The PYGMALION Effect

# 皮格馬利翁效應

人們的表現往往與別人對他們的期待相一致，賞識、信任、微笑、鼓勵的力量，足以使人更加優秀。

## 用讚美信任和期待來改變個人和團隊的成功法則

人類天性中，有一種被人稱讚的強烈慾望。所以，能否獲得讚美以及讚美的程度，便成為了衡量一個人社會價值的標誌。每一個人都希望在讚美聲中實現自我的價值。

陳敏 編著

國家圖書館出版品預行編目資料

皮格馬利翁效應／陳敏編著. -- 第1版. --〔臺北縣〕
中和市：百善書房, 2006〔民95〕
面； 公分. --（成功人生系列；22）

ISBN 986-7262-71-9（平裝）

1.人際關係 2.口才 3.自我肯定

177.3 95011572

成功人生系列 022

定價180元

# 皮格馬利翁效應

編　　著：陳敏
企　　劃：霍克文化公司
出 版 者：百善書房
登 記 號：局版台業字第5633號
地　　址：235 中和市員山路502號8樓之2
電　　話：(02)32343788
傳　　眞：(02)32348050
劃撥帳號：19508658 水星文化事業出版社

總 經 銷：旭昇圖書有限公司
地　　址：235中和市中山路2段352號2樓
電　　話：(02)22451480
傳　　眞：(02)22451479

出版日期・2006年7月第1版第1刷
版權所有・翻印必究 Printed in Taiwan
ISBN：986-7262-71-9(平裝)

http://www.tripub.com.tw

HAWK

http://www.tripub.com.tw

HAWK

http://www.tripub.com.tw

HAWK

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

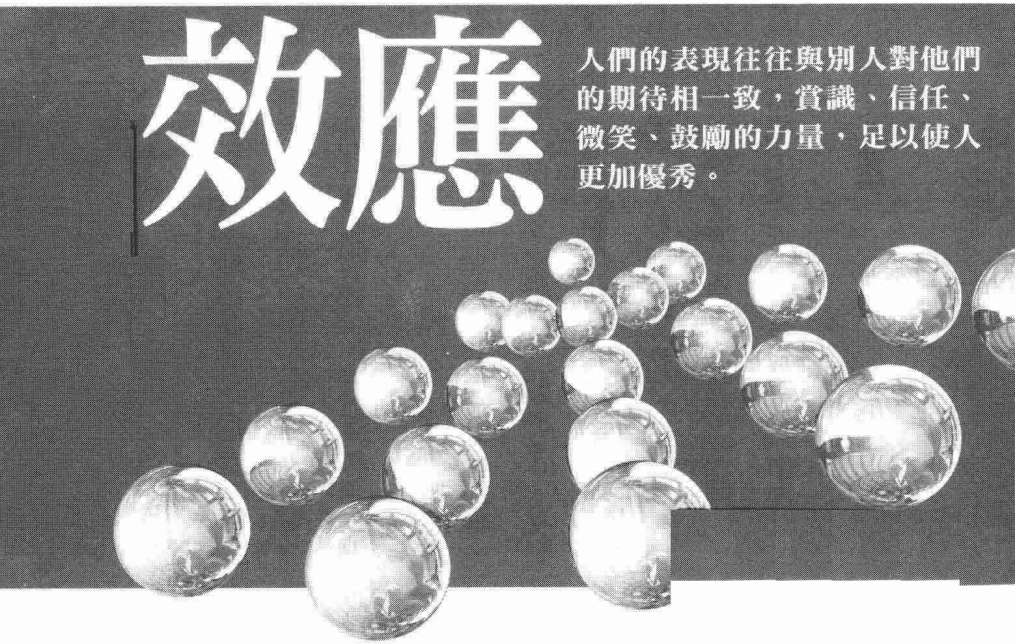
http://www.tripub.com.tw

HAWK

The PYGMALION Effect

# 皮格馬利翁效應

人們的表現往往與別人對他們的期待相一致，賞識、信任、微笑、鼓勵的力量，足以使人更加優秀。



## 用讚美信任和期待來改變個人和團隊的成功法則

人類天性中，有一種被人稱讚的強烈慾望。所以，能否獲得讚美以及讚美的程度，便成為了衡量一個人社會價值的標誌。每一個人都希望在讚美聲中實現自我的價值。

陳敏 編著

# 前言

皮格馬利翁（Pygmalion）是希臘神話中的塞浦路斯國王，他同時還是一位出色的雕塑家。他精心雕一座少女像，美麗動人，皮格馬利翁眞心地愛上了她。結果，奇蹟發生了，塑像被皮格馬利翁的眞心所打動，少女「活」了。

這個神話故事在心理學中，衍化成著名的「期望效應」。即一位有影響力的人物（上級之於下屬，比如教師之於學生、父母之於孩子）對於個體由衷的讚賞和認可，會極大地提升個體的自信心，個體會努力向著優於一般表現的方向發展。

熱情和冷漠都是有感染力的，尤其是對於年輕人，管理期望具有極其神奇的影響。一個年輕人遇到的第一位管理者，很可能是對於他的職業生涯最有影響力的人。如果這位主管不能夠或者不願意教給年輕人爲有效完成工作任務所

必須具備的技能的話，年輕人就會形成比他們實際能達到標準更低的個人標準，他們的自我形象也會因此被降低。

「皮格馬利翁效應」告訴我們：能否使下屬獲得自信心和高期望，是衡量管理者是否優秀的重要因素。善待人並培養人的自信心，是各級管理者的重要工作，也是組織進步的重要方法。因而將年輕的新員工配備在有責任心、有經驗的優秀管理者手下，是促進年輕人迅速成長的好辦法。

每個人都渴望得到別人和社會的肯定和認可，就連我們自己，在付出了必要勞動和熱情之後，也期望著別人的讚美。那麼，把自己需要的東西，首先慷慨地奉獻給別人，體現的是我們的成熟和自信，而不是我們的自卑和失落。

對人表示出的讚美，是心靈的陽光雨露。讚美別人的實質，是對別人的尊重和評價，也是送給別人的最好的禮物和報酬。它表達的，是你的一片善心和好意，傳遞的是你的信任和情感，化解的是你有意無意間與人形成的隔閡和摩

擦。同時，它也是你自信的表現。請記住，讚美別人的同時，你也讚美了你自己。

班傑明・富蘭克林年輕的時候「手腕」不高，後來跟人相處變得圓滑、幹練，結果被任命爲美國駐法大使。他成功的秘訣是：「我不說任何人的壞話，我只說我所知的每個人的長處。」

「我們可以說人的不是，不可傷人的自尊；可以公開地讚美，不要私下的責備。」

在此，本書提醒每一位渴望在職場工作中如魚得水，渴望在家庭教育中創造奇蹟，渴望在人際交往中左右逢源，渴望在人生事業中追求成功的人。當你完全理解了皮格馬利翁效應，明白了讚美別人、賞識自己的眞諦，並且將它運用到生活中去，那麼，在你的周圍，必定充滿了和諧與信任。



此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

# 目錄
# Contents


前言 7

一、問題的誕生 13

1.故事的由來 14

2.羅塔爾森的偉大發現 18

二、皮格馬利翁效應之職場法則 21

1.適當地來點讚美 22

2.以讚美代替批評 28

3.把批評和讚美糅合在一起 33

4.要學會激勵下屬 39

5.適時的溝通 50

6.傳達高期望 56

7.讚美：因人而異 63

8.讚美：情真意切 68

9.讚美：及時具體 72

# 目錄
# Contents

10.讚美：揚善於公堂，規過於暗室 77
11.讚美：公平公正 82
12.讚美：箭到靶心 85
13.怎樣贏得你上司的讚美 88

**三、皮格馬利翁效應之人際法則 99**

1.讚美別人，等於讚美自己 100
2.心態決定一切 103
3.揚人之善，隱人之過 106
4.多尋找並欣賞別人的優點 111
5.寬容別人，方成海量 114
6.要習慣給別人戴高帽 119
7.讚美別人的方法 131
8.怎樣讚美男人 135
9.怎樣讚美女人 139

# 目錄
# Contents

10.讚美的別樣用法 144

**四、皮格馬利翁效應之成功法則 151**

1.肯定自己 152

2.在生活中多讚美自己 158

3.找到自己的優勢，開發自己的潛能 161

4.樹立自信 167

5.建立積極的心態 177

6.樹立成功意識 184

7.自我獎勵 190

8.自我減壓 194

9.追求更高的目標 200

# 一 問題的誕生

「說你行，你就行，不行也能行；

說你不行，你就不行，行也就不行。」

人們通常用這句話來形象地說明著名的「皮格馬利翁效應」。「皮格馬利翁」是古希臘神話中的人物，他的故事充滿了傳奇的色彩，同時也引發了人們對其精神的思考。

## 1. 故事的由來

「皮格馬利翁」是塞浦路斯的國王，同時也是一個極其優秀的雕刻家，但是他卻很厭惡大自然賦予女性的缺點。他決定永遠不結婚，他告訴自己，有藝術就夠了。然而，他施展一切才華所雕塑的，卻是一具女人像。也許他能將討厭的女人逐出實際生活圈，卻不能輕易逐出自己的腦海；也許他覺得世界上的女人都是醜陋的，因而決定塑造一個完美的女人，讓男人看看他們容忍的對象有多少缺點。

總之，他在那具雕像上下足了工夫，最後不負他所望，終於創造出最精美的傑作，看起來實在是可愛極了，但是他還不滿意。他繼續苦幹，雕像在他手下一天比一天完美，沒有一個女人、沒有一座雕像能比得上她。等到雕像完美無缺的時候，作者遭遇了最奇怪的命運。他竟愛上自己的作品，愛得很深、很

投入。這具雕像看起來並不像雕像，沒有人會想到它是象牙或石頭製成的，人人都會以爲是血肉之軀，只是暫時不會動罷了。這位天才般的年輕的國王就有這麼奇妙的本事，至高的藝術成就屬於他——他能掩飾雕琢的痕跡。

遭到他藐視的女性從此吐了一口冤氣。沒有一位比皮格馬利翁更可憐的情郎了，他吻她那兩片迷人的嘴唇，對方不會回吻；他擁抱她，她冷冰冰的沒有反應。他一度騙自己，就像小孩玩玩具一樣，替她穿上華麗的長袍，試過好多淡雅或靚麗的顏色，想像著她很開心。他曾帶些少女喜歡的禮物給她，小鳥啦，鮮花啦，琥珀做的各種美麗的飾品啦，等等，幻想她能親親熱熱地向他道謝。晚上他抱她上床，蓋上柔暖的被褥，像小女孩照顧洋娃娃似的。

但他不是小孩，不能一直僞裝下去，最後他打算放棄了，因爲他愛上的是一個沒有生命的東西，這讓他感到一點希望都沒有。這種單相戀瞞不了愛神，維納斯對她很少碰到這種的情況——一種新型的情節很感興趣，決心幫助這位



此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com