

易发久九大管理理念系列

总策划：白沙

我是 我认为的我

I'M WHAT I THOUGHT
I WOULD BE

易发久 著

中国商业领导力第一导师

时空

畅销书系

我们认为自己是什么，
自己最终就会是什么！
易发久

凤凰出版传媒集团
凤凰出版社



9 大理念

推荐语

我被深深震撼，易老师让我们认识到，我们每个人都可以那么棒！

——东方希望集团总裁 **刘永行**

易老师的管理思想给了我们太多的感悟，它给我带来了迄今为止内心最大的一次冲击！

——百丽集团总经理 **盛百椒**

这是一套可以让中国中小企业提高绩效的黄金丛书，它深入浅出地将复杂的理论简化为有效的工具。

——皇明太阳能集团有限公司董事长 **黄鸣**

管理学不是高深的学问，更不是严谨的科学，而是拿得起、放得下的理念加方法，立意高远却实操简便。阅读这套管理理念系列丛书，对以上两点，您会有更深的体会。

——北京大学精细化管理研究中心主任、细节管理专家 **汪中求**

上架建议：经管·励志

ISBN 978-7-80729-963-9



9 787807 299639 >

定价：18.00 元

我是 我认为的我

***I'M WHAT I THOUGHT
I WOULD BE***

图书在版编目 (C I P) 数据

我是我认的我 / 易发久著. — 南京: 凤凰出版社, 2010.11

(易发久九大管理理念系列)

ISBN 978-7-80729-963-9

I. ①我… II. ①易… III. ①成功心理学 - 通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第192753号

书 名 我是我认的我

著 者	易发久
责任编辑	曹英姿 代 影
出版发行	凤凰出版传媒集团 凤凰出版社
出 品	凤凰出版传媒集团 北京凤凰天下文化发展有限公司
集团网址	凤凰出版传媒网 http://www.ppm.cn
印 刷	北京君升印刷有限公司 北京市顺义区高丽营镇
开 本	889 × 1194 毫米 1 / 32
印 张	5
字 数	100千字
版 次	2010年11月第1版 2010年11月第1次印刷
标准书号	ISBN 978-7-80729-963-9
定 价	18.00元

本图书凡印装错误可向承印厂或北京凤凰天下文化发展有限公司发行部调换, 联系电话: 010-58572106



“我是我认为的我”是“易发久九大管理理念”之一，是影响力教育训练集团及国内外数万家企业的企业文化瑰宝，也是实现自我期望、成就自我的绝妙法宝。

有这样一个故事：

小时候，小高和小陈玩角色扮演。小高对小陈说：“我以后想当一名很棒的老师，所以我扮演老师。你以后想当什么？”小陈说：“我不知道，随便当什么都行。”于是，在这次游戏中，小高就扮演老师，而小陈则根据剧情的需要，一会儿扮演学生、一会儿扮演家长、一会儿扮演拖把。

长大后，小高在“我要成为一名优秀教师”这一自我期望的指引下，考上了某著名师范大学。毕业后，她通过自己的努力成为了某著名高中的语文教师。小陈则每走一步都很无所谓，完全听从父母的安排。虽然毕业后也找到了不错的工作，但是每当别人问她是否喜欢自己的工作，她都会说：“不知道，反正就是工作呗，有人给钱，我就干活。”

若干年后，年过半百的小高和小陈聚到了一起。此时的小高

已是国家级名师，而小陈则一直碌碌无为，抱着“无所谓，随便怎么都行”的态度走到了现在。看到小高取得的成就，小陈无不感慨地说：“果然，在我们的内心深处，我们认为自己是什么，自己最终就会是什么。”

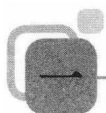
没有人能准确预测到自己将来会是什么样子，如果我们想要成为“我认为的我”，就得明白这样一个规律：你有什么样的自我期望，就会选择什么样的信念；有什么样的信念，就会选择什么样的态度；有什么样的态度，就会选择什么样的行为；有什么样的行为，就会有怎样的结果。因此，要想结果变得更好，你就得先让行为变得更好；要想行为变得更好，你就得先让态度变得更好；要想态度变得更好，你就得先让信念变得更好；要想信念变得更好，你就得先让自己选择更好的自我期望。

本书结合大量案例讲解了“我是我认为的我”这一理念和执行这一理念的方法。希望读者能静下心来仔细阅读，给我一个机会，同时也给你们一个机会。我真诚地希望这本书能够帮助更多的人重新认识自己，树立正确的自我期望，从而成为“我认为的我”。

此外，全书辅以大量的自我提升工具，读者不妨一边阅读，一边对照自己的实际情况，反复咀嚼、反省思量。

本书中提及的思维方式、成功方法是需要你去体会、去实践的。只有这样，你才能将其彻底地融入到你的日常生活、工作中去，从而成为“我认为的我”。

最后，欢迎广大读者批评指正，共同进步。



期望论： 我的自我期望决定我的信念 / 1

正确的自我期望是正确信念的基础 /2

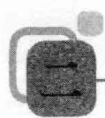
自我提升工具：自我期望的测试方法 /12

案例：从“死亡批发商”到和平维护者的诺贝尔 /14

确立正确的自我期望的方法 /17

自我提升工具：做职业规划前应思考的问题 /28

案例：从穷小子成长为美国加州州长的施瓦辛格 /30



信念论： 我的信念决定我的态度 / 33

有什么样的信念就会选择什么样的态度 / 34

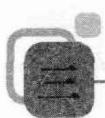
自我提升工具：测试你是否具有必胜的信念 / 40

案例：信念的力量 / 43

树立坚定信念的方法 / 46

自我提升工具：自我激励原则 / 60

案例：愚公移山 / 62



态度论： 我的态度决定我的行为 / 67

态度是行为的导师 / 68

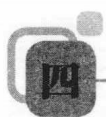
自我提升工具：消极态度的表现形式及原因分析 / 76

案例：两只小鸡的命运 / 80

如何培养积极的态度 / 82

自我提升工具：态度评估表 / 96

案例：积极的态度有利于成功 / 99



行为论： 我的行为决定我的结果 / 103

有什么样的行为就有什么样的结果 /104

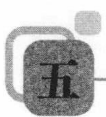
自我提升工具：不利于成为“我认为的我”的行为测试表 / 113

案例：做与不做的结果 /116

立即行动 /118

自我提升工具：测试你是否是一个立即行动者 /131

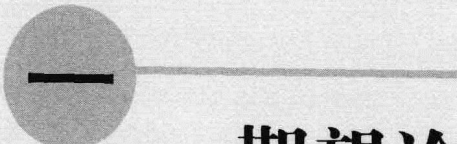
案例：立即行动者与非立即行动者 /133



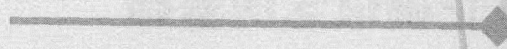
结果论： 我的结果是我想要的结果 / 137

自我提升工具：“我是我认为的我”的思维方式 /144

案例：陈景润与哥德巴赫猜想 /146



期望论： 我的自我期望决定我的信念



我的信念是由我的自我期望决定的，我有什么样的自我期望就会选择什么样的信念。如果我想拥有正确的信念，那么我就得先拥有正确的自我期望。

一个人的自我期望对他的生活、工作乃至人生都会产生深远的影响。有什么样的自我期望，就会选择什么样的信念；有什么样的信念，就会选择什么样的态度；有什么样的态度，就会有怎样的行为；有什么样的行为，就会有怎样的结果。

正确的自我期望 是正确信念的基础



1. 有什么样的自我期望就会选择什么样的信念
2. 有了正确、坚定的信念才能实现自我

有什么样的自我期望，就会选择什么样的信念。只有当我们明确了自己想要的是什么，即树立了正确的自我期望，并且全神贯注于我们想要的结果，强烈地希望我们能获得自己想要的结果时，我们才有可能通过信念带给我们的激情与斗志使获得预期结果的可能性变得越来越真实。然后我们就会发现，这样做能让我们产生与这种期望的结果相适应的情绪，从而帮助我们得到期望的结果。

有什么样的自我期望 就会选择什么样的信念

自我期望，是指我们对自己的未来有所等待和希望，是我们为自己设定的目标和努力的方向。在很大程度上，它是由我们对自己的认识和对未来的规划等因素决定的。自我期望过高可能会给自己带来巨大的压力，自我期望过低则可能让自己缺乏前行的动力。

信念，是我们对某人或者某事信任、有信心的一种思想状态，它是指我们按照自己确信的观点、原则和理论去行动的个性倾向。

在“我是我认为的我”这一理念中，自我期望与信念的关系是决定与被决定的关系，即有什么样的自我期望，就会选择什么样的信念，也就是说，要想让自己拥有更好的信念，就要先让自己选择更好的自我期望。

只有当一个人对自己有所期望时，他的行动才会有动力和方向，他才会对自己充满信心，才会拥有为了抵达目的地而持之以恒、坚持不懈、永不放弃的信念以及积极的人生态度。也只有这样，当他在前行的路上遇到困难和挫折时，他才有勇气去面对挫折、战胜困难。而如果一个人对自己的未来没有期望，只是得过且过，那么不管是在生活中还是在工作中，他都会抱着一种“混日子”的心态，当他在前行的路上遇到困难时，他不会过多的考虑要如何才能克服困难、继续前行，而是一味地逃避或者直接放弃。

李莉是一个很有理想的人，她期望自己能在电视界干出一番成绩来。大学毕业后，她应聘去某区的电视台做一名文化历史类专题片的编导，和她同时被录用的还有刘静。由于专业不对口，刚入行的李莉面临了许多困难，比如不会用对编机、不了解电视节目的制作流程、不知道应该如何采访、不知道如何才能把文本写好、不知道如何与摄像师配合等等。

但是，她并没有被这些困难吓倒，而是抱着“我一定要在电视界干出点成绩来”的信念，把这些困难当成自己学习的机会，

一个一个地去解决。当其他同事在使用对编机时，在得到允许的情况下，她就站在一旁向他们学习，给他们当助理；其他同事都下班回家以后，她还留在机房一遍又一遍地学着使用对编机；当制片人说前期采访不到位时，她就向制片人请教，然后一次又一次地去和采访对象沟通，即便是在六七月份的天气里要坐两个小时的公交车才能见到采访对象，她也从不抱怨。

而刘静则不同，虽然她大学本科学的是电视编导，但是她觉得这一行太不稳定，又太累，忍受不了大夏天里出去采访，觉得没必要这么拼命，凑合着过就行了，结果还不到一个月，刘静就辞职了。

人的强烈愿望一旦产生，就会很快转变成信念。美国著名发明家爱迪生的座右铭是：“我探求人类需要什么，然后我就迈步向前，努力去把它发明出来。”可见我们的自我期望对我们信念的影响有多大！比如案例中的李莉，她的自我期望就是要在电视界干出成绩来，于是她就选择了坚持和勇敢地去面对困难等等相对积极的信念。而刘静，她对自己没有太多的自我期望，所以在面对困难时，就毫不犹豫地选择了放弃。由此可见，只有当我们

拥有了正确的自我期望时，我们才会拥有正确的信念，才有机会实现自己的理想。

由于文笔不错，还在念大学时，小娟就经常给一些杂志投稿，后来还成为一些报刊的专栏作者。同学们都以为她毕业后会从事文字方面的工作，都很期待以后能读到她出的书，可是小娟却一心想当演员。

大学毕业后，小娟无心找工作，推掉了好几家杂志社的工作邀请，整天都在留意全国各地的主持人大赛、模特大赛及中华小姐的选拔等赛事活动。其实，小娟的条件及能力并不足以支撑她在影视圈发展，她家的经济条件无法提供她去全国各地参加这些赛事的费用，而且她的身高和外貌都很一般，她也从未接触过表演。虽然这是一个提倡内外兼修的时代，但是在美女如云的影视圈，小娟属于丢在人堆里就没人能发现的角色，再加上她在表演方面并无过人的才能。因此，尽管小娟报名参加了各种大赛，但是每次都是初赛时就被刷了下来。

久而久之，小娟就变得消沉了，觉得自己很糟糕。于是整天都在家呆着，无所事事，也不给杂志社投稿了，专栏也被她主动停掉。

由此我们可以看出，正确的自我期望能让我们拥有正确的信念，从而激发我们的潜能，让我们在前行的道路上排除万难，朝着自己的期望奋勇前进；过高的自我期望容易使我们对自己缺乏信心，容易使我们在暂时无法达到预期的目的时怀疑自己的能力；过低的自我期望则太容易实现，从而扼杀我们的激情和斗志，让我们止步不前。

正如案例中的小娟，她的自我期望就定得太高，是她力所不能及的，她会因为无法实现这一自我期望而受到重大打击也就不足为奇了。如果她能树立正确的自我期望，选择做文字工作，期望自己能在文学界闯出一番天地，那么她实现自我期望的几率就会大很多，也就不至于让自己因为无法实现自我期望而变得如此消沉。

有了正确、坚定的信念 才能实现自我

信念，是我们行为的基础，只有拥有了正确而坚定的信念，我们才会有坚强的意志，才会有坚定不移的行为志向，才会有积极主动的行为。我国当代作家丁玲说过：“人，只要有一种信念，有所追求，什么苦都能忍受，什么环境也都能适应。”只有当我们对某件事情有着非常强烈的期望并且非常执著地去追求的时候，我们所期望的事情才有可能实现，因此坚定的信念能激发我们的潜力，有助于我们实现自我。

美国著名心理学家罗森塔尔和雅格布森提出的“皮格马利翁效应”就很好地说明了这一点。“皮格马利翁效应”说的是：你期望什么，就会得到什么，你得到的不是你想要的，而是你期待的。只要充满自信地期待，只要真的相信事情会顺利进行，事情就会顺利地进行。反之，如果我们相信事情会不断地受到阻力，那么这些阻力就会真的出现。