

奥运冠军自我管理

的第一本书

自发条件与社会关系管理

Mastering Personal & Interpersonal Skills

Key techniques for effective decision-making and personal success

顶尖成功者的心理咨询课程“自发条件训练”大揭秘

把运动员赛前的精神预演应用到个人职场当中



1



奥运冠军自我管理 的第一本书

自发条件与社会关系管理

Mastering Personal & Interpersonal Skills

Key techniques for effective decision-making and personal success

彼得·哈顿◎著 池欢欢◎译

汕头大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

奥运冠军自我管理的第一本书/[英] 彼得·哈顿著; 池欢欢译.

—汕头: 汕头大学出版社, 2004.7

第一本书系列

ISBN 7-81036-788-9

I. 奥... II. ①哈... ②池... III. 企业管理-人际关系学 IV. F272.92

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第050774号

Mastering Personal & Interpersonal Skills © Peter F Haddon 1999

Simplified Chinese translation copyright © 2004 by Shantou University Press

All rights reserved.

汕头大学出版社常年法律顾问: 广东金领律师事务所

奥运冠军自我管理的第一本书

作 者: 彼得·哈顿 (Peter F Haddon)

译 者: 池欢欢

责任编辑: 蒋惠敏 叶 慧

封面设计: 郭 炜 王 勇

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编: 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 广州大一印刷有限公司

开 本: 890 × 1168 1/16

印 张: 11.5

字 数: 92千字

版 次: 2005年1月第1版

印 次: 2005年1月第1次印刷

印 数: 4000册

定 价: 19.80元

ISBN 7-81036-788-9/F·102

发行/广州发行中心 通讯邮购地址/广州市天河北路177号祥龙阁2202室 邮编 510620

电话/020-85250103 传真/020-85250223-6001

马新发行所/城邦 (马新) 出版集团

电话/603-9056 3833 传真/603-9056 2833

E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

鸣 谢

本书深受个人发展领域颇负盛名的行家影响，我从他们的著作、音像制品、演讲和研讨会中获得了许多见解和观念。此书尽力归结出对我及他人的人生带来影响的，行之有效的原则和技能，以饷读者。

我个人对人类潜能发展的知识和理解深受下面这些不同行业专家的影响：

理查·班德勒	吉妮·狄兹乐	吉米·罗恩
奥格·曼狄诺	蒂芬·柯维博士	汤姆·霍普金斯
巴雷特博士	诺曼博士	克里门·斯顿
麦克斯韦·莫尔茨博士	诺曼·皮尔博士	安格拉·可兰
肯尼思·布兰奇博士	韦恩·戴尔博士	保罗·汤姆斯
保罗·迈尔斯	乔治·温斯洛	艾伦·拉肯恩
克劳德·布里斯托尔	米尔顿·埃里克森	布莱恩·崔西
约瑟芬·莫菲博士	安东尼·罗宾斯	丹·苏利文
托尼·巴赞	约翰·葛瑞德	卡罗琳·里夫
南丁格尔伯爵	罗伯特·舒勒	丹尼斯·魏特利
乔治·克拉森	拿破仑·希尔	刘易斯·斯宾塞博士
约翰·欧克弗	大卫·施瓦兹博士	金克拉

我相信这本深受专家启发的著作将进一步提高哲学的实际应用，正如这些专家所说的：“现在的思想是未来收获的种子。如果你能控制自己的思想，你就控制了你的命运。”

另外，我非常感谢近年来参与我的个人发展计划及研讨会的人。得益于他们的参与和后来的反馈，我对个人行为 and 激励的认识已经明显提高。

彼得·哈顿 (Peter F Haddon)

目录

前言 5

第 1 章 真正运用潜能 8

左右脑一致 / 右脑VS 左脑 / 期望 / 习惯 / 心智图法 /
自发条件训练/ 想像力和意志力 / 潜意识 / 总结 / 行动1：
自发条件训练

第 2 章 如何设定人生目标 19

潜意识 / 价值观 / “为什么我在这里?” / “我在哪里?” /
“我要去哪里?” / 目标设定的过程 / 目标设定的原则 / 改
变目标 / 痛苦与快乐 / 总结 / 行动2: 确定你的价值观 /
行动3: 确立人生目的 / 行动4: 我现在在哪里? / 行动5:
你的个人资源 / 行动6: 人生7个领域的平衡状态 / 行动7:
确立你的期望 / 行动8: 列表编织自己的梦想

第 3 章 怎样计划目标 52

怎样实现目标? / 年度目标 / 计划过程 / 子目标和最后期
限 / 创造性思维 / 书写目标和计划 / 奖励和利益 / 总结 /
行动9: 行动计划: 主要目标和子目标 / 行动10: 重复书写
目标和计划 / 行动11: 构建目标海报 / 行动12: 每月和每
周的计划

第 4 章 时间管理 65

你的行为和成就是否有方向感? / 管理时间是一种技能 /
编制“将要做事情”的表格 / 分派任务 / 巴雷德法则:
(80/20法则) / 重要任务VS紧急任务/ 自发条件训练 /

干扰 / 拖延 / 时间管理技巧 / P.A.L生活控制方法 / 总结 / 行动13: 时间管理问卷调查 / 行动14: 行动日志 / 行动15: 运用80/20法则 / 行动16: 区分重要行动和紧急行动 / 行动17: 评估你的时间利用率 / 行动18: 编制每天的“将要做事情”表格 / 行动19: 评估紧急的行动 / 行动20: 分配清单

第 5 章 改进自我形象并提升自信 92

失败和态度 / 条件作用 / 改进自我形象 / 改进自我形象的实际步骤 / 总结 / 行动21: 自信的培养: 扮演角色 / 行动22: 确定优势和劣势 / 行动23: 分析你的信心体系 / 行动24: 建立自我形象 / 行动25: 重播“失败”来改进自我形象 / 行动26: 成功者的素质

第 6 章 自我激励 112

如何激励自己 / 培养期望 / 成功的动机VS失败的恐惧 / 自我激励的6个特征 / 加强动机 / 神经语言程序学 (NLP) / 个人状态管理 / 对照和匹配 / 价值观 / 决策 / 再构造 / 总结 / 行动27: 确定实现目标的真正原因 / 行动28: 养成坚持的习惯 / 行动29: 编制工作说明书 / 行动30: 评估自己最有策略的状态 / 行动31: 痛苦与快乐的结合

第 7 章 如何激励他人 130

个人榜样 / 注意力 / 表扬和训斥 / 目标和工作说明 / 积极的态度 / 经理人未来的角色 / 赞赏 / 交流 / 会议 / 责任和权威 / 培养下属 / 情境领导 / 总结 / 行动32: 确定下属为你工作的理由 / 行动33: 领导特征的的问卷 / 行动34: 培养你的领导素质



第 8 章 培养并保持积极的态度 148

态度的定义 / 思考、态度、行动和反应 / 培养并保持积极态度的实际步骤 / 总结 / 行动35: 态度的问卷调查 / 行动36: 确定积极思考目标的实现者 / 行动37: 确定积极和消极的关系 / 行动38: 从消极的环境和人获得积极的结果 / 行动39: 培养“最好的”态度 / 行动40: 提醒每周取得的成功 / 行动41: 塑造每天态度的问卷

第 9 章 个人健康计划 164

营养知识 / 身体健康 / 压力管理 / 总结 / 行动42: 有效的呼吸练习 / 行动43: 福尔摩斯-雷切尔测量 (压力指数指向) / 行动44: 压力管理计划 / 行动45: 个人锻炼和饮食计划

第 10 章 结论 175

每天的习惯 / 选择的权力 / 胜利始于开端

前言

近几年来，我潜心于个人发展项目的培训，有个问题一直在我脑中萦绕：“为什么有关激励主题的演讲、录音带、录像带、书籍、课程和研讨会的效果很有限且不能持久？”我发现激励培训确实是有效的，却不足以告诉人们该做什么和怎样做。理论上数以百万计的人知道做什么和怎样做，但由于没有给自己的目标重新制定计划，就无法付诸行动。他们希望在人生中不断积极进取，但仍旧沿着老一套的行为模式去做。这是很自然的，我们是习惯性的生物，总想着明天做昨天和今天做过的事情。如果我们要达到不同或更为积极的效果，就必须改变现状，积极行动起来。这就要求我们的思维发生根本的改变，我们要改变自己的信念、态度、感觉，并最终改变行为。当这些新行为与我们所努力的结果相对应时，我们会愿意坚持下去并培养成习惯。

大部分人只发挥了不到 10% 的潜能。



要点

许多不同的数据表明我们实际运用的潜能有多少，但一般都认为大多数人发挥的实际潜能最多不超过总潜能的10%。这个数据令人惊讶，也是人类发展的悲哀。冷静想一下：你到目前为止，最多只使用了1/10的能力。再试想一下，如果你意识到并知道如何使用其他90%未开发的潜能，那么将会获得什么成就？本书的目的就是帮助认识和运用自己所拥有的潜能。这是一个定向实践——构思你要做的某些事情，事实上，是在脚踏实地的基础上完成的。本书提供了大量能让你实现这个目标的行动。简单浏览本书将不会对你的人生有任何改变。如果你真的想要运用大部分的能力，那么就必须采取行动，应用本书的原则和技巧，来达到你想要的效果。

培根用信誉来担保：“知识就是力量”(Knowledge is power.)，我相信应该再加上when applied，这句话才能成为真理：“当知识被应用的时候，知识就是力量。”(Knowledge is power, when applied.)很多人都拥有知识，并满怀憧憬地努力追求，但最终却一无所成。很少人把收集信息作为自己的目标，这是很好的。但是，对于大多数把追求知识放在第一位并付诸行动的人来说，他们会不断遭受挫折。想想你所认识的人，我肯定你在脑海中马上会出现这一类人。



要点

当知识被应用的时候，知识就是力量。

首先提醒一句，如果你无法坚持学习并应用本书的方法，那么就不要浪费时间了。你不需要被动地接受，而是要积极地参与。本书没有让你一夜之间就获得成功的神奇法则，没有快速致富的方法。相反，你要应用书中的成功原则和规律，就能成为期望中的优胜者。如果不运用这些规则，就不会发挥作用。

个人成功意味着什么？对某些人来说，就像耍魔术般获得财富和物质；对于另外一些人，则是人生过得幸福和充实。但对于大多数人来说，却是以同事相比为标准。这是错误的，不断和其他人比较，永远不能获得真正的成功。最好是你反过来成为他们对比的衡量标准。更准确地说，你的成功标准应该是自我潜能的发挥。我更愿意对成功下这样的定义：“成功是不断地实现你内心渴望的目标。”如果你接受这个定义，那么就要开始把成功当作一个旅程，而不是目的地。同时你要为自己设定一个标准以测量沿途取得的进展。



要点

你的目标应该是不断进取——而不是尽善尽美的。

你将要做的最重要投资就是你的个人发展。你花钱购买本书，较之于从本书中的获益，正如一滴水与浩瀚的大海，它教导你认真地重建人生，所以，请准备好为本书提出的要求付出必要的时间和努力。

如何安排人生是你的责任——没有其他人可以代替。当然你可以为自己不成功找一个所谓的理由，例如：缺乏良好的教育或经验，没有足够的钱，你的成长过程、社会地位、种族、宗教等等。这些都不应该成为理由——仅仅是借口而已。把过失推到其他人身上是很容易的事，包括出现超出控制的情况、经济、天气，或其他所有人生中能想得到的东西，但这只是自欺欺人。如果你属于一味指责的那种人——请马上停止！否则，就会因为一些准备好的“逃避”而失去应该承担的责任。从现在起就确定成功的唯一责任人——你自己。

人生是否成功的唯一责任人是自己。



要点

开始前先给你一个忠告。有一个不幸的事实，少于10%的读者愿意阅读这类没有情节冲突的书，甚至没能读完第一章。所以在开始前，就请做出承诺，保证不仅要从头至尾读完这本书，还要在实践中应用书中的内容。作为对此承诺的测量，你每天至少要花一个小时在这本书上。千万不要只读了一遍就放在书架上，等到要采取行动再拿出来，这是没有用的。读这本书之前就应该决定采取行动。命运是由自我的决策所决定的。坚持读完本书就是今天对人生负责的承诺，让自己成为“做”的少数而不是“说”的多数。要知道只是读完这本书，然后放在书架上是不会对人生带来任何改变的。你必须一遍又一遍地阅读、学习、吸收并应用这些内容，让它在任何时候都成为你的伴侣。我建议第一遍读这本书的时候，从头到尾一直读下去而不要尝试任何的活动或者练习。然后再在第二遍和接下来的阅读中采取行动。这些活动将让你确实知道自己是谁，想要从人生中获得什么，并如何去实现。

成功人士都有一个共同点，就是有一个有用的工作体系。本书将为你提供一系列获得成功的有效方法，包括改变、发展、取得成就并完成计划。

第一章 真正运用潜能

左右脑一致

运用个人潜能并掌握人际关系，关键在于左右脑达到一致的发展。左脑是掌管逻辑、分析、口头表达、序列和数据的，而右脑则是掌管创造力、想像力、艺术感、空间感、整体性、韵律、颜色和多维定位的。这样描述冗长而让人费解。简单来说，左脑主要控制意志力和规律，而右脑则主要控制想像力和感情。如果你所接受的是欧化教育，那么就会极大地使用左脑而忽略右脑的能力。正如摩托艇有两个强大的外侧发动机，却只使用了其中的一个。但是，当大脑集中注意力时，就可以利用不到50%的潜能。摩托艇的设计要求两个发动机通力合作互相补充，同理，人也需要大脑左右半球的配合。大多数关乎价值的目标设定练习都鼓励人写下自我肯定的卡片，并且不断地重复阐述这些目标，这是运用左脑的功能。重复自我肯定当然会更接近成功。但是，就像只用一侧发动机，当重复这些积极描述的同时，右脑就出现相反的画面想像，那么你也获得了挫折的秘诀。左右脑结合使用，并遵循本书提出的左右脑一致的自发训练步骤，你会获益更多。其他让左右脑通力协作的方法一般是运用心智图法和目标海报。这些将在第三章中详细阐述。



要点

左脑主要控制意志力和规律，而右脑则主要控制想像力和感情。

右脑VS左脑

你参加过减肥计划吗？你可能会发现和许多人一样，刚开始节食并

结合有效的运动，确实可以达到自己的体重目标。但是持续下去了吗？如果你是诚实的，答案应该是“没有”。美国的统计数据表明，大部分参加减肥计划的人体重反而会增加，大约比参加减肥计划的前两年增加了1公斤！这并不意味着节食和运动不发挥作用。这些方法大都是有效的，倒是你的精神力量发挥了作用。减肥计划只由左脑掌控，而右脑却对美食产生联想，带来垂涎欲滴的激动情绪，不愿支持节食。更糟糕的是，如果右脑把减肥计划的步骤和痛苦的感受连结起来，右脑迟早会压倒左脑，让你回复以前的饮食习惯。你将不再重新设定计划，因为你已经不相信能够实现目标，这才是危险的。这种倾向同样会出现在我们设定的人生目标中。所以，实现人生目标的关键是让左右脑为共同的目标通力合作。前提是要使个人发展的培训有效，就必须包括发展右脑的相关练习和行动，让左右脑相互作用，以便确实达成目标，并不断设定新目标来指导行为习惯。

实现人生目标的关键是让左右脑为共同的目标通力合作。



要点

期望

成功所需的特质包含坚持、干劲、果断、原则、自信、主动等诸如此类的字眼。但是对成功人士来说，最重要的是期望。如果没有期望，就不可能有其他特质。你所实现的永远不会超出实际设定的目标。这意味着设定目标和发展计划需要非常强烈而强制性的期望。如果期望不够强烈，行动的步骤迟早会遭到破坏。你要定期提升自己的期望，以此提醒每天取得的进展，并为想像中的结果而激动——你和另一半目标达成的奖励和得益。这个过程需要做一些事情，包括运用右脑（不要惊讶！），每天用一定的时间（建议40分钟）在精神上预演目标和行动计划。当每天有规律地提高对期望的热情（右脑）时，就可以按照计划（左脑）逐步实现目标。

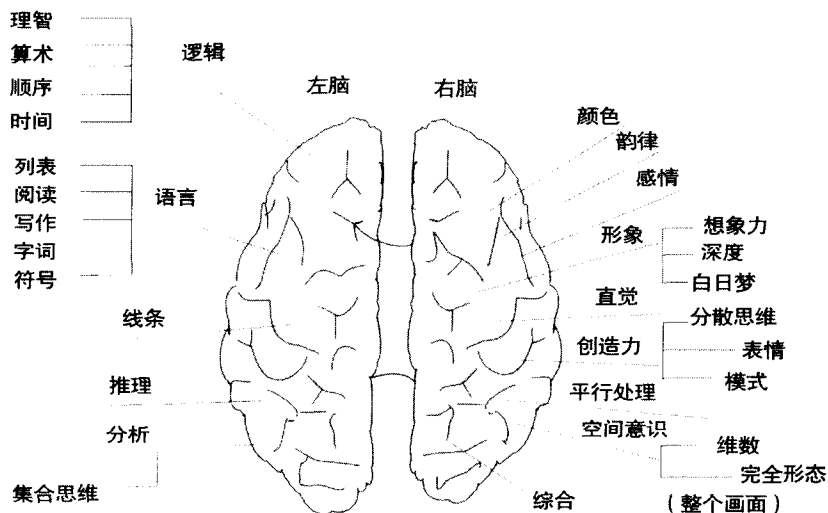


图1 左右脑的分工

生活改变了——你也必须改变。

习惯

当环境发生变化时，你也必须改变。没有任何关于个人发展的书籍、录音带、录像带、培训计划或研讨会保证你取得想要的成功，除非新的行为习惯推动你，同时在形成新习惯后做好加强和维持这些习惯的准备。这就是短时间的研讨会失败的原因。我不是故意找碴儿，事实上我们也经常举办这类活动。但是，我们必须清楚知道这种研讨会的目的。如果要取得长期的效果，就必须改变习惯。一般来说，需要花21~30天去培养新的习惯。所以期望从短期的研讨会、工作坊、课程或某本书中达到想像中的长期效果，完全是不切实际的。当参与者向个人和团体执行课程要求的活动时，就能够把学到的原则和技能应用到自己的人生中，看到实际效果，从而加强新行为，形成正确的习惯。但是，新习惯需要坚持，并且要有适当的机制不断加强效果。所以，任何有效的个人发展计划要保证实现可衡量的效果，仅仅养成新习惯是不够的，还要

努力保持。一个负责任的过程需要建立保证行为和效果的有序监控。

心智图法

既然右脑对人的成功很重要，那么我们需要怎样的常规训练来协调左脑呢？罗杰·斯佩里的研究及托尼·巴赞的后续研究都表明取得左右脑一致的最有效方式之一，就是不断地使用心智图法。心智图法是在大量的个人创造力的基础上，通过画图的方式对信息进行汇总的一种技能。其概念在于用色彩描画信息，用草稿甚至纸上的关键词来联系两者。这种方法很容易记忆，就像看着照片回想发生过的事情细节，并为接下来的事件做准备一样。

下面是心智图法的基本规则和方针：

心智图法的基本规则

1. 在纸的中心图像内用不同的颜色标示出中心主题。
2. 每行只写一个词语，该词语不能是自创的。从中心图像延伸出来的线的长度应该与线上的词语长度一致。
3. 尽可能发挥你的创造力，使用不同的颜色。
4. 用图像补充词语，甚至代替词语。使用图像会大大增强回忆信息的能力。许多人认为自己没有艺术细胞，不愿意画出简单的图像来代替词语，这完全是胡说八道。他们可能因为长年没有利用右脑，以致于意识不到自己的创造力。和其他能力一样，只要开始练习，创造力就会发展起来。
5. 用编码代替缩写词。这些编码对你而言必须是有意义的——而不需要别人知道。但是标准符号的应用不要违背习惯用法，例如： $=$ 等于、 $>$ 大于、 $<$ 小于、 $\uparrow$ 增加、 $\downarrow$ 减少、 $+$ 加、 $-$ 减，等等。
6. 结合个人心智图的不同部分，在需要的地方用箭头做标记。按照你所设想的重要程度，在希望把心智图的一部分与另一部分连接的地方，用不同颜色和不同粗细线的多箭头标示。



实操指导

不要把这些规则看成很难，或很快就能上手。有效的心智图法是要为你度身定做，真正适合你的，其效果决定于有否包含你个人的重点、图像、色彩、编码和风格。请试着养成在心智图上做笔记的习惯。下面介绍一个切实应用的例子。当你开会的时候，在心智图上做记录，注意比较平常使用逻辑、分析的方法所做的确切记录，看看两者有什么区别。

如果要更深入地掌握心智图法，我向你推荐BBC有限公司旗下的BBC Books公司出版的一本书：托尼·布赞和巴里·布赞的《脑图之书——发散性思维》（*The Mind Map Book: Radiant Thinking*, by Tony Buzan and Barry Buzan）。

自发条件训练

要取得左右脑一致，一个非常有用的方法是自发条件训练。下面简单介绍一下这个概念的诞生过程。“自发条件训练”是约翰内斯·舒兹教授（Johannes Schultz）在20世纪20年代创立的名词。但直到80年代，当西方国家分析前东德和俄罗斯人总是在奥运会上赢得所有金牌的原因时，才突然留意到这项技术的力量。开始以为是体能训练的技巧不同，但事实并非如此。如果说有区别，那只是他们的体能训练方法还要落后于其他西方国家。其实最大的不同在于前东德和俄罗斯运动员在赛前采用自发条件训练来准备——一边热身一边对赛事及自身表现的精神预演。在运动领域使用自发条件训练的效果已被广泛认同和接受。但令人惊讶的是，这项技术并没有在日常生活中推广使用，帮助发掘个人最大的潜能。我们要非常清楚自发条件训练能做什么，不能做什么。它当然不能在一夜之间让一个普通运动员变成奥运会冠军。但是，能让运动员在竞争的关键时刻选择发挥最佳的表现。

我将自发条件训练运用到我的个人生涯当中，让它成为我个人发展计划的基本部分，这项计划已经持续了17年之久。我绝对相信，如果坚持采用自发条件训练，就能保证发挥个人的最大潜能，正如你所期望

的。就像其他许多原则和技巧一样，知道规律和真正应用完全是两回事。

下面是自发条件训练的4个步骤；渐进性放松、口语化、想像和情感化

1. 渐进性放松

坐在扶手椅中，臀部尽量坐出来，双肩靠着椅背，双脚不交叉平放在地，双手放在大腿上。开始放松了，就用拇指和食指画一个圆圈，这是进入轻松状态的有效窍门。双手一起画圈，20分钟之后，当你完成了渐进性放松的训练，就会发现身体重新充满了能量。也可以利用其他类似的窍门。重复上面的动作，一会儿，你就能够放松并获得能量。通过简单运用相关的窍门都能进入这种状态（在本章末尾的行动1中提供了几个帮助身体进入渐进性放松的建议）。



实操指导

2. 口语化

在这个步骤中，先在3×5寸的卡片上阅读有关“自我肯定”的内容，第二章将告诉你怎样编制这些卡片。过了一会儿，当这些自我肯定已经进入记忆，你就可以直接进入下一步——想像。

3. 想像

现在想像把自己期望的结果图像投影在面前的屏幕上。你看到自己和实现的目标，醉心于成功带来的奖励和好处。这是割裂自己在屏幕上与实际经验的一张图，而不是看自己领衔主演的电影。

4. 情感化

这与前面的几个步骤有所不同，你现在要在精神上把自己转移到屏幕上，并与尽可能多的感觉经历联系起来，所有的感情都与成功完成目标相联系。

想像力和意志力

为什么右脑的作用那么大？对于这个问题，我们不妨简单看看埃米尔·古埃博士的结论，19世纪初，埃米尔博士比其他内科医生更加成功

地治愈了许多病人。其他医生就想知道他到底做了什么。令人惊讶的是，他们发现古埃用的是相同的药物，但他把鼓励病人作为治疗的一部分。病人每天早上的第一件事和晚上睡觉前的最后一件事就是对着镜子用令人信服的方式告诉自己：每一天，我各方面都会越来越好。这样一遍又一遍地用令人信服的语气来声明就变成了信念，他们的思想会简单指挥身体去遵循这个信念。后来埃米尔·古埃系统阐述了他的古埃法则：“当想像力和意志力发生冲突时，想像力必然得胜。”换句话说，如果我们的左右脑相互冲突，若想单靠意志力，只会适得其反。除非确保右脑的想像力和情绪机制不与左脑的意志力和规则相违背而是相互合作，才能实现目标。大脑的一个主要功能就是维持生命，并通过觉察到的疼痛来保护自己。因此，即使拥有强大的意志力和规则，如果想像将要采取的行动会有短期的疼痛，意志力是永远也不够用的。这里的窍门是有规律地使用自发条件训练，让想像力和情感关注长远的预期效果，产生愉悦感，运用右脑的神奇力量达到目标。同时，还可以让想像力关注不采取行动带来的更大的长远痛苦。大脑总是更乐意避免痛苦而甚于获得快乐。随后的章节将论及这个原则。

埃米尔·古埃法则：

无论想像力和意志力有何冲突，想像力都必然得胜。



要点

成功会随着表现出的优点发生改变——而不是潜能。你有充分的理由相信自己具有成功需要的所有潜能，但并不意味着保证取得成功。成功的唯一途径是通过行动使潜能最大化。行为是由态度和感情决定的，因此必须保持期望。如果行为和能力相一致，那么动力就处于较高的层次。这些可以通过每天的自发条件训练获得。

潜意识

我们将在第二章更多地讨论潜意识，但在这里，你可能会好奇潜意