

管

理

精

要

確認自我

凱特·姬南 (Kate Keenan) 著

張陸武 譯

ASSERTING YOURSELF



图书馆

確認自我

ASSERTING YOURSELF

凱特·姬南 (Kate Keenan) 著
張陸武 譯

三聯書店（香港）有限公司

責任編輯：姚永康

封面 一旦懂得充滿自信，就會增強你的視野。

Management Guide to Asserting Yourself

Copyright © Kate Keenan 1998

An Oval Project produced for

Ravette Publishing.

Cover design (English edition) - Jim Wire

All rights reserved, including the right of
reproduction in whole or in part in any form.

管 理 精 要

書 名：確認自我

著 者：凱特·姬南 (Kate Keenan)

譯 者：張陸武

出版發行：三聯書店（香港）有限公司

香港中環域多利皇后街九號

Joint Publishing (H.K.) Co., Ltd.

9 Queen Victoria Street, Central, Hong Kong

印 刷：陽光印刷製本廠

香港柴灣安業街三號七樓

版 次：1999年4月香港第一版第一次印刷

規 格：大32開 (120×203mm) 100面

國際書號：ISBN 962.04.1546.9

Copyright © 1999 Joint Publishing (H.K.) Co., Ltd.

Published and Printed in Hong Kong

本書經 Oval Projects Ltd. 同意，由本店譯成中文出版發行。

Chinese version is authorized by Oval Projects Ltd.

目錄

	確認自我	
	Asserting Yourself	3
一	認識你自己的性格	
	Recognizing Your Nature	5
二	你自己作好準備	
	Priming Yourself	17
三	掌握基本準則	
	Mastering the Basic Formula	30
四	多會幾招	
	Enlarging Your Repertoire	45
五	增進社交技巧	
	Adding to Social Skills	58
六	堅定你的態度	
	Your Attitude to Assertion	70
	確認自我精要速覽	
	Check List for Asserting Yourself	83
	確認自我的好處	
	The Benefits of Asserting Yourself	88
	詞彙	
	Glossary	91

謹以此書獻給
有意改善管理，
而又忙得不知如何着手
的人。

確認自我

想變得更加充滿自信，確認你的需要乃實現這念頭的第一步。目睹別人應付自如，屢有所獲，也許會使你期望自己能擁有同樣做到的能力和魄力。其實，你能做到，你所需要的是知道怎樣做而已。

不過，在做之前，你先得認識自己的性格，弄清那些有可能是阻礙你欲成為充滿自信的人的絆腳石。

關於樹立自信的含義存在着很多誤解，這些誤解往往會成為使自信出現的障礙。強者往往會被認為是過於自信，僅僅因為他們毫不費力地大膽直抒己見。而相對來說，膽怯一些的人常常會苦於抱着

這樣一個錯誤的念頭不放，那就是他們從不具備一定程度上的自信。以上兩種觀點都不正確。

本書的目的就是幫助你瞭解內在的癥結並培養在與別人交往時發揮出自己最大潛能的能力，從而使你變得很有自信。

一. 認識你自己的性格

每個人的性格主要可分為被動型和進攻型兩大類。這兩種性格的反應類型十分類似電腦上的預設系統，是事先預置好的，可選擇的非此即彼，除非有意識的決定去改變設置。值得討論一下這種現象的意義所在，以及它們如何適用於你自己的個性。

理解先天行為

Understanding Default Behaviour

被動型和進攻型的行為有着截然不同的特點。

在培養充滿自信的行為之前，首先必須理解以下幾點：

● 被動型行為

一些性格有消極傾向的人往往會壓抑自身的需要和想法。他們通常會屈從於他人的意志，而不是表達自己的意願。

被動型性格的人會不遺餘力地避免不快的事情，對咄咄逼人的進攻型行為可能會感到非常不舒服。這不僅包括對其他人的，也包括對自己的。當別人衝勁十足時，他們往往會更加被動，以避免使形勢激化。

被動型行為的接受方常常會覺得這種行為令人氣惱，因為他們弄不清楚被動型性格的人真正的需要和願望（例如：“你想要喝茶還是咖啡？”“隨

你的便。”）被動型性格者認為採取“無為”之道能夠符合他們避免作決定和應付意見分歧的需要。對於被動型性格者來說，沒有什麼大不了的事情是重要得要為其格外勞神的。

• 進攻型行為

對於有些具有進攻型性格的人來說，當事情沒有按計劃進行時，他們往往會不高興，並且與其他人針鋒相對。這樣做可能會有所結果，但通常付出的代價也高。或者，可能最終會一無所獲，因為別人會覺得不受重視而不再繼續合作下去。

進攻型行為的接受者往往很難明白進攻型行為的主要目的是實現預定目標，而非在於他們個人自身。對於進攻型行為來說，往往隱藏着遭遇挫折的危險，因為進攻者的內心渴求往往充滿激情。對於

他們來說，所有的一切，事無巨細，都值得傾力投入。

變得自信是改變你的先天行為的一種方法。因為這並非出自本能，所以也許顯得不太自然，但是實際上，無論是被動型行為還是進攻型行為，其內在本身範圍內，都的確蘊含着自信這一因素。

修正你的行為 Modifying Your Behaviour

出自本能的自發行為可以通過放大和縮小本能行為中的某些方面來加以修正。正是這種不斷修正的過程，最終培養出充滿自信的行為。

過程中，你所需要的是改變你本來的性格傾

向，而變得在作出反應時更加老練成熟，如下所示：

- 以自信蓋過被動性

如果你天性傾向被動型，你會覺得沒有必要做違背自己性格的事情。你需要做的調整應該是堅強起來，不要再擔心別人會如何看你，有勇氣表達出你自己的需要。

修正被動型行為可以使你採取措施，有所作為，因為問題是一定要提出來的，而非迴避。自信平添了表達觀點的勇氣，否則，很可能永遠也不會讓大家知道，更不用說使你獲得你所一直想得到的東西。

• 以自信蓋過進攻性

如果你的性格大體上是進攻性多於被動性，你就有必要使你的處事方法變得溫和，以減少本身稟性中的強硬色彩。

修正進攻型行為會幫助你達到既定目標，因為人們不會被激怒而且更願意作出響應，而這一切又不必打消鼓舞你鬥志的內在驅動力。自信繫着激情，而又不會產生挫折、憤怒等負面作用。

在上述兩種情況當中，最主要的方面是哪一方關注他人的要求。被動型性格的人要改變總是擔心他人反應的習慣，更應關注自己的需要；另一方面，進攻型性格的人則要改變總是把自己放在首位的習慣，而應也考慮一下他人的要求。

自信的優勢

Advantages of Assertiveness

自信可以使你的人生各方面都日臻完美，尤其可以助你駕馭困境或精明能幹的對手。一旦你能夠約束（如你屬進攻型性格）或者加以發揮（如你屬被動型性格）自己的行為，你會發現以下幾點變得輕鬆易為：

- 施加你的意志影響力於他人，使其採取行動或改弦易轍，而又不招其怨恨。
- 婉拒做某件事的請求，而又不跟人有傷感情。
- 表達不同（或者是不受歡迎）的觀點，而使得別人認為可以接受，即便他們的初衷是不同意的。

除此之外，樹立自信還可以幫助你培養和改善

待人處世之道。你會發現自己能左右逢源於各種環境之中，前提是你能夠做到以下幾點：

- 既要接受別人的讚揚，又要褒獎別人，因為這大大增加了你的信心，而且可以使別人自我感覺良好。
- 讓人開始時得以鬆弛，可以試着與其攀談，因為這會使彼此溝通得更加愉快。
- 表達你對別人的見解或行為的良好感受，而不是埋在心底，因為這可以使別人的行為得到雙方的共同肯定。
- 坦言自己的個人缺陷，因為這表明你很有自信心。

充滿自信的行為可以提升人際關係的質量，使你能夠靈活地應付各種局面，這樣也就可能獲得一個令人滿意的結果。

提要：樹立自信

要變得自信，通常要對人們天生的本能反應加以修正。無論你是被動型性格的人還是進攻型性格的人，自信心可以使你把握好分寸，不致於偏向任何一個極端。它既能使進攻者保持冷靜，又能使被動者鼓起鬥志。

樹立自信本身並非目的，而只是達到某個目標的一種途徑。它是人們相互間溝通思想和加強社會交往的有效方法。

如果你能以更愉快的心情去應付不那麼令人愉快的事情，而且能讓本身已經令人愉快的事情變得更能給人帶來歡樂，那麼你就能成為那種你曾在心目中想要做效的人。

自我檢查

想一想你通常的行為是怎樣的，並回答下列問題：

被動型：

▲我是否要從挑釁威脅的境況中退縮？

▲我是否想要能夠更充滿信心地表達自己的觀點！

進攻型：

▲我是否喜歡一心埋頭幹自己的事，而不去管別人？

▲我是否想影響左右別人而又不至於使其不悅？

雙方：

▲我是否想能夠拒絕別人的要求，而同時又不