

自我 创造学

Z I W O

C H U A N G Z A O X U E

“无风亦自举”

● 透视自我的潜能

● 彻悟人生的密码

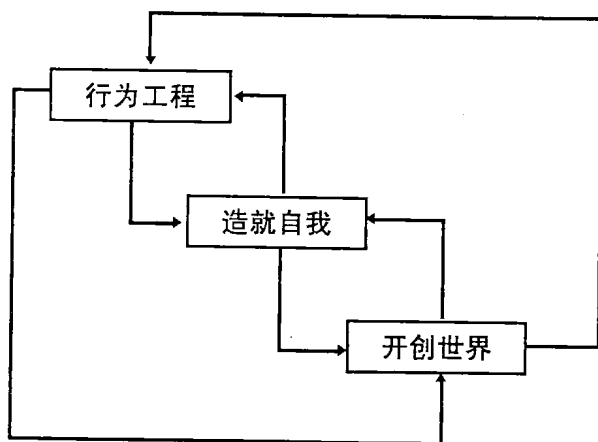
● 走向整体的卓越

● 缔造生命的辉煌

抚顺市社会科学院自我创造学研究中心

自我创造学

吕书平 王敦婵 著



自我创造活动循环示意图

自我创造学

吕书平 王敦嫔 著

开本：850×1168 毫米	印数：1000 册
印张：14 $\frac{3}{8}$	字数：360 千字
2004 年 2 月第一版	2004 年 2 月第一次印刷

责任校对：合 笑	版式设计：荣 颖
----------	----------

抚顺日报印刷厂

辽新内资字 [2003] 第 224 号

自我创造学丛书

主编:傅 波 朴熙荣

审读:刘全仲 王金武

刘英伟 周知承

范凤杰 徐 冰

前言：走向卓越 创造辉煌

摆脱平庸，走向卓越；实现理想，创造辉煌，这是新时代年轻人的憧憬和追求。可是怎样才能做到呢？

假如自己的处境不尽如人意，还没有掌握管用的知识或技术，或者没有找到合适的工作岗位，怎样才能摆脱困境，去开创一片新的天地？

假如自己已经取得了不小的成就，现在的处境已相当不错，怎样才能更上一层楼，创造更加理想的境界？

在这千变万化、错综复杂的社会条件下，在如此激烈的优胜劣汰的竞争中，一个人想要实现自己的理想追求应该从哪里入手？香港著名企业家李嘉诚在一次与青年人交谈中说过一句话：“无论从事什么，都要比竞争者好一点。”

这真是一语中的，可以说是他总结前半生经验的结晶。

在市场经济条件下，特别是到了现在的剩余经济时期，优胜劣汰竞争的结果，必然要将那些缺乏竞争力的弱势产品淘汰掉。淘汰弱势产品实际上也就是在淘汰那些提供弱势产品的弱势的人；相比之下，只有成为能够提供强势产品或劳务的强势的人，才能在激烈的市场竞争中占有一席之地，得到生存和发展。

做一个能够提供强势产品或劳务的强势的人要从多方面进行工作，但从自己来看，最关键、最核心的是不要消极被动地等着社会和他人来提携自己，而要自觉主动地进行自我创造。实践证明，每个人都是自己的设计者和塑造者，同样的家庭、学校、工作单位和社会条件，不同的人会有不同的结果。

善于自我创造的人能够把自己的命运掌握在自己的手中，无

论社会有什么发展变化,自己处在什么环境之中,原来的基础如何,正在从事什么工作,机遇是否到来,面对什么艰难险阻等等,都能够从现实出发,全面而正确地驾驭自身和最有成效地开创世界。

在新的形势下怎样进行自我创造是一个崭新的课题。到目前为止,从小学到大学、到研究生院还没有开设这门课程。应该从哪里入手,怎样才能做好呢?本书就来协助你解决这个课题。

在人的行为中有一种具有生产力的行为,它是能够创造价值的行为,也就是能够成事和成物的行为。把这种行为作为一个整体,把这个整体加以分解,找出其中起着不同作用的各个要素,然后再对各个要素进行分析,弄清它们是什么,为什么是这样,怎么把它们做好,由谁来做,各个要素之间的关系等,最后再把各个要素结合起来,形成一个有机的运行结构,这就是自我创造活动的系统工程,可以称之为“行为工程”。

自我创造活动就是运用行为工程去造就自我,使自己成为一个适应社会发展要求的现代强势的人;并且运用行为工程去开创世界,以实现自己的理想追求。这其中行为工程是手段,造就自我是“内功”,开创世界是“外功”。他们是互相联系、互相配合、互相作用,相辅相成的。自我创造就是当事者运用行为工程,通过内在的提高推动外在的发展,又通过外在的发展带动内在的提高。就这样促进自我创造活动的开展,达到自我创造的目的。

本书凝聚了笔者多年的心血和一片热诚的心意。现在用双手把它呈献给你。祝愿你能够通过自我创造,早日实现自己的理想追求!

目 录

前 言:走向卓越,创造辉煌

上 编

自我创造的手段——行为工程

第一章 行为工程综述/5

它是追求卓越的人造就自我和开创世界最有效的手段,是各种方法的基本方法,各种工程的基础工程。

揭开行为工程的面纱/5

行为工程的运行结构/7

行为工程的五大特点/12

第二章 行为主导/16

一个人只要主动做事,他就要成为行为主导,把他所做之事作为一项行为工程,组织其中的各个要素共同作用,达到预期的行为目的。

在任何情况下都成为行为主导/16

提高行为主导的效能/22

做个现代的行为主导/25

第三章 行为对象/29

设计和实施行为工程就是要使行为对象按照行为主导的预期发生变化或行动。实现了这个要

求就是成功,否则就是没有成功或者就是失败。

什么可以作为自己的行为对象/29

怎样选择自己的行为对象/31

处理好与行为对象的关系/33

第四章 行为信息/38

只有了解行为工程整体和各个要素的现状及其在运行过程中的变化情况,才能保证行为工程的正确运用。

当面观察他人/39

当场观察事物/44

运用信息工具获得信息/48

通过社会活动获得信息/50

提高识别信息的能力/52

第五章 行为目标/55

成功的道路有千万条,你的成功之路只有一条,那就是你所选定的目标。

目标的神奇作用/55

制订恰到好处的目标/61

把目标落实到行动上/66

第六章 行为方法/69

从方法的角度看,人类万千变化的种种活动,不外乎有两种:一是寻找方法,二是运用方法。

方法构成世界/69

科学的思维方式/71

高效的工作方法/75

第七章 行为条件/80

个人的力量是有限的,但只要善于发挥行为条件的作用,就会使自己变得力量无穷,做出许多自身做不到的事情。

为你所用的行为条件/80

行为条件的作用/84

优化行为条件/87

借用外部的力量/90

第八章 行为时机/95

世上本来就没有不好的时机,只有在此时此地做什么为好的问题。

行为时机存在于哪里/95

提高获得机会的几率/102

把危机变为机会/105

为机会的到来做好准备/107

第九章 行为设计/108

当事者在从事某个事项时,对投入行为要素的项目、时间和数量以及它们之间怎样配合,都要作妥善的规划和安排。这就要做好行为设计。

行为设计的“六何”/108

优化设计的原则/113

把行为设计落到实处/117

第十章 行为实施/119

成功的要诀就是要像离巢的信鸽那样,朝着既定的目标前进,前进,前进!

实现理想要求的基础/119

怎样启动行为实施/121

怎样对行为实施进行调控/122

强化行为实施的力度/124

第十一章 行为总结/128

一项行为工程在结束以后,会产生四个结果:
一是这项行为工程的目标是否达成,二是为以后的行为创造了什么条件,三是从中得到了什么经验教训,四是当事者自身有了什么变化。

行为工程的评估和总结/129

应对行为的反作用/131

行为工程的后续活动/136

中 编

自我创造的“内功”——造就自我

第一章 自我启迪/142

破茧而出的蝴蝶,实际上在做三件事:不满它的现在,向往它的未来,下定决心展翅而飞。

人生进取的“总开关”/142

催生蜕变的“顿悟”/146

影响进取意识的心理/148

启迪进取意识的途径/150

第二章 自主学习/157

学习就是用人类数百万年和当今世界 60 亿人的智慧充实提高自己。

新的学习观念/157

使自己成为教育的主体/160

学习的战略和策略/161

最有效的学习方法/165

第三章 自我挖潜/170

谁能掌握和运用开发生命能量的智能,谁就会创造生命的辉煌。

人的潜能是无穷的/170

挖掘自我潜能的定律/173

发现自己的特长/175

把自我特长形成能力/179

第四章 砥砺精神/

人有了充沛的精神,才能像机器导入了电源、皮球充填了气体、禾苗吸吮了雨露那样,焕发出蓬勃的活力,创造出应有的价值。

人的内在动力系统/184

独立自主精神/186

拼搏进取精神/188

克职敬业精神/190

感恩图报精神/192

第五章 优化情感/195

情商高的人能够以积极的心态看待自我、面对世界;以情感为动力,满腔热情地去完成各种任务,创造高价值的人生。

快乐的情感/196

关爱的情感/201

幽默的情感/205

豁达的情感/208

第六章 改善习惯/212

在多大程度上改变了你的习惯,就等于在多大程度上改变了你这个人。

习惯的特点/213

习惯对人的影响/215

形成习惯的规律/216

培养良好的习惯/219

第七章 陶冶性格/225

人的思想造成行动,行动造成习惯,习惯造成性格;反过来人的性格又会影响思想、行动和习惯。如此形成无限的循环。

性格的基本特征/225

性格对人的决定作用/228

性格是能够改变的/232

陶冶良好性格的要领/234

第八章 提升品德/240

做人就要做事,做事就是做人。品德是一种能力,也是一种力量,它能保证和推动当事者从事能够创造有价值的事业。

品德的内涵/240

品德的作用原理/248

自觉地提升自我品德/253

第九章 塑造形象/255

人的内在变化造成外在的变化。你怎么想就怎么做,怎么做就成为什么样的人。

人的外在表现的总和/255

人的形象的影响力/258

影响人的形象的原因/260

塑造良好的自我形象/263

第十章 自我保护/265

一个人若想成长和成功,往往需要做长期不懈的种种努力,可是只要有一个环节疏忽或控制不住自己,就可能前功尽弃,全军覆没。

保护身体健康/265

防止外来伤害/270

自我保护的通用做法/275

下 编

自我创造的“外功”——开创世界

第一章 选择职业/283

当你走向社会的时候,第一个关键环节就是选职和就业,走好创业的第一步。

了解就业市场动态/284

选职就业的新观念/289

选择适合自己的职业/290

第二章 自我决断/295

对于自己来说,决断就好像是汽车的方向盘,通过它能够把握生命的航程。有了怎样的决断,就有怎样的行动;有了怎样的行动,就有怎样的命运。

决断的内涵和类型/295

决断的原则/298

决断的程序和方法/303

第三章 管理环境/306

每个人都处在一定的环境之中,受着环境的影响,归根到底,连我们自己也是环境的产物。

认清自己的环境/306

治理家庭环境/310

驾驭社会环境/312

第四章 运筹时间/319

生命是有限的,怎样运用有限的生命去创造尽可能多的价值,以不虚度此生,就是我们研究和运筹时间的目的。

时间的特点及其价值/319

有效地利用时间/322

提高时间的效能/327

第五章 创造活动/333

创造是做以前没有做过的事,于是创造者便同时有了三个收获:创造了一个新的事物,掌握了一种新的创造方法,使自己成为一个有所创造的人。

创造的概念/334

创造思维的三个环节/338

创造性思考/341

第六章 灵活应变/347

高山巍峨不动,可以用双脚把它征服;;大水滚滚袭来,可以乘舟驾驶在它的波涛之上。

应变的基本规律/348

应变的原则/351

应变的设计和实施/355

第七章 自我推介/358

身怀绝技等着“三顾茅庐”的时代已经过去
了。当今的积极进取者不仅要能创造出优质的
“产品”，而且还要能把它“推销”出去。

吸引注意力的艺术/358

应聘的自我推介/360

日常自我推介/367

第八章 沟通联络/371

没有沟通就没有理解，没有理解就没有感情，
没有感情就没有友谊，没有友谊就没有热诚合作。
无论是夫妻、朋友、同事、生意伙伴都是如此。

沟通联络的过程/371

沟通联络的规律/373

表达与传递/378

倾听和接受/383

第九章 交友结谊/387

朋友就是彼此意气相投、平等相待、自愿交往
的人。

结交什么样的朋友/388

交友的原则/391

交友的基本规律/393

怎样进行交友活动/398

第十章 合作共事/401

凡是为了达到一定的目的而同别人一起共同
行动的，都属于合作的范畴。

合作共事的新观念/403

选择什么样的合作者/406

怎样与合作者共事/410

第十一章 克服困难/414

困难越大其成功的价值越高。没有什么困难,得来全不费功夫,即便成功了,其价值也不会很高。若想获得非常的成功,就要克服非常的困难。

整分合解法/414

针尖目标法/419

以弱克强法/423

第十二章 战胜失败/426

追求成功者要知道怎样能够避免失败,怎样使未能防止的失败转败为胜,怎样使不允许发生的失败绝不发生。

正确地认识失败/427

防止失败的发生/429

转败为胜之道/434

从失败中学习/438

后 记/441

上 编

自我创造的手段

● 行为工程 ●