助益。

本书提出了个人管理学的概念和体系架构，由 10 章构成，分为四个部分：

第一部分（第 1 章）是关于个人管理学的基本问题，包括个人管理学的概念、研究方法、体系架构、特点及研究个人管理学的意义等。

第二部分（第 2 章和第 3 章）是关于人的基本理论和知识，阐述人的属性、人与人生、人的内在基础和外部环境。

第三部分（第 4 章）是个人管理的相关方法。

第四部分（第 5 章至第 10 章）为个人管理实务，概要介绍学业管理、职业管理、婚恋与家庭管理、社会关系管理、健康管理和总体管理。

后记中交代了作者的学业、职业背景和本书的构思、写作过程。

作者相信，个人管理能力是每个人必备的基本功，个人管理学是每个人的必修课，由此可以明了人生，合理地规划人生，系统地、有效地管理自己的方方面面。

在编著本书的过程中，查阅、参考和采用了许多他人著作和文章的成果，其中部分内容取自互联网（有的网页现在已不存在），都尽量在脚注和书末的参考文献中列出，在此谨向有关作者致谢。

吉林大学出版社和北京三鼎甲文化传播有限公司大力支持本书的出

版，作者深表谢意。

本书是尝试构建一门新的综合性学科，所涉及领域甚多，但受个人学识所限，难免有不当之处，恳请读者提出宝贵意见，使之不断丰富和完善，作者将不胜感激。

乐小陶
2011年5月于北京

目 录

第1章 导论

- 1.1 个人管理学的概念 /1
 - 1.1.1 个人、他人与群体 /1
 - 1.1.2 管理与管理学 /2
 - 1.1.3 个人管理与个人管理学 /2
- 1.2 个人管理学的研究对象和研究方法 /3
- 1.3 个人管理学的体系架构 /4
- 1.4 个人管理学的特点 /5
- 1.5 个人管理学与相关学科的关系 /7
- 1.6 研究个人管理学的意义 /8
- 1.7 个人管理学和个人管理的局限性 /9
- 小结与思考 /10

第2章 人与人生

- 2.1 人的属性 /12
 - 2.1.1 自然属性 /13
 - 2.1.2 社会属性 /15
 - 2.1.3 自主属性 /17
- 2.2 人的定义 /19

- 2.3 人生的定义 /21
 - 2.4 人生的价值和意义 /23
 - 小结与思考 /26
-

第3章 人的基础

- 3.1 人的内在基础 /29
 - 3.1.1 生理基础 /29
 - 3.1.2 心理基础 /40
 - 3.1.3 历练 /53
 - 3.2 人的外部环境 /60
 - 3.2.1 自然环境 /60
 - 3.2.2 社会环境 /61
 - 小结与思考 /62
-

第4章 管理方法

- 4.1 目标管理 /65
 - 4.1.1 目标设定 /65
 - 4.1.2 目标调控 /69
- 4.2 任务管理 /70
- 4.3 计划管理 /72
- 4.4 实施管理 /74
- 4.5 成果管理 /75
- 4.6 风险管理 /76
- 小结与思考 /78

第5章 学业管理

- 5.1 学业 /80
 - 5.1.1 学业的涵义 /80
 - 5.1.2 学业的特点 /80
 - 5.1.3 学业分类 /82
 - 5.2 学业规划 /84
 - 5.2.1 学业规划的目的 /84
 - 5.2.2 学业规划的时机 /84
 - 5.2.3 学业规划需要考虑的因素 /85
 - 5.3 学科要览 /86
 - 5.3.1 学科分类 /86
 - 5.3.2 基础学科简介 /89
 - 5.4 学习方法 /91
 - 5.4.1 学校学习方法 /92
 - 5.4.2 自我学习方法 /94
 - 5.4.3 处理好几个关系 /94
 - 5.5 终身教育 /95
 - 小结与思考 /98
-

第6章 职业管理

- 6.1 职业 /100
 - 6.1.1 职业的涵义 /100
 - 6.1.2 职业的特点 /101

- 6.1.3 职业分类 /102
 - 6.2 职业规划 /106**
 - 6.2.1 职业规划的目的 /106
 - 6.2.2 职业规划的时机 /106
 - 6.2.3 职业规划的科学性和可行性 /107
 - 6.3 就业 /110**
 - 6.3.1 认识组织 /110
 - 6.3.2 选择组织 /115
 - 6.3.3 进入角色 /118
 - 6.3.4 职业转换 /127
 - 6.3.5 离职事项 /128
 - 6.4 创业 /130**
 - 小结与思考 /137
-

第7章 婚恋与家庭管理

- 7.1 婚恋与家庭 /139
 - 7.2 婚恋规划 /140
 - 7.3 夫妻之道 /142
 - 7.4 家庭事务 /146
 - 小结与思考 /152
-

第8章 社会关系管理

- 8.1 社会 /154
 - 8.1.1 社会的涵义和功能 /154

- 8.1.2 社会的历史与现状 /155
 - 8.1.3 社会的制度与结构 /155
 - 8.2 社会关系与人际关系 /161
 - 8.3 人际关系对策 /163
 - 小结与思考 /168
-

第9章 健康管理

- 9.1 健康的标准 /170
 - 9.2 影响健康的因素 /172
 - 9.3 保健对策 /175
 - 小结与思考 /177
-

第10章 总体管理

- 10.1 概述 /178
- 10.2 日常运作 /179
- 10.3 定期梳理 /181
- 10.4 核心修炼 /183
- 小结与思考 /186
- 参考文献 /188
- 后 记 /192

第1章 导论

个人管理学作为一门新兴的学科，首先需要阐明相关的基本问题，包括个人管理学的基本概念、研究对象和研究方法，个人管理学的体系架构和特点，个人管理学与相关学科的关系以及研究个人管理学的意义等。

1.1 个人管理学的概念

1.1.1 个人、他人与群体

人类是由一个个独立的个体组成的，为辨识的需要而有个人、他人与群体的分别。个人、个体、自我、自己反映了人的自我意识，指单个人，个人（个体、自我）之外是他人和群体。他人指自己之外的另一个人，有时也泛指个人之外的群体。群体是相对个体（个人）而言的，有狭义和广义之分，狭义的群体概念介于个人与组织之间，“是具有共同评价与情感、持续地进行相互作用与共同活动的个人有机集合体。”^①广义的群体概念则指两个以上的个体（个人）组合。“群体是人类生存的普遍形态。家庭、组织是群体的不同形式……，社区、阶层则是群体在空间上的展开和组合。而社会是一种特殊的、发展到高级阶段的群体形态。”^②在本书中采用广义的群体概念，家庭、组织和社会是具有代表性的群体。

① 朱力等：《社会学原理》，社会科学文献出版社，2003年，第121页。

② 朱力等：《社会学原理》，社会科学文献出版社，2003年，第111页。

个体（个人）是群体的基础，群体是个体（个人）的集合。人与人的关系就是个人与他人（一对一）、个人与群体（一对多）的关系。^①

1.1.2 管理与管理学

管理是人类最基本的活动之一，凡是有群体的地方就存在管理，管理是一个群体得以生存和发展的重要因素。正是借助管理，才能将分散的资源组织起来，完成有相当规模和难度的事项。管理的涵义多种多样，综合各种对管理的定义，其共识是：管理是在一定的社会环境条件下，管理者为了实现既定目标，借助于计划、组织、指挥、协调、控制等方法或手段，对所属群体中的人、财、物、时间、信息、技术等要素或资源进行合乎目的的有效整合的活动。简言之，管理就是合理调配资源以实现群体的既定目标的活动。

管理学是系统研究管理活动的基本规律和一般方法的科学，是适应19世纪末以来企业社会化大生产和社会管理的需要而产生的。管理学在企业领域研究得最多，取得的成果也最为丰富，已形成较为完整的体系，涉及发展战略、组织架构、人力资源、生产运营、市场营销、财务、行政、信息化等。

正如作者在前言中所指出的那样，传统的管理和管理学都是针对他人和群体的。而实践中个人面对自身和外界的各种事务，客观上也存在个人管理活动，只是没有上升到专门的学科来加以研究和总结。随着社会的发展，个人面对的事务日益繁多，个人管理或自我管理的需求和价值日渐突出，由此个人管理学应运而生。

1.1.3 个人管理与个人管理学

让我们来考察一下人的一生^②。人生的跨度一般是几十年至百年，

① 参见本书2.1.2社会属性、6.3.1认识组织和第8章社会关系管理。

② 参见本书2.3人生的定义。

大多数的人生从内容上一般可划分为三个方面：一是学业，从出生至中学、大学或研究生毕业及在职学习；二是职业（工作、事业都可归为职业范畴），从开始职业生涯到退出职场；三是婚恋与家庭，包括恋爱、结婚、组建家庭、家庭生活等。

个人管理是围绕人生谋划的，是为人生服务的，是在一定的社会环境条件下，为了保证个人有序、高效、健康生存和发展，实现个人的学业、职业、家庭等目标，而借助计划（规划）、组织和控制等方法或手段对个人的时间、知识、能力、财力和社会关系等要素或资源进行有效整合的活动。简言之，个人管理就是合理调配自身资源以实现个人既定目标的活动。

个人管理学是管理学在个人管理领域的应用，是管理学的一个分支学科，其定义可以表述为：个人管理学是系统研究个人管理活动的基本规律和一般方法的科学，是自我认识和自我管理之学。个人管理学的核心问题是个人的生存和均衡发展，最终目标是个人的全面自由发展和自我实现。个人管理学可以用于指导对个人的人生目标、思想（心理）、行为、资源等进行计划（规划）、组织和调控，以实现个人的人生目标和人生价值。

1.2 个人管理学的研究对象和研究方法

个人管理学的研究对象主要是个人，个人生活在社会化环境中，其思想和行为，其学业、职业、婚恋和家庭都会受到社会因素的影响^①，所以个人管理学在许多方面也涉及对社会的关注和研究。

个人管理学的研究方法主要有以下三个方面：

一是重视基础构建。在基本概念方面，引入了有关人、人生、生

^① 参见本书2.1人的属性。

理、心理、学业、职业、家庭、组织、社会等概念，在基本方法方面，引入了目标管理、任务管理、计划管理、实施管理、成果管理和风险管理的方法。

二是采用系统论的观点和方法。事物是相互联系的，各学科的知识都是对事物某一部分或方面的认识，只有以系统论的观点把各学科的知识按其内在关系组织起来才能获得相对完整和正确的认识。在研究个人及其管理问题时，需要综合运用哲学、管理学、心理学、社会学等学科的成果，把人和人生当成一个整体，并把个人放在时代、社会的背景中加以观察、分析、思考和规划，获得的认识才具有客观性、完整性，才能对个人管理实践以指导。

三是理论联系实践。创立个人管理学这门学科的目的是为了系统地总结个人管理方面的知识和规律，以更好地指导个人管理实践。因此，研究个人管理学要把管理理论和方法与人生实践相结合，落实到学业管理、职业管理和家庭管理等个人管理实务上，并通过个人实践使个人管理学得到检验、丰富和发展。

1.3 个人管理学的体系架构

个人管理学研究一个人一生相关事务的管理，涉及一个人自身及其学业、职业、家庭、社会关系、日常事务等的认识和管理。所以一个相对完整的个人管理学体系应该由四个部分构成：一是关于个人管理学的基本问题；二是关于人的基本理论和知识；三是个人管理方法；四是个人管理实务（图1-1）。

个人管理学的基本问题：个人管理学的基本概念、研究对象、研究方法和体系架构，个人管理学与相关学科的关系，研究个人管理学的意义等。

人的基本理论和知识：对人和人生的认识，人的基础——内在基础

(生理基础、心理基础、历练) 和人的外部环境 (自然环境和社会环境)。

个人管理方法: 目标管理, 任务管理, 计划管理, 实施管理, 成果管理, 风险管理。

个人管理实务: 学业管理, 职业管理, 婚恋和家庭管理, 社会关系管理, 健康管理, 总体管理。

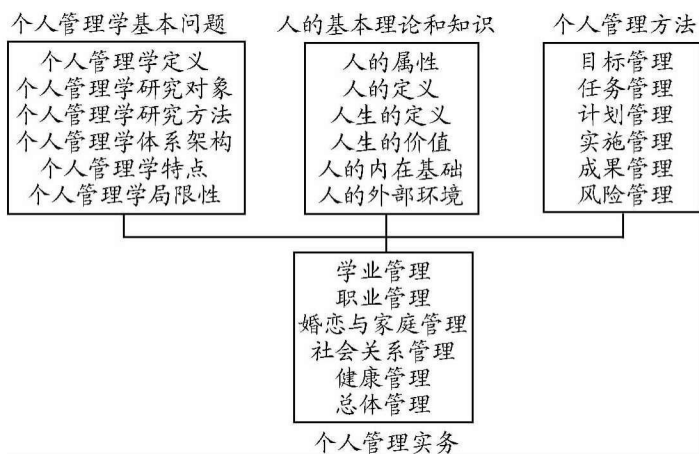


图 1-1 个人管理学体系框图

1.4 个人管理学的特点

个人管理学具有如下四个方面的特点:

1. 管理主体和客体的一体性

个人管理与群体管理虽然都有计划、组织和调控功能, 都涉及对资源的整合, 但在管理的主体和对象上存在差别。个人管理以个人为中心, 以个人的视野看自己和周围世界, 利用内外资源构建自我、完善自我, 管理的主体和客体 (对象) 都是个人、自我或自己, 自己认识自己, 指挥自己, 控制、调节自己。而群体管理的主体和客体是分离的,

是一部分人去管理另一部分人，是管理一个团队，涉及的范围一般要比个人管理的大，包括的内容也比个人管理的更丰富和复杂。以一具有有一定规模的企业的管理为例，涉及到企业内外各种背景、各种岗位角色的人，如内部的行政、财务、技术、市场、生产等岗位上的人，外部的客户、合作方、同行、政府相关部门和其他相关方的人员，他们各有各的特点和关切，要协调好各方的关系，使之为实现企业的目标服务。

2. 强调和突出个人的主观能动性

群体管理较多地依靠权力、威信、人际关系和制度规范，带有一定的强制性，而个人管理更多的是依赖个人的自省、自悟和自觉，要求个人对自己负责，管好自己的相关事务，一般不具有强制性。需要指出的是，个人管理对个人的自省、自觉、自制能力要求较高，实践中要注意正确认识和处理个人管理与组织管理、社会管理的关系，把握个人与外部环境的平衡，避免出现内省过度、自我封闭、脱离群体的情况。

3. 鲜明的实践特性

个人管理学是一门实践性很强的学科，它来自个人实践，为个人实践服务。这点在个人管理学的体系架构和内容选择上得到了充分体现，以对个人实践具有实际指导作用。需要强调的是，正是因为个人管理学是一门实践性强的学科，而每个人的具体情况不同，所以在个人管理实践中需要结合自身情况加以运用、丰富和完善。

4. 综合性

个人管理学是一门综合性学科，涉及管理学、人才学、生理学、心理学、哲学、社会学、系统论、信息论等多方面的知识。个人管理学重在阐释研究个人管理的思路和方法及相关知识体系的构建，而不是企图替代各专门学科和领域的知识，有关学科的知识需要学习专门的著作。

1.5 个人管理学与相关学科的关系

个人管理学与管理学、心理学、人才学、人力资源管理和人本管理有较密切的关系。

个人管理与群体管理在遵循的管理原则和采用的管理方法在许多方面是共通的，管理学的许多概念、理论和成果对个人管理学有指导作用，可用于个人管理学，例如目标管理、任务管理和计划管理等的基本方法可用于个人管理。

心理学研究人的心理现象及其规律，心理现象包括认识、情感、意志等心理过程和能力、气质、性格等心理特征，对我们了解人的认知过程、思维过程及科学用脑、调节身心有指导作用。个人管理学涉及个人的意识、自省、反思，需要运用心理学的相关知识。

人才学是研究人才特征及人才的成长、发展、培养、选拔和管理使用的一门综合性学科，它以人才和人才问题为研究对象。人才学和个人管理学的对象都是人，但两者的视野、角度是不一样的。前者是把人当客体去观察和研究，后者是从本体出发去认识和把握自己。人才学的研究成果对个人成长和管理有指导和借鉴价值，例如人才的特征、人才成长的规律、人才的知识结构和能力结构。

人力资源管理和人才学一样，把人放在客体的位置上来加以观察和研究，以组织中人员的管理和使用为目的，是为组织的目标服务的。人力资源管理中对人员的测试、甄别、考评、激励等理论和方法对个人管理学有借鉴价值。

人本管理是以人为本的管理，强调尊重人的属性和人的需要，是一种普世的管理思想和价值观，对个人管理和群体管理都有指导意义。个人管理学中对人的认识与人本管理的是一致的，个人管理就是在践行个