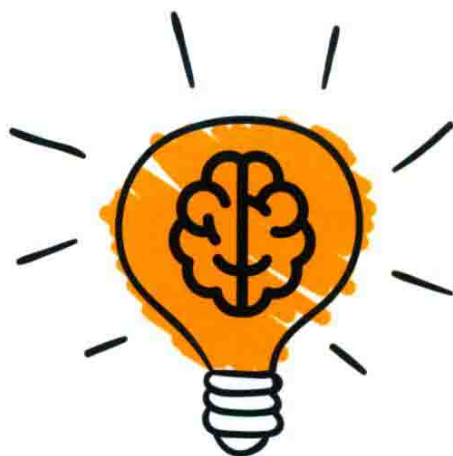


优势练习

打破底层思维的进阶指南

萧亮
/ 著

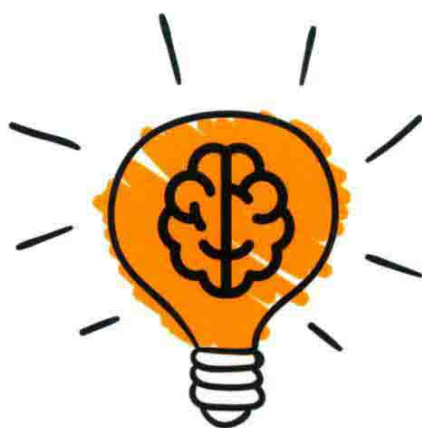
XIAO LIANG
WORKS



四川人民出版社

winshare 文轩

四川人民出版社



扫码有惊喜



四川人民出版社
公众号二维码

上架建议

思维训练

ISBN 978-7-220-11585-1



9 787220 115851 >

定价: 49.00元

文通天下
LAND OF WISDOM BOOKS

优势练习

打破底层思维的进阶指南

萧亮 / 著

贵州师范学院内部使用



四川人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

优势练习：打破底层思维的进阶指南 / 萧亮著. —
成都：四川人民出版社，2019.9
ISBN 978-7-220-11585-1

I . ①优… II . ①萧… III . ①成功心理 - 通俗读物
IV . ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 188780 号

YOUSHI LIANXI : DAPO DICENG SIWEI DE JINJIE ZHINAN

优势练习：打破底层思维的进阶指南

著 者
策划编辑
出版统筹
责任编辑
装帧制造

萧 亮
王 猛
禹成豪
杨 立 李文雯
尚世视觉

出版发行
网 址
E - mail
印 刷
成品尺寸
印 张
字 数
版 次
印 次
书 号
定 价

四川人民出版社 (成都槐树街 2 号)
<http://www.scpsh.com>
scrmcbs@sina.com
朗翔印刷 (天津) 有限公司
146mm × 210mm
7.5
155千字
2019年9月第1版
2019年9月第1次
978-7-220-11585-1
49.00元

第一章

升级认知：强者永远知道自己强在哪里 / 001

1. 定位：先找到自身的优势 / 002
2. 强者永远知道自己强在哪里 / 006
3. 重要的一步：自我价值测试 / 009
4. 多维评估：找到改进的方法 / 018
5. 开放心态：列出全部因素 / 029
6. 另一种优势：自知之明 / 033

第二章

调整心态：世界如此复杂，你要内心强大 / 039

1. 为什么心态能够决定命运 / 040
2. 在压力中寻找主观幸福感 / 043
3. 成功的关键：停止抱怨 / 047
4. 欲望控制：做人不能太功利 / 052

第三章

独立思考：千万别失去自立自强的能力 / 057

1. 摆脱依赖型人格，才能活出自我 / 058
2. 自立：从被动接受到主动争取 / 064
3. 任何时候都要有自己的思考 / 074
4. 打开心智，优化自己的各种行为 / 079

第四章

完善目标：先确定做什么，再明智行动 / 085

1. 为什么你有梦想，却没有目标 / 086
2. 目标管理：如何设定合理的目标 / 091
3. 目标执行：努力克服各种干扰因素 / 096
4. 目标清单：用清单的方式完善目标 / 099
5. 设定小目标：一次只做一件事 / 106

第五章

自我规划：在变化太快的时代先人一步 / 111

1. 准备、预案和计划的重要性 / 112
2. 提前准备：多一些准备，少一些慌乱 / 114
3. 及时预案：有效处理突发事件 / 120
4. 制订计划：别让事情脱离自己的掌控 / 126
5. 行动力：所有规划都必须努力实现 / 133

第六章

问题管理：看穿事情的本质和隐藏的漏洞 / 141

1. 你一定要有提出问题的能力 / 142
2. 承认问题：摆脱自欺欺人的困境 / 150
3. 转变思维：换一个角度审视问题 / 157
4. 问题的反面：有经验未必是好事 / 163

第七章

控制风险：将可能存在的损失降到最低 / 171

1. 风险意识：最严重的情况是什么 / 172
2. 风险判断：如何确保项目的可行性 / 177
3. 风险界定：不要做超出自身能力的事 / 182
4. 如何在风险中发现机遇 / 187

第八章

优化人脉：有策略地构建自己的社交网络 / 195

1. 我们为什么需要社交 / 196
2. 不许下无法兑现的承诺 / 200
3. 社交的关键：先学会倾听 / 203
4. 永远不要回避人际矛盾 / 207
5. 换位思考：从别人的角度看待问题 / 212
6. 拒绝的艺术：违心的事千万别做 / 217

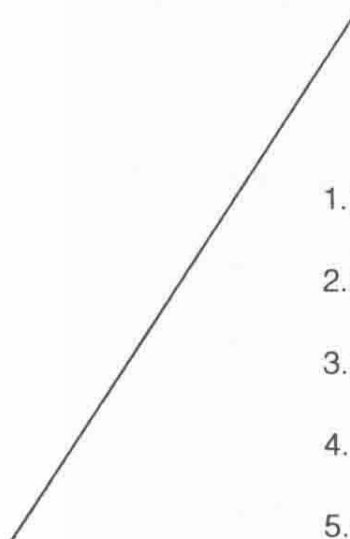
附录

打破底层思维的55条应用法则 / 224

第一章

升级认知：

强者永远知道自己强在哪里

- 
1. 定位：先找到自身的优势
 2. 强者永远知道自己强在哪里
 3. 重要的一步：自我价值测试
 4. 多维评估：找到改进的方法
 5. 开放心态：列出全部因素
 6. 另一种优势：自知之明

1. 定位：先找到自身的优势

“你是什么样的人？”

“你有什么样的个性？”

“你处于什么样的状态？”

这三个问题浓缩成四个字，就是自我评估。评估如同照镜子，看一下镜中的自己是什么状态，脸上是什么神情，哪儿有缺点，哪儿有问题。看清楚之后，你才能进行适当的调整，做出合理的改变，让自己往更好的方面发展。

现在的人都很有上进心，有迫切改变自身现状的愿望，有远大的职业理想，比如“我想升职加薪，成为同龄人中的佼佼者”“我想换一个更大的平台，获得更多的发展机会”“我想让自己更有影响力”“我想拥有美满的家庭”。

这些都是目标，但如何实现呢？我认为，唯有正确评估自己的人，才能看清自己的底牌，摸清自己的实力，在接受现实的基础上，不断超越自我、实现目标。

没有谁是完美的，我们的某些缺点，恐怕一辈子都会相伴相随，难以消除。有的人之所以能获得成功，是因为他们早就接受了真实的自我，做好了现实定位。

有一则寓言说，一只乌鸦学老鹰去抓羊，结果没抓住羊，反而被羊毛挂住了爪子，挣扎不脱，被牧羊人轻易逮住了。牧羊人的儿子问牧羊人：“为什么乌鸦这么容易被抓到？”牧羊人说：“因为它忘了自己是一只什么鸟。”

这则寓言引出了本书要讲的第一种底层思维：缺乏自我认知，无法认清自身的优势和劣势。

每个人都渴望成功，但大部分人都在盲目地模仿那些成功人士。他们忘了自己也会犯乌鸦的错误，无法清醒地意识到自己并不是老鹰，以至于被目标绑架，付出了很多，却是无用功。因此，你必须清楚自己能做什么事，不能做什么事。你必须让自己成为事情的主人，而不是它的奴隶。

成功的前提不是复制别人的成功之路，而是先认真地了解自己。在多数时候，人们不缺少勤奋，不缺少坚持，但为什么未能获得成功呢？这是因为他们总盯着别人的成功，而无法辨别自己的方向，在错误的道路上越走越远。

成功既不是闻鸡起舞，也不是东施效颦，而是先认清自己。你必须领导自己的进程，而不是被它领导。一件事情你控制不了，

即便方法是对的，又有什么价值呢？

成功也不是滴水穿石这么简单。你需要静下心来，想一想自己究竟能做些什么，适合做些什么。当你感到迷茫的时候，不妨仔细地想一想那只乌鸦。乌鸦有乌鸦的生活方式，为什么一定要学老鹰？如果乌鸦知道这一点，也清楚模仿老鹰的后果，它肯定不会这么做。

由此可见，充分认识自己的资质和长处，找到适合自己的领域再去勤奋努力，才有机会获得成功。

评估自己的第一个原则，就是先找到自己的优势，也就是说，你要懂得如何提高自我评价。比如，我们可以对自己的优势予以肯定的评价，并把这些评价灌注到自己的大脑里。

这种积极的评价带给你的印象越强烈，你那些潜在的“优秀自我”就越会被发掘出来和利用起来。对于这种自我评价中的自我形象，你还可以根据实际情况及时调整标准，以使其适应自己的需求。

最后，我结合以上内容来解释一下什么是底层思维。“底层”大家都容易理解，通常指代社会底层，意味着缺少上升通道。基于此，底层思维泛指限制人们积极向上发展的思维模式，但它不会因为年龄、性别和身份而有所区别，只要是正常的社会人士，都可能受到自身底层思维的影响，关键在于，你要如何打破它。

本书提出的第一种底层思维主要是指缺乏自我认知，试想，一个人若是对自己没有充分的了解和清晰的定位，又怎么能确定自己的发展方向呢，这必然会限制他的进步。在后面的内容中，我将为你讲解如何提升自我认知能力，以期帮助你由内而外地挖掘潜力、发挥优势。

2. 强者永远知道自己强在哪里

现在想一想，你是强者吗？如果不是，请继续思考：强者就没有弱点吗？

答案是，强者当然有弱点。但有一点很关键，他们永远知道自己强在哪里，而且从不会贬低自己。

无论在工作中还是在生活中，强者都会保持一种积极向上的心态，比如，他们经常勉励和激发自己：

“没有什么不可能，我能行！”

“我一定要做得更好一些。”

“我这次的表现已经比上次强多了！”

与之相反，弱者在自我评估时是完全情绪化的。每当情绪一高涨，他们就变得极为亢奋，高估自己的能力，说一些不着边际的话，比如：

“这份订单我不费吹灰之力就能签下来。”

“别担心，这个项目对我来说是小菜一碟。”

“多大点儿事啊，瞧我的吧，分分钟给你搞定。”

每当情绪一低落，他们就变得极为消极，随之而来的，就是严重的不自信，比如：

“唉，我本来就不行的，现在应验了吧！”

“我压根儿就不是那块料啊！”

“我本不应该做这件事的啊！”

瞧，这就是弱者。他们要么极度自大，要么极度自卑，对自己没有一个客观、中立和理性的评估。换句话说，在开始做事之前，他们可能给自己打出“10分”的高分，但失败以后，就可能打出“0分”的最低分。

另一方面，强者对自己都有较高的但又不过分的评价，比如巴菲特、马云等企业家，如果你读读他们的演讲稿或发言稿，就会发现他们能正确认识自己的价值，但绝不会因此变得盲目自大。而以自大来掩饰内在的弱点，是弱者经常玩弄的手段。

可以说，几乎每一位成功者都表现出了一个明显的特征：他们认同自己，对自身的形象十分满意。正因为这样，他们才能散发出与众不同的人格魅力。

鲍尔奇是诺贝尔和平奖的获得者，他曾经接受委托，在一场晚宴上为宾客们确定他们的座次。这是一件难度不小的事情，因为他要让所有人都对自己的座位感到满意。即便是专业的礼仪公

司，也不太容易处理。不过，鲍尔奇运用了一种独特的方法来处理这件事。在宴会开始前，他轻松地告诉大家：“每个人都可以自由地选择自己的座位，你们喜欢坐在哪儿就坐在哪儿。”

宴会大获成功，来宾都很高兴。

事后鲍尔奇解释说：“真正重要的人从来不在乎别人怎么看待自己，而在乎的人都是不重要的人。”

这一项原则几乎适用于一切场合。那些能够清醒地认识自己位置的人，内心都十分强大，根本不会为了争座次而不顾风度，更不会为了把自己置于某个有利的位置而丧失做人的原则。只有内心脆弱的人才会为了一个座位而争吵不休，或对此过于计较。

我们做出正确的自我评价，只是在默默地给自己指出今后应该努力的方向，而不是为了满足自己虚荣心，故意在别人面前表现自己。

强者总是相信自己的能力，他们的内心是充盈的自信的，为自己的成就感到自豪。他们确信自己是有价值的，因此才能像爱自己一样去爱他人，才能表现出从容与淡定的心态，清醒地看待现实，而不是在现实中迷失。

也就是说，能够自信地对自己做出较高的评价，是取得成功的重要因素之一。因此，当你开始自我评估时，也需要陈述自我价值的优势。

3.重要的一步：自我价值测试

你想去一家公司上班，于是你约了这家公司的主管人员。他坐在桌边，身体前倾着，十分不屑地对你说：“嘿，如果我们聘用了你，你能给我们带来什么呢？把好的和坏的都说给我听听吧。”

你准备怎么回答呢？

你必须如实地讲出自己的优势，阐明自己的资格和条件。无论你去哪家公司，都会遇到类似的检查或询问，因为他们要弄清楚你到底是什么样的人，能提供什么样的价值，判断你的能力是否能胜任工作，由此才能决定是否录用你。

在平时也一样，你需要时常检视自己：

才能——我有什么特别的才智或者技术？

竞争力——我有足够的能力与同事竞争吗？

努力——我能付出努力吗？

学习力——我的知识过时了吗，有没有及时学习新知识？

这四个问题很重要。你要想正确地了解自己，最好的方法并