

21天生涯改造计划

7

Shengya
Guihua

————>>>>>

生涯规划

绘制你的人生地图

尚致胜◎著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

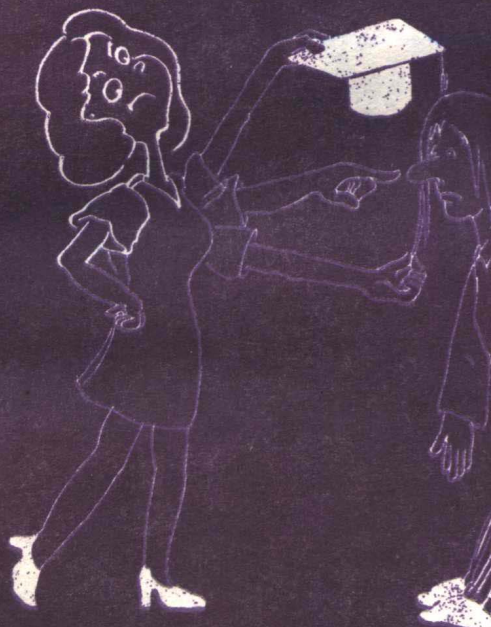
21 天生涯改造计划

Shengya
Guihua

生涯规划

绘制你的人生地图

尚致胜◎著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

生涯规划:绘制你的人生地图/尚致胜著. —北京:北京大学出版社,
2005.10

(21 天生涯改造计划丛书)

ISBN 7-301-09676-3

I. 生… II. 尚… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 10330 号

书 名: 生涯规划: 绘制你的人生地图

著作责任者: 尚致胜 著

责任编辑: 能 昀

标准书号: ISBN 7-301-09676-3/B·0341

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区中关村北京大学内 100871

网 址: <http://cbs.pku.edu.cn>

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 82893506

电子信箱: tbcbooks@vip.163.com

印 刷 者: 北京密云红光印刷厂

经 销 者: 新华书店

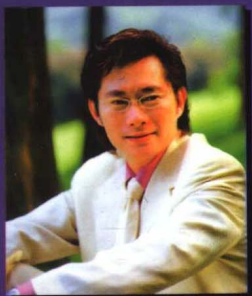
787 毫米×1092 毫米 32 开本 3 印张 30 千字

2005 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 15.00 元

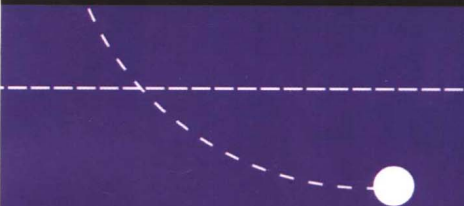
未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有, 侵权必究



作者简介

尚致胜 (Victor Shang) 先生，世界生命素质工程学创始人，全中国惟一获得神经语言程式学 (NLP) 创始人理查·班德勒博士亲自授证的国际 NLP 高阶执行师及 DHE (人类设计工程学)、PE (说服工程学) 认证的讲师。多次赴美接受世界行销大师博恩·崔西、汤姆·霍普金斯、金克拉等人的专业训练，曾获“中国十大杰出培训师”及“中国最具影响力的20强培训师”殊荣。主要畅销著作：《生命金字塔》《超级影响力——致胜行销学》等。



Shengya Guihua

内容简介

每一个成功的人生都必须有明确的人生方向和目标，有清晰的角色认知，并建立了良好的价值观，还要有积极的信念体系和规则，这是成功人生生涯规划的关键要素。本书详述了卓越人生生涯规划的步骤和规则，是青年朋友实现卓越人生的导航图。

策 划 北京博雅光华教育科技有限公司

征稿电话 010-82893507

E-mail tbcbooks@vip.163.com

封面设计  视觉工作室
visualbook.cn

序 言

每天我们在为我们自以为的幸福、快乐、成功而劳碌着，奔波着，可是为什么那么多的人在得到这些幸福、快乐和成功后却感觉生命的脚步突然没有了方向，好像到了无路可走的境地了，这大概就是迷茫吧。那么为什么在得到了我们一直渴望拥有的生活之后会有这样的失落感呢……

我时常会与我的朋友、伙伴们讨论一个问题：如果我们的生命在此刻就要停止了，是不是还会有一些遗憾？大多数人的回答——是。那么你呢？

很多年前我也一样，是一个人生的行路人，义无反顾地走着属于自己的路，胸怀美好的愿望和无比的激情，换来的却是一次次与当初心怀所想相去甚远的经历。我也看到身边太多的人徘徊，甚至迷失在自己的路上，在一团迷雾中辨不清方向……直到17年前，我有机会与研究人生的世界顶尖大师们一起学习和探究那些人生的智慧、生命的快乐和成功

的奥秘,其间经过十几年来身体力行的感悟,以及近千场演讲及课程的心得,使我坚信这些人生的智慧完全可以改变我们的生活,提升我们的生命价值。

我相信，这些智慧的结晶也必将能帮助更多的人提升生活和生命的质量，迈向平衡式的卓越人生。这也是我17年来并且将直至我生命终止的那一刻都不歇不弃的人生目标。

我想，我们正在经历的这一生应该是一种平衡状态的人生，是身心健康、事业发展、感情婚姻、亲子教育、人际关系和物质财富 6 个方面和谐的人生。平衡，说来好像是一种简单平实的状态，却包含着近乎伟大的生活哲理。这就好像我们在学校里学习的时候，要学好语文、数学、地理、历史各个学科，避免偏科才能成为优生一样，在生活中也需要平衡我们的各个方面，从而获得一种综合的、整体性的生命素质的完善。我们生活的烦恼和快乐几乎都与这 6 大主题有关，这也是我们之所以迷茫失落的缘由所在。因此，能否全面地修好这 6 门课，将关系到我们一生的快乐和幸福。

我清楚地知道,自己就像一名行者,在人生的旅途上漫漫前行,认真地走着每一步,每一步都浸没

着我对于人生、对于生命的虔诚，所以这一路走来我无所遗憾。以后的路我将依然坚定而执着地走下去，并愿意我们一起走下去，彼此并肩地过往于这充满挑战与新鲜期待的人生之路。此时，愿我以生命的感悟点燃你那份久违的为信念为卓越而曾经执着的激情，那么，让我们同行。

天使为什么会飞呢？我想不是因为有翅膀，而是因为天使没有包袱。我们这一路走来是不是因为背负了太多原本不必背负的犹豫、迟疑、困惑，是不是还在默许着那些平淡生活的摆布，是不是以为梦想和希望已经是谈笑间说说的话题了……但是我相信，纵然我们不是天使，没有翅膀，却有一种力量能够让我们飞翔，只要我们愿意，愿意以卓越的人生作为我们生命的方向，并同我一样为此坚定，为此展开我们心中的那一双充满力量的羽翼……翱翔……

尚致胜

2005年夏于北京

目 录

回归安息	/ 2
三个决定	/ 4
生命金字塔	/ 22
寻找生命的目的	/ 55
改造计划第十三天:生命的终极目的	/ 66
改造计划第十四天:生涯改造计划	/ 77

身安不如心安；心宽强如屋宽。

——谚语

回归安息

一位企业家到达事业的顶峰时，突然觉得人生无趣，于是向大师请教。

大师告诉忙碌的企业家：“鱼无法在陆地上生存，你也无法在世界的束缚中生活；正如鱼儿必须回到大海，你也必须回归安息。”

企业家无奈地问：“难道我必须放弃一切事业，进入山里修炼？”

大师说：“不！你可以继续你的事业，但同时要回到你的心灵深处。”



三个决定

问读者朋友们一个问题，如果你的生命在这一刻就结束了，你觉得你有没有遗憾？有些人会说有遗憾，有些人可能会说我没有遗憾。上次我也这么问一个朋友，

他说：“不行，我得再多活十年。”这说明他还有一些没有完成的心愿。我想下面的一句问话可能更值得你思考：如果让你的生命重来一次，你还想这么过吗？如果你的回答是继续这么过，那么很好。如果你的回答是不想这么过了，那么就要好好思考了：为什么不想这么过了？是不是你现在正过着你不想过的生活？这几个简单的问题值得大家去琢磨，去深思。

有些人每天都活得很郁闷，而另一些人却活得非常充实，我们要向活得充实的人学习。

现在的社会变化太快，很多人因为不能适应变化这么快的社会，对未来感到无

所适从，不知道该如何去规划和安排他的未来，也就是说他们找不到人生的答案。其实规划自己的生涯也是一种能力，这也需要学习，它不是与生俱来的，你不去思考它，就不会得到答案。有人说我想了，想了很多，但没有得到答案。为什么你没有得到答案？因为你想错了，甚至问错了问题。我们一直说一个人的一生要活得卓越，首先要有明确的奋斗目标，但是，很多人设定了目标，甚至最后也实现了目标，可结果呢？他却没有得到满足。

既然达到了自己设定的目标，人们应该感到满足才对，可为什么还不满足呢？有人说那是因为我要不断地前进，完成了



我们一直说一个人的一生要活得卓越,首先要有明确的奋斗目标,但是,很多人设定了目标,甚至最后也实现了目标,可结果呢?他却没有得到满足。

一个目标，还要继续完成更高更远的目标。这当然非常好。比如，爬到了一座山的山顶，非常好，你还要去攀登更高的山，不断地前进，越攀越高。问题是你每攀登上了一座山要有满足感才行，如果攀登到了顶峰，发现山顶上一点都不好玩，不是你所想像的样子，那么这时候你可能觉得这是在浪费生命了。

我们应该经常问自己，这一辈子到底要成为一个什么样的人？想过上什么样的生活？希望如何来安排好自己每一天的24小时？这都是很重要的问题，这需要你从你的终极目标开始去思考。终极目标就是你生命的目的、你人生的使命。每个人来