

评估自己并加以改善，成为一个更成功的人

【英】麦克·哥普
Mick Cope 著

刘江译

把握人生

LEAD 的 YOURSELF

6大决策

LEAD YOURSELF



中央编译出版社

Central Compilation & Translation Press



评估自己并加以改善，成为一个更成功的人

【英】麦克·哥普
Mick Cope 著

刘 江 译

把握人生

LEAD 的 YOURSELF

6大决策

LEAD YOURSELF



中央编译出版社

CCTP Central Compilation & Translation Press

京权图字:01-2003-1362号

Lead Yourself—be where others will follow, by Mick cope

All Rights Reserved. Authorized translation from the English Language edition published by Pearson Edu.

本书业经 Pearson Edu. 授权, 非经书面许可, 任何人不得以任何形式摘录、复制或转载。

图书在版编目(CIP)数据

把握人生的6大决策 / (英)哥普著; 刘江译.

—北京: 中央编译出版社, 2005. 5

(动力书系)

ISBN 7-80211-090-4

I. 把... II. ①哥... ②刘... 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 (2005) 第 019932 号

把握人生的6大决策

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西城区西直门内冠英园西区 22 号(100035)

电 话: 66560272(编辑部) 66560273 66560299(发行部)

h t t p: //www. cctpbook. com

E - mail: edit@ cctpbook. com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京瑞达方舟印务有限公司

开 本: 850 × 1168 毫米 1/32

字 数: 91.65 千字

印 张: 8.25

版 次: 2005 年 5 月第一版第一次印刷

定 价: 45.00 元 (全三册)

目 录

把握人生	1
自我把握的内因	3
自我把握的三个因素	7
自我决策	10
自我把握的框架体系	12
 情感 把握你的方向	 17
把你的手从我的船舵上拿开	17
掌舵：离开潜在危机驶向安全的港湾	21
决策一：自主选择	27
自主选择程度	29
选择肌	35
公司的奴隶	38
选择的钟摆	44

从滑竿上爬下来	48
小结:依靠自己进行抉择	53
决策二:明确你前进方向	54
干扰的弊病	58
权衡选择	64
宾果球行为	67
开拓视野	75
释放潜能	79
自我把握明细表	85
结果测试	92
小结:明确你的前进方向	97
头脑 开阔眼界	99
丰富的多样性:提供多种选择	101
有限的多样性	103
平庸的平均水平!(ALOM)	104
决策三:规划你的认知观念	109
清理镜头	111
观念的转变	113
隐藏的观念	115

观念冲突	120
可接受的事实	126
荒谬的阶梯	137
开拓观念	150
小结:设计你的观点	153
决策四:改变你转变的方式	155
转变的阶梯	157
转变的方式	168
转变的选择	170
混合方式	176
小结:转变你转变的方式	178
行动 自我管理能力在行为上的体现	181
给关系加点润滑剂	182
信任的基金	183
控制你的投资	185
信任基金网	189
可转换的信任	191
决策五:从自身内部走出来	193
多元世界的管理	195

三步重塑	198
行动的驱动力	210
小结:从自身内部走出来	213
决策六:共享成功	215
表述与询问	216
“复合”思考	220
V 因素	228
小结:共同成功	245
 现在你的选择是.....	 247
后记	253
参考文献	255

把握人生

这个世界变幻莫测。在组织内部，我们经常看到管理者为了推行某种新的管理模式或领导风格而辛勤工作。但是，越来越多的人不愿再受制于那些循规蹈矩的管理模式（经理、父母、领导等），而是希望在更加机动灵活的方式下相对自由地支配自我。

未来，没有人会愿意接受一个只说不做的人的领导，而越来越多的人会愿意追随以身作则的领导。

如果我们想更加有效地去把握自己、领导别人，就必须具备自我把握的能力，而不能机械地照搬理论。本书设计了个人领导才能的框架，它将帮助你在把握自己、领导他人的过程中有效地处理三个关键性的问题。

这才是你应该完全遵循和恪守的生活方式，它将有助于你在生活和工作中与他人建立起联系并进行有效的沟通。

◆ 自我把握的内因——促进或阻碍个人自我把握的内因。我们建立起来的自我安全模式的方式、对大千世界的洞察力以及与他人建立起来的相互信任的关系等都会受到这股力量的深远影响。

◆ 自我把握的尺度——自我把握方式的外在体现。我们的自我把握方式都包含三个方面的因素：如何认识、如何思考以及如何行动。某些人可能在某一方面能力卓著，而在另一方面稍有欠缺。个人自我把握的实质就是平衡掌握这三个方面，并把自我提升到一个新的高度。

◆ 自我决策能力——决定着我們如何把握自己并与他人相处的决策。我们每个人随时随地都要做出各种选择：决定前进的方向，认知世界，理解别人同时分享成功。如果我们自己不做出这些选择的话，那么其他人也会帮我们做出选择。

本书的目的并不在于找出目前个人生活方式的错误所在，而是要帮助人们找到适合自己的独特方式并转变以往对世界的认识与思考及自己一贯的行为作风等。

自我把握的内因

自我把握的核心是三种不同的内部因素（见图 1-1）。它们是帮助人们取得成功的力量，也是激励人们进步的源泉；但它们同时又可能成为制约人们发展的因素，还可能在人们内心世界产生种种矛盾。制约人们自我发展的关键就是这些内因，要想主宰自我的发展首先要了解它们是怎样影响人们的，并安排好它们在人们的个人领导才能方式中所应充当的角色。

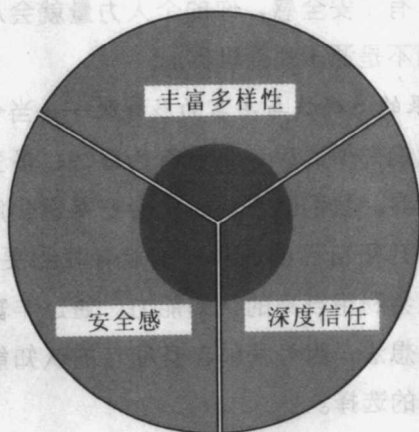


图 1-1 自我把握的内因

◆ 不安全感与安全感——你有没有觉得自己不够完美、不够强大或不够富有？人们常常会觉得自己不能做成一些事情，其实这往往只是你自己凭空想像出来的。不安全感的驱使以及对自我能力的怀疑，使你内心那股强大的动力被彻底击垮了。所以，你被自己的职位、头衔以及悬挂在你办公室外面的招牌所限制束缚，其实这些仅仅只是外部因素而已。自我把握的概念会教你怎样去应付这样的情况、并尽量减少这种情况的发生，从而赋予你力量去兑现自己的诺言。这种生活方式是受安全感驱使的，有了安全感，你的个人力量就会从自身内部迸发出来而不是源于外部世界。

◆ 有限的多样性与丰富的多样性——当今世界日趋多元化，我们必须适应这充斥着创造性、多变性和丰富性的纷繁世界。我们的思想时常会变得僵化麻木，但只要我们尽力开拓自己的眼界，就能寻找到更多的途径，同时我们还会利用自身的认知能力、通过丰富多样的手段实施这些想法，因为我们自身独特的认知能力为我们提供了众多的选择。

◆ 肤浅的信任与深度的信任——在纷繁芜杂的世界里，我们更加需要具备一种建立并保持成功的人际关系的能力。每当我们和某人面对面地打交道或者通信联络

时，我们都会问问自己是不是还要与他继续来往，往往我们会向自己提出这样一个问题：我能信任他吗？信任不再是未知数，而是一个需要实实在在进行考虑的因素。世界正在以极快的速度分化，而正是信任把商业的和非商业的关系捆绑在了一起。建立在有限的或者肤浅的信任基础之上的关系通常是没有生命力的，只有充分的信任才能使相互的关系稳固和持久。

我们绝不可忽视和低估安全感、丰富多样性及深度信任这三个内因的重要性。回顾一下上一次你读的关于个人发展的书，还有你曾经参加过的提高你生活质量的培训课，你是否还记得自己上次是怎样激动和兴奋地立下旦旦誓言？然而一旦触及现实问题，誓言便立即化为乌有。转变并不是像你想像的那样简单。最常见的失败的原因之一是你对如何计划个人的发展没有正确认识。

◆ 一旦你面临对自我挑战，内心深处会有一个很小的声音一跃而出，并会对你以前的想法提出质疑。不安全感在耳语：“你真的准备戒烟了吗？”“你真的认为这个时间管理工具是有效的吗？”“你根本不如那些人优秀，你怎么认为你可以告诉他们该做什么？”

◆ 回顾以往的训练课程，你会发现：一旦你打算在实践中运用那些发自内心的新想法时，不安全感立刻

就崩溃了。问题在于你在尝试新想法的时候用的却是一张落伍的地图。你仍旧按照原有的眼光看待着这个世界，你没有思考如何运用丰富多样的方法来帮助你引导自己。

◆ 你学习过新的思维方式，从录像中看到了如何建立关系，你也聆听了大亨们给你讲述的成为百万富翁的秘诀。但当你回到工作岗位上想要进行有成效的变革时，你仍在依靠那种不稳定的、建立在浅层信任上的关系来处理事务。当你在转变你的人际关系之前，你必须懂得如何建立并维持一种深层次的信任感。如果没有这份信任感，所有的新思想和技巧都只是缺乏行动力的想法而已。

提高个人自我把握的才能绝不像从小盒子里拿东西那样简单或看几本书就能解决。本书将帮助你思考如何进行转变，而不是让你在最后关头产生一种强大的抑制力，这种抑制力会限制你进行有效、持续的转变。只有你了解了这些驱动力并知道如何去控制它们，你才会明白利用这种方式去提升你指引自我和领导他人的才能是需要付出一些辛苦的。

自我把握的三个因素

三个因素决定了我们如何引导自我、与他人相处，那就是：情感、头脑、行动（见图1-2）。它们分别决定我们如何感知，如何思考，如何行动。

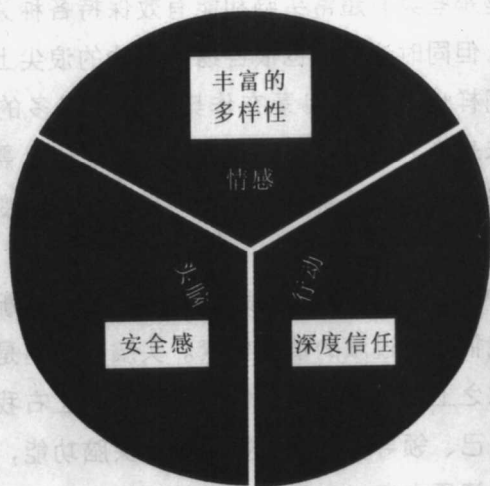


图1-2 情感、头脑和行动

◆ 情感。它是自我的内在力量和情感源泉，它为自我提供力量，明确方向，约束欲望，并为管理做出重大决策。只有当情感和头脑同时发挥作用时，我们才能

做出明确的选择；反之，我们会逃避选择，只知道按照其他人的想法去做事而不能贯彻自己的意志。

请看看那些身居要职的管理者吧，他们往往需要做出艰难的选择来确定公司下一个富有冒险性的决策，但他们却常常在等待。通常在同行众多的竞争者中脱颖而出的人是那些具有超常头脑和能有效保持各种关系的能力的人，但同时这些人也很容易从成功的浪尖上一闪即逝，这同样也是情感因素在作祟。因此很多的后起之秀，即未来商业的领导者，在他们达到了一个需要他们进行抉择并做出战略决策的位子时，却往往会变得犹豫不决。

◆ **头脑。**这一因素能赋予我们智慧与清晰的思路来控制我们某些过激的情感因素。头脑的作用是要处于情感需求之上的，它帮助我们制订计划并左右我们该如何引导自己、领导他人。有效地诉诸头脑功能，就会制造出一个阅历丰富、高屋建瓴式的领导者，他也会因此而具备丰富多样的观点，能适应不同情况下需要的生活方式并有能力在需要的时候去转变这些生活方式。

缺乏这一因素的人往往仅仅根据他们个人的世界观去处理事情，并坚持认为这种做法是正确的。因为他们需要引导自己、领导他人，他们就固执地坚信这样一个

观点，那就是：只有一种方式可以控制变化，而他们所使用的方式是最好的。这种缺乏理性的观点对于许多人而言都是自我毁灭性的。

◆ 行动。一旦情感指明了方向、头脑决定了方式，我们就该开始行动了。明智的领导者会采取两个至关重要的行动。他们能走出他们自己经营的世界，并走进与他们合作的人们的世界中。一旦他们了解了他人的世界，他们就会采取有的放矢的行动，并最终实现大家的共同目标。那些缺乏这一能力的人却通常仅仅为了达到个人目的，坚持认为下属应该迎合领导者而不是相互进行合作。如果不去了解他们的合作者，那么其结果必然将会是与他们的目标背道而驰的。

我认识一个人，他具备了在他的领域中成为一个领导性的专家所需要的所有热情与智慧。他不断地提出突破性的理念与观点，这些理念与观点在其深度及广度方面都令人们叹为观止。但他将自己的观点进行推广的时候，却不能与他人很好地进行合作，这使得人们难以了解、接受他的观点。他的情感与智慧并没有帮助他构建一个充满相互信任的人际关系。他的头脑与情感都是强有力的，但他行动方面的因素却没有帮助他实现真正的个人价值。

情感、头脑及行动这三个因素必须始终保持协调一致的步调。只有这样，我们才可能对个人自我把握的才能有一个清晰的认识，从而有效地与他人合作。

自我决策

一旦我们理解了三个驱动力及其相应的尺度后，我们就能够明了我们的处世风格了。自我把握的概念表明，不管你的角色是父母、经理、技术员、还是学生，只要你具备自我把握的能力，那么你就会拥有六种重要的选择，这些选择会影响到你把握自己并与他人相处的方式。

情感决策

◆ **选择你的决策。**你可能认为你可以在生活中做出选择，但现实却是我们经常将大部分的选择权交给了别人。成功的自我把握的基础就是我们可以多大程度上保留我们自己做出选择的权利。

◆ **明确你的努力方向。**如果我们不知道为什么要做出这样的选择，那么我们费尽心思去做出选择根本就是毫无意义的。要你明确努力的方向目的在于你首先要知道自己一系列的目标和追求的结果的内容是什么，然后将自己判断的结果作为抉择的标准。