



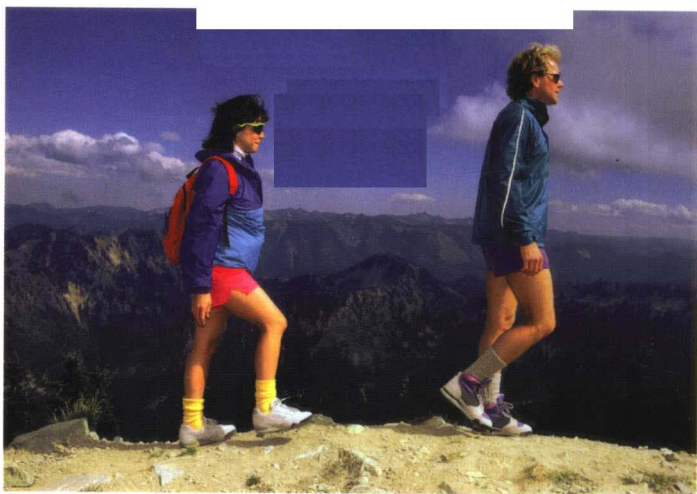
KNOWLEDGE HOUSE

A GUIDE TO
LIVING WELL

KNOWLEDGE HOUSE PUBLISHING CO.



一生 改變 的成功 計劃



任何人只要活著就必須不斷成長，
因為一剎那的肯定並非永遠的肯定；
成功是需要計劃的，本書教你：學校不會
教你規劃成功人生的技巧！



國家圖書館出版品預行編目資料

改變一生的成功計劃／朱晶晶編著。——
第一版。——臺北市：文斐書屋，2002 [民 91]
面： 公分
ISBN 986-7930-04-5(平裝)
1.生涯規劃 2.成功法

192.1

91003605

A GUIDE TO LIVING WELL

改變一生的成功計劃

編著：朱晶晶

出版者：文斐書屋出版有限公司

聯絡處：台北市仁愛路四段 68 號 14 樓之 10 (1520 室)

電話：886-2-23250395 (代表號)

傳真：886-2-23250396

劃撥：19447843 (郵局帳號)

出版日：2002 年 4 月 26 日第一版第一刷

訂價：NT\$250 元

特價：NT\$199 元

香港售價：HK\$60 港元

香港總代理：世界出版社

地址：香港新界荃灣德士古道 220-248 號荃灣工業中心 14 樓

訂購熱線：29429214 / 29429360

ISBN 986-7930-04-5

* 版權所有·翻印必究 *

*凡遇故障、缺頁、倒裝書，請寄回本公司更換。



改變一生的成功計劃



文斐書屋出版有限公司

KNOWLEDGE HOUSE PUBLISHING CO.



改變一生的成功計劃

目錄

第一章 成功計劃之一：認清自我

- 1. 人一定要有自知之明 0 0 0 0
- 2. 你有哪些優點 0 1 0 7
- 3. 事業自我檢測問卷 3 1 1 0

第二章 成功計劃之二：做自己的主人

- 1. 自己的事自己做決定 0 4 4 5
- 2. 客觀看待自己 0 4 4 6
- 3. 保護傘下出不了勝利者 0 4 4 8
- 4. 如何為自己的行為負責 0 4 4 9
- 5. 培養個人犀利的眼光 0 5 0 0

第三章 成功計劃之三：培養創新能力，消除恐懼

- 1. 創新的要求 0 5 5 3
- 2. 你懼怕未知嗎？ 0 5 5 9

3. 人為何會對未知感到恐懼

4. 消除對未知恐懼的方法

5. 了解自己自信心的問卷

第四章 成功計劃之四：找出事業的原動力

1. 源動力的啟發與評價

2. 外在影響原動力的原因

3. 消除影響，表現個性

4. 測量你的事業原動力

第五章 成功計劃之五：認清羈絆

1. 常見的八大束縛

2. 疾病有時也是良藥

3. 社會階層並非一成不變

4. 教育和社會階層互為動力

5. 性別觀念仍有待突破

6. 不同年齡的不同事業選擇

1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	9	9	9	9	9	9	8	7	7	7	6	6	6
1	8	6	5	4	1	1	1	9	8	5	9	5	4

7. 人生包袱輕重影響事業接受度
8. 正視自我

第六章 成功計劃之六：選擇一份適合自己的職業

1. 客觀評價工作環境
2. 沒有永遠熱門的行業
3. 影響職業選擇的因素
4. 興趣愛好
5. 氣質類型
6. 個人的性格
7. 能力制約著我們對職業的選擇
8. 你目前的職業對你的影響測試

第七章 成功計劃之七：你對職業的滿意度

1. 你滿意自己現在的職業嗎？
2. 職業也可能成為枷鎖
3. 事業滿意度問卷（一）

1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9	5	3	3	1	9	7	5	4	3	2	1	1	1	0	7				

4. 事業滿意度問卷（二）

第八章 成功計劃之八：改善自我，挑戰自我

1. 改善的目的與技巧

2. 運用自我改善技巧

3. 提升創造能力

4. 實力最可信賴

5. 知難而進

6. 學其所需

7. 因勢利導，提升自我

第九章 成功計劃九：善待自己才能成功

1. 妥善處理你的壓力

2. 了解沮喪的成因

3. 消除心理障礙

4. 遠離消極擁抱快樂

5. 健康是財富之本

1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8	8	7	7	7	7	6	6	6	6	5	5	5	4
3	1	7	5	1	1	7	5	4	2	9	9	3	1

第一章 成功計劃之一：認清自我

我們常聽人說：「人貴有自知之明」。這是指人一定要能公平客觀看待自己，也就是既不高估自己也不看輕自己。這一點說起來容易，但想確實做到，卻不是那麼簡單。

1. 人一定要有自知之明

每個人都有上進心，也都有改善生活現狀的渴望。但是，當你一心想讓生活愈來愈好的同時，其實如何能找到能發揮自己長才的位置才是最重要的，因此如果渴望達到比別人更大的成就，第一步便是能否能夠正確評估自己，並且能務實地接受自己目前所處的現況，一個有自知之明的人因為知道自己的勝算在那裡，知道如何發揮所長，也才是真正有希望成功的人。

能夠接受真實的自我，並能做客觀的自我評價是非常重要的。因為只有能真正接納自我的人才能對自己所做的一切都勇於承擔責任。

提高自我評價的最有效方法，就是把自己的優點大聲地告訴自己，對自己任何一點長處，或任何出色的表現，都要立即給予正面肯定的評價。

當我們對自己正面的評價印象越強烈時，我們潛意識中的真實自我就越能被激發出來，潛力也會被開發出來。

因此根據科學研究發現，即使只是人的胡言亂語，也會對我們產生驚人的影響。因此，對待自己不但要謹言慎行，還要有積極的態度。

所有成功的人必定都是每天不斷對自己說「我一定行」，「我已經準備好了」，「我一定沒問題」，「我比以前進步得多。」這種對自己不斷的正面的鼓勵，絕對可以有效激發自己的潛能。

所有的失敗者往往誤以為「謙虛」是一種禮貌，他們以為貶低自己是表現自己已有幽默感，對人謙讓，但是卻不知道在謙虛的同時，卻使得自己在不知不覺中接收了這些自我否定的意識，因此對自己的評價無形中低落至極，當一個人習慣

否定自己的價值，再想要指望他有好的表現，將是十分困難的。

所以，只有當你真正認識自己，才能在別人奉承自己的時候，知道該如何阻止他們，而且也才能不斷去發現自己新的價值。

幾乎所有獲得勝利的成功者，都是對自我形象感到滿意，並對別人能夠客觀評價自己而感到高興。更特別的是，他們都極具個人魅力，所以能夠很自然地吸引別人的支持，因而從來不覺得自己孤立。

諾貝爾和平獎獲得者鮑爾奇曾經受託為一個晚宴安排賓客座次。在宴會前，他告訴大家，請賓客自便，喜歡坐在哪兒就坐在哪兒，他說：「重要的人都是不在乎的，而在乎的人往往都是不重要的。」

從鮑爾奇的說法可以證明，凡是能清楚認識自己「位置」的人，根本沒必要為了爭位置而不顧一切；更不會為了把自己置於有利的位置而想盡辦法出風頭；所謂正確的自我評價只是知道自己應該努力的方向。

成功者都很相信自己的能力，他們會為自己感到自豪。因為他們確信自己很有價值，所以他們也才能像愛自己一樣去愛別人。

所謂積極樂觀並不是要過高地評估自己的能力，如果一個能力不足的人做超過自己能力的事，結果一事無成的機率會很高，倒不如去做自己力所能及的事，這樣不僅容易成功，而且也能有效提高自己的能力並增強自信心。

認識自己最好的五個方法就是：

1. 利用心理測驗，客觀地測試你的能力。
2. 留意周遭朋友、同事或老板、顧客對你的反映。
3. 用心檢視你生命的每一軌跡，因為追蹤歷史可以知道現在和未來。
4. 把自己置於嚴苛、新奇的環境中，使你必須盡力求生存，然後，再從你的行為中去認識自我。
5. 運用想像力啟發自己的潛能。

以上，五種方法都可以使你對自己產生寶貴、新鮮且不同的認識。

2. 你有哪些優點

在現實生活中有很多人，他們無法充分發揮自己的才能或沒有在最適合自己

的崗位上發揮才能。而也許正是這些原因，他們不能獲得屬於自己的成功，甚至有些人因此滲淡的走完一生。所以人應該充分認清自己的長處，認清自己的長處應該在何處能發揮，這也是易經中說的福至心靈，當所處的位置對了，才能事半功倍。

其實，每一個人都會在某些方面存在優勢，或很擅長，而在其他方面則表現平凡甚至一竅不通。所以，如果撇開了自己最擅長的工作不做，便等於拋棄了你擁有的最重要的競爭優勢。

所以，在你所擅長的領域中力求專精，你必將更臻完善，更為快樂，而且也更為順利和易於成功。

可悲的是，有許多人終其一生甚至連自己真正的才幹和優勢是什麼也不知道。為何會如此呢？因為人都很容易因為初次的成功而陶醉不已。其實你能獲得初次成功，很可能只是因為某一些特殊的機遇使你做得很出色。如果你做這一件事成功了，你便以為你做任何事情也能成功，那就大錯特錯了。

第一，你應該認清你真正的才能和極限，這是需要做自我心靈探索的，而且

要對自己做一番誠實的評價，是需要經過某些試驗的。

第二，你應該以你最擅長的做為基礎，訂出一套全面的發展計劃。你應該從事一項你能做得比任何人都能做得好的工作。切忌不停地改變你的專業，見異思遷；你應當牢記，當你每做一次改變，都會有一些無法彌補的損失產生。

第三，你應該不斷學習，不斷充實自己，不斷吸取新經驗。

第四，你應該培養自己知人善用的能力，因為因其人成其事，當你的工作責任加重時，尤其是你的管理責任加重時，你更應該取用他人之所長，知人善用，來彌補你本身的不足。

第五，千萬不要忘了你的能力極限。你會發現，在某些你優於別人的領域中，你能有超人一等的成績，因此根本用不著在你不如他人的領域中去爭取成功。

然而由於在某項領域中成功所帶給你的信心，會使你感到一種誘惑，覺得自己可以冒險投身於新的領域中。當然，在某種程度上而言，這是正常的，而且也是有利於發展自己的。但是，如果你因此而走得太遠或超過了你最擅長的能力及限度，那麼你將可能會面臨失敗。

其實，成功的事業，不但需要有通才的思考力，也需要有專才的技術。事實上我們每一個人都是專才，千萬不要忘記這一點。

因此我們可以這樣說，所謂通才，正是一種特殊的專才，是能夠在較高層次實施決策的專才。如果你具有——或是你自己認為你可以透過訓練達到——佔據重要職位所需要的能力，那麼你不妨可以朝這個方向去努力。

當然，如果你對自我分析的結果，發現你並不想成為管理人才，你也不必感到徬徨。因為你仍然能在你自己熟悉的領域內，以一個專才的身份，從事你比別人更為勝任的工作，並從中得到滿足和快樂。

如果你不相信，你不妨去和任何一位成功的人談一談，你會發現，凡是成功者必定能夠享受從工作中得到的樂趣，因為那就是他得到的最好的報酬。

根據專家研究發現，我們每個人的才能差不多都僅僅只發揮了一小部分，換言之還有很大的潛力可挖掘呢。事實上社會階層、家庭教育、宗教信仰等因素都可能局限我們的發展。所以如果你能在認清自己的長處時就努力去開發它，並把它的優勢發揮到極致。這樣，你就很有可能在你具備優勢的領域中獲得成功。不

過一個人對自己成就的評價難免主觀，因此，別人的觀感將更有助於你能客觀地評價自己。

或許你以為自己已得到很大成就了，但在別人看來可能你仍是個失敗者；或許你覺得自己一無所成，但在別人看來，你卻已成就斐然了。

這是為什麼呢？因為你自己和別人對你的成就的觀察角度不同。

在認識自我的過程中，有必要對自己提出疑問：「力量到底是什麼？」力量包括四個方面：

1. 表現良好的技巧。
2. 表現良好的意願。
3. 表現良好的信心。
4. 別人的認同。

前三項是直接受個人控制的；而第四項卻只能從別人那裡得來，由於「認同」等於是肯定你表現的證明，所以至關重要。

任何人都有自尊，或者應該說有「企盼獲得他人肯定的慾望」。所以，當一

個人能得到別人肯定絕對會是一種極大鼓勵，實際上也是對自我的一種支持。

心理學家曾做過這麼一個有趣的實驗。他選出二十名約五六歲的小孩，分成A、B兩組，每組十名（這兩組小孩的智商都相差不多）。

心理學家對A組兒童說：「你們是很聰明的，你們一定能取得成功」；而對B組的孩子則暗示他們智力比別人低。三十年後，再對這兩組人進行調查，發現A組的人取得的成績遠遠比B組的人出色。

實驗後，他們經過分析得到以下結論：得到別人的肯定能激發一個人的自信心和成功的潛力。

無獨有偶，調查發現，凡是認為自己屬下都是人才的老板通常會獲得更大成功，因為其屬下必能盡全力發揮其才能。

我們的能力有如冰山，水面上露出來的是看得見的能力；埋在水裡的是潛在的能力；外露能力的大小因人而異，但是，任何人的潛能都要比外露能力大，這點是無庸置疑的。因此，啟發自我的潛能是十分重要的，它可以直接決定一個人