



精英培养

[手册]

——培养自己卓越的能力

Elite training

全副武装的精英离不开个人的努力，你想成为什么样的人，请他成为什么样的人，没有付出辛勤的努力，只要肯相信，一切都会实现。

张铁成◎编著

精英永远是一小撮人的代表，群体虽小，能量巨大
他们能够改变一个时代的格局，引领社会发展

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

版权页

图书在版编目(CIP)数据

精英培养手册：培养自己卓越的能力/张铁成编著.

—北京：新世界出版社，2011.4

ISBN 978-7-5104-1731-3

I .①精... II .①张... III .①能力培养-手册

IV .①B848.2-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 041167 号

精英培养手册——培养自己卓越的能力

策划：梁小玲

作者：张铁成

责任编辑：梁小玲

封面设计：兰旗设计

出版发行：新世界出版社

社址：北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

总编室：+86 10 6899 54246832 6679(传真)

发行部：+86 10 6899 59686899 8733(传真)

网址：<http://www.nwp.cn>(中文)

<http://www.newworld-press.com>(英文)

版权部电话：+86 10 6899 6306frank@nwp.com.cn

印刷：九洲财鑫印刷有限公司

经销：新华书店

开本：787×1092 1/16

字数：318 千字印张：20

版次：2011 年 4 月第 1 版 2011 年 4 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978-7-5104-1731-3

定价：36.00 元

版权所有侵权必究印装错误可随时退换

前言

所谓精英，就是指社会上的杰出人物。他们是各行各业的佼佼者，在其领域建树颇丰。精英永远是一小撮人的代表，群体虽小，能量巨大。他们能够改变一个时代的格局，引领社会发展。

精英理论认为，社会的统治者是社会的少数，但他们在智力、性格、能力、财产等方面超过大多数被统治者，对社会的发展有重要影响和作用，是社会的精英。年轻人是社会的希望，充满斗志，要想改变命运，就要像社会精英一样，做出成绩，成为时代的领军人物。

想成为社会精英并非易事，因为他们是少数派的代表，具备超凡的能力、广泛的人脉和丰富的经验，他们的成功不是一朝一夕间获得的，而是通过长期不懈的努力得来的。现在的年轻人总是幻想“一夜暴富”、“一步登天”，这是极其愚蠢的想法，严重脱离实际。随着社会的发展，竞争压力空前巨大，想要从数以百万计的竞争者中脱颖而出，可以说是难上加难。更何况“一夜暴富”这样的神话呢？以大学生为例，某报道显示：2009年，中国将有600多万名研究生、大学本科和专科学生毕业。面对如此艰巨的就业形势，又有多少大学毕业生能够顺利找到理想的工作呢？

精英之路不是一蹴而就的，还有一些大学生眼高手低，他们一心想成为公司白领，而不愿当蓝领工人。殊不知，精英都是从基层做起，通过多年积累历练而成为领导者的。放低姿态，脚踏实地，只有苦干实干，才能有所收获。

总而言之，每一名社会精英的成长之路都是异常艰辛的，他们无不是经历了万般艰辛才登上辉煌的人生顶峰。1893年2月12日，奥马尔·纳尔逊·布莱德雷出生在美国密苏里州伦道夫县克拉克村的一个贫苦的农夫家庭。他的母亲是一位农村妇女，父亲是一名乡村教书匠。和艾森豪威尔一样，布莱德雷的家境很贫穷，是个十足的乡下孩子。但他不愿做命运的奴隶，决心改变现状。除了拼命苦读，布莱德雷还磨炼出超强的意志力。

布莱德雷的成功，要从他考上西点军校那一刻算起，他的人生也随之改变了。军校生涯使他成为一名标准精英，拥有了步入社会的资本。凭借个人努力，布莱德雷先后毕业于西点陆军军官学校、本宁堡步兵学校、利文沃斯堡指挥与参谋学院、陆军国防大学。历任连长、营长、本宁堡步兵学校校长、师长。第二次世界大战中历任艾森豪威尔的副官、军长、集团军司令、集团军总司令，转战北非、欧洲战场，最后率军突破德军防线同苏军会师。战后曾任陆军参谋长、参谋长联席会议主席兼北约最高军事委员会主席。1950年晋升为美国陆军五星上将。

至高无上的荣誉离不开个人的努力，你想成为什么样的人，就能成为什么样的人。没有什么不能改变的，只要你相信，一切都会实现。

这本《精英培养手册》就是你通向精英之路的起点，培养自己卓越的能力，像精英一样思考，学习他们的经验与能力，塑造完美的自己。本书着重介绍了成为社会精英必备的十一个方面，分别是规划能力、学习能力、抗压能力、理财能力、卓越性格、处世能力、自立能力、人脉资源、执行能力、管理能力、思维能力。文字精练深刻，内容丰富多彩，精彩的论述配以精英者的故事，让本书充满趣味与可读性。每节的最后配以各种附录，既新颖又富有实用性。

《精英培养手册》——培养自己卓越的能力，是一本励志类的绝佳好书，给渴望成功的人们一次心灵的震撼。翻开本书吧，像精英者一样思考，你的人生将开启崭新的一页！

目 录

第一章 寻找成功的人生方向——精英规划能力养成课	1
梦想永远排在第一位	1
梦想之后，目标紧随	8
职业生涯规划	12
将目标细化	17
第二章 学习力让你赢在未来——精英学习能力养成课	20
精英学习法之一——死记硬背	20
精英学习法之二——参与实践	24
精英学习法三——沟通学习法	28
精英学习法之四——超前思维	31
第三章 压不垮的真斗士——精英抗压能力养成课	35
面对压力，我们要做得更好	35
压力即动力，成功转化是关键	38
对抗！心理压力不可怕	44
时代精英不可不知的减压法	49
第四章 傲视群雄的财富传奇——精英理财能力养成课	53
精英理财课之股票——高风险高回报	53
精英理财课之基金——把钱交给专家	58
精英理财课之储蓄——安全系数最高	62
精英理财课之房产——有钱人的选择	66
风险承受能力自我测试	69
第五章 性格决定命运——精英卓越性格养成课	74
自信性格，成就一生的力量	74
勇敢性格，走向巅峰的资本	80

果断性格，当机立断真领袖	84
坚韧性格，永不言败的战士	89
性格内向亦成功	94
性格外向光芒绽放	99
第六章 为人处世大智慧——精英处世能力养成课	105
成功，先学会忍耐	105
变通，水一般的处世哲学	110
与人方便，与己方便	114
控制情绪，而不是被情绪控制	119
感恩生活给予你的一切	126
第七章 君子以自强不息——精英自立能力养成课	129
责任心，敢担当	129
管理时间，高效者无敌	135
独立，靠自己撑起一片天	140
天行健，君子以自强不息	144
第八章 人际关系决定一切——精英人脉资源养成课	149
总有一个人能帮到你	149
建立人脉银行	153
人缘经济学	159
塑造精英形象	163
精英交友原则	172
第九章 行动是通向成功的第一步——精英执行能力养成课	175
精英执行力	175
停止空谈，立即行动	179
“报告长官，没有任何借口”	184
先开枪，后瞄准——胜在先发制人	187
胜在速度，绝不拖延	191
第十章 领导力的艺术——精英管理能力养成课	196
激励的神奇作用	196

幽默尽显领导风度	203
做一名演讲大师	209
好领导，善倾听	213
第十一章 浓缩人类智慧精华——精英思维能力养成课	217
精英形象思维能力养成课	217
精英抽象思维能力养成课	221
精英逆向思维能力养成课	225
精英系统思维能力养成课	230
精英创新思维能力养成课	234

第一章 寻找成功的人生方向——精英规划能力 养成课

每个人心中都应该有一个明确的目标，因为只有在确定了人生的发展方向之后，才有前进的动力。你想成为什么样的人，就能成为什么样的人。给自己设计一个人生规划，为美好的未来描绘一幅绚丽的蓝图吧！

梦想永远排在第一位

建议未来的青年精英们，请你们记住，梦想永远排在第一位，它比什么都重要。马丁·路德金那次著名的演讲“我有一个梦想”激励了多少美国人，影响了全世界数以亿计的有志青年：“我梦想着有一天，所有的美国公民，无论肤色、无论男女，都将根据他们的品质被平等对待。”

我有一个梦想，你有一个梦想，每个人都有梦想。随着年龄的增大，年华老去，很多人忘记了曾经的梦想，他们失去了对成功的渴望，人生不再充满激情。这绝不是青年精英希望看到的，永不放弃梦想，因为梦想决定你的一生。

很多年前，在美国某偏僻的小镇上住着一位很有名的富商，他有个19岁的儿子叫杰克。

某日吃过晚饭，杰克正在屋内欣赏深秋美妙的月色。这时，他看见窗外的街灯下站着一个和他年龄相仿的青年，那青年身着一件破旧的外套，清瘦的身材显得有些羸弱。杰克很好奇，于是走下楼去，问那青年为何长久地站在这里？

青年一脸忧郁地对杰克说：“我有一个梦想，就是能拥有一栋宁静的公寓，晚饭后能站在窗前欣赏美妙的月色。可是这些对我来说简直太遥远了。”

杰克说：“那么请你告诉我，离你最近的梦想是什么？”

“我现在的梦想，就是能够躺在一张宽敞的床上舒服地睡上一觉。”

杰克是个热心肠，听到这里，他拍了拍青年的肩膀说：“朋友，今天晚上我可以帮助你实现梦想。”于是，杰克领着他走进了公寓，并把他带到自己的房间，指着那张豪华的软床说：“这是我的卧室，睡在这儿，保证像天堂一样舒适。”

第二天清晨，杰克很早就起床了。他轻轻推开卧室的门，却发现床上的一切都整整齐齐，分明没有人睡过。杰克疑惑地走到花园里。他发现，那个青年人正躺在花园的一条长椅上甜甜地睡着。

杰克叫醒了他，不解地问：“你为什么睡在这里？”

青年笑笑说：“你给我这些已经足够了，谢谢……”说完，青年头也不回地走了。

30年后的一天，杰克突然收到一封精美的请柬，一位自称是他老朋友的男士邀请他参加一个湖边度假村的落成庆典。

在这里，杰克不仅可以一边欣赏典雅的建筑与美丽的风景，也见到了众多社会名流。接着，他看到了即兴发言的庄园主。“今天，我首先感谢的就是在我成功的路上，第一个帮助我的人。他就是我30年前的朋友——杰克……”说着，他在众多人的掌声中，径直走到杰克面前，并紧紧地拥抱他。

此时，杰克才恍然大悟。眼前这位名声显赫的大亨，原来就是30年前那位贫困的青年。

酒会上，曾经的贫困青年对杰克说：“当你把我带进寝室的时候，我真不敢相信梦想就在眼前。那一瞬间，我突然明白，那张床不属于我，这样得来的梦想是短暂的。我应该远离它，我要把自己的梦想交给自己，去寻找真正属于我的那张床！现在我终于找到了。”

柏拉图说：“梦想是一艘船，可以将你通向成功的彼岸！”柏拉图的话完美诠释了梦想的意义，任何人一旦乘上了梦想之船，并且沿着正确的方向行驶，一定可以达到成功的彼岸！

每个人都有梦想，只要有坚定不移的信念作为动力，终有一天，梦想将会照进现实。

2009年4月11日，在一期著名的选秀节目《英国达人》中，一位雷人选手的登台引起了众人的哄笑，她就是47岁、身材臃肿、相貌平平的苏珊·博伊尔。面对这个“老家伙”，评委西蒙·克威尔漫不经心地问道：“你的梦想是什么？”苏珊大妈诚恳地答道：“做专业歌手，成为伊莲·佩姬那样的歌星。”台下又是一阵急促的笑声。

苏珊大妈不为所动，坚定的梦想支撑她，给她力量。音乐响起，苏珊大妈开始演唱音乐剧《悲惨世界》中的曲目《我曾有梦》。歌声响起的刹那，奇迹发生了，众评委和在场的观众被浑厚而富有磁性的天籁之音所震撼，所有的嘲笑瞬间化成了倾慕。掌声雷动。

这一幕，成为2009年4月中旬全球网络点击量最高的视频。苏珊大妈比赛的视频受到网民追捧，点击量在短时间内就突破了1亿人次，远远高于美国总统奥巴马的就职典礼（1850万人次）。

苏珊大妈从此走红，成为了媒体关注的焦点，各种各样的访谈节目和唱片公司都向她发出了邀请。苏珊·博伊尔成功了，她在看重外在美的流行乐坛并无任何优势可言，但苏珊大妈却凭借对梦想的执著追求走上了星光大道，翻开了人生新的篇章。美国《娱乐周刊》的著名记者施瓦茨鲍姆在博客上写道：如今的大众流行文化充斥着外形包装，而苏珊·博伊尔毫无矫饰的艺术力量“重新定义了美丽的衡量标准”。

苏珊大妈在接受采访时说：“我早就预料到人们看到我的外表会有些鄙视，但我决定让他们刮目相看。在《英国达人》之前，我一直没有合适机会。你必须不断努力，一步一个脚印，终究会成功。永远不要放弃梦想。”

每一个梦想都有价值，追梦的过程必然经历很多辛酸事，那是你奋斗的足迹，这个过程为你积攒宝贵的经验。人生因有梦想而变得美丽与精彩，只要不懈地追寻梦想，你就会取得成功，有所作为。

成功的人生离不开正确的规划，拥有把梦想放在第一位，它是你迈向成功人生的第一步。

附录：风靡日韩的梦想测试

- 1.你属于变动型星座（人马、双子、处女、双鱼）？
YES 跳第 2 题
NO 跳第 5 题
- 2.你可以不假思索地说出自己的三个优点吗？
YES 跳第 3 题
NO 跳第 9 题
- 3.你认为送礼券比鲜花、巧克力更加实惠吗？
YES 跳第 4 题
NO 跳第 8 题
- 4.你属于本位型星座（山羊、天秤、巨蟹、白羊）？
YES 你是第一型人物
NO 跳第 18 题
- 5.你属于固定型星座（金牛、狮子、天蝎、水瓶）？
YES 跳第 9 题
NO 跳第 6 题
- 6.你希望拥有哪种度假方式？
A.充满异国情调的岛国海洋之旅跳第 7 题
B.可以边玩边充电的欧洲博物馆之旅跳第 11 题
- 7.你觉得粉红色是浪漫的颜色吗？
YES 你是第六型人物 NO 跳第 12 题
- 8.你曾经尝试减肥，不过无论怎样努力都没有成功过？
YES 跳第 6 题
NO 跳第 10 题
- 9.对于喜欢的异性，会主动示好？
YES 跳第 12 题
NO 跳第 11 题
- 10.与人初次见面时，会先看对方的眼睛？
YES 跳第 14 题
NO 跳第 13 题

11.喜欢每件事都井然有序地进行，讨厌惊喜？

YES 跳第 18 题

NO 跳第 19 题

12.除非重要场合，不然极少打扮？

YES 跳第 16 题

NO 跳第 15 题

13.基本上不相信人性？

YES 跳第 17 题

NO 跳第 15 题

14.遇到他人骚扰，通常能顺利运用技巧，让对方知难而退？

YES 你是第三型人物

NO 跳第 22 题

15.不喜欢的事，会马上拒绝？

YES 跳第 23 题

NO 跳第 14 题

16.喜怒形于色，很难隐藏情绪？

YES 跳第 20 题

NO 跳第 21 题

17.是一个很容易感动的人？

YES 你是第四型人物

NO 跳第 22 题

18.喜欢说话甚于倾听？

YES 跳第 22 题

NO 跳第 16 题

19.会点下面哪一道甜点作为副食？

A.巧克力樱桃慕丝跳第 23 题

B.香草布丁派你是第八型人物

20.觉得门面的打理很重要？

YES 你是第九型的人物

NO 跳第 15 题

21.喜欢下列哪一种颜色组合？

A.浅灰加上粉红你是第十型的人物

B.黑白对比色跳第 20 题

22.人生曾经历过重大挫折？

YES 你是第二型人物

NO 跳第 19 题

23.经常改变主意？

YES 你是第五型的人物

NO 你是第七型的人物

类型分析：

第一型（梦想指数 10，成功指数 100）

你是一个相当理性的人，一旦确定目标，会立即行动。在他人眼中，是个不折不扣的行动派。天生拥有察觉破绽的本性，你懂得随着环境而改变。性格积极主动，习惯于制定周密的计划，并且懂得随时反省。只要遇上合适的机会和周遭的助力，成功指日可待。

第二型（梦想指数 80，成功指数 20）

你是一个游走于梦想和现实之间的人，平时有着情绪化的倾向。害怕改变和竞争，对于危险有着相当敏感的警觉度。生平无大志，对你而言，名利不具备任何吸引力。你多半喜欢沉浸在自己编织的想象世界中，个性被动且不会积极追求。

第三型（梦想指数 20，成功指数 90）

你是一个进取心很强的人，最大的优点是越挫越勇。因此越是优越的环境，对你来说越是不利。你需要在一个高压或是竞争的环境中，才能激发性格潜能。环境的适应力强，你务实且懂得向强者看齐。个性果断不过有时显得过于冷酷和严肃。

第四型（梦想指数 70，成功指数 40）

你是个很压抑的人，无法适度释放自己的情绪，因此经常处于人际关系的边缘地带。为了逃避压力和寂寞，你经常躲在自己的小圈子

中，这对成功相当不利。你需要的是积极乐观的朋友，化梦想为实践，才能成就大事业。做事经常虎头蛇尾的性格弱点，不应该姑息。

第五型（梦想指数 50，成功指数 50）

你是一个能量释放很不规律，行为上不按照牌理出牌的人。你个性时而外向时而孤僻，常给人摸不清的感觉。你为人直率，他人经常觉得很难和你搭上线。没有什么喜恶，对于人生也没有特定计划，你的梦想随时在改变。积极时令人刮目相看，颓废时又像扶不起的阿斗。

第六型（梦想指数 60，成功指数 30）

聪明绝顶的你性格充满矛盾点，这是阻碍你成功和向前迈进的关键点。你的自尊心强烈，喜欢竞争却又不愿承认，有时候会为了成就牺牲他人。内心会构建伟大的梦想，不过成就有时却为你带来烦恼。你的成功之路布局得太快，有时会让自己措手不及。

第七型（梦想指数 30，成功指数 80）

虽说你的成功指数不是很高，不过实际上你才是所有类型中最容易出人头地的一型。你的外表和实力经常被人忽视，这一点容许你默默地往上爬，在他人毫无防备之下攻城掠地。没有把握的事情你不会做，你相当精明，绝对不会让自己吃亏。

第八型（梦想指数 90，成功指数 10）

你是一个感情丰富的人，很容易受到环境的影响。优柔寡断是你的性格弱点。遇强则弱，很容易成为他人欺负的，遇弱则会显得很怠惰。你需要积极营造自信，不要人云亦云。如果父母都很强势，对你将有很大的帮助。学习不要逃避问题和多自修，成功几率才会提高。

第九型（梦想指数 100，成功指数 60）

你的个性单纯天真，许多时候误打误撞就能获得好运，十分令人羡慕。天性善良的你，很有创造力，从事创意工作将能有大成就。官僚主义和复杂的人际关系不适合你，只要积极有自信，可以考虑自己创业或是实践梦想。

第十型（梦想指数 40，成功指数 70）

你是一个相当善于处理人际关系的人，天生擅长观察人性，活跃于各项社交活动，你很懂得经营自己。你几乎不花时间在梦想上，对你来说，成功的关键在于积极努力。你极富竞争性，个性有时咄咄逼人。你的弱点在于物欲极强，小心不要沉浸在追求金钱的世界里。

梦想之后，目标紧随

谈到规划人生，梦想之后一定是明确的目标。对于信念坚定的青年精英来说，明确的目标是发展方向，就好像平衡能力训练，在地上画一条直线，沿着直线走，中途可能会出现歪斜，但始终不偏离直线，就这样一直走下去，直到终点。

那么，什么是目标。目标就是你想要的东西或渴望达到的某种状态。比如你的目标是拥有一辆某品牌的汽车，或是一套四环内的房子等等。之后，你就需要为实现目标制定明确的计划，因为有目标而不付诸实际行动，是永远不可能实现的。

罗曼·罗兰说：“人生最可怕的敌人，就是没有明确的目标。”这对于渴望成功的青年精英来说是不可想象的，他们认为没有明确的目标是人生一大悲哀。一个人没有目标，做事就没有动力，生命也会因此失去光泽。他们知道一切伟大梦想的背后一定有明确的人生目标，若想在漆黑的夜里找到出路，一定要靠目标的指引。

已故美国总统罗斯福的夫人在本宁顿学院读书的时候，打算在电讯业找一份工作，以补助生活。他的父亲向自己的好友寻求帮助——当时担任美国无线电公司董事长的萨尔洛夫将军。将军热情的接待了她，并认真地问：“想做哪一份工作？”她回答说：“随便吧。”将军神情严肃地对她说：“没有任何一类工作叫‘随便’。”片刻之后，将军目光逼人，以长辈的口吻提醒她说：“成功的道路是目标铺出来的。”

如果人生没有目标，就好比在黑暗中远征。每个人都应该有一生的目标，一个时期的目标，一个阶段的目标，一天的目标，一周的目标，一月的目标，一年的目标。这些具体目标的总和，就是成功。

美国耶鲁大学的一项调查能够说明目标的重要性。耶鲁大学进行过一次跨度 20 年的跟踪调查。最早，这个大学的研究人员对参加调

查的学生们提了一个问题：“你们有目标吗？”10%的学生回答说有。研究人员又问：“如果你们有了目标，那么，是否把它写下来呢？”这时，只有4%的学生回答说：“写下来了。”

20年后，耶鲁大学的研究人员跟踪当年参加调查的学生们。结果发现，那些有目标并且用白纸黑字写下来的学生，无论是事业发展还是生活水平，都远远超过了另外的没有这样做的学生。他们超过余下的96%的学生的总和。那么，那96%的学生今天在干什么呢？研究人员调查发现：这些人忙忙碌碌，一辈子都在直接或间接地帮助那4%的人在实现他们的人生目标呢。

明确的目标决定了平庸还是杰出，时代精英背负着巨大的社会责任，他们面前只有一条通向成功的路，绝不退缩，拒绝失败。

美国摩托罗拉公司可谓尽人皆知，而它们就是因追逐目标而成功的典型。摩托罗拉公司获得过美国企业界的最高荣誉——美国国家品质奖。也许有人觉得这个奖只是一座不太起眼的小雕像，但它却象征着荣誉，而荣誉正是时代精英所追逐的最终目标。

要赢得此奖，绝非易事，因为你必须让人确定无疑地相信，自己能生产全国品质最好的产品。1988年，有66家公司参与这个奖项的争夺，竞争非常激烈。很多知名公司，比如惠普、IBM等都派出生产部门参与角逐，而摩托罗拉则是整个公司参与竞争，最终得到了这个奖项。

摩托罗拉胜了，看似简单的背后却是艰辛的付出以及明确的目标。事实上，摩托罗拉的准备工作从1981年就开始了，它派遣侦察小组，到世界各地最优秀的生产地去考察，不仅看别人怎样生产，也看别人怎样做到精益求精。降低生产中的错误率，成了全公司的唯一目标。一批以时计酬的工人，负责指出错误并有奖赏。工程师将所设计的移动电话零件数目，由1378项减至523项。结果是：错误率降低90%。但摩托罗拉仍不满意。

不久，公司又设定了新的目标。就移动电话业务而言，目标是：每产生100万个零件，其中，仅能容许三四个错误。也就是说，要求

所生产的电话的合格率达到 99.9997%。在明确目标的激励下，摩托罗拉的品质变得无可挑剔，连负责评审美国国家品质奖的蓝带小组也不得不叹服。

这样做值得吗？为了一尊小小的奖杯，近乎苛刻地要求全体员工。1988 年度，也就是评选美国国家品质奖的当年，摩托罗拉因减少了昂贵的零件修复与替换工作而节省了 2.5 亿美元，而收入更是增加了 23%，利润则提高了 44%，达到前所未有的纪录。这样的盈余回报是令人欣慰的，也出乎原先的预期。在这样的结果的激励下，摩托罗拉全公司上下士气高昂。一名主管声称：“得美国国家品质奖，有一种金钱买不到的奇效。”

目标有着神奇的激励作用，对于青年精英来说，明确的目标就像人生导师，为他们指引生命的方向。当一切行为都有了方向，成功自然也就会清晰可见。

由此可见，明确的目标是成功的动力。青年精英绝不能忽视目标的重要性，你的未来就在脚下，而走好每一步都需要有目标的指引。

附录：青年精英实现目标的八大黄金法则

黄金法则一：设定单一目标，一次只做一件事。

如果想做的事情太多，势必手忙脚乱。不要试图一次完成三、四个目标，作一份目标清单，一次取其中一个目标。一旦完成后，从你的清单上把它划掉，继续完成下一个目标。这种逐个实现的办法会使你提高效率，增加成就感。

黄金法则二：认准目标，选择真正想要的东西。

很多时候，人们为之努力的目标并不是自己真正想要的。比如你想和一位健身房的漂亮女孩约会。你无意间听到她喜欢肌肉健壮的男士。于是你设定了额外的运动量来获得更发达的肌肉。在不知流了多少汗、吃了多少苦后，终于实现了目标。与此同时，她却看上了一个身材瘦小的男人，那个人有时间，因为（不像你）他不会一天 12 小时泡在健身房。你达到了肌肉发达的目标，但是，对于争取要和女孩