广东省职业指导课
推荐教材

职业指导教程

茂名市职业培训和技工教育协会　编著

广东科技出版社

广东省职业指导课推荐教材

职业指导教程

茂名市职业培训和技工教育协会　编著

主　审：　杨春仁
副主审：　程　清
主　编：　梁茂坚　吴小松
副主编：　吴泽波　宁　骏　张美红　阮　学　程途远
主要编写人员：(按姓氏笔画排列)
邓　文　宁　骏　龙桂安　田园园　刘　盛　阮　学
吴小松　吴泽波　吴其茂　张美红　陈　秋　陈志雄
苏景云　何　孟　杜晓娟　周振贤　杨文福　杨国兴
邹浪雨　胡德尧　梁茂坚　程途远　蔡茂健　廖禄海

广东科技出版社
•广　州•

图书在版编目（CIP）数据

职业指导教程/茂名市职业培训和技工教育协会编著. —广州：广东科技出版社，2006.8
ISBN 7-5359-4162-1

Ⅰ.职... Ⅱ.茂... Ⅲ.职业选择—高等学校：技术学校—教材 Ⅳ.G717.38

中国版本图书馆CIP数据核字（2006）第087033号

《职业指导教程》

出版发行：广东科技出版社
（广州市环市东路水荫路11号 邮码：510075）
E-mail：gdkjzbb@21cn.com
http：//www.gdstp.com.cn
印 刷：广东省新闻出版技工学校河东联营彩印厂
（佛山市南海区盐步街河东管理区 邮码：528247）
规 格：787mm×1 092mm 1/16 印张12.5 字数320千
版 次：2006年8月第1版
2006年8月第1次印刷
印 数：1～5 000册
定 价：16.80元

如发现因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系调换。

给同学们的一封信

（代序）

亲爱的各位同学：

你们好！

人的一生，是职业发展的一生。人生在世，谁不渴望成功？但成功人生是需要职业指导的。职业指导理论认为，一个人能与环境融合时，他就会产生较多的满意感、较多的工作投入和较少的工作变动，当然，他也最容易取得成功，最容易实现自我的价值，对社会的贡献也最大。但是，一个人要全面了解职业性质、职业内容和职业环境是不容易的，而且也不可能每个职业都“试用”，因此往往会为此浪费大量的时间和精力。同时，一个人对自己的认识也存在局限性，自己不一定能够清醒地了解自己的兴趣、个性特征和潜在能力，这些都需要职业指导提供帮助。正因为此，我们根据国家劳动和社会保障部《职业指导教学训练大纲》编写了《职业指导教程》一书，希望能够帮助同学们了解自己、了解职业，正确择业。

在这本教程里，我们奉献给同学们的是：依靠教师和学生的共同努力，通过科学理性的设计，让每一位同学都可预见性地获得必然成功的思想方法和途径。毋庸置疑，教育尤其是职业教育已经成为人们获得事业成功的必由之路。但是，没有人生目标和科学规划的教育未必可以使同学们事业成功，甚至不能让获得“良好”教育的人在竞争日益激烈的社会获得基本的就业机会。

我国高等教育已经进入大众化阶段，高校门槛大大降低，就业“直通车”已不复存在，多种类型的高等教育和不同水平、各有特点的众多职业学校（包括技工学校、民办职业学校、中等职业学校、职业高中、普通中专、职业技术学院等）为学子们跨入职业生涯构筑起宽度与高度各异的基础平台。既然大学毕业并不等于就业，那么，各种渠道接受职业教育，找准社会需求的专业，前途是非常光明的。俗话说“行行出状元”，即人人可以成才、行行可以出人才、人生不同阶段都能成才。2006 年中国十大高技能人才之一的青岛港码头工人许振超，经过 30 年的苦学苦钻，成为响当当的桥吊专家，被称为“金牌工人”；同是中国十大高技能人才的上海液压泵厂数控机床调试工李斌原是技校毕业，但他通过不懈努力，成为了“工人专家”；海尔总裁张瑞敏仅高中毕业，却创立了“海尔”这一民族工业品牌；中国十大高技能人才中的 “模具新秀”李凯军、“焊接巧匠”高凤林、“革新高手”鲁宏勋就是技工学校毕业的，他们的成功，就是新成才观的最好注解。

目前，从中央到地方都高度重视职业教育，职业教育已成为面向社会、面向各个阶层、面向各类人群的教育。国务院总理温家宝在重庆永川市第二财贸学校考察职业教育发展情况时，对同学们提出热切希望：“希望你们珍惜在学校的学习机会，要学会动脑，学会动手，掌握知识，掌握技能，更要学会创造性思维，提高独立解决问题的能力，在离开学校后成为某一方面的人才，不仅

自己有工作，家庭生活有提高，更重要的是要为社会尽责任，贡献自己的全部力量！”我国经济的快速发展，不仅需要一大批科学家、工程师和经营管理人才，而且迫切需要数以千万计的高技能人才和数以亿计的高素质劳动者，现在用人单位对技能人才的需求呈持续增加的态势，“中国制造”遭遇“技工断层”瓶颈。有人说：“先进的技术可以引进，现代的管理模式可以借鉴，高精尖人才也可以引进，但大批量的技术工人是不可能引进的，只能靠职业教育来解决”。可以想像，如果没有技能型人才的实际操作，一切高、精、尖的科学发明创造，一切高新技术产品的产生，都将因无人动手而难以转化成现实。世界上发达的国家如日本、德国和美国等，都视职业教育为“民族生存的基础”、“经济发展的柱石”。

职业教育是打造世界制造中心的动力源，是实施素质教育的助推器，是加速国家现代化的发动机，是构建和谐社会的润滑剂。一句话，发展职业教育是提高国家核心竞争力的要素！你们报读职校，正是赶上了国家大力发展职业教育这千载难逢的机遇！就业前经过系统、严格的技能学习和训练，掌握了一技之长，既可以技术致富，又可以帮助家庭脱贫；既能提高同学们的就业竞争力，又能提高生产效率和产品质量。职业教育为同学们提供了施展技艺和实现人生价值的广阔平台。

从我国现实情况来看，能考入高中上大学的毕竟是少数，大部分同学还是要按照国家未来建设和发展的需要及自身条件，选择多元化成才道路，目前，已有不少学生通过接受职业教育来发展自己成为社会有用之才。现在不少大学生到职业学校“回炉”，学习一技之长，为成功就业增加筹码。2002 年广东职业技术师范学院天河分院的 393 名大专生以及广州职工大学的 32 名学生集体转到广州市冶金高级技工学校，进行半年的技能培训。2003 年南京 100 多名大学生纷纷报名读技校学技能，仅南京交通技师学院就有 50 名大学生报名学汽车运用技术。一技在身，工作不愁。因此，选择了职业学校的你们不必自卑，职业学校的学生现在越来越受到用人单位的青睐。

在这本教程里，我们用 100 多个生动典型的故事，结合丰富的、有说服力的案例，以及编者长期、认真的观察和研究，向同学们传递一个理念：在一个日趋完善和规范化的社会里，人生原来是可以设计的，而且应该从学生时代开始。只要有科学、理性的人生规划，同学们就可以抓住机遇，沿着自己设计的人生线路图实现自身的价值，获得成功。

同学们应怎样树立明确的人生奋斗目标？又怎样去实现这些目标？不少同学对专业—职业—前途、就业—职业—事业、成长—成才—成功三步曲的有机联系没有进行真正的思考和理解。往往到了快要找工作时，才开始思考这些问题，可惜这个时候已经失去许多培养和训练理想中的职业所必须具备的知识基础和基本条件，也耽误了打基础的宝贵时机。

人为什么活着？活着是为什么？生命有何意义？人生的价值是什么？每一个充满幻想的青年，几乎都会思索这个亘古难题。于是，许许多多的青年带着这种困惑走进了中年，他们中有的人成功了，有的却失败了，更多的人只是平庸地活着。在耗费了大量宝贵的时间之后，他们才发现：人生有无数条单行的轨道，条条都通向未来，而他们的所谓“探索”，往往表现为无从选择地、

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

漫不经心地、甚至刻意地走错了人生的单行道。或许最终他们会明白：人生终究不是用来“探究”的，活着并精彩地演绎生活、品味生活，才是有价值的人生。

相信自己，你的选择没有错。

相信职业指导，它能改变你的人生，使你迈出人生新里程，实现人生新理想。

相信你的努力不会白费，生活虽然不会时时晴空万里，但只要你坚持地付出，就一定可以得到收获！

祝你们天天有个好心情，年年有个好收成！在未来的学习中学有所成！早日踏上成功之路。

编　　者

2006 年 6 月

目　录

第一篇　规划职业人生

第一章　确立人生目标.....1
第一节　确立目标的意义.....1
第二节　确立目标的方法.....5
第三节　实现目标的要求.....11
第四节　实现目标的时间.....15

第二章　设计职业人生.....22
第一节　选择适合自己的工作.....22
第二节　经营自己的长处.....23
第三节　设计职业生涯.....27
第四节　精心雕刻自己的人生.....33

第三章　分析职业心理.....40
第一节　分析自己.....40
第二节　定位自己.....56
第三节　测试自己.....59

第二篇　发展职业情绪智力

第四章　控制情绪.....63
第一节　职业情绪智力概述.....63
第二节　控制情绪的方法.....64

第五章　建立自信.....71
第一节　自信是成功的源泉.....71
第二节　自信心的建立.....74
第三节　自信心的训练.....78

第六章　开发潜能.....81
第一节　潜意识的特征.....81
第二节　每个人都有巨大的潜能.....82
第三节　潜能的开发与应用.....83
第四节　自己就是一座宝藏.....85

第七章　培养责任意识.....93
第一节　做有责任感的人.....93
第二节　学会负责　赢得信赖.....97
第三节　学会服务　立足奉献.....99
第八章　合作共赢.....102
第一节　人际交往能力.....102
第二节　沟通能力.....107
第三节　团队合作能力.....109

第三篇　完善求职技巧

第九章　制定求职计划.....113
第一节　制定求职计划的意义.....113
第二节　制定求职计划的步骤.....115
第三节　制定求职计划的建议.....118
第十章　做好求职准备.....123
第一节　求职准备内容.....123
第二节　制作求职简历.....124
第三节　求职障碍分析.....127
第四节　跨越求职障碍.....129
第十一章　设计个人形象.....134
第一节　仪容.....135
第二节　服装.....138
第三节　举止.....139
第四节　谈吐.....143
第十二章　体验求职面试.....146
第一节　面试的技巧.....146
第二节　面试准备的要领.....152
第三节　面试的前 3 分钟奠定胜局.....155
第四节　学会自我推销.....158

第四篇　谋求职业发展

第十三章　构建职业成长通道.....162
第一节　国家人力资源开发的体系.....162
第二节　职业资格证书是就业的通行证.....166
第三节　劳动合同.....168

第十四章　认识质量　获取信誉与保障.....174
第一节　感受规范　维护方圆走四方.....174
第二节　认识质量　获取信誉与保障.....176
第十五章　个人创业条件分析.....180
第一节　创业概述.....180
第二节　个人创业应具备的素质.....181
第三节　个人创业的可行性分析.....186
后记.....190

第一篇　规划职业人生

第一章　确立人生目标

同学们一定非常渴望成功！那么，什么样才算成功呢？有的同学认为成绩好，考取一所理想的学校，毕业后找到一份薪水高的工作就是成功；有的同学认为腰缠万贯才是成功；有的同学认为建功立业才是成功；有的同学认为家庭美满幸福才是成功；有的同学认为加官晋爵才是成功……总之，答案是丰富多彩的。尽管每个人对成功的看法不一，但是有一点是可以肯定的：成功就是达到既定的有意义的目标。没有目标，就无所谓成功。成功大小与你所设立的目标大小直接相关，但有目标并不一定就等于成功，从目标到成功的距离很近，却也很远，这中间的过程是一个从“知道”、“更要做到”的行动全过程。任何目标的实现都是你的一次成功，成功等于每一个目标的实现。

扫地扫出的传奇讲师

新东方学校有一个出了名的“扫地王”——张少云。他来自贫穷的农村，在新东方实用英语学院读了两年非正式的大专英语，毕业后就在新东方看教室、打扫卫生，但他发誓“扫地也一定要扫出出息来，扫出前途来！”他一边干好本职工作，一边确定了在新东方教书的目标，在家里挂了一个小黑板，模拟课堂，一遍一遍地讲，一遍一遍地写，坚持了一年多。2002 年初，他把这小黑板带到新东方大楼，直接给招聘主管老师模拟讲课，一举成功。现在，张少云已经成为新东方学校最优秀的讲师之一。

第一节　确立目标的意义

人之所以伟大，是因为目标伟大，一个人有了目标的指引，就会感受到肩上的责任，就会有一种使命感。

一、目标对人生成功具有重要的导向作用

人为什么活着？活着是为了什么？生命有何意义？人生的价值是什么？每一个充满幻想的青年，几乎都会思索这个亘古难题。但也有许多人被日常生活的惯性所裹挟，在巨大的旋涡中从来没有机会思考一下人活着的意义，恰如一个在河中游泳的人，他不知道自己是怎么下到水中的，是被人推下的，还是自己跳下来的？他也不知道河的对岸是什么？自己要游到什么地方去？他唯一知道的是应该游泳，游泳本身成为他存在的目的。于是，许许多多的青年带着这种困惑走进了中年，他们中有的人成功了，有的却失败了，更多的只是平庸地活着。在耗费了大量宝贵的时间之后，他们才发现：人生有无数条单行的轨道，

条条都通向未来，而他们的所谓“探索”，往往表现为无从选择地、漫不经心地、甚至刻意地走错了人生的单行道。

人生就像建造一幢大厦，职业规划就像施工图纸，没有完美的施工图纸，就没有雄伟的建筑物。真正的建筑师总是事先要依据自己的知识和经验描绘一幅蓝图，然后再根据蓝图准备材料，挑选施工队，并在整个过程中监督、管理，让工程严格地按蓝图进行施工，最后，描绘的蓝图得以变成现实。这个蓝图就是我们的目标和人生规划。每个人要想实现自己的梦想，要想得到自己的幸福，也必须先绘制好一张人生的设计图——人生目标。目标对人生具有巨大的导向性作用，一个没有目标的人就像一艘没有舵的船，永远漂流不定，只能随波逐流，最终只会搁浅在绝望、失败、沮丧、消沉的海滩上。一艘在大海中航行的船，开始偏离了一点方向并不觉得，但长时间航行，它就驶向了完全不同的方向。没有明确人生目标的人，在人生路上往往就会偏离最初确定的航向。要掌控人生，使人生按自己的意愿发展，首先就要从树立清晰而明确的目标开始。

读完下面两则故事，看看你们能否从中悟到什么道理。

查德威克两次横渡卡塔林纳海峡的失败与成功

1952 年 7 月 4 日清晨，34 岁的女子运动员费罗伦丝·查德威克，从加利福尼亚海岸下水，向加州海岸游去，她要横渡 33.8 公里的卡塔林纳海峡。

当天大雾弥漫，15 个钟头之后，她很累，于是叫人拉她上船。她的母亲和教练都告诉她海岸已经很近了，叫她不要放弃，但是，当她朝加州海岸望去时，除了浓雾之外什么也看不见。于是她放弃了。

雾散了，查德威克发现上船的地点离加州海岸只有半英里！后来她对记者说：“如果当时我看见了陆地，也许我就能坚持下来。”其实令她半途而废的不是疲劳，也不是寒冷，而是因为她在雾中看不见目标。

查德威克一生中只有这一次没有坚持到底。两个月后，她成功地游过了这个海峡。她不但是第一位游过卡塔林纳海峡的女性，而且比男子记录还要快 2 小时。

查德威克的经历告诉我们：目标不仅可以使人少走弯路，而且还具有强大的激励作用。

肯·莱文用北斗星引领比塞尔的居民走出沙漠

在非洲撒哈拉沙漠中有一个叫比塞尔的村庄，它位于一块 15 平方公里的绿洲旁，从这里走出沙漠一般需要 3 个昼夜的时间。可是在肯·莱文 1926 年发现它之前，这儿的人从来没有走出过大沙漠。为什么世世代代的比塞尔人始终走不出那片沙漠？原来比塞尔人一直不认识北斗星，在茫茫大漠中，没有方向的他们只能凭感觉向前走。然而，在一望无际的沙漠中，一个人若是没有固定方向的指引，他只会走出许许多多大小不一的圆圈，最终回到他起步的地方。但是自从肯·莱文发现这个村庄之后，他便把识别北斗星的方法教给了当地的居民，比塞尔人也相继走出了他们世代相守的沙漠。如今的比塞尔已经成了一个旅游胜地，每一个到达比塞尔的人都会发现一座纪念碑，碑上刻着一行醒目大字：新生活是从选定方向开始的。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

一个人要想成就一番事业，就应该有一个明确的奋斗方向。就像在茫茫大海中漂游，如果没有清晰可见的目标，就会丧失信心放弃努力，就可能永远游不到彼岸，因为目标才是奋勇向前的动力源泉。沙漠中没有方向感的人只能徒劳地转着一个又一个圈子，生活中没有目标的人只能无聊地重复着自己平庸的生活。对沙漠中的比塞尔人来说，新生活是从选定方向开始的；而对现实中的人来说，新生活是从确定目标开始的。

> 成功等于目标，其他都是这句话的注解。
>
> ——潜能大师博恩·崔西

二、设定目标是成功的基石

当一个人达到不寻常或似乎不可能的目标时，常有些人认为他“运气好”、“占了天时地利”或“上天眷顾”。然而，研究众多成功人士的经验后，可以发现一个很有意思的现象，那就是：他们都有相同的第一步——设定一个期望的目标。

渴望成功，乔丹勤学苦练

当有人问起NBA高手“飞人”迈克尔·乔丹，是什么因素造成他不同于其他职业篮球运动员的表现，而能多次赢得个人或球队的胜利，是天份吗？是球技吗？亦或是策略？他是这样说的：“NBA里不少有天份的球员，我也算是其中之一，可是造成我跟其他球员截然不同的原因是：你决不可能在NBA里再找到像我这么拼命的人。我只要第一，不要第二。”

同学们或许也会感到不解，到底乔丹拼命不懈的动力何来？那是发生于他念高中一年级时一次在篮球上的挫败，激起他决心不断向更高的目标挑战。就在这个目标的推动下，飞人乔丹一步步成为全州、全美国大学，乃至于NBA历史上最伟大的球员之一，他的事迹改写了篮球比赛的纪录。那天，乔丹被学校篮球队退训，回到家哭了一个下午。在那个重大打击下，他完全可以就此决定不再打篮球了，可是没有，他反而把这个打击转化为动力：为自己制订一个更高追求的标准，更高达成的目标。他的决定出自内心且很坚决，结果改变了自己的命运，也让篮球比赛的发展为之改观。他不仅要重新成为球队的一员，而且还要成为最棒的。为了达成这份雄心壮志，他循着每位成功人士的轨迹：设定目标，随即付诸行动。在升高二之前的暑假中，他找到校队教练克里夫顿·贺林之助，每天清早六点便在教练的指导下进行密集训练。在此期间，这位渐露头角的伟大球员长到2.06米，全是因为他迫切想要早日达成心愿，因而每日在学校的攀爬架上勤练，企图使自己身高增加，以求在球场上比赛更占优势。乔丹每天勤练不辍，当时机到来，他终于被选为校队队员参加比赛。10年后，他更证明了NBA芝加哥公牛队教练道格·柯林斯的见解：当准备得越充足，幸运就越会跟着来。

潜能大师安东尼·罗宾说：“这世界没有失败，只有暂时停止成功。过去不等于未来，你今天站在哪里并不重要，但是你下一步迈向哪里却很重要”。同学们如果想干一番事业，就必须要抓住今天，抓住现在，树立一个明确的奋斗目标。明确的人生奋斗目标对一个人的成长是非常重要的。

有很多同学不愿意给自己定目标，因为害怕失败而导致失望，然而他们却不知道“设定目标乃是成功的基石”。设定目标可以锁定我们的意志，使我们朝着希望的目标前行。

有位著名的诗人曾说过：你是自己命运的主人，是自己灵魂的领航人，要过什么样的人生就全看你自己。因此，不要轻视设定目标的重要，此刻就立下决定，因为在前面不远处，就是你的未来。

哈佛大学有一个非常著名的关于目标对人生影响的跟踪调查。该项调查的对象是一群智力、学历、环境等条件都差不多的年轻人，调查结果发现：27%的人没有目标；60%的人目标模糊；10%的人有比较清晰的短期目标；3%的人有十分清晰的长期目标。

25 年的跟踪调查发现，他们的生活状况十分有意思：

那 3%的人，25 年来几乎都不曾更改过自己的人生目标，他们始终朝着同一个方向不懈地努力。25 年后，他们几乎都成了社会各界顶尖成功人士，他们中不乏白手创业者、行业领袖、社会精英。

那 10%的人，大都生活在社会的中上层。他们的共同特点是，那些短期目标不断地被达到，生活质量稳步上升。他们成为各行各业不可缺少的专业人士，如医生、律师、工程师、高级主管等等。

那 60%的人，几乎都生活在社会的中下层面。他们能安稳地生活与工作，但都没有什么特别的成绩。

剩下 27%的人，他们几乎都生活在社会的最底层，他们的生活都过得很不如意，常常失业，靠社会救济，并且常常在抱怨他人、抱怨社会。

其实，25 年前他们走出校门时的智力、学历、成绩、环境条件都相差无几，差别仅仅在于他们中的一些人有着清晰而长远的职业发展目标，而另一些人则目标模糊或没有目标。可见，目标对于在校的学生何等重要。目标就像一个筛子，可以筛选出要做的事情，过滤掉无关的事情；目标就像风向标，它能够使你沿着既定的方向前进，并唤起你最大的潜能，推动你实现人生价值。无数的实践证明，成功人士往往都是那些目标远大并且能够付诸实施的人。清晰而长远的职业目标是个人职业发展的不竭动力和指路灯，它激励着同学们克服困难，排除干扰与诱惑，向着明确的方向不懈前进，直至实现目标。

目标对人生有巨大的导向性作用，成功在一开始仅仅是一个选择，你选择什么样的目标，就会有什么样的成就，就会有什么样的人生。

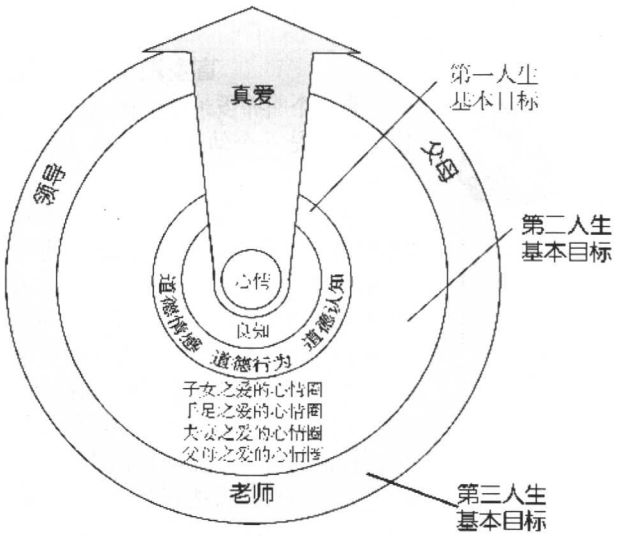
三、通过人生三大目标的追求实现人格发展

国际教育基金会编著的《培养心情和人格》一书中提出，打造成功者个人核心竞争力的秘诀是人格加特长。健全、高尚、完善的人格是立身之本，特长是谋生之本，两者缺一不可。

一个人要更好地完善自己的人格，一方面要有正确的价值观的指引，要有正确的价值观先要有正确的荣辱观：即要以热爱祖国、服务人民、崇尚科学、辛勤劳动、团结互助、诚实守信、遵纪守法、艰苦奋斗为荣，要以危害祖国、背离人民、愚昧无知、好逸恶劳、损人利己、见利忘义、违法乱纪、骄奢淫逸为耻；另一方面还要通过对人生三大目标的追求，实现人格的发展，如下图所示。

1．培养心情和良知是第一人生基本目标。

心情和良知的存在是个人人格成长的出发点。心情，作为爱和被爱的先天的冲动，是道德人情感与动机的中心。良知，作为认知的中心，分辨善恶，并以此驾驭自我。它与自我为中心的欲望处于对峙状态。因此，正确的行事取决于对这些欲望的驾驭，并将他们引向道德的目的。培养心情与良知是人格成长的核心工作。



通过对人生三大目标的追求实现人格的发展

2．家庭的爱和人际关系是第二人生基本目标。

从小到大成长所经历的家庭和社会的关系塑造了人格。好的家庭是一所主要的爱的学校。在家庭中所学习到的爱和人格使人在任何社会团体中能够与上司、同事和下属建立良好的关系。认识到家庭作为爱的团体的价值，促使人进一步地努力在学校、邻里及工作单位建立起互相关怀的社区。

每个人为了能在每个更大的心情圈里获得成功，其内在人格的成长脚步必须配合某一个心情圈特有的角色和人际关系所带来的挑战和机会。

3．贡献社会是人格成果的第三人生基本目标。

以在家庭里学到的人生课程为基础，人们达到能够担负起公民责任的成熟。成人的收获就是成为一个好父母、好老师和好领导。只有当老师、领导和管理人能对那些向他们寻求指导的人表现出同情和无私的关怀时，社会的运作才是最好的。同样地，实践道德关怀态度的员工会更有生产力。他们以提供吸引人的产品和一流的服务为骄傲；他们有与同事和上级关系融洽的技巧。事实上，不管社会地位如何，拥有成熟人格和为别人而活的人将会对社会有积极的影响。

第二节　确立目标的方法

一、目标是从梦想开始的

几乎每一个人在小时候都会被问到：“你长大了要做什么？”“要当科学家”、“要当文学家”、“要当歌星”、“要当企业家”……但是随着年龄的增长，这些儿时的梦想就像美丽的肥皂泡一个个破灭了。同学们，不妨看看你周围的人，有多少人现在从事的职业是儿时的梦想，可以说是寥寥无几。

盲童戴维实现梦想，当上内阁教育大臣

有一个叫布罗迪的英国教师，在整理阁楼上的旧物时，发现了一沓作文本。作文本上是一个幼儿园的 31 位孩子在 50 年前写的作文，题目叫《未来我是……》。

布罗迪随手翻了几本，很快被孩子们千奇百怪的梦想迷住了。比如，有个叫彼得的小家伙说自己是未来的海军大臣，因为有一次他在海里游泳，喝了 3 升海水而没被淹死；还有一个说，自己将来必定是法国总统，因为他能背出 25 个法国城市的名字；最让人称奇的是一个叫戴维的盲童，他认为将来自己肯定是英国的内阁大臣，因为英国至今还没有一个盲人进入内阁。总之，31 个孩子都在作文中描绘了自己的未来。

布罗迪读着这些作文，突然有一种冲动：何不把这些本子重新发到他们手中，让他们看看现在的自己是否实现了 50 年前的梦想。当地一家报纸得知他的这一想法后，为他刊登了一则启事。没几天，书信便向布罗迪飞来。其中有商人、学者及政府官员，更多的是普通老百姓。他们都很想知道自己儿时的梦想，并且很想得到那本作文本。布罗迪按地址一一给他们寄了去。

一年后，布罗迪手里只剩下戴维的作文没有人索要。他想，这个人也许是死了，毕竟 50 年了，50 年间是什么事都可能发生的。

就在布罗迪准备把这个本子送给一家私人收藏馆时，他收到了英国内阁教育大臣布伦克特的一封信。信中说：“那个叫戴维的人就是我，感谢您还为我保存着儿时的梦想。不过我已不需要那个本子了，因为从那时起，那个梦想就一直在我的脑子里，从未放弃过。50 年过去了，我已经实现了那个梦想。今天，我想通过这封信告诉其他 30 位同学，只要不让年轻时美丽的梦想随岁月飘逝，成功总有一天会出现在你面前。”

一个盲童通过努力，竟然成了内阁教育大臣，原因何在？戴维的成功不正是因为他小时候有一个美丽的梦想，并且他从来没有让那个美丽的梦想随岁月飘逝吗？

二、发掘人生终极目标

所谓人生终极目标，应该是个人终生所追求的固定的目标，生活中其他的一切事情都围绕着它而存在。对于一些人来说，这是一个自我发现的愉快的过程；但对于另一些人来说，它也许更是一个痛苦的过程。因为他们需要把其心绪拉回到年少的时代，在那个时候他们还没有对自己所怀抱的梦想产生疑惑。为了找到或找回你的人生主要目标，你可以问自己几个问题，比如：我是谁？我希望成就何种事业？生活中最让我感到满足的是什么？一生中哪些对我而言最重要？如果不知道这些答案，就不会体会到学习的乐趣，你的生命将像那不知停泊在哪个港口的船只一样，只能在苍茫的大海中漂泊。

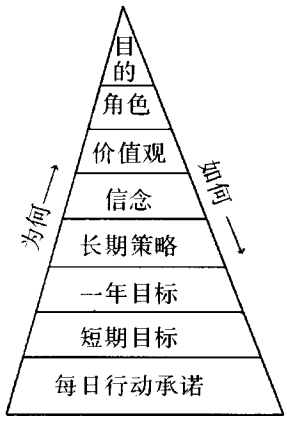
下面，我们找到了许多顶尖成功者都思考过、最终也都达到类似结果的问题。同学们，如果你也能一一找到答案，或许将激起令人惊异的生命潜能。

思考一：生命的意义是什么？一个人若想快乐，必须感受到自己存在的重要性，如果连目的都不清楚，则可能会盲目一生，失去方向。

思考二：我是谁？我要成为怎样的人物？每个人必须找回自我，找回理想中成为怎样的人。因为，只有成为理想中的人，才是你能持续快乐的条件。而幸运的是，人们已经发现——通过思考，可以转变其成为自己理想中的人物。

思考三：我有哪些价值观和信念？价值观是指导所有态度和行为的根本因素。每个人通常是透过价值观和信念(也就是观念)来作决定，依次产生行动和结果，作决定只是价值层级的分配，价值层级即哪些事比较重要。同学们都应该自己设计生命的架构，而不要让环境不断影响你。如果价值观不正确，一个人无论怎样努力，都会像南辕北辙的赶车人那样离成功越来越远。

思考四：我一生的策略是什么？要用什么方法来实现生命的意义，从而成为理想中的人，并找回价值观和信念，以及生命的原动力。



生命的金字塔

思考五：我的不足在哪里?同学们要分析自己每做一件事的成功与失败之处，对于不足，找出原因加以改正，并扬长避短不断完善自己。

对上述问题的思考并找到答案，大家是不是对“成功”有了全面的理解？第一，成功等于目标，不管你设立什么目标，只要你努力达到它就是进步。第二，每天只要有一点点进步就是成功，每天都是成功的人，一个人只要通过自己的行动和努力，感受到了自己的力量，看到了自己的内心，就会获得成功的愉悦。第三，成功是全方位的，不只是身体要健康，家庭要幸福，人际关系要健康，而且对社会要有帮助。成功是全方位的，而不是单向的；第四，成功是要对社会做出有贡献的事情。

三、给核心目标注上“好处”

在一般情况下，人们都在研究“如何”达到目标，却没有研究“为何”要达到目标，行为科学研究证明，人不会持续不断地做自己都不知道为什么要做的事情。每定下一个目标，尤其是具有挑战性的目标，务必列出为何要实现它的理由或好处，而且好处越多越好，越清楚越好。因为对你没有好处的目标，你的潜意识会认为没有必要为它做出太多的牺牲，这也就意味着它被实现的可能性已经不大了。

请同学们以后有空就多想一想核心目标对自己有哪些“好处”，然后把它补充进去，“好处”越多，你的动力就越大。记住，你要多为成功找理由，少为失败找借口。希望你们能牢记你的目标，勤奋学习，将来做一个有出息的人。

四、制定详细计划，分解大目标

所谓计划就是指为达到目标所采取的方式或途径。根据目标的不同类型，计划可以分为学习计划、工作计划、旅游计划、销售计划、财务计划等。根据时间的长短，计划可以分为终生计划、十年计划、五年计划、一年计划、一月计划、一周计划、一天计划等。

计划犹如一幅地图，指引着同学们一步一步到达终点。制订计划对于目标的实现十分重要。以建造房子为例，在拿起工具建造之前，你必须先有详尽的设计图；而在绘出设计图之前，你要先在脑海中构思每一个细节。有了设计图，然后有施工计划，这样按部就班，才能完成建筑。

当你能够用一个简单的句子表达出你的人生目标了，那么你就该着手准备实现这项目标。在这方面，职业的选择就是你所要着重考虑的问题。职业是一个工具，是帮助你实现终极目标的工具。规划自己的职业的重要性，就像将军筹划一场战役一样。正如一场战役需要确定作战方案一样，有效的生涯设计也需要有确定能够执行的生涯策略方案，这些具体的且可行性较强的行动方案可帮助你一步步走向成功，实现目标。

一个人要想获得成功，首先就要选择好人生的奋斗目标——最终想要到达的地方，然后设计好路线，第一站要到达什么地方，用多少时间；第二站要到达什么地方，用多少时间。设计好路线后，你只需“按图索骥”，一步一步向终点前进，终有一天你能到达终点，实现你的人生目标。

心理学家的游戏

心理学家组织3组人，让他们分别向着10公里以外的3个村子行进。

第一组的人既不知道村庄的名字，也不知道路程有多远，只告诉他们跟着向导走就行了。刚走出两三公里，就开始有人叫苦。走到一半的时候，有人几乎愤怒了，他们抱怨为什么要走这么远，何时才能走到头，有人甚至坐在路边不愿走了。越往后走，他们的情绪也就越低落。

第二组的人知道村庄的名字和路程有多远，但路边没有里程石碑，只能凭经验来估计行程的距离和时间。走到一半的时候，大多数人想知道已经走了多远，比较有经验的人说：“大概走了一半的路程。”于是，大家又族拥着继续向前走。当走到全程的四分之三的时候，大家情绪开始低落，觉得疲惫不堪，而路程似乎还有很长。当有人说：“快到了!快到了！”大家又振作起来，加快了行进的步伐。

第三组的人不仅知道村子的名字、路程，而且公路旁每公里就有一块里程碑。人们边走边看里程碑，每缩短一公里大家便有一小阵的快乐。行进中他们用歌声和笑声来消除疲劳，情绪一直很高涨，所以很快就到达了目的地。

心理学家得出了这样的结论：当人们的行动有了明确目标的时候，并能把自己的行动与目标不断加以对照，进而清楚地知道自己的进行速度和与目标之间的距离，人们行动的动机就会得到维持和加强，就会自觉地克服一切困难努力达到目标。

怎样制订计划呢？把目标化整为零，把目标分解成若干个可以达成的小目标，然后想方设法去达成这些小目标。这些小目标实现了，你的大目标也就实现了。如果通过制订计划分解目标后，你发现自己根本不可能按照计划设定的那样按时去完成每一个小目标，那就说明你的目标是不合理的，也是不能实现的，这时你就需要重新修改目标。

假如你想成为一名运动员，现在让你一口气做30个俯卧撑，你恐怕会摇摇头。但

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com