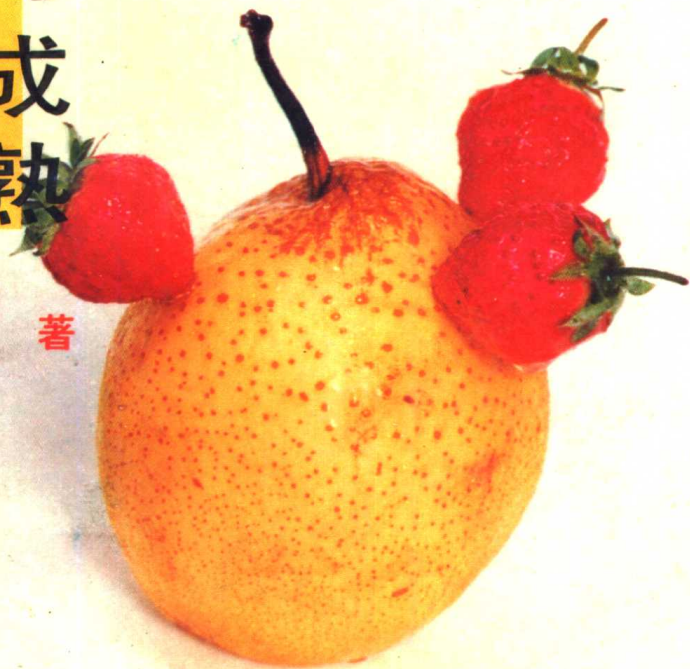


现代青年智力与能力丛书

走向成功与成熟

行之有效的自我管理术

生述 著
冻创 述



现代青年智力与能力丛书

走向成功与成熟

——行之有效的自我管理术



陈创生 陈 述

新世纪出版社

福州大学图书馆藏书印

走向成功与成熟

——行之有效的自我管理术

陈创生 陈 述 著

•

新世纪出版社出版发行

广东省新华书店经销

韶关新华印刷厂印刷

787×960毫米32开本 11.875印张 2插页 190,000字

1989年7月第1版 1989年7月第1次印刷

印数1—10,700册

ISBN7—5405—0369—6/G·82

定价3.60元

序

王通讯

有人用一个现代名词——“仓库理论”来概括我国传统教育中存在的弊端，我以为是十分形象又切中要害的。“读读读，读读读，书中自有黄金屋。读读读，读读读，书中自有千钟粟……”这样的嗡嗡声，不知在我们的私塾中、学堂里萦绕了多少年。解放后，死读书的现象仍然存在。总之，是一个劲地往头脑这个“小仓库”里装知识（且不说这些知识中有多少陈谷子、烂芝麻），装不下也要装，装得头痛了还得装。装得不扎实，再辅之以“考”，考不及格，继之以“驱出校门”。这，便是多少年传统教育的某种缩影。

历史发展到今天，“仓库理论”并没有绝迹。一些不得其法的教师，还在自觉不自觉地信奉着“仓库理论”，以为唯有塞得多，学生方能有出息。我们的孩子，我们的下一代还在遭受“填鸭之苦”。要改变此种状况，不仅需要冲破“仓库理论”的樊篱，

而且需要让孩子们自己行动起来，主动地争取生动活泼的发展。今天的教育改革，就是朝着这个方向前进的。

英国哲学家培根说：“知识就是力量。”应该怎样理解这句话呢？有人提出：这句话已经过时了，在科学知识已成爆炸态势的今天，唯有掌握了求知方法的人，才有力量。此言不无道理。但我想，对培根这句话，还可以从深入挖掘其内涵意义的角度加以理解。广义地说，技能、方法、技巧也属于知识的范畴。懂得事物是怎样的，懂得它为什么是这样的，懂得怎样使它变得更好，懂得它的未来是怎样的，并且能够从事、完成有益的变革，那么，这种集方法与智慧于一身的知识，就是有力量的了。这里，我谈了对培根名言的新的理解，目的在于阐明：知识是应该尊重的，因为它是千百年来人类劳动的结晶，对于其中方法性的、技能技巧性的知识，更应引起应有的重视，它蕴含着更加重要的智慧。不然的话，“仓库”里装的东西再多，也难以派上用场，反而容易窒息灵活的大脑。

正是从这样一个认识出发，新世纪出版社决定编辑出版这套“现代青年智力与能力丛书”，以期对立志成才的青年朋友有所帮助。

究竟什么叫智能？定义上的是非之争，在国内外心理学界一直没有停息。我们没有必要在这方面

花费更多的时间，而应该把重点放在究竟怎样才能使我们的青年学生学得更灵活，变得更聪明上。当今，世界上有许多教育家、心理学家、人类智慧学者在探讨“什么叫聪明？”“聪明是由哪些因素组成的？”“聪明共有多少种？”在国内，近期有人著文倡导建立“聪明学”，探讨“聪愚观”。所有这些都帮助我们抓好青年一代的智能培养，也有助于青年同志自觉地进行智能训练。我认为，在众多的智能研究成果中，1981年诺贝尔奖获得者罗杰·斯佩里的见解是值得重视的。在多年进行大脑科学研究的基础上，罗杰·斯佩里提出：人类智能可以分为“书面文化”与“非书面文化”两类。“书面文化”方面的智能，主要指“语言”与“数学逻辑”方面的智能，这两种以外的智能则均可归之于“非书面文化”智能。如人际关系方面的智能、自我认识与知人方面的智能、创造性地解决问题的智能、经营决策方面的智能……本套丛书虽然包括了一些，但远未能够全部包罗进去。在为《中国青年》撰写的一篇关于“人才智商”的文章中，我首次提出了“聪明1”与“聪明2”的概念。“聪明1”由记忆力、理解力、表达能力、逻辑思维能力等组成；“聪明2”由洞察力、抉择力、人际关系调协能力、影响力、统御力、应变能力等组成。划分出“聪明1”与“聪明2”，目的在于提醒一些非常看重考试分数的青年朋友，只有好的

分数，可能仅说明你具备了“聪明1”，“聪明2”还有待你去认识、学习、实践、获取哩！“聪明1”加“聪明2”，才能成为时代的骄子！

大概是因为多年留心人才传记与现实生活中人才成长实例的缘故，我对于青年人应该使“聪明1”与“聪明2”协调发展的想法越来越强烈，并且居然对“呆头呆脑”的“科学家”和“只要事业，不要爱情”的“女强人”产生了一点不恭的反思：难道他们可以称得上青年一代的学习楷模吗？只有“聪明1”的人，算不算一种智能缺陷？

我们单位有两位同志到北京西郊一家知名的民办公司做调查，回来后，兴奋地告诉我在那个公司里活跃着一批“三次方”的青年人才。何谓“三次方”人才？答曰：第一，这些人专业知识学得扎实，业务水平高；第二，这些人懂得经营管理，能为国家创造可观的经济效益；第三，这些人有清醒的政治头脑和面向未来的战略眼光。听到这样的消息，我感到由衷的高兴！这才叫做堪当大任的栋梁！在他们身上，寄托着祖国的希望。这些“三次方”的青年，正在逐步改变并终将替代原存于人们头脑中的“智者”的形象，而且必将成为跨世纪的一代风流！

再过十三四年，也就是到达本世纪末的时候，今天的这一代青年将迈入中年的门坎，承担起更重的责任。如果在他们卓有成效地为祖国四化大厦安放

好最后一个金色房顶，露出胜利微笑之际，能够回想到在他们成长的道路上，曾经从这套丛书中汲取过一点鼓舞力量，那么，这就是我们这套丛书作者的最大幸福了。

谨以此序献给鹏程无量的青年朋友们！

目 录

第一章 揭开自我之谜

1. 自我之谜..... 1
2. 发现你的优点..... 5
3. 承认缺点，化缺点为财富.....10
4. 接受自己，保持本性.....17
5. 改变旧我形象.....22

第二章 充满诱惑与挑战的自我设计

6. 你能改变自己的生活.....28
7. 制订你的人生目标.....33
8. 做你自己所爱的.....37
9. 确定自己的最佳起跑点.....42
10. 莫须他人赞同.....48
11. 做你力所能及的事.....54

第三章 开创你内在的成功机制

- 12. 如何开创你的机会.....59
- 13. 充分利用你的天赋.....65
- 14. 充实你拥有的每一个日子.....69
- 15. 不断激励自己.....75
- 16. 努力摆脱角色的束缚.....79

第四章 塑造完善的自我形象

- 17. 让自信沉浸在你的生活中.....84
- 18. 让勇气征服自己.....90
- 19. 人必须有热情.....94
- 20. 使真诚成为你人生的一大美德.....100
- 21. 发扬“无赖”精神.....104
- 22. 习惯主宰着你的人生.....109
- 23. 培养你的兴趣.....114
- 24. 打破常规，发散思维.....119
- 25. 才能常常来自注意力的集中.....124
- 26. 好眼力从何而来.....129
- 27. 想象力支配全世界.....133
- 28. 捕捉灵感的几种方法.....139
- 29. 怎样使你成为个性鲜明的人.....145

第五章 走向宽松

——成功的心理调节

- | | |
|-----------------------|-----|
| 30. 克服羞怯的心理..... | 149 |
| 31. 从工作中获得乐趣的方法..... | 153 |
| 32. 制怒和泄怒的艺术..... | 158 |
| 33. 把嫉妒变成动力..... | 164 |
| 34. 你不必自暴自弃..... | 169 |
| 35. 怎样对付失望的情绪..... | 173 |
| 36. 制造你心理上的“保护伞”..... | 178 |
| 37. 莫让悔恨啃咬心灵..... | 183 |
| 38. 如何消除紧张..... | 188 |
| 39. 切莫自寻烦恼..... | 192 |
| 40. 战胜忧愁..... | 197 |

第六章 实现自我创造力

——成功的行为秘诀

- | | |
|-----------------------|-----|
| 41. 到从来没有去过的地方..... | 203 |
| 42. 每天做点困难的事必有所得..... | 207 |
| 43. 马上动手，克服拖拉习惯..... | 209 |
| 44. 如何发掘你的时间..... | 214 |
| 45. 到“班门”处“弄斧”..... | 219 |
| 46. 好马也吃回头草..... | 222 |

47. 来一点“鸡蛋碰石头”精神·····	226
48. “东施”何妨“效颦”·····	229
49. 业精于勤·····	232
50. 培养你的创造力·····	235

第七章 跨越自我障碍

——成功地把握转机

51. 跨出艰难的第一步·····	242
52. 危机感：飞跃的新起点·····	247
53. 挣脱习俗的困扰·····	253
54. 割断脐带做大人·····	258
55. 把痛苦化作动力·····	264
56. 败亦欣然乃大将风度·····	270
57. 越过“公平”的陷阱·····	276

第八章 广结人缘的艺术

58. 微笑的魅力·····	282
59. 怎样才能使你成为有幽默感的人·····	286
60. 如何获得好的第一印象·····	290
61. 信任是获得人心的关键·····	295
62. 学会原谅别人·····	299
63. 勇于承认自己的错误·····	303

64. 如何对待无聊之辈.....	306
65. 学会和不同性格的人相处.....	310
66. 求人的诀窍.....	314
67. 谈话的艺术.....	318
68. 获得合作的技巧.....	323
69. 使你成为皆受欢迎角色的方法.....	327

第九章 走向成熟的人生

70. 对自己负责.....	333
71. 成熟不等于世故.....	338
72. 成熟是什么.....	342
73. 35岁前你应把这些事做完.....	347
74. 成功者的自画像.....	352
75. 潇洒的人生，成功的人生.....	358

第一章 揭开自我之谜

1. 自我之谜

大千世界有很多谜，比如埃及金字塔之谜，野人之谜，飞碟之谜，但最大的谜团却是人的自身，这就是著名的斯芬克斯之谜。揭开这一谜团，将是你走向成功与成熟的第一步。

每年，我们都有许多节日，比如妇女节、护士节、教师节等等。有一外国心理学家则建议我们再设一个新的节日——自我形象节。这是你自己拥有的一个节日，这天，你把你的名字从失败者的名单中取下来，加入胜利者的行列中去。在这一天里，没有隆重的庆祝活动，只有你自己一个人在心里“讨论”着你自己的形象。当然，你可先照一下镜子，这时，眼前的你或者是个头偏矮、单眼皮，双耳有点招风，或者你是高大英俊，大眼睛，双眼皮，高鼻梁，那么，这是镜前的你。但你切要记住这个你只是形体、外貌上的你。不知谁说过，一个人有三

个“你”，一个是自己认为的你，一个是别人认为的你，还有一个是真正的你。每个人都在自己心中塑造自己，估计自己的能力，评价自己的智慧，判断自己的性格，衡量自己与他人的差距，从而得出第一个你，这称为A；每个人都在别人面前塑造自己的形象，通过别人的谈吐行为对自己下结论，这就是第二个你，称为B；除了A和B之外，剩下的就是真正的“你”C了，真正的你是客观存在的，每个人降临到这一世界，随着特定的时间、空间成长，逐渐形成自己特定的性格、气质、能力和品德。A和C的关系就是如何认识自己的问题，若 $A = C$ ，你便能正确地估量自己。但是这个等号是很难划上的，有的人之所以能够出类拔萃，也正是由于他能够及早地认识自己，从而不断地改造自己。别人，譬如你的老师，你的同事或上级，对于你的看法固然重要，但绝对重要的是“你自己”，因为能否取得进步主要靠你自己的设计和努力。

为此，你可首先向自己提出以下问题：

1. 自己的长处是什么？最擅长做什么工作，虽说不十分出众，但相比之下，还可以勉强做好的工作到底是哪些方面的？

2. 去年自己取得的最大成绩是什么？那次工作中哪些方面的能力得到发挥？

3. 自己在工作中哪些方面失败了，去年三大失

败是什么？

4. 为什么会导导致那样的失败？为防止失败采取过哪些措施？

5. 自己遇到哪些大的困难？其中最大的困难是什么？

最后，你再深入自我思考这些问题：

6. 在人生中，我的使命是什么？

7. 我的工作有什么意义？

8. 我具备什么样的才能？

9. 最适合我的工作是什么？

如果冷静地思考这些问题，就会弄清自己现在的长处和短处，而在每年的“自我形象节日”，你能坚持这样做，那么就能了解到自己的进步，也能觉察到自己是停滞或倒退。

提出上述问题已属不易，获得这些问题的解答更难，你可以通过自我观察，通过读书或向他人请教，通过自己的行为对他人产生的影响方式的反馈信息来获得。具体地，以下几种方法你可试试：

1. 制做一个表格，分为“有利条件”和“不利条件”两部分。列出自己的十大特点和十个需要改进的不足之处。在生活中你要充分发挥自己的“有利条件”，不要过多地忧虑“不利条件”。

2. 学会以别人的眼光看自己，想象你是你的父母、同事或朋友。当你走进房间或办公室时，想象

每个人都在议论你，如穿得很入时，表现得很有自信心，或是“很冷淡，很紧张”等。想象他们会对你的各方面表现说些什么，为什么会这样说？

3. 每天利用30分钟时间来放松自己，作深呼吸，在沉思中用思想和身体去体验生活中存在的一切，使自己充分感觉到这30分钟是属于你自己的。

4. 努力去体察别人。虽然你不能去体验每一个人的感情，但毫无疑问，你在体察着你所介入的每一件活生生的事物时，你也带上了自己的情感和态度。从中，你也认识了一些你自己独自思考时所未表现出来的东西。

自我意识水平提高了，你的行动水平也就随之升高。如果有人邀请你在一次讨论会上发言，而你通过以往的经验意识到，在众人面前说话是件愉快而又重要的事情，那么，你将会以积极的态度去对待这一邀请。你所思考的或许也就是如何使这次讨论会成为表现自己的重要机会。因此，你在行动上也就表现出积极的参与。同样的，如果你准备戒烟，就从了解吸烟习惯的害处开始；如果你想成为一名有素养的聆听者，就要意识到在真正的聆听情境中自己的各种表现；如果你决意要改掉动辄发怒的习性，就在你还未火冒三丈之前，注意一下自己的情感；如果你想成为一名更具有自信心的人，就要意识到暗中动摇你信心的是哪些思想和想法。