

德国少年精英培训全套课程独家引进

学会一项技能，只需30分钟



30分钟

认识自己的长处



[德] 哈迪·瓦格纳 著  
莫妮卡·孔茨 著  
王萍 万迎朗 译



STÄRKEN

ERKENNEN-FIT IN 30 MINUTEN



南海出版公司



STÄRKEN

ERKENNEN SIE IHRE 30 MINUTEN

30 分钟

认识自己的长处

[德] 哈迪·瓦格纳 著  
莫妮卡·孔茨 译  
王萍 万迎朗 译



上海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

30分钟认识自己的长处/[德]瓦格纳,[德]孔茨  
著;王萍,万迎朗译.-海口:南海出版公司,  
2011.12

(30分钟开发自己的潜能)

ISBN 978-7-5442-5225-6

I. ①3… II. ①瓦… ②孔… ③王… ④万… III. ①  
个人-修养-青年读物②个人-修养-少年读物 IV.  
①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第214714号

著作权合同登记号 图字:30-2011-069

Published in its Original Edition with the title


Stärken erkennen - fit in 30 Minuten

by GABAL Verlag

Copyright © GABAL Verlag

This edition arranged by Himmer Winco

© for the Chinese edition: Beijing Reader's Cultural & Arts Co., Ltd.

本书中文简体字版由北京文化传媒有限公司独家授权,全书文、图局  
部或全部,未经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么充分

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



# 30分钟快速学习法

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，然后作者会在这一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。

本书结构清楚明了，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

# 2

你对自己和自己长处的认识有多么充分 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，而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。

在许多场合下，只有当你明白什么是成功，你才知道接下去要怎么行动，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，法比安已经作出有力的回击，尽管之前心里七上八下。可你看，最后结果并不像预料中那么可怕，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、人际交往或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（回想下你自己的成功经历，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：

