

085793

B9+75

6120

MS09/29

效率译丛

怎样挖掘你的潜在能力

〔日〕桑名一夫 著

金凤吉 王秉硕 译

平安 宋葆英 校



美院图书馆 B0016947

科学普及出版社

内 容 提 要

本书用心理学观点和方法剖析一系列典型事例,以使读者学会挖掘并发挥自己的潜力的方法。例如,提高信心、合理安排工作、树立远大理想、有效利用时间、开动思想、搞好团结等方法。方法具体、简单易行。边读边实践,定能迅速收效。

这本书对于希望发挥工作和学习上的潜力,实现自己的远大理想的青年,想提高经营管理能力的干部,要尽快掌握更多信息的科技工作者都有参考价值。在看这本书的人,定是充满上进心的人。

自己啓発術101の法則

桑名一央 著

日本実業出版社

昭和四十九年

* * *

效 率 译 丛

怎样挖掘你的潜在能力

〔日〕桑名一央 著

金凤 译

平 安 校

责任编辑: 林立克

封面设计: 范 敏

科学普及出版社 (北京海淀区白石桥路32号)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京四季青印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米 1/32 印张: 4 7/8 字数: 100 千字

1985年7月第1版 1985年7月第1次印刷

印数: 1—26,600册 定价: 0.66元

统一书号: 2051·1005 本社书号: 0565

译 者 的 话

本书是根据日本实业出版社出版的《自我启发术101法则——挖掘和运用潜在能力》（作者桑名一央）翻译的。该书在日本自1974年9月初版以来，至1982年5月的仅9年时间就重印了66次。

作者桑名一央1938年于东京大学法学部毕业以来，长期在出版社从事编辑和研究工作。发表了大量的自我启发、发挥潜力、提高效率等方面的论著和译著。作者在本书里列举了许多典型实例，并用心理学的观点作了简要的论述。说服力较强，对我国广大年轻读者如何挖掘工作和学习的潜力实现自己的理想，以及对从事经营管理的同志提高管理水平和工作效率都有一定的参考价值。

但是，由于作者受社会环境的局限，难免宣扬一些个人奋斗的思想。请读者阅读时要有分析。

由于译者的水平有限，译文难免有误，请读者指正。

译者

1984年6月

前 言

人生之中，什么是“成功”呢？是发财？还是出息发迹？《广辞苑》里对“成功”一词下的定义是“完成事业”，而兰登出版社的《辞典》，把Success（成功）解释为“尝试或努力取得理想的结果”。

我在本书中，多次使用“成功”一词。但是，请不要误解，我决没有把“成功”一词用于立志发财、立志发迹的意思。我在本书中使用“成功”的意思是“实现自己的理想”。

还有一点请读者谅解，在本书中随意引用了许多思想家和效率研究家的概念，但是没有注明其出处。

二十多年以来，我翻译了近100册美国的自我启发方面的图书。而且，随着岁月的流逝，这些思想成了我思想方法的血和肉，并且培养了我。因此，在写本书时，有意无意地把那些思想作为我启蒙指南，也就不奇怪了。

很早以前，我曾听到过这样一句话：如果只偷一个观点，那就是剽窃，即小偷。但是，如果偷许多观点，那就是受教育，就是从事研究。我引用了许多观点，应把我列入第二种范围，因而我热切地希望证明我是清白的。在这里我还要声明一下，我所引用的，全都限于我自己翻译的。

本书的味道不是日本菜的味道，不是酱油的味道，而多少带一些黄油的味道。其原因也就在这里。

手里拿到这本书的人，一定是充满上进心的人。否则，根本就不会问津《怎样挖掘你的潜在能力》这本书。

我想向拿到这本书的读者赠送如下一段话。在最近受到好评的《海鸥约纳山》一书中，老海鸥训戒约纳山道：“伟大的秘诀，首先就在于去掉自以为是被封在只有有限能力的躯体内的可怜想法。”

其实，这就是贯穿本书的思想。

作者

1974年9月

目 录

第一章 什么是能力？	(1)
第一节 真正值得占有的是什么？	(2)
第二节 能力的发挥与心理状态有关	(3)
第三节 对待现任工作的认识决定他的将来	(4)
第四节 进步百分之十的意义	(5)
第五节 自我启发所必需的三个思想准备	(7)
第二章 从自我分析开始	(10)
第一节 改变人生的一个问题	(11)
第二节 你会成为理想的人	(12)
第三节 检验你的思想方法的清单	(13)
第四节 自我分析的提问	(14)
第五节 债务也能变成财产	(15)
第六节 了解自己的真正分量	(17)
第七节 自我革新的计划	(18)
第三章 我的想象力	(20)
第一节 想象力的重要性	(21)
第二节 首先要克服辩解症	(21)
第三节 看清需要发展的领域	(23)
第四节 目标的重要性	(23)
第五节 长期规划与短期计划	(25)
第六节 实现目标的措施	(28)
第七节 目标的视觉化	(30)
第八节 使理想自灭的五个炸弹	(30)
第四章 工作安排与效率	(32)

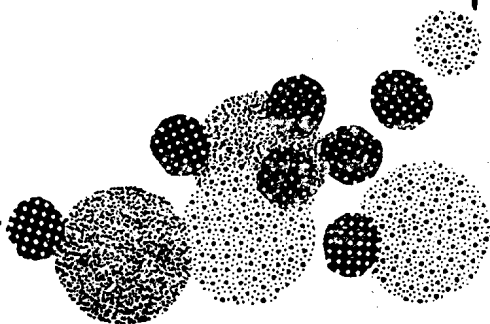
第一节	建立自己专用的工作日志	(33)
第二节	怎样安排工作	(34)
第三节	养成实干习惯	(36)
第四节	开动思想的两种方法	(38)
第五节	避免犯“等待”错误的两种方法	(39)
第六节	心中的尺子	(40)
第七节	步步前进	(42)
第八节	从工作中得到乐趣的方法	(44)
第九节	简化工作的窍门	(45)
第十节	做好科室工作的方法	(48)
第十一节	怎样度周末	(49)
第五章	时间的运用	(51)
第一节	今天的重要性	(52)
第二节	时间的数学	(53)
第三节	衡量时间价值的方法	(54)
第四节	你是怎样使用时间的?(一)	(56)
第五节	你是怎样使用时间的?(二)	(59)
第六节	简化工作的公式	(63)
第七节	时间表的制作方法	(64)
第八节	提高效率的特殊时间表	(65)
第九节	加快时间表的节奏	(66)
第十节	在一段时间内完成一项工作	(66)
第十一节	同时做几项工作的方法	(68)
第十二节	最大限度地利用一天的时间	(69)
第六章	手脑并用	(72)
第一节	要支配自己	(73)
第二节	热情的重要性	(76)
第三节	怎样才能有热情	(77)
第四节	着手工作的方法	(79)
第五节	坚持工作的方法	(81)

第六节	要了解自己属于哪种“效率型”	(81)
第七节	搞清自己效率型的方法	(82)
第八节	获得精神刺激的方法	(83)
第九节	扩大视野的方法	(83)
第十节	培养主动精神的方法	(84)
第十一节	精神集中法	(86)
第十二节	轻松休息法	(87)
第十三节	精神调节法(一)	(88)
第十四节	精神调节法(二)	(89)
第十五节	精神调节法(三)	(91)
第十六节	休息的技术	(91)
第十七节	提高记忆力的方法(一)	(93)
第十八节	提高记忆力的方法(二)	(94)
第十九节	解除烦恼的方法	(96)
第二十节	医治“受挫型萎靡症”的方法(一)	(98)
第二十一节	医治“受挫型萎靡症”的方法(二)	(99)
第二十二节	培养信心的五种方法	(101)
第二十三节	开发创造性思考能力的第一步	(103)
第二十四节	克服习惯思维弊害的方法	(105)
第二十五节	想出好主意的捷径	(106)
第二十六节	抓住一切机会发挥创造力	(108)
第二十七节	交际也有利于开发创造力	(109)
第二十八节	不断前进永远前进	(110)
第二十九节	创造性地运用日记	(111)
第三十节	通过听觉提高创造力的方法	(112)
第三十一节	开发利用创造力的四种方法	(113)
第七章	读书和交流	(115)
第一节	接受培训时的心得体会	(116)
第二节	能力的自我开发	(118)
第三节	读书技巧	(120)

第四节	选择性读书的窍门.....	(120)
第五节	加深理解的读书方法.....	(123)
第六节	速读法的“真象”.....	(124)
第七节	二十五分钟读书法.....	(127)
第八节	写作通俗易懂文章的秘诀.....	(128)
第九节	要专心致志地听.....	(130)
第十节	让别人说话的好处.....	(131)
第八章	以正确态度待人.....	(133)
第一节	得到别人的支持才能成功.....	(134)
第二节	P频道和N频道.....	(134)
第三节	责任心的重要性.....	(136)
第四节	争取别人的协助.....	(137)
第五节	原谅别人的过失.....	(139)
第六节	受人欢迎的座右铭.....	(139)
第七节	如何对待无聊之辈?.....	(141)
第八节	要敢于选择困难的道路.....	(142)

第 一 章

什么是能力？



第一节 真正值得占有的是什

许多人在考虑财富的时候，总认为“财富”是指身外之物。例如：彼岸的金壶、银行里的存款，或是某处不动产。然而，这些东西是真正的财富吗？

有这样一个故事。有一位著名画家丢失了一幅杰作，他的朋友们喧闹不已，可是，奇怪的是失主本人却非常沉着地微笑。

“你还不知道你的财产被盗了吗？”

“不，你们错了。画布上画的画不是我的财产。那只不过是从我财产中开出的一张支票而已。我的真正财产在这儿。”他一边指着自己的脑袋，一边回答，并继续说道：

“绘画是从这个‘财产’中创造出来的啊！还要等待着它创作出更多更多的画呢！”

真正有价值的，不是卵本身，而是孵化黄金卵的鹅。而所谓孵化黄金卵的鹅，就是你本身潜在的能力，即你的精神、你的观念、你的理想。

如果我们只夸耀目前所占有的物质财富，忽视创造财富的母体，认为只有被创造出来的财富才是真正的财富，那么，我们的前途就可想而知了。

不论你腰缠万贯，还是只趁几枚硬币，切记不要以此来衡量自己财富的多少。所谓真正的财富，并不是存在于外部的物质，而是存在于你自身内部的潜在能力。

近来，人们常说“超能力”。据记录，未开化的人（如

印第安人)，根据一只鹿的足迹就能知道那只鹿的大小、重量、年龄以及通过森林的时间等，而这些却是连猎人都难以辨别的细微征兆。

但是，随着美国新开拓的土地不断向西部延伸，白人不得不生活在印第安人的故乡。这样一来，白人对印第安人的超能力也不觉得那么惊讶了。那是因为，他们为了生存下去，必须和印第安人一样，掌握辨认的能力、感性和技巧。于是，白人中也出现了象印第安人那样能听声音、辨气味、预见天气变化的人。

从这件事也可以知道，人们本来是具有许多能力的，但是，这种能力往往被埋没，没有得到开发。

自我启发，指的就是开发我们的潜在能力。

第二节 能力的发挥与心理状态有关

我认识一位S夫人。她为照顾两个上学的孩子和料理家务而忙得不可开交。

可是，有一天，S夫妻和孩子们遭到汽车事故，幸好夫人和孩子们受伤不重，但是主人S氏脊椎受伤，终生丧失了工作能力。S夫人必须外出工作。

事故发生后，过了几个月，我见到了S夫人。她原来是那么忙于家务，而现在她熟练地掌握了新的工作。我得知这些，感到非常吃惊。

她是这样说的，“正如您所知道，几个月以前，我整天忙于家务，作梦也没有想到还能工作。可是，发生了事故以后，我下决心要挤时间。也许您不会相信，我的效率提高了百分之百。我发现了许多挤时间的方法，如，少出去买东西，

少看电视等。”

这个经验告诉我们，所谓能力，在某种意义上说，不过是心理状态。能够做多少，在于自己想做多少。

第三节 对待现任工作的认识决定他的将来

是否能得到你所想要的东西，取决于能否从思想上积极对待自己本身。其他人判断你能力的唯一现实根据，只有你的行动。而你的行动是受你的思想支配的。

你是你自己所认为的那种人。

请再回忆一下前面讲的S夫人的例子。S夫人在她自以为只能做家务的时期，只做家务就使她忙个不停。但是，当她开始考虑自己必须外出工作，自己能够工作时，一切情况就都变了。

请你利用一点时间，自己以监督者的身份，试问自己将推荐下列人员哪些人晋级和提薪？

（一）一个是上司一离屋就看闲书、泡蘑菇的秘书；一个是利用这段时间，做好各种细微的工作，以便上司回来后顺利工作的秘书。

（二）一个工作人员对待批评的态度是“是吗？有的是工作做，如果我的工作不中您的意，请随时把我辞退”；一个工作人员接受别人的批评，认为批评是建设性的，并努力地认真地把工作做得更好。

为什么有很多人一辈子老是停留在一个水平上呢？其原因不是很清楚吗？正是他们的思想使自己踏步不前。

有一个广告代理店的干部曾告诉我，他为了教育没有经验的公司新职员，谈了该公司非正式的训练。他说：“作为

公司的方针，我认为让大学毕业的新职员首先做跑腿工作，是初步训练的最好方法。当然我并不认为做这种工作也要受大学教育。我的目的在于让新职员尽可能多地体验代理店工作所要做的各种事。

“但是，无论怎样说明，开始阶段为什么要做跑腿工作，总是有些年轻人认为跑腿工作没有意思，或者认为不重要。这时，我们就会认为雇了一个废物。如果认识不到跑腿工作是通向重要工作所必要的切实的第一步的话，那么，就可以断言那个人在代理店工作是没有希望的。”

要提醒注意的是，这个干部这样做是想通过首先观察新职员是如何对待现任工作的，从而判断将来交给他特定工作时他会怎样工作。

这是一种符合逻辑的健全的直接而简单的作法。在你向前迈步之前，请至少要将下面一段话读5遍。

认为自己的工作重要的人，能够接受怎样才能把工作做得更好这一精神信号。工作做得较出色的人，其结果是得到较多的晋升，较多的薪水，较高的声誉，较多的幸福。

你对工作的态度如同你的外表一样，将从多方面反映你自己。如果你认为自己的工作无聊，自己是二流人物，那么，你就永远是庸俗之辈。

可是，请你设想一下自己的工作是很重要的。如果你这样认为：自己已具备了必要条件，自己是一流人物，自己的工作是很重要的，那么，你就会勇往直前，奔向成功。

第四节 进步百分之十的意义

古人说过：“人与人之间的差别是极其微小的，然而这

种极其微小的差别却具有很重要的意义。”

告诉你一件会使你感到吃惊的事实。这就是：不管你所做的工作是什么，只要能提高10%的效率，你的收入就会增加100%，甚至增加500%。

不妨以一个击中率为25%的棒球选手和一个击中率为35%的棒球选手之间的差别来说明。以年薪来计算，其差别就是400万日元比4,000万日元。差别竟是十倍！不用说，这是巨大的差别。

从实际情况看，他们之间唯一的差别是：击中率35%的选手比击中率25%的选手，每击十个球，仅仅用球棒多击中的一个球而已。这是多么小的差距啊！然而，表现在结果上的差距又是何等之大！

又据棒球通介绍，在一垒被判为出局或未出局的运动员中，十回有九回是由于仅仅不到20公分的距离，而被判定的。

人们说某人的个子高，也不是因为那个人竟高达两米，仅仅是因为比普通人高5公分或10公分，就是如此。

在区分有力和无力；积极和消极；有能力和无能力；成功和失败的时候，上述微小的差距就具有非常深远的意义。许多有雄心壮志的人，充满人生成功欲望的人，由于这个微小的差距而失掉了实现他们理想和雄心壮志的机会，只能说是悲剧。

但是，这个差距是极小的。正因为这个差距极小，我们每个人都应该向自己进行挑战，努力自我改进。走完了旅途的十分之九，就不想再往前走下去，这种态度决不值得敬佩。好不容易走到希望的门前，最后却站在门口不往里进，这是多么不合情理啊！

遗憾的是，很多人在到达目的地之前还能努力工作，但是，在入口处却停下了脚步。只要他们稍加努力就可以脱离庸俗的世界，把自己置于优越的环境中。

只要我们意识到到达跑道终点的距离所剩无几，就会涌现出足够的新的力量，跑过冲刺线。

第五节 自我启发所必需的 三个思想准备

在进行自我启发和自我改进时，必须作好三个思想准备。

一、要成为自动起动机

世上，有的人对任何工作都积极对待，但也有人却很惜力，只勉强地作完日常工作来应付差事。但是，要进行自我启发，就必须有象前者那样主动工作的欲望。只要看一下取得成功的人，就可以知道，他们不是被动地做吩咐给他的工作，而都是按照自己的意志行动的所谓自动起动机式的人物，无一例外。

要成“自动起动机”，就必须对自己现任的工作积极热情。可是，也许有的人对自己的现任工作，无论如何也产生不了热情。如果无论如何总是讨厌自己现任工作的话，有时改变一下工作可能是明智的。但是，在未达到目的之前，如果采取下述措施，也许会对自己的工作产生热情，产生意外的效果。

其一，强迫自己认为自己现任的工作是有意思的。心理学家认为“人们的性格中有一种强烈的倾向，就是想要成