

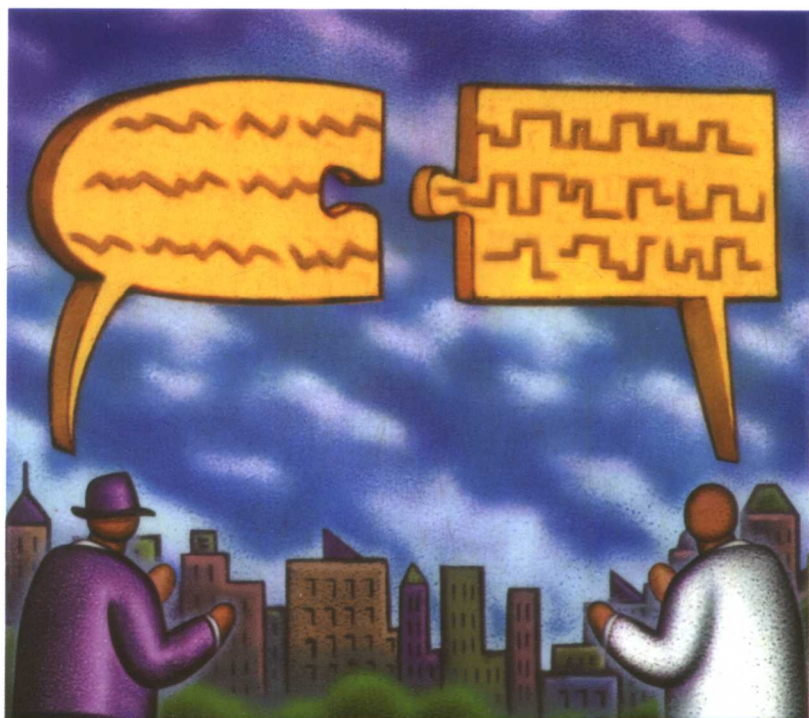
经营自我小丛书

〔美〕书卷出版公司 编

Professional Ethics and Etiquette

你是一个可靠的人吗？

马浩岚/译



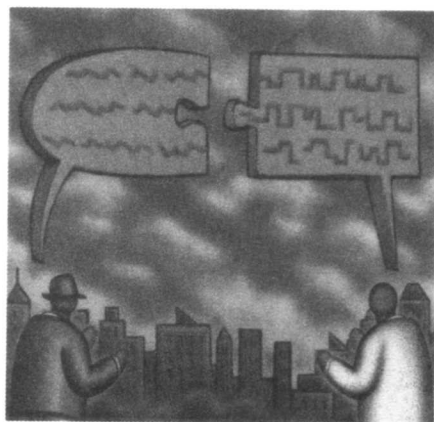
商务印书馆

经营自我小丛书

〔美〕书卷出版公司 编

你是一个可靠的人吗？

马浩岚/译



商务印书馆

2006年·北京

图书在版编目(CIP)数据

你是一个可靠的人吗?/[美]书卷出版公司编;马浩岚译.
—北京:商务印书馆,2006
(经营自我小丛书)
ISBN 7-100-04521-5

I. 你… II. ①美… ②马… III. 人间交往-能力
培养 IV. C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 057956 号
Career Skills Library: Professional Ethics and Etiquette, Second
Edition by Facts On File, Inc. ©2004

此书经北京版权代理有限公司代理,由 Facts On File 授权。

所有权利保留。

未经许可,不得以任何方式使用。

经营自我小丛书
Nǐ Shì Yí Gè Ké Kào De Rén Ma
你是一个可靠的人吗?
〔美〕书卷出版公司 编
马浩岚 译

商 务 印 书 馆 出 版
(北京王府井大街 36 号 邮政编码 100710)
商 务 印 书 馆 发 行
北 京 民 族 印 刷 厂 印 刷
ISBN 7-100-04521-5/G·695

2006 年 1 月第 1 版 开本 880 × 1230 1/32
2006 年 1 月北京第 1 次印刷 印张 4 3/8
印数 5 000 册

定价: 15.00 元

经营自我 创造未来

我们都拥有才智，我们也都拥有未来。因为年龄不大，因为没有社会经验，也还可能因为其他原因，我们暂时还没有充分认识自己的才智，不知道自己的未来是什么样子。不过，不要紧，在学习和生活中，我们的才智会逐渐显露出来，令人憧憬的未来会逐渐向我们招手。然而，如何认识、掌握和发挥才智，为自己创造理想的未来，则是我们——每一个青少年，应该主动关注的事情。

发挥才智是一个走向未来的过程，这个过程可能要靠一生的努力去完成。然而，有一些人生的基本准则，待人处世的基本做法，却是应该在青少年时期就要了解和掌握的。比如，将来应该怎样做好上级布置的工作？怎样在学习、工作和生活中尊重同学、同事和朋友？怎样应对遇到的突发事件？怎样认识自己的能力？怎样发挥自己在集体和社会中的作用？凡此等等。想解答这些问题，就得学习一些人生的基本道理，掌握一些待人处世的基本技能。这也是一种学习——学习一种经营——不是在经营商品和企业，而是“经营自我”。人生的许多道理是通过具体的事情去体现的，解决人生遇到的问题，也是靠悉心经营去实现的。我们翻译出版的“经营自我”这套小书，

涉及“道德礼仪”、“交流技巧”、“管理技巧”、“解决问题”、“领导艺术”和“团队工作”等话题。目的就是帮助青少年朋友解答以上的问题。其实，这些问题我们在家庭、学校里也能有所接触，但往往是无意识的。这套小书无非是想提醒青少年朋友，从现在开始有意识地认识自己的才智，掌握发挥才智的技巧，形成应对社会的能力，自信、坚定、沉稳、坚实地走向未来。

商务印书馆编辑部

2005年6月

目 录

简介	1
1. 认识自我	3
2. 了解自己的价值观与道德观	22
3. 变得更可靠更负责任	40
4. 工作中的完美表现	57
5. 强硬而友善	76
6. 善于学习	90
7. 改进时间管理、目标设定和记忆技巧	104
8. 保持心理平衡,保证工作成功	122



世界各地的老板在选择理想的雇员时，他们不但会考虑雇员的技术和经验，而且大多数老板还会考虑一件事：性格。

你是一个什么样的人？这个问题非常重要。从现在开始，你要为今后的工作所作的一个准备就是：培养工作需要的那类性格。你有责任心吗？你是别人可以依靠的人吗？你有没有培养出类似努力工作、精益求精和注意职业礼节的良好习惯？你应该随时培养这些素质。

优秀管理的基础在于性格，而不是技巧。

——托马斯·提尔，《哈佛商业评论》

这本书的出发点是你最感兴趣的人的问题——关于你自己。它将教你如何解读自己的性情气质、学习习惯、强项弱项和自身价值。同时你将了解到，当你开始工作时，你的老板希望你具有的素质。这本书将为你提供各方面的小窍门，包括怎样管理自己的时间和提高自己的记忆力。你将学会怎样培养自己的个人道德规范并保持职业风范。

也就是说，通过阅读这本书，你将发现在为

成功事业的奋斗过程中，自己拥有什么样的秘密武器。

对于一个年轻人来说，最重要的事就是建立一个信用——一种声誉和一种个性。

——约翰·D.洛克菲勒，美国成功商人

这本书包括以下主题：

- 了解自己，明确自己职业生涯中最需要改进的问题。
- 建立自己的个人价值体系和道德规范，从而知道怎样应对各种情况。
- 成为一个别人可以依靠的有责任心的人。
- 在各种情况下都能有职业的表现——包括得体的着装和工作以外的礼节。
- 对人采取既强硬又友善的态度，并影响改变他们。
- 在面对新的工作时学会提问和了解情况。
- 通过词语联系和其他技巧来改善自己的记忆力。
- 平衡自己的工作和生活，避免工作压力。

认识自我

认识自我，这绝对是现在最流行的话题。人们为了能够认识自己，不惜付给分析师们大把的钞票进行分析咨询。关于自我形象和自身改进的励志图书持续热销，一些心理学家也已经成为了广播和电视上妇孺皆知的名人。我们大多数人用于思考自我、为自己担心和梦想自己未来的时间比做其他所有事情用的时间都要多。

在你发展事业的时候，集中精力进行自我认识是至关重要的。虽然老板们在挑选雇员时也会考虑他们的技术知识和能力，但性格却是更为关键的因素。

一个崭新的自我

如果你刚刚开始工作，那么你马上就要成为一个崭新的自我了。如果你和那些新近毕业开始工作的人们谈一谈，他们中的大多数人都会告诉你，他们被自己的工作环境改变了多少。

米切尔第一年的工作是在一所国立特殊教育学校做教师。在谈到自己的工作经历时，她摇着

头，仍然因为对自己的全新了解而感到好笑，“我本来以为自己是挺全面的，可是我根本就不知道自己对于那么重大的责任会有什么反应。学校教育根本没有使我做好准备来负起这样的大责任。我本来以为自己很善于和别人交往，可是那时候我就只想逃走，找个地方躲起来。”

比恩是在参加一个远程通讯公司的培训时，对自己有了新的发现。他承认，“我本来认为自己很成熟，可是三个月的培训真的完全推翻了我的看法。我原来以为自己不是那种情绪化的人，可是在培训中我的心情却起起落落，一会儿高涨一会儿低落——完全是情绪化的变化。我简直不知道自己是怎么回事。”

你应该更在意自己的性格而不是名声，
因为性格是你自己真正固有的本质，而名声
却只是别人对你的看法。

——约翰·伍登，曾任
篮球教练并被选入“篮球名人堂”

前篮球教练约翰·伍登强调，拥有良好的性格要比名声重要得多。你在认识自我的过程中，将学会怎样改善自己的性格。

麦丽迪丝毕业后在一家很大的投资公司里找到了一份秘书的工作，然而上班后的第一个星期，她就开始感到郁闷。因为其他所有人似乎都很善

于交际,乐于接受新的挑战,可是她却害怕每一个变化。这时,她想起了自己曾经读过的一些关于性格类型的材料。

“以前上学的时候,我们曾经进行过性格测试。我测试出的性格是那种沉稳、值得信赖,但不喜欢新事物的类型。于是我就明白了对于我的同事来说很自然的事情我就是不喜欢,不过那也没关系。我可以达到社交的基本需要,同时,我还可以利用自己的优势让别人觉得少不了我。我根本不必努力模仿别人的长处。”

了解自己

现在就是了解自己的最好时机了。认识自我,并不能消除你在第一年工作中遇到的所有疑惑和压力,但你可以更好地做好准备去迎接那些变化,更好地理解自己的心理反应。

如果你能加深对自己的了解,你就可以为自己的事业做好准备。例如,如果你了解自己只有在独处的时候才能重新“加油”,那么你就知道应该安排自己一个人独处的时间;如果你意识到自己有做事拖拉的习惯,那么你就知道应该时不时地鞭策自己往前赶一赶。

了解自己使你有机会满足自己的需要,减轻

工作中的压力。这样，当你的工作没有达到你的期望时，你的整个世界也不会完全崩溃。

资料

知名心理学家卡尔·R. 罗杰斯认为自我发现是心理健康和成功的基础。根据治疗成千上万病人的经验，他得出一个结论：几乎所有心理问题的背后都隐藏着一个关键因素——缺乏自我认识。

总体类型

当你说某人性格非常好时，你指的是什么？而当你说某人“不是我喜欢的类型”时，你指的又是什么？心理学家们一般按照分类来描述性格和类型，很多类型都是按照相反的特征来分类的：内向型—外向型，感觉型—思考型，领悟型—判断型，思辨型—直觉型。

人们似乎天生就倾向于某些特定的性情、学习方式和思考模式。没有哪种类型是正确的，甚至也说不上哪种更好。不过如果你了解自己的类型和性情，你就可以在工作中发挥自己的长处，也可以小心注意自己可能出现的短处。

性格

每个人的性格都是完全独特的,不过很多性格都有共同的特征,可以归到同一类里。在中世纪,医生们把人的性情或者性格划分为四大类:冷静型,乐观型,暴躁型,忧郁型。这些类型里还有很多小的变化,没有人能够完全符合某个类型,不过我们大多数人都很容易在其中一两类里找到自己的性格。

下面这个练习是一个性格测试,在你开始了解自己的时候,它可以给你一些提示。不过这个练习只是娱乐性地让你大概对自己的性格有所了解,如果你需要更准确的信息和更全面的测试,你可以请学校的咨询老师给你提供梅尔—布里吉斯性格测试(Meyer-Briggs Type Indicator)或者学校推荐的其他更加有效的测试工具。

练 习

下面的这个表里给出了四类性格类型的特征。把一张纸分成四栏,第一栏标P(冷静型),第二栏标S(乐观型),第三栏标C(暴躁型),第四栏标M(忧郁型)。在相应的栏中标出最适合你性格类型的描述。

性格类型特征			
冷静型(P)	乐观型(S)	暴躁型(C)	忧郁型(M)
容易相处	经常开怀大笑	喜欢发号施令	喜欢分析事情
识别力强,有洞察力	自负	粗鲁无礼	创造力强
置身事外	乐观,充满信心	逻辑性强	情绪化,喜怒无常
不喜欢发号施令支使别人	富有激情	积极主动	腼腆害羞
行为观点一贯稳定	富有灵感	充满自信	喜欢空想,不切实际
经常是旁观者	对人友善	自控力强	悲观
固执	不善于倾听	不善于倾听	有天赋
一丝不苟	不喜欢独处	有进取心	过分担心自己的健康
详尽细致	喜欢新鲜事物	有毅力	有成为天才的潜力
讨人喜欢	个性活泼,生气勃勃	百折不挠	富有自我牺牲精神
顺从	语言表达能力强	坚定果断	个性鲜明,与众不同
很少发怒	喜欢冒险	爱与人争吵	感情热烈
不太有幽默感	自发主动	容易发怒	多疑
为人友善	喜欢玩乐	决断力强	自我中心
经常犹豫不决	受人欢迎	不可动摇	批判性强

性格类型特征			
冷静型(P)	乐观型(S)	暴躁型(C)	忧郁型(M)
井井有条	做事很难有始有终	雄心勃勃	容易紧张害怕
镇定冷静	善于与人交往	按照既定目标努力	不喜欢公开自己的思想感情
适应性强	讨人喜欢	善于制定计划	可能容易感到沮丧
含蓄内敛	渴望刺激	善于解决问题	完美主义者
稳重坚定	总是发起人	善于应付压力	情绪化
可能比较懒惰	能使别人大笑	领导者	对朋友很忠诚
可能会模仿别人	喜欢变化	苛求别人	想得“太多”
容易紧张害怕	很容易感到厌倦	意志坚强	敏感
很少有出人意料的举动	很难与人建立深厚的关系	喜欢挑战	报复心强
安详放松	容易生气	缺乏耐心	容易悲伤
实事求是	经常微笑	爱出风头	感情容易受伤害
胆小怯懦	喜欢空想	做事有条理	有艺术气质
经常犯困	经常激励别人	自强自主	内向
按照时间表的安排做事	精力充沛	固执己见	可靠
和事佬	健谈	性情暴躁	启动比较慢

性格类型特征			
冷静型(P)	乐观型(S)	暴躁型(C)	忧郁型(M)
善于分析	容易遗忘	注重实际	容易有负罪感
自控力强		独立	喜欢独处
		乐于竞争	富有想像力
		对别人的感受不敏感	
		倔强顽固	
		坚定	
		渴望刺激	
		勇敢	

对性格类型的应用

做完上面的练习,看看你列出的清单,跟哪种性格类型所列出的特征更吻合,或者说相同点更多呢?如果你想从另一个角度来判断,你也可以请父母、兄弟姐妹或朋友根据他们对你的看法来列出清单。通过研究这些清单,你就可以开始对自己的性格类型进行思考了。如果你想进行更加详细的分析,可以请你们的辅导员来帮忙。

这四种性情或性格类型中的每一种都有一系

列的优点,但也有相对的缺点。如果你的大多数特征都写在了某种类型的下面,那么你就要特别注意这种性情的发展方向了。

冷静型

冷静型人士的生活倾向于平平稳稳,没有大风大浪。这种人的优点在于他们既有能力又一贯稳定,可以放松心情,和朋友一起共度时光,并且保持心境的平和。他们很容易相处,从不苛求别人。冷静型的人要小心警惕懒惰或缺乏动力的倾向,这会使他们成为置身事外的旁观者。这类人也可能



冷静型的人
需要警惕懒
惰或不愿进
取的危险。



忧郁型

忧郁型的人可以注意到生活中被别人忽视的事情,他们非常敏感,通常很有天赋。他们愿意为别人做出牺牲,总是为别人考虑,所以会成为忠诚的朋友和耐心的倾听者。因为这类人具有完美主义者的倾向,不愿令别人失望,所以他们总是值得信赖依靠的。



忧郁型的人
非常敏感,通
常很有天赋。



忧郁型的人应该注意控制自己的情绪,因为他们的情绪很容易受到感情变化的巨大影响。这类