

新锐人生励志书系
XIN RUI REN SHENG LI ZHI SHU XI

一生的教诲

未来在理想与现实之间

主编◎张书衍/穆东 *Zhang Shuyang & Fuchun Mu Dong*



远方出版社

新锐人生励志书系

一生的教诲

未来在理想与现实之间

张书衍 穆东 主编

远方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一生的教诲：未来在理想与现实之间 / 穆东主编. —呼和浩特：远方出版社，2007. 1

(新锐人生励志书系 / 张书衍主编)

ISBN 7-80723-197-1

I. 一... II. 穆... III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 015471 号

新锐人生励志书系

责任编辑：孟繁龙

出版发行：远方出版社

社 址：呼和浩特市乌兰察布东路 666 号

印 刷：北京市顺义康华福利印刷厂

开 本：850×1168 1/32 字数：3000 千字 印张：200

印 数：5000 册

版 次：2007 年 1 月第 1 版

印 次：2007 年 1 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 7-80723-197-1

总 定 价：550.00 元

版权所有，侵权必究。

目 录

第一章 规划合理切实的人生目标	(1)
目标是成功者的指南针	(2)
依据目前情况制定目标	(7)
明确的目标是成功的起点	(10)
目标合理的人离成功不远	(18)
善于将目标“化整为零”	(20)
将目标制成一张行动表格	(25)
确定目标实现的最后期限	(29)
第二章 建立良好的人际关系	(33)
设法让别人对你感兴趣	(34)
站在对方的立场上看待问题	(44)
不轻易批评指责别人	(54)
诚信待人是良好人际关系的基石	(63)
美言一句胜三春	(71)
学会宽容地待人接物	(80)
第三章 培养你良好的工作习惯	(89)
清除你桌上所有的纸张	(90)
将效率、快乐和健康三者合一	(95)
选择一种最适合你的消遣方法	(99)
分清事情的轻重缓急	(103)
决定了,那就去干吧	(107)

第四章 运用自信造就伟大人生	(109)
不要陷入恐惧的泥潭.....	(110)
消极是对心灵的一种伤害.....	(112)
绝不让自卑“缠绕”自己.....	(115)
人生的转折在于重塑自己.....	(117)
命运只垂青勇敢的人.....	(121)
自信是驱策你前进的动力.....	(125)
第五章 尝试开创自己的事业	(127)
事业发端于举足轻重的经验.....	(128)
自信是驱策你前进的动力.....	(135)
克服懒惰的不良习惯.....	(141)
保持乐观的心态.....	(146)
创新——创业者走向成功的捷径.....	(151)

第一章

规划合理切实的人生目标



目标是成功者的指南针

我们常常看见成功者的飞黄腾达，就像看到一堆猛火，转眼间已烧得熊熊炽热。这就是因为他们有一个固定的目标和一个确定的计划，遵照着计划进行的结果。他们的成功，并不是“盲目的一股热情”所能促成，而是“及于达到目标”的意念所促成。

在你自己也摸不清事情之前，千万不要闭着眼睛瞎闯，但是如果你已经确定计划，自信不会有差池时，那你不妨立刻着手进行，不必存丝毫犹豫。美国电气公司经理索伯说得好：“当一个人能够信得过自己的计划就像二加二等于四一样自然时，他根本不需勇气了。他遵照去做，就是一步步踏着‘当然’的成功之路，而不是提心吊胆地在迷路上打转。”

所以许多做大事业的人，常常在你替他提心吊胆时，他却安然昂首前进，并达到成功，对于他自己所跨的每一步，他都有预定的计划。决非像你所想象的那样盲目瞎闯。

因此，要想在某一领域取得成功，规划自己的人生目标是必

不可少的。

在路易斯·卡罗尔所著《艾丽丝梦游仙境》一书中，有这样一段描述：当主人公艾丽丝来到一个通往各个不同方向的路口时，她向小猫邱舍请教道：

“邱舍小猫咪……能否请你告诉我，我应该走哪一条路？”

“那要看你想到哪儿去。”小猫咪回答。

“到哪儿去！我真的无所谓——”艾丽丝说。

“那么，你走哪一条路也就无所谓了。”小猫咪说。

这只可爱的小猫咪说的可真是实话，不是吗？如果我们不知道要前往何处，那么，任何道路都可以带我们到达某个目标——不管我们在生活中做哪一种努力。

有了目标，内心的力量才会找到方向。茫无目的地飘荡终会迷路。而你心中那一座无价的金矿，也会因未被开采而与尘土无异。

据美国劳工部统计，每 100 个美国人当中，只有 3 个人在活到 65 岁时，能够实现经济上某种程度的无忧无虑的状况。

每 100 个 65 岁（或以上）的美国人当中，有 97 个人一定要依赖他们每月的社会保险支票才能生存。

每 100 个从事高收入行业——例如律师、医生的美国人当中，只有 5 个人在活到 65 岁时，不必依赖社会保险金。

你听到这项统计数字之后，是否大吃一惊呢？不管人们在他们最具生产力的年龄中获得怎样的收入，但是只有如此少数的个人能达到可观的经济成就。对于这个问题，相信大多数人都会感到惊讶无比。

大多数人都幻想他们的生命能永恒不朽。他们浪费金钱、时间以及精力，从事所谓的“消除情绪紧张”的活动，而不是去从事“达成目标”的活动。大多数人每周辛勤工作，赚够了钱，却在周末把它们全部花掉。

如果你能怀着一股认清自我目标的冲劲，那么实现成功的过程本身就是一种收获。正如南丁格尔伯爵所说，你的报偿在于“对一个值得你奋斗的目标或想法产生逐步的了解”，而不在于“成功在握时瞬间的快感”。除非你积极地为达成目标而努力，否则将与之渐行渐远，其间绝无侥幸。

那么，确定目标时需要某种动机吗？下面的例子说明了这一点。北卡罗来纳大学对 4000 名平均年龄 70 岁的退休经理进行了问卷调查，其中有一个问题是：如果生命可以重来的话，您的最大愿望是什么？最常见的回答是：“我将对自己的生活负责，确定自己的目标，不让他人替我去做”。换言之，这些经理们将在确定自己目标的同时，为自己创造更舒适的环境。

坦率地讲，选择目标轻而易举，实现目标却非易事。目标的确定是生活中的头等大事，有时需要为之做出牺牲。印第安纳大学篮球教练鲍比·奈特指出：“每个人都希望成为一个获胜者，但很少有人为此精心准备。”这句话特别适用于那些随波逐流，没有目标，甘为他人鼓与呼的人。加州大学洛杉矶分校的研究表明：93%的交流不是通过言语进行的。这意味着交流是潜意识的。当目标确定后，你的潜意识就好像一只专采花蜜的蜜蜂踟躇样，确保你最终实现自己的目标。相反，如果目标不明，潜意识就会无所适从。

1952 年 7 月 4 日清晨，加利福尼亚海岸起了浓雾。在海岸以西 21 英里的卡塔林纳岛上，一个 34 岁的女人准备从太平洋游向加州海岸。这名妇女叫费罗伦丝·查德威克。在此之前，她还是第一个游过英吉利海峡的妇女。

那天早晨，雾很大，海水冻得她身体发麻，她几乎看不到护送她的船。时间一小时一小时地过去，成千上万的人在电视上瞩目着这一伟大的举动。有几次，鲨鱼靠近了她，被人开枪吓跑。而她仍然在游。

15个小时之后，她又累又冷，知道自己不能再游了，这时，她很希望别人拉她上船。她的母亲和教练在船上告诉她海岸很近了，叫她不要放弃。但她朝加州海岸望去，除了浓雾什么也看不到。

几十分钟之后——从她出发算起 15 个小时零 55 分钟之后，人们把她拉上船。又过了几个钟头，她渐渐觉得暖和多了，这时却开始感到失败的打击，因为，人们拉她上船的地点，离加州海岸只有半英里！

后来，当记者采访她半途而废的原因时，她毫不犹豫地说：“说实在的，我不是为自己找借口，如果当时我看见陆地，也许能坚持下来。”是的，令查德威克半途而废的不是疲劳，也不是寒冷，而是因为她在浓雾中看不到目标。查德威克小姐一生中就只有这一次没有坚持到底。

两个月之后，她成功地游过同一个海峡。她不但是第一位游过卡特林纳海峡的女性，而且比男子的纪录还快了大约两个钟头。

查德威克虽然是个游泳好手，但也需要看见目标，才能鼓足干劲实现她有能力完成的事情。

查德威克的故事给我们带来这样的启示：要想成功，必须设立目标。

目标不仅对成就事业有着极其重要的作用，甚至对延长寿命也有很大的促进作用。

有一位医学专家曾对一批百岁老人的共同特点进行大量研究。大多数人认为他会列举诸如食物、运动、节制烟酒及其他会影响健康的事例。但专家的结论却是：这些寿星在饮食和运动方面没有什么共同特点，他们的共同特点是对待未来的态度——人人都有各自的人生目标。

目标不但可以改变人的命运，也可以改变一个国家的命运。

瑞士的发展之路无疑说明了此点。

瑞士是西欧的一个小国家。在若干年以前，这里的人民很穷，没有文化，没有资源，没有出口，生活毫无保障。

1789年法国大革命改变了瑞士的命运。因为当时瑞士的创汇来源之一是出口自己的孩子，给别的国家当雇佣军，替人家去打仗。革命就是暴动，暴动就有人死，死的当然大多是瑞士人，这些死去的人，很多是瑞士最优秀的孩子，瑞士人在看到这一惨景后，痛定思痛，做了两件很重要的事情：

第一件事情就是在一座山上做了一个很大的雕塑，取名叫《死的狮子》，因为瑞士的标志是狮子，这个狮子没有把它雕塑得昂首挺胸，而是趴在地上，背上插着一根长矛，掉着眼泪，垂死挣扎。这雕塑告诫人们瑞士的现状。

第二件事情就是他们给自己定下了两个目标，一个就是永远不要战争，因为他们知道只要有战争，就会有死亡，只要有人死，就一定有瑞士人死。第二个目标，就是改变瑞士的经济状况，瑞士人过去之所以去当兵，是因为他们很穷，不改变穷的面貌，就会有瑞士人去当兵，所以一定要富强。决定了目标以后，瑞士人尽全力去达成！

若干年过去了，让我们翻开历史去看一看，他们的目标达成了没有？达成了！

若干年来世界上发生了很多次战争，但是瑞士没有参加战争，而且现在世界上瑞士已经成为了和平的化身。很多世界和平组织，如红十字会，总部就设在瑞士。瑞士的第一个目标已经实现。再看第二个目标，据世界银行统计，瑞士的人均收入也在全世界名列前茅。

当然，并不是说有了目标就必然能够成功，但不容置疑，凡是成功者，他们必然都有各自的目标。



依据目前情况制定目标

制定成功的目标，不仅要考虑未来的情况，而且要考虑目前的情况。目前的情况，是制定目标的动因。如果目前的情况很好，何必还要画蛇添足地制定什么新的目标呢？虽然进取心人人有之，但也不可盲目进取，甚至舍弃好的或自己的优势，而舍近求远地去寻找得不偿失的事情。劳伦斯·彼得说，最大的危险是不知道自己现在所处的地位，这一点会使你成为一个能力有限、没有自我意识的“才华横溢”之士。

本来，有的人的处境已经十分不错，却在误用的“进取心”的支配下，或者在缺乏自我意识的情况下，喜欢人云亦云，喜欢随大流。结果，盲目地制定目标，盲目地实施目标，适得其反地实现目标。可以说，目标实现了，原来的优势却丧失了，实现目标后得到的是后悔和沮丧。

劳伦斯·彼得说，很多人就是这样，常常迷失自己。本来，他应该在下一个十字路口往西走。但到了十字路口，却因见东边

的马路上车水马龙，人头攒动，也跑过去凑热闹。其结果，他以持久不渝的快乐换取了暂时的满足。因此，在制定目标的时候，切忌盲目，切忌人云亦云，切忌赶时髦、随大流。从这个意义上说，制定目标的一个重要前提是正确认识现在。

美国电影演员理查德·伯顿通过切身体验发现，正确认识现在是多么重要！他是一个享有声誉的演员，事业上颇有成就。可有一次他表演失败了，一时想不开，便常常喝得酩酊大醉，想以此来解除烦恼，结果是借酒消愁愁更愁，不仅糟蹋了自己的身体，而且还糟蹋了自己的艺术生命。

伯顿的好几个朋友也有过类似的经历，其中一位是电影演员皮特·奥图尔。当时，奥图尔的私人医生向他严厉地指出在他面前摆着两条路：要么去戒酒，要么去殡仪馆。经过一番斗争，奥图尔最后戒了酒。

伯顿在其主演的影片《部族的人》获得极大成功以后，也决心要戒酒。他逐渐感到，由于科喝得太多，他甚至连台词都记不清了。他说：“我很想见见与我合作过的那些演员，我知道他们都是好样的，可我现在连一滚单独的镜头都回忆不起来了。”

这一痛苦经历促使他产生了要改变自己生活的强烈愿望。他为自己制定了一个具体目标，即严格地节制——过一种与酒告别的无忧无虑的生活。他对自己期望的东西进行了明确的描述，甚至对与喝酒的朋友在一起相处会损失什么也着实考虑了一番，他明白，在漫长的人生过程中，他必须改掉自己一些不良习惯，他也相信，只要确定了某个窠体目标，他就能实现它。

伯顿为自己制订了一个理疗计划：每天游泳、散步、平时禁止喝酒。

经过两年时间的不懈努力，他终于达到了目的，他又重新组建了一个家庭，过着美满幸福的新生活。他兴奋地说：“我的工作能力完全恢复了。我发现自己比酗酒以前更加敏捷，精力更充

沛，脑子转得也更快了。”

伯顿的成功在于他正确审视自己的处境，根据目前的状况，制定适合于自己的目标，从点滴做起，毫不懈怠，最终开始了新的生活。



明确的目标是成功的起点

一个人只要依照目标和计划行事，就会有很多机会。如果你不知道自己需要什么，不知道自己该何去何从，别人又如何帮助你追求成功？你必须要有明确的目标，才能克服所有的挫折和阻碍。

你不会算命，也不是预言家，却能够用一个简单的问题，预测一个人的未来。只要问：“你的人生有何明确的目标？你计划如何达成目标？”

如果你问 100 个人同样的问题，其中 98 个人会这样回答：“我要让自己过得好，努力追求成功。”这个答案乍听之下，似乎言之有理，但是仔细一想，你就会发现，真正成功的人，都有明确的目标及确实的执行计划；而随波逐流的人，一生都将一事无成，充其量只能捡拾成功者的残羹剩饭。因此，你必须在此时订出你的目标，并且规划达成目标的步骤。

丹尼斯一直在美国各地及国外主持如何决定明确生活目标的

研讨会，在这些研讨会中，他发现，绝大多数家庭宁愿花很多时间计划一次圣诞宴会，或一次假期旅行，而不愿计划他们的生活。既然未曾计划，实际上就等于注定要失败。

在其中的一场研讨会中，丹尼斯把到会的 200 人分成许多小组，每组 6 个人。他们坐在圆桌前，研究 5 个问题，然后写下每个人的答案，并加以讨论。丹尼斯所提出的 5 个问题如下：

(1) 你个人从事某种职业时最大的能力及缺点是什么？

(2) 在今年内，你在个人生活及事业上最重要的目标是什么？

(3) 你明年有什么重大的个人生活及事业目标？

(4) 在未来 5 年内，你在事业上将规划达到什么程度，将会获得多少收入？

(5) 20 年后：

a. 你将住在什么地方？

b. 你将干什么？

c. 你将获得什么成就，足可让你的家人或同辈传颂与羡慕？

d. 你的健康状况如何？

e. 你将有多少金钱或财产？

在呻吟及抱怨声消失之后，这些小组开始讨论他们这一生当中最重要的一些问题。表面上这些问题可能很难回答，而且不合情理，但你必须知道，这 200 人都是花了 50 美元来参加这个制订生活目标的讨论会的。当他们发现，某人实际上在向他们挑战，要他们以明确的词句去思考自己的生活。坐下来听听某些人诉说他们怎样从贫民窟奋斗出来，成为伟人，那是很有趣的。但如果要你自己去考虑应该如何做，那就一点也不好玩了，有点像又回到学校了。

在这些 6 人小组展开讨论之后，丹尼斯注意到有个叫艾利克的小男孩。他有一头红发，看起来大约 10 岁左右。丹尼斯当时

心想，他的父亲能够带他来参加这个讨论会，看看成人世界究竟是怎么回事，这倒是个好主意。在丹尼斯说话的时候，艾利克一直很用心地听。现在，他走上前来问丹尼斯，这些人坐在圆桌前面干什么。丹尼斯说：“我给他们出了一道题目，是关于他们的生活目标的问题，要他们分成小组讨论这些问题，稍后，再和全体参加者一起讨论这些问题。”

艾利克说，他们之中很多人似乎在谈论其他事情，有的人只是在聊天及说笑话。丹尼斯说，我们不能期望每个人都对这个决定生活目标的活动表现得很认真，因为很多人认为，决定生活目标并不是难事，就像决定看电视或看电影那般容易。艾利克又问丹尼斯为什么丹尼斯不坐到其中的一张桌子上去与他们一起探讨生活目标，丹尼斯回答说，他的生活目标早已决定好了，而如果艾利克有兴趣的话，也可以把这些问题抄下来，然后自己试着去回答生活目标的问题。艾利克拿了一张纸和一支笔，很认真地开始写了起来。在丹尼斯规定的45分钟结束后，他把所有的小组召集起来，大家进行讨论。

第1个问题很简单。也正如他所预料的，最多的答案是“善于交际”、“善于照顾他人”、“有奉献热忱”、“诚实”等等。在缺点方面，像是“不会利用时间”、“希望花更多的时间进修，以及多陪陪家人”等等。这些都是每一小组的标准答案。

不过，大约90%的人似乎都觉得第2到第5个问题的确很难——如果不是不可能的话——彼此发生关系。例如，今年内的目标（即第2个问题）是“要比去年更好”、“做更多的事情、赚更多的钱、存更多的钱”，还有“要做一个更好的人”。同样普遍没有固定答案的状况，也出现在第3个问题“明年的生活目标”上。

真正的问题出现在第4和第5个问题上。当被问到未来5年内他们将在事业上获得什么成就以及什么收入时，几乎所有的人