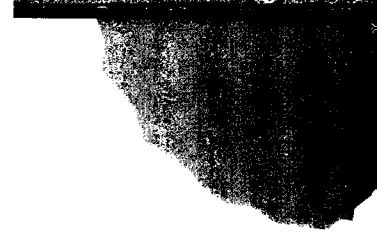


九步走

[illegible]



自我管理

九步走

安东◎编著

图书在版编目 (CIP) 数据

自我管理九步走 / 安东编著. —北京: 中国发展出版社,
2005.1

ISBN 7-80087-778-7

I. 自… II. 安… III. 自我管理学—通俗读物
IV. C936-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 126465 号

书 名: 自我管理九步走

著 作 者: 安 东

出 版 发 行: 中国发展出版社

(北京市西城区百万庄大街 16 号 8 层 100037)

标 准 书 号: ISBN 7-80087-778-7 / F · 472

经 销 者: 各地新华书店

印 刷 者: 北京市翠明文印中心

开 本: 880×1230mm 1/32

印 张: 9

字 数: 180 千字

版 次: 2005 年 1 月第 1 版

印 次: 2005 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1—8000 册

定 价: 22.00 元

咨 询 电 话: (010) 68990642

购 书 热 线: (010) 68990692 68990686

邮 箱: fazhanreader@163.com

网 址: <http://www.developress.com.cn/>

版权所有·翻印必究

本社图书若有缺页、倒页, 请向发行部调换



前言

大慧宗杲是宋代非常著名的禅僧，在他的门下，有一个和尚名叫道谦。他参禅多年，但没有发现禅的奥秘。他的师父派他出远门去办事，他非常不情愿。因为为时半年的远行，在他看来，对他的参禅有害无益。

他的同门宗元和尚十分同情他，对他说：“我同你一起去好了。我想我可以尽我的全力来帮助你，没有任何理由使你不能在路上继续参禅啊。”于是，他们一起远行。

一天晚上，道谦向宗元诉说了自己久参而不能悟道的苦恼，并请求宗元帮忙。宗元说：“我能帮助你的事尽量帮助你，但有五件事我是无法帮助你的，这五件事你必须自己去做。”

道谦忙问是哪五件事。

宗元说：“当你肚饿口渴时，我不能代替你吃饭、喝水，你必须亲自吃饭、喝水；当你想大小便时，你必须自己来，我一点也帮不上你。最后，除了你自己之外，谁也不能驮着你的身子在路上走。”

半年之后，道谦回到了原来的庙里。大慧在半山亭远远地看见他，高兴地说：“这个人脱胎换骨了。”

同样的道理，在我们的人生追求过程中，也有九件事需要我们自己做。这九件事是：

一、确立目标。

当我们拔剑四顾心茫然时，别人可以给我们指引，但却不能帮助我们确立自己的人生目标。

二、调整心态。

当我们怨天尤人时，别人无法给我们以自强的心态，使我们能够永远勇往直前。

三、掌握策略。

当我们徘徊不前时，别人不可能提供给我们具体的前进策略。

四、历练眼光。

当我们一次次掉进陷阱时，别人也许可以拉我们一把，但却给不了我们敏锐的眼光，让我们避免重蹈覆辙。

II 自我管理 九步走

五、开阔胸怀。

当我们为一些蝇头小利而患得患失的时候，别人无法给我们开放的胸怀。

六、推销自己。

当我们因得不到上司的赏识而感觉明珠暗投时，别人可以给我们支个一招两式，但却无法给予我们推销自己的能力。

七、训练口才。

当我们因沟通不畅而一次次与成功擦肩而过时，别人无法给我们超凡的口才展现自己。

八、培养人脉。

当我们在追求的路上孤独无助的时候，别人无法给我们深厚的人脉。

九、融入环境。

当我们在社交场上处处碰壁，每天都在磕磕碰碰中度过时，别人无法给我们融洽的环境。因为如果自己没有融入环境的能力，这个世界上就没有融洽的环境。

这九件事，任何别人都无法帮助我们完成，哪怕是最关爱我们的父母、最亲密无间的朋友，甚至最有权有势的贵人也不例外。

这九件事，象一些色彩斑斓的玻璃片一样，在我们所拥有的时空里变化着组合方式，组成我们人生的万花

筒。在它的变幻中，蕴含着无数苦乐、成败、有意义和无意义的东西，但是无论如何，要使这只万花筒的图案越来越绚烂多彩，我们必须亲自对它们进行控制和组合，否则，人生只能是一堆毫无意义的玻璃片。

这种控制和组合的能力，就是自我管理的能力。如果我们想要完成更多事，取得更大成就，获得更多回报，这种能力须臾不可或缺。

如果我们不能自我管理，就无法管理任何人或任何事。



目 录

第一步 确立人生的目标	1
1. 马与驴子的对话	2
2. 从盯住目标开始	5
3. 高度由目标决定	7
4. 颜色与实力无关	9
5. 我的眼里只有你	10
6. 剥掉自己的皮相	13
7. 改变现在创机遇	15
8. 低着手与高着眼	17
9. 无时无刻不经营	20
10. 积小成大的力量	22
11. 把目标融入现实	24
12. 磨刀不误砍柴工	26

第二步 培养自强的心态..... 29

- 13. 善用压力鱼化龙..... 30
- 14. 坎坷是一种警醒..... 33
- 15. 失败产生免疫力..... 35
- 16. 破铜烂铁炼成钢..... 37
- 17. 选择向前莫畏缩..... 39
- 18. 桃李虽失有桑榆..... 41
- 19. 未能成功非失败..... 44
- 20. 暗处照样有生机..... 46
- 21. 置之死地而后生..... 48
- 22. 是英雄不问出处..... 51
- 23. 不要抱怨手中牌..... 53
- 24. 患得患失易失败..... 55

第三步 掌握前进的策略..... 59

- 25. 反问自己现机会..... 60
- 26. 屈身自若曲求伸..... 62
- 27. 软绳捆住硬柴禾..... 64
- 28. 因时制宜蓄势发..... 66
- 29. 从容自若持定力..... 68
- 30. 问题迎着信心解..... 70
- 31. 激发潜力求自己..... 72
- 32. 倒出鞋里的沙子..... 75
- 33. 上帝帮助自助者..... 77
- 34. 不要被想像吓倒..... 79
- 35. 拍掉泥土爬起来..... 81

36. 最坏不过回原点	84
37. 关键时刻赌一把	86
第四步 锻造敏锐的眼光	89
38. 胆量来自于见识	90
39. 为机遇预留椅子	92
40. 消灭危险于萌芽	95
41. 深谋远虑起跑前	97
42. 事到得意应思退	99
43. 防微杜渐守细微	102
44. 明辨福祸早防患	105
45. 心急喝不得热粥	107
46. 慧眼识别利与害	110
47. 洞察人心的险恶	112
48. 因小事而知大节	114
49. 善用应对察真伪	116
50. 妇人之仁不可取	118
51. 正视人性为上策	120
第五步 扩张开放的胸怀	123
52. 肚量大小与视野	124
53. 承重不容易翻覆	127
54. 大胸襟容大智慧	129
55. 让一步海阔天高	132
56. 将心比心搬大石	134
57. 过河不怕脱裤子	137
58. 喜怒哀乐放口袋	139

59. 用对手砥砺自己	141
第六步 学会展现自我	143
60. 问耕耘也问收获	144
61. 扬名离不开作秀	146
62. 生活点滴有机遇	149
63. 自拉自唱巧推销	151
64. 树立个人品牌	153
65. 人配衣服马配鞍	156
66. 浓妆淡抹总相宜	158
67. 表现要像大人物	160
68. 与众不同创品牌	162
69. 大谈抱负有前途	164
70. 打肿脸也充胖子	166
第七步 练就超凡的口才	169
71. 说得比唱得好听	170
72. 自找台阶更从容	173
73. 有效的防守反击	175
74. 逢人只说三分话	177
75. 矮子面前不说短	179
76. 不求表面的胜利	181
77. 蚊子挨打全为嘴	184
78. 闭口并非真哑巴	186
79. 会说尚不如会听	188
80. 弦外之音听得到	190
81. 寻找靠山不求人	192

82. 拉两线互动交流	194
83. 抛砖引玉创机会	196
84. 甘于示弱反不败	198
85. 逆向思维激将法	201
86. 多兜圈子不碰钉	203
第八步 广植深厚的人脉	207
87. 寻找共同的利益	208
88. 远水救不了近火	211
89. 感情投资讲技巧	213
90. 用快乐推销自己	215
91. 一见如故的秘密	217
92. 找到伯乐更努力	220
93. 别把肉埋在饭里	222
94. 谁是伯乐有感应	224
95. 最重要的是导师	226
96. 小庙烧香钓大鱼	228
97. 有心人先上台面	229
98. 热脸贴上冷屁股	231
99. 和对手打成一片	233
100. 揣摩对方巧推销	235
101. 站在对方的立场	237
第九步 创造融洽的环境	239
102. 人人都是顺毛驴	240
103. 人人都爱听赞美	242
104. 拍马是为了骑马	244

105. 学会看人下菜碟	247
106. 借用他人来拍马	249
107. 嬉笑怒骂皆可拍	251
108. 反弹琵琶也有情	253
109. 得饶人处且饶人	255
110. 机智幽默不尴尬	257
111. 人间处处需圆场	259
112. 做足人情给面子	261
113. 诤言之外裹糖衣	263
114. 轻率拒绝后患多	265
115. 缓兵之计好做人	267
116. 先发制人堵他口	269
117. 借花献佛婉相拒	271
118. 巧妙借口来说不	273
119. 打一巴掌揉一揉	275



第一步

确立人生的目标



马与驴子的对话

1

目前所过的生活，可能并不一定是你应该过的。

在唐朝，长安城一户人家的马棚里，有一匹马和一头驴子。马每天载着主人到处奔跑，而驴子则在磨房里拉磨。

几年以后，这家主人听说玄奘大师要西行取经，准备用某种方式助一臂之力。于是，这匹马被送给了大师，随他踏上了前往印度的征途。

17年以后，这匹马驮着佛经回到了长安。它重回磨坊见到了它的朋友，谈起了自己旅途中的经历：无边无际的瀚海沙漠、高耸云端的山峰、美女如云的女儿国，还有烈焰翻腾的火焰山。

驴子听了以后十分羡慕，惊叹说：“你真是太幸运了，那么遥远的地方，我连想都不敢想。”

马听了以后，不以为然地说：“其实，我们俩这些年都一样在奔波，当我向西天前进的时候，你也一步没有停止过，而且和我走过的距离也几乎是相同的。差别就在于，我有一个遥远的目标，并且始终朝着这个目标前进，所以

我进入了一个广阔的世界。而你一直围着这个磨盘转，所以看到的也永远是眼前这个磨房。”

人生的悲剧之一，就是从来没有一个值得追求的目标，或者曾经有过这样一个目标，却没能坚持下去。



多数人的生活状态，就像磨房里的驴子，迷茫而疲惫地奔波着，却永远也找不到可以说“这就是我想要”的东西。凡事东一榔头、西一棒子，等到熬白了头发，累垮了身体，到头来却发现大半辈子已经过去，自己仍然一事无成。

曾经有位记者问某大公司的人事经理：“你觉得大多数的人在求职时，最大的问题是什么？”

这位人事经理深思了一下，回答说：“在真实的世界里，

他们往往不知道自己想做些什么。他们花在选购一件衣服上的心思，竟远比选择一件关系着将来命运的工作要多得多！衣服穿几年甚至几个月就扔掉了，而他们将来的幸福和安宁，却极可能取决于这份工作啊，这真太叫人匪夷所思了！”

一个人能跑多快？跑多远？

其实这事儿不是要我们问双脚，而是要问问自己，有没有一个想要到达的方向。

成功的人生道路，首先应该是确立目标。