

本书将为您提供一整套进行
自我潜能开发的135条策略，助您成功。

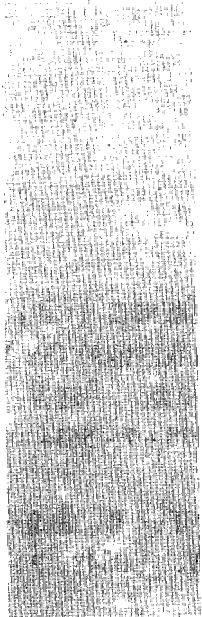
开发自我 潜能的

[韩] 金良灏◎著 朴莲顺◎译

135 条方略

How To Develop Your Potential

知识经济时代，人类跨入了自我开发时代，然而认识自我、自我开发潜能往往是最难的。准确、理性和科学的「自我认知」是一个人取得成功的前提条件。



开发自我 潜能的135 条方略

[韩] 金良灏◎著
朴莲顺◎译

How To Develop
Your Potential

延边大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

开发自我潜能的 135 条方略/ (韩) 金良灏著; 朴莲顺译. —2 版. —延吉: 延边大学出版社, 2010. 1

ISBN 978 - 7 - 5634 - 3070 - 3

I. ①开… II. ①金… ②朴… III. ①能力培养 - 通俗读物 IV. ①B848. 2 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 012868 号

开发自我潜能的 135 条方略

著: [韩] 金良灏

译: 朴莲顺

责任编辑: 秀 豪

出版发行: 延边大学出版社

社址: 吉林省延吉市公园路 977 号 邮编: 133002

网址: <http://www.ydcbs.com>

E-mail: ydcbs@ydcbs.com

电话: 0433 - 2732435 传真: 0433 - 2732434

发行部电话: 0433 - 2133001 传真: 0433 - 2733266

印刷: 大厂回族自治县兴源印刷厂

开本: 710 × 1000 毫米 1/16

印张: 20 字数: 165 千字

印数: 1—3000

版次: 2011 年 6 月第 1 版

印次: 2011 年 6 月第 1 次

ISBN 978 - 7 - 5634 - 3070 - 3

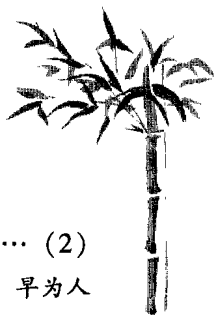
定价: 24.00 元

CONTENTS

目 录



第一篇 自我开发的基础理论



第一章 进入自我开发时代 (2)

在人类进入知识经济时代的同时。我们同时也跨入了自我开发时代。早为人们耳熟能详的“终身学习”时代已不仅仅是一个口号。国内外的成功学大师们将它推进为二十一世纪的“自我开发”。

1. 什么叫自我开发? (3)
2. 自我开发的目的 (4)
3. 人与自我开发 (7)

第二章 自我开发的前提条件 (12)

良好的开始,是成功的一半。为了达到最大限度和最具前景的自我开发,我们要遵循哪些前提条件?

1. 发现自我 (13)
2. 确立目标及欲望的阶段性的 (18)
3. 自我开发的基本方略 (20)

第三章 自我开发的障碍 (24)

与欧美人相此,我们是讲究“内敛”的。面对这个时刻需要挑战东方人“内敛”特性的课题,我们怎样才能准确发现并消除学习过程中所遇到的障碍?



9. 要同时实践两个极端·····	(120)
-------------------	-------

第二章 暗示——成功者的利器 ·····	(122)
-----------------------------	-------

同时登台演出的两个演员,一个人心里想:“我一定能成功!”而另一个却想着:“千成别演砸”。那么,前者成功的机率一定比后者大,因为他对自己进行了积极的自我暗示。

1. 催发“优点之芽”·····	(124)
------------------	-------

2. 警惕“回旋镖效果”·····	(125)
-------------------	-------

3. 心情愉快时进行暗示·····	(126)
-------------------	-------

4. 巧用背景音乐·····	(127)
----------------	-------

5. 趁“心灵卫士”打盹之时·····	(128)
---------------------	-------

6. 和所尊重的人密切相处·····	(129)
--------------------	-------

7. 应用“库埃疗法”原理·····	(130)
--------------------	-------

8. 使努力与暗示相一致·····	(131)
-------------------	-------

9. 要用心反复演练·····	(132)
-----------------	-------

第三章 控制感情的方法 ·····	(135)
--------------------------	-------

精神的力量是伟大的,但众所周知,它可以帮助我们登上成功宝座,却也可以使我们功败垂成。如何让你的情感力量助你一臂之力,而不是让诸如郁闷,胆怯、紧张等负面情绪阻碍你的成功?我们需要控制感情的方法。

1. 要控制欲求欲望·····	(137)
-----------------	-------

2. 让逆形成转正效应·····	(138)
------------------	-------

3. 使合理化与成长相联系·····	(139)
--------------------	-------

4. 创造性地活用逃避·····	(140)
------------------	-------

5. 打开感情通道·····	(141)
----------------	-------

6. 克服自卑感的暗示·····	(143)
------------------	-------

7. 果敢地向打击挑战·····	(144)
------------------	-------

8. 要确立理想的自我·····	(145)
------------------	-------

9. 忘掉不必要的东西·····	(146)
------------------	-------

第四章 如何实现高效的自我管理 ·····	(148)
------------------------------	-------

“我还想再睡一会儿……”、“电视太好看了,我再看一会儿……”“再玩一盘,我就不玩游戏了……”,这些生活中常出现的言语总在碍着我们的计划,怎样改变它?学学如何实现高效地自我管理吧!

1. 首先要说服自己·····	(150)
2. 把自己趋于客观化·····	(151)
3. 利用音乐和核桃·····	(152)
4. 克服身体上的自卑感·····	(153)
5. 明确地表示拒绝·····	(154)
6. 准备迎接将来要面临的失望·····	(155)
7. 活用睡觉时间·····	(156)
8. “突击学习”之后要大睡一场·····	(157)
2. 要坐在靠近上司的地方·····	(158)
第五章 自我实现的方法论 ·····	(160)

自我开发的目的是为了达到自我实现。如何才能更有价值、更快速地完成自我实现？那就选择一个或老行符合自我实现的方法吧。

1. 找出自己存在的意义·····	(162)
2. 向更大的课题挑战·····	(162)
3. 满足心理的两面性·····	(164)
4. 要树立竞争对手·····	(165)
5. 设定好人生目标·····	(166)
6. 在余暇中创造价值·····	(167)
7. 认识生命的可贵·····	(169)
8. 要抑制自己的欲望·····	(170)
9. 要描绘自己光明的未来·····	(171)
第六章 创意思维的大爆发 ·····	(173)

我们每个人都拥有独一无二的创意思维，我们每个人都是某一方面的天才。但是，怎样才能迎来我们自己创意思维的大爆发？在本章中，你将找到答案。

1. 回归“童心之眼”·····	(175)
2. 宜喝适量的酒·····	(176)
3. 倾听“自然讯息”·····	(177)
4. 梦中也要获得“暗示”·····	(178)
5. 思考、思考、再思考！·····	(179)
6. 问题意识要透彻·····	(180)
7. 深究问题的原理·····	(182)



8. 要培养辨别玉石的能力..... (183)

9. 制定方案实现人生之梦..... (184)

第七章 怎样才能提高效率..... (186)

“你怎么这么磨蹭?”“你做事太慢了?”“别人半天的活儿,你一天才能做完!”面对责难,我们无言以对。怎样提高效率?在本章中。所有问题将迎刃而解!

1. 要把读书生活化..... (188)

2. 不要成为“大忙人”..... (189)

3. 要确立“守财奴”精神..... (190)

4. 工作不适合就改行..... (191)

5. 成为能睡的人..... (192)

6. 善于利用休息时间..... (193)

7. 利用好午餐时间..... (194)

8. 撇开讨厌的来访者..... (195)

9. 要最大限度地利用桌面..... (197)

第八章 释放你的语言魅力..... (198)

交谈时,每个人都有自己的语言风格,如何改进和提高你的语言表达能力,如何有策略地表达自己的想法,让他人接受你的观点,那就学习一些行的有效的方法吧!

1. 说话时要以对方为中心..... (200)

2. 越是觉得讨厌越要接近对方..... (201)

3. 给人讲自己的失败经历..... (202)

4. 要区分嘲笑和玩笑..... (203)

5. 不要先说否定语..... (204)

6. 描画自己的成功形象..... (205)

7. 要缩短说话时间..... (206)

8. 了解自己的语言习惯..... (208)

9. 要成为倾听高手..... (209)

第九章 如何成为精明的实践者..... (211)

同时进入公司,为什么他早已平步青云,而我却依然碌碌无为?这里有九大绝招,让你在不知不觉中实实在在地提升自己的核心竞争力,同样做到飞黄腾达!

1. 要摒弃辩解的习惯..... (213)

2. 引出自己内部的财富·····	(214)
3. 使目标视觉化·····	(215)
4. 找出自己的对手·····	(216)
5. 感觉晚时要立即开始·····	(217)
6. 不要害怕被解雇·····	(219)
7. 必要时借助“酒之力”·····	(220)
8. 思考要有伸展性·····	(221)
9. 要摒弃对人的偏见·····	(222)
第十章 如何读懂别人的内心世界·····	(224)

俗话说得好：“听话听音，看人看心。”能否准确解读他人内心的真实想法，是一个人情商高低的一种体现。怎样才能开发出属于自己的“读心”能力？本章内容帮你解决这一问题！

1. 把握深层心理·····	(226)
2. 看人的习惯解读其心理·····	(227)
3. 要让对方打开“心灵之门”·····	(228)
4. 在赌博或娱乐中相见·····	(229)
5. 要让对方酩酊大醉·····	(230)
6. 识破玩笑中的真言·····	(232)
7. 把对方逼入绝境·····	(233)
8. 不要以貌取人·····	(234)
9. 利用“吸烟心理学”·····	(235)
第十一章 掌握说服人的方法·····	(238)

看到别人滔滔不绝、口若悬河，你是否有一些酸酸的佩服和一点点嫉妒？放下那颗不再自信的心吧！他们能做到的，你也能做到，而且一定会比他们做得更好——自我开发训练将解密这种说服力的来龙去脉。

1. 要善于利用语言的魔力·····	(240)
2. 要善于倾听对方的话·····	(241)
3. 要表现出自己的才能·····	(242)
4. 刺激对方的欲望·····	(244)
5. 要唤醒对方的情感·····	(245)
6. 用幽默开启对方的心扉·····	(246)
7. 要避免正面交锋·····	(247)



8. 首先表现出热情·····	(248)
-----------------	-------

第十二章 怎样做一个聪明的领导者·····	(250)
-----------------------	-------

为什么总是在急急忙忙地做事,员工们却是悠闲自在的?为什么我让他们努力完成自己分内的工作,他们却充耳不闻?做领导,一定要做一名聪明的领导!

1. 要唤起对方的荣誉感·····	(252)
-------------------	-------

2. 不要伤害他人的自尊心·····	(253)
--------------------	-------

3. 要给员工以信任·····	(255)
-----------------	-------

4. 说话要有目的·····	(256)
----------------	-------

5. 要成为被上级认可的领导者·····	(258)
----------------------	-------

6. 给员工以自信心·····	(259)
-----------------	-------

7. 要抛弃“我一个人能干”的念头·····	(260)
------------------------	-------

8. 要夸奖员工的优点·····	(262)
------------------	-------

9. 强调更深一层的意义·····	(263)
-------------------	-------

第十三章 交际高手是怎样练成的·····	(265)
----------------------	-------

怎样才能在职场做到游刃有余?怎样才能彻底摆脱窘迫的交际尴尬?怎样才能用最短的时间做到这些?你也许需要调整自己在交际过程中所使用的一些方法,那么,看看这一章吧!

1. 要调节自己的情感·····	(267)
------------------	-------

2. 以肯定为前提予以说服·····	(268)
--------------------	-------

3. 要使对话印象化·····	(269)
-----------------	-------

4. 要运用距离的法则·····	(271)
------------------	-------

5. 要让对方感到信心十足·····	(272)
--------------------	-------

6. 只须施加一点点压力·····	(273)
-------------------	-------

7. 给对方以好的第一印象·····	(274)
--------------------	-------

8. 选择恰当的时间·····	(276)
-----------------	-------

9. 要选好地点·····	(277)
---------------	-------

第十四章 怎样策划设计方案·····	(279)
--------------------	-------

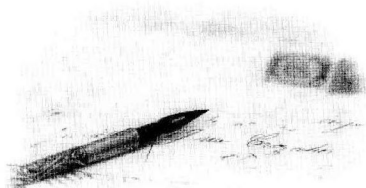
在这个信息爆炸的时代,策划的重要性是不言而喻的。但如何才能做出优秀的策划方案?如何做才是可行性最佳的策划?本章的九点内容一定会让你感到茅塞顿开。

1. 要发现新的组合·····	(281)
-----------------	-------

2. 要收集大量的信息·····	(282)
3. 分析自己的欲望·····	(283)
4. 策划要面向未来·····	(284)
5. 要回顾过去的历史·····	(286)
6. 要突出自己的性格特征·····	(287)
7. 培养员工的策划能力·····	(288)
8. 应该在上午召开策划会议·····	(290)
9. 避开空腹或饱肚时·····	(291)
第十五章 表扬与批评的艺术·····	(293)

你会表扬别人吗？你会批评别人吗？这样做是想达到什么目的吗？不要轻视了我们日常使用的最频繁的“沟通”方式，它可以将你的事业毁于一旦，也可以将你的未来送上阳光大道。

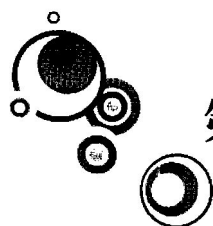
1. 要用惊喜的表情去表扬·····	(295)
2. 要在表扬之前提出适当的批评·····	(296)
3. 不要借他人的名义去责备·····	(297)
4. 要注意 TPO 三要素 ·····	(298)
5. 批评要分五个步骤·····	(300)
6. 要尽可能采取间接的方法·····	(301)
7. 要成为善于批评的领导者·····	(303)
8. 要灵活运用格言和谚语·····	(304)
9. 给对方以申辩的机会·····	(306)





第一篇 自我开发的基础理论

- 一、进入自我开发时代
- 二、自我开发的前提条件
- 三、自我开发的障碍
- 四、自我开发的方法
- 五、基本能力的自我开发
- 六、应用能力的自我开发
- 七、感情的自我收敛
- 八、自我改造
- 九、如何在生活中进行自我开发



第一章 进入自我开发时代

1. 什么叫自我开发?
2. 自我开发的目的
3. 人与自我开发

在人类进入知识经济时代的同时。我们同时也跨入了自我开发时代。早为人们耳熟能详的“终身学习”时代已不仅仅是一个口号。国内外的成功学大师们将它推进为二十一世纪的“自我开发”。





1. 什么叫自我开发?



“自我开发”一词,国内外都是从 20 世纪后期才开始使用的。这点单从现有的《国语辞典》还没有收录这个词条就可以知道了。

可以看做是对应于“自我开发”这个词的“self development”一词,被收录在《韦伯斯特大辞典》等著名英语词典中也是最近的事。韦伯斯特词典将“self development”一词定义为“自己的能力(capabilities)或可能性(possibilities)的开发”,而在最近出版的《英韩词典》等词典中则将其解释为“自我能力的开发(spontanemls development)”或“自我开发(development of self)”。

由此我们为“自我开发”下定义时,可以得到一些重要启示。

第一,所谓的自我开发,就是把自己的“能力”或“潜能”开发出来。泛泛地谈自我开发会不大清楚究竟要开发什么,但通过这个定义就清楚多了。从这个意义上讲,自我开发也可以叫做自我能力的开发。这里所说的能力是指包括智力能力在内的人的所有能力。

第二,在自我开发中开发的主体不是别人,是自己。这时也可以把自己当做主语,把自我开发理解为自己开发自己。这里所说的自我开发意味着自己制定开发的目标,自己思索开发的方法,自己进行和实施开发,自己鉴定开发的成果。这也就是说在开发的所有阶段,其主体总是“自己”。从这个意义上讲,似乎把自我开发解释成“自主性开发”、“自发性开发”和“自主、自律的开发”更为明确一些。



第三,自我开发不仅开发的主体是自己,而且连客体也是自己。也就是说可以解释为自己开发自己。因此,用“自己潜能的开发”或“自我开发”来表示的话反倒不会有误会的余地了。

综上所述,可以发现自我开发的自我和开发之间省略了“能力”一词,而且自我开发的“自我”不仅是开发的主体,还是开发的客体。因此,自我开发即可定义为“自己开发自己的能力”。



2. 自我开发的目的

旨在适应社会的自我开发

环境时时在变,政治、经济、社会、文化诸方面也在不断地变,这种飞速的变化让你觉得只要几天不读报或不看电视,就有落伍的感觉。因为这几天在政治、经济、社会和文化诸方面发生的变化使得今天不同于昨天,明天不同于今天,而你明显地跟不上这一变化。

变化的不只是物质世界,人的思考方式与价值观也在发生变化,所以出现了“代沟”问题、“新老交替”等词。从马克思主义哲学的观点看,人类社会的所有变化无不意味着发展。因此,游离于这一天天变化的人,不久就会在时代发展的行列中落伍。因为发展本身就是持续变化的结果。为了适应这些变化与发展,我们需要尽快地吸收大量的、新鲜的、有用的信息,了解每天的变化,而且这种汲取新信息的努力一天也不能懈怠。

旨在开发潜能的自我开发

我们要想开发蕴藏在自己身上不被人知的才能,就要积极地开发自我。心理学家认为,人类君临世界,仅需人类所拥有的大约10%的才能。也就是说,人类只用自己才能的10%就支配了其他动物,征服了自然,缔造出如今这样灿烂的文明社会。

对于这点我们也可以这么理解:人们在从来不曾运用自己才能中其余的90%的状态下,或进一步说,在绝大多数人压根就不知道自己还有那么多才能的状态



旨在塑造人格的自我开发

一个人不仅需要丰富的才能,更需要优秀的人格。为了塑造完美的人格。也需要进行自我开发。

一个人对他人是采取旁观的态度,还是一起分享欢乐与忧愁,这是两种截然不同的生活态度。只有那些能跟别人同甘共苦的人,才称得上是一个真正的人。

这一点并不是光凭丰富的才能就可做到。只有在和别人分享痛苦和欢乐的过程中才会逐步形成完美的人格。只有经历过痛苦的人才能理解他人的痛苦,才能富有同情心和爱心。所以我们需要进行“身处逆境不气馁、不躲避,而把它当做增强自己人格的契机”的训练。

旨在适应环境的自我开发

今天是技术革新的时代。随着新的技术的不断引进,旧的技术随时被淘汰。无论在企业还是在机关都有这种新陈代谢的更替。随着技术的不断革新,掌握技术的人也在换代。熟悉新技术的人会幸存下来,守旧的只能被淘汰。所以为了适应工作,我们必须孜孜不倦地学习和不断掌握新的技术和知识。

工作单位环境与我们所熟悉的家庭和学校环境有诸多不同之处。在单位,我们会同上司和同事、下属之间形成一种全新的人际关系。根据职能,我们同其他公司或部门的职员也要建立人际关系。

通过新职员教育或其他专门培训可以掌握一种岗位的业务知识,但有关人际关系的知识不是学来的,只能靠自己慢慢领悟。而且事实上一个人能否适应工作,并不完全取决于他的业务知识的多少,有时也取决于他的人际关系的好坏。上班族尤其需要进行自我开发的理由也在于此。

旨在谋求生活质量的自我开发

自我开发的最终目的,无非是要创造出有意义的生活。我们强调适应社会、适应变化、开发才能、增强人性等等,也无一不是为了使我们的的人生更有意义。实现自我是人生的意义的体现。所谓的实现自我是指通过我们所从事的事业发挥自己的能力和能动性。在事业的成就中寻找自己的作用,并从中体会到自己的存在意义。



义,就是人生的价值。

如果我们不通过自己劳动的收获,就住着豪华别墅,吃着山珍海味,披着绫罗绸缎,从中便很难寻找到生命的价值,因为我们无法从高级住房、美味饭菜、时髦服装中找到自我,人生价值更无从谈起。但是,假如那套高级住房、那盘美味佳肴、那件时髦衣服是我们最大限度地发挥自己的能力和能动性得来的。那么我们就会从中感受到生命的喜悦和价值。

生活的意义并非仅仅在于业已完成的事业。当我们树立了明确的目标,并朝着那个目标倾注自己的全部心血,从中体现出奋斗的价值时,我们也会品尝到无比的喜悦。就是说所谓生活的意义与事情的结果或过程并无多大关系,而是从中感受到的一种成就感。

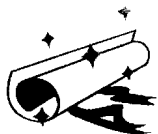
成就是以目标为前提的。所以我们不能想像没有目标意识的成就感。为了感受到自己的成就感、生活的意义,我们必须树立明确的目标。

迷失人生目标常被看做是现代人的特征之一。这种人往往无所事事、随波逐流、得过且过,却常感叹人生无常。不论是在家里还是在单位里,他们找不到任何生活的意义,一天天只知道醉生梦死。他们的生活没有方向没有目标,当然也不会有什么成就感或生活的喜悦了。

这当然与以机械化、自动化和整体化为特征的现代产业社会的快节奏有关系。但是即使如此,我们也能通过对人的心理的洞悉和自身的努力,创造出美好的生活。同时向产业社会的机械化生活发起挑战,我们可以从中领悟生活的真谛。

人们对自己所处环境的心态比那种环境本身对人生意义的影响更大。所以,寻找和体现人生意义不仅是自我开发的最终目标,也是现代人所面临的自我开发的最大课题。

人生活的质量并不在于所处环境如何,而在于对待所处环境的心态。



3. 人与自我开发

塑造自己

人是惟一可支配自己命运的动物,因为人类连对自己的命运有着最具决定性意义的死亡都可以选择。





自我开发是终身的学问

人们通常以为只要走出校门,学习就已经结束了。“中考”、“高考”、“就职考试”……饱受这些名目繁多的考试折磨的人们,毕业了就会产生一种解脱感。而且,不乏“破书,早就看腻了”、“这辈子再也不看书了”等走极端者。

可是以韩国为例,就算一个人读完大学,服完兵役,不过才25岁左右。以平均寿命75岁为限,往后还得活50年之久。并且假如把前25年看做成长和受教育期,那么后50年该是真正营造自己生活的时期。支撑你这一期间的其实是你直到目前所学到的东西。可是单靠这些是远远不够的,从“学校的优等生,社会的劣等生”这句话中就可以明白这点。

学校里的优等生一旦走出校门怎么会变成劣等生呢?那是因为他忽视了旨在适应变化的自我潜能开发。而学校的劣等生面临崭新的环境,以崭新的心情谋求自我提高,但某些优等生却沾沾自喜,只相信自己聪明的脑袋,不思进取,到头来只能在生存竞争中做个可悲的落伍者。

其实,学校教育不过是教一些原理、原则而已。所以大都是和现实生活没有直接关系或者联系不多的东西。要把学校里学到的知识应用到现实生活中,并把它同实际生活联系起来,只能靠自我开发。因为一旦投入社会,再没有什么人教你,而且大部分知识靠学校的教育是学不到的。

何况,学校里学的也不是恒久不变的真理。所谓的“课本知识”。不仅很难照搬到现实生活当中,而且那种知识本身也不是一成不变的。因此,假如谁只相信课本知识而疏于汲取新的知识、新的信息,那他十有八九要落后于时代,在冷酷的生存竞争中被淘汰。

即使走出了校门,也要为了不断活用在学校学到的知识和本事,更为了适应新的变化而持之以恒地努力坚持开发自我。从这个意义上,自我开发可以说是终身学习、受教育的过程。

教育与自我开发

也许有人要问,“那么在校期间。是否可依赖学校教育而不用操心致力于开发自我呢?”在回答这个问题之前,我想首先需要弄清楚“我们的学校教育和自我开发是否是两个对立的观念”这一问题。