

潜能开发 总动员

# 认识自己的长处

[德] 哈迪·瓦格纳 莫妮卡·孔茨◎著

王萍 万迎朗◎译



四川人民出版社

GABAL



# 认识自己的长处

[德] 哈迪·瓦格纳 莫妮卡·孔茨◎著

王萍 万迎朗◎译



四川人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

潜能开发总动员 / (德) 克里斯蒂娜·索尔等著;  
王萍等译. -- 成都: 四川人民出版社, 2017.8

(儿童自我成长小百科)

ISBN 978-7-220-10049-9

I . ①潜… II . ①克… ②王… III . ①潜能—开发—  
研究 IV . ① C963

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 040277 号

著作权合同登记号 图进字: 21-2017-444

Published in its Original Edition with the title

Stärken erkennen - fit in 30 Minuten

Author: Hardy Wagner, Monika Kunz

By GABAL Verlag GmbH

Copyright © GABAL Verlag GmbH, Offenbach

This edition arranged by Beijing ZonesBridge Culture and Media Co., Ltd.

Simplified Chinese edition copyright © 2017 by Beijing Reader's Cultural & Arts  
Co., Ltd.

All Rights Reserved.

本书中文简体字版由北京中世汇桥文化传媒有限公司独家授予北京读书人文化艺术有限公司, 全书文、图局部或全部, 未经该公司同意不得转载或翻印。

# 目录



开篇语 4

Chapter



成功可以学习——成功绝非偶然

7

成功是什么

10

哪些特质能带来成功

12

究竟有没有“成功型人士”

14

经过检验的“成功程序”

17

Chapter



你对自己和自己长处的认识有多充分

21

简单行为模式

24

认清自己的长处和短处

30

个人分析的结果

33

你的长处

40

## Chapter 3 哪些因素塑造了你的个性 45

长处、短处和缺点 48

你知道自己有哪些缺点吗 53

有可能克服缺点吗 56

个性、自我认识和成功 58

## Chapter 4 如何充分利用自己的能力 61

什么能激发你的动力 63

获得成功和满足的良方 66

你独一无二 69

做自己 73

行动计划：我的下一步 76



# 儿童自我成长

## 之 快速学习法

这本书能让你在很短的时间内认识到自己有哪些长处，以及自己的短处又表现在哪些方面。

我们的目标在于让你能迅速了解，并尽可能多地利用让你获得成功知识。

- 每一个章节都以3个中心问题开始，然后作者会在这个章节中一一给予解答。
- 每个章节结束的时候，将会再一次概括总结最重要的内容。

本书结构清晰明了，你可以随时拿在手边快速浏览感兴趣的内容。



# 目录



开篇语 4

Chapter



成功可以学习——成功绝非偶然

7

成功是什么

10

哪些特质能带来成功

12

究竟有没有“成功型人士”

14

经过检验的“成功程序”

17

Chapter



你对自己和自己长处的认识有多充分

21

简单行为模式

24

认清自己的长处和短处

30

个人分析的结果

33

你的长处

40

## Chapter 3 ● 哪些因素塑造了你的个性 45

长处、短处和缺点 48

你知道自己有哪些缺点吗 53

有可能克服缺点吗 56

个性、自我认识和成功 58

## Chapter 4 ● 如何充分利用自己的能力 61

什么能激发你的动力 63

获得成功和满足的良方 66

你独一无二 69

做自己 73

行动计划：我的下一步 76







## 开篇语

既对自己有清醒的认识，又能和其他人融洽相处——谁不想这样呢？

我们认为：任何人都可以做到这一点！

其实没有人可以远离别人而存在。一个人如果缺乏对自己的清醒认识，长此以往很难和他人共处——倘若装模作样，谁都会很快看出端倪！

成功的前提在于首先对自己有恰如其分的认识，知道哪些是自己的长处，自己的短处又在哪里，并能正确运用让自己走向成功的知识。

本书正是围绕这些内容展开。

你将充分认识到自己的长处，同时也知道该如何绕开自己的短处——也就是说，不要让你的短处阻挡你走向成功。

## 什么是成功

本书也会涉及这个问题。成功对于每个人来说有不同的意义。如果你清楚成功对你而言到底意味着什么，那么你实现梦想的可能性就越大。

在许多场合，只有当你明白什么是成功，你才知道接下来要怎么行动，你才能明白你真正需要的是什么。

第一章的重点正是围绕以下问题：

究竟什么是成功？成功对你个人来说到底意味着什么？哪些因素对成功有益或者有妨碍？

第二章中，你将认识到自己的长处和短处，并为自己的行为设置一个简单的模式。

第三章让你更进一步了解自己的个性，尤其是你的缺点。你会知道如何改正缺点，如何削减缺点给自己带来的负面影响。

第四章中，你会学到如何激励自己和他人，以及自我认

识之所以重要的原因。

最后我们将告诉你如何不断取得进步。这将是个性化的“成功之旅”！

祝你阅读愉快并取得成功！

哈迪·瓦格纳

莫妮卡·孔茨



Chapter



# 成功可以学习—— 成功绝非偶然

- 成功对你来说意味着什么？
- 人们怎样才能成功？
- 有没有成功秘诀？



## 你遇到过类似情形吗

法比安汗如雨下。好在一切都过去了，他终于鼓足勇气对着这个愚蠢的家伙说出了自己的想法。这家伙在校车上一直嘲弄自己。显然他以为法比安懦弱好欺负。不管怎样，法比安已经做出有力的回击，尽管之前心里七上八下。可你看，最后结果并不像你所担心的那么可怕，法比安心中升腾出无比的自豪……

当丹尼尔接过作业本时，他的手在微微颤抖。他上个星期苦苦学习，现在终于是见分晓的时候

了。他鼓足勇气翻开作业本：优！耶！这是一种什么样的感觉呀！做到了，他终于做到了！

凯蒂必须向丽莎坦白，尽管这样可能会深深伤害双方的感情，丽莎甚至以后都可能不会再理睬她。但凯蒂必须冒这个险——不真诚的友谊不值一文。这并非易事，丽莎一听到就怒气冲冲，接下来她们开诚布公地讨论了很长时间。两人最终握手言欢。凯蒂的勇气让丽莎认识到了自己的错误，并勇敢地承认了它。

我们的球队赢得了一次具有决定性意义的比赛！所有人都冲上去互相拥抱。大家兴高采烈地跳起来——简直不敢相信我们的球队晋级了！





## 成功是什么

无论你是在学业、业余活动、人际交往还是在其他方面获得了成功，都有一个共性，即你——哪怕经过多次努力——最终实现了自己的目标，并且是以你自己的方式。你充分发挥了自己的优势，你知道自己在某个方面特别擅长，而且还能充分利用你的优势来帮助他人。无论是远大理想抑或只是一个小目标，只要你实现了目标，你都会有一种得偿所愿的感觉，因为你知道：我成功了！

其中很重要的一点是，你不能借助卑鄙的手段来实现这种自我满足，而只能凭借自己的能力和优势达到成功。越是不容易达到的目标，当你成功后拥有的自豪感就会越强烈。

- 对你来说成功到底意味着什么？
- 你何时觉得自己很成功？

## 成功的定义


成功是当你达到自己预期目标后的一种满足感，尤其当你通过努力而获得成功，你会为自己感到无比骄傲。





## 哪些特质能带来成功

试想一下，哪些个性特征和行为方式能给人带来成功，你一定能够想起几条（回想你自己的成功经历，或者观察别人的成功经历）。

 列举出对你来说最重要的成功特质

