



员工成长培训系列



目标管理是个技术活儿

目标 正能量

我的第一本目标实现手册

肖凤德 王兵围◎著

七个步骤轻松设定目标 • 七个步骤有效达成目标 • 八个目标达成平衡

本书提供步骤清晰的
目标管理实践方案

非常有意思的18个心理测试，特别有价值的9个目标练习



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

个人目标管理是个技术活儿

目标 正能量

我的第一本目标实现手册

→ 肖凤德 王兵围◎著 ←



中国经济出版社

CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

目标正能量——我的第一本目标实现手册 / 肖凤德, 王兵围著.

北京: 中国经济出版社, 2014. 4

(中经培训/王景主编. 员工成长培训系列)

ISBN 978-7-5136-3117-4

I. ①目… II. ①肖…②王… III. ①目标管理—手册 IV. ①C931.2-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 037050 号

责任编辑 牛慧珍

责任审读 霍宏涛

责任印制 马小宾

封面设计 任燕飞

出版发行 中国经济出版社

印刷者 三河市佳星印装有限公司

经销者 各地新华书店

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 13.25

字 数 180 千字

版 次 2014 年 4 月第 1 版

印 次 2014 年 4 月第 1 次

书 号 ISBN 978-7-5136-3117-4

定 价 36.00 元

中国经济出版社 网址 www.economyph.com 社址 北京市西城区百万庄北街 3 号 邮编 100037

本版图书如存在印装质量问题, 请与本社发行中心联系调换(联系电话: 010-68319116)

版权所有 盗版必究(举报电话: 010-68359418 010-68319282)

国家版权局反盗版举报中心(举报电话: 12390) 服务热线: 010-68344225 88386794

你为什么不成功？因为你没有目标！如果你有目标，它会在无形中释放出能量，推动你走向成功。哈佛研究表明：

27%的人没有目标；

60%的人目标模糊；

10%的人有清晰但比较短期的目标；

其余3%的人有着清晰而长远的目标。

25年后，3%的人，几乎都成为社会各界成功人士；10%的人大都生活在社会中上层；60%的人都生活在社会中下层；剩下27%的人在抱怨他人，抱怨社会。

由此看来，在我们实现自我价值的人生之旅中，树立一个目标至关重要。

一个人能成为什么样的人不在于他出身如何，而在于他如何造就自己，在于他的目标和规划如何。本书旨在帮助想要成功的人士认识目标，学会设定自己的人生目标，管理自己的目标，最终改变自己的人生，成为一名真正的成功者。全书内容丰富实用，可操作性极强，每章都附有步骤清晰的实践方案：非常有意思的18个心理测试和特别有价

值的9个目标练习。

成功，由狂热的目标引领；给自己定位，定好位有地位；强化信念，明确的目标离不开坚定的信念；七个步骤轻松设定目标；七步达标，达成目标的七个步骤；巅峰人生，八个领域的目标平衡轮；现在开始，“90天”改变你的人生；执行，目标绝不打折；注意那些影响目标实现的心理因素。

学习本书的理论，运用作者提供的实践方案，你就能找到自己的目标并制订出切实可行的计划，从而更快地获得成功。

前言 /1

第一章 | 成功，由狂热的目标引领 /1

认清自己的使命 /3

激发我们的潜能 /5

把握现在才能实现目标 /7

为实现目标做好准备 /9

把大目标分解成小目标 /11

失败时应重新认识和修正目标 /13

小测试一：测试你的成功心理倾向 /15

小测试二：测试你是否是个能抓住机会的人 /17

目标练习：成功图像练习 /18

第二章 | 正确给自己定位 /21

用准确的定位为自己铺就成功的道路 /23

精心规划未来，让未来为你而来 /25

树立正确的价值观 /29

根据自己的优势来设计目标 /31

放弃那些大而空的目标 /33

没有最完美的目标，只有更完美的目标 /36

小测试一：工作态度测试 /37

小测试二：执行力测试 /38

目标练习：密尔顿·罗基奇十三条生涯价值观的练习 /40

第三章 | 明确的目标离不开坚定的信念 /43

信念，让你的目标变为钻石 /45

信念是目标的第一原动力 /48

认定目标，还要坚定信念 /50

信念因目标而狂热 /53

目标可以分解，但信念绝不能弱化 /55

小测试一：你有必胜的信念吗？ /57

小测试二：你的信念坚定吗？ /59

目标练习：撰写个人使命宣言 /61

第四章 | 七个步骤轻松设定目标 /67

第一步：目标的狂想：我有什么？能做什么？

要成为什么？ /69

第二步：找出你的主要目标，剔除不现实的目标 /71

第三步：注意目标之间的平衡 /72

第四步：目标的完成和实现：由小至大，由近至远 /74

第五步：对目标进行专业的分析和澄清 /76

第六步：每天，达成一个小目标 /78

第七步：每周，重新回顾你的目标至少一次 /79

小测试一：行动能力测试/81

小测试二：管理能力自测/82

目标练习：什么对你最重要（生活宗旨）/83

第五章 | 七个步骤有效达成目标 /87

第一步：将你的目标写下来 /89

第二步：明确动因：你为什么要设定这个目标 /90

第三步：认清你要克服的障碍 /93

第四步：为达成目标，你需要有哪些能力 /95

第五步：弄清楚你需要什么样的人脉资源 /97

第六步：为目标制订一个可行的计划 /99

第七步：总结与回顾，失败也是一种财富 /101

小测试一：测测你在面对困难时会是怎样的态度 /103

小测试二：职业满意度测试 /105

目标练习：达成目标的 12 个步骤 /110

第六章 | 八个目标领域达成平衡 /115

身体与灵魂，达到完美的高度 /117

生活，大笑并爱着吧 /119

家庭，和睦是第一要义 /122

金钱，越多不等于越成功 /124

心态，心平了事就顺了 /126

人脉，设计一张庞大的人际网 /128

生存，你该如何存在 /130

小测试一：生活感受测试 /132

小测试二：选杯子知你人生梦想 /134

目标练习：个人价值观探索 /134

第七章 | 现在开始，“90天”改变你的人生 /137

改掉那些阻碍目标实现的坏习惯 /139

90天，足够你养成良好的习惯 /141

提高工作效率的九大方法 /143

稳定的家庭是基础，如何让你的家庭更加和谐 /145

小技巧助你培养和完善个性 /147

小测试一：习惯可以知道一个人 /149

小测试二：测试你工作效率的高低 /150

目标练习：30天改善计划 /150

第八章 | 执行，目标绝不打折 /153

没有执行力，就没有竞争力 /155

随便找借口，成功没入口 /157

拖延，一秒钟都不可以 /160

从考虑点到考虑系统 /162

拒绝平底锅思维：多考虑应该做什么，少考虑能够做什么 /165

小测试一：拖延商数测验 /168

小测试二：你有美好的前途吗？ /170

目标练习：涂鸦目标练习 /173

第九章 | 影响目标实现的心理因素 /175

所有关于目标的问题都可以归于心态的问题 /177

潜能释放：自信是释放潜能的第一要素 /179

心理动机：动机是实现目标的内部驱动力 /180

情感的平衡：一切的目标都以满足情感需求为基准 /182

开启超意识：每一个“梦”都能梦想成真 /184

小测试一：测测你的心里动机 /187

小测试二：了解你的情绪 /189

目标练习：目标实现法 /192

后记 想象五年之后的你 /195

第一章

成功,由狂热的目标引领



正如空气对于生命不可或缺一样，目标对于成功也有绝对的必要。如果没有空气，没有人能够生存；如果没有目标，没有人能够成功。

认清自己的使命

成功是用目标的阶梯搭就的。你为什么是穷人？第一点原因就是你没有立下成为富人的目标。有人设定目标想摆脱目前的困境，有可口的饭菜及稳定的生活，有的人却立志成为百万甚至亿万富翁，这也就决定了两类人若干年之后的生活状态。

唐太宗贞观年间，长安城西的一家磨坊里，有一匹马和一头驴子。它们是好朋友，马在外面拉东西，驴子在屋里推磨。贞观三年，这匹马被玄奘大师选中，出发经西域前往印度取经。

17年后，这匹马驮着佛经回到长安，它重回到磨坊会见驴子朋友。老马谈起这次旅途的经历：浩瀚无边的沙漠，高入云霄的山岭，凌峰的冰雪，热海的波澜……那些神话般的境界，使驴子听了极为惊诧。驴子感叹道：“你有多么丰富的见闻啊！那么遥远的道路，我连想都不敢想。”老马说：“其实，我们跨过的距离是大体相等的，当我向西域前行的时候，你一步也没停止。不同的是，我同玄奘大师有一个遥远的目标，按照始终如一的方向前进，所以我们打开了一个广阔的世界。而你被蒙住了眼睛，一生就围着磨盘打转，所以永远也走不出这个狭隘的天地。”

杰出人士与平庸之辈最根本的差别，并不在于天赋，也不在于机遇，而在于有无人生目标！就像那匹老马与驴子，当老马始终如一地向西天前进时，驴子只是围着磨盘打转。尽管驴子一生所跨出的步子与老马相差无几，可因为缺乏目标，它的一生始终走不出那个狭隘的天地。

一位生物学家曾经做过一个有趣的实验，他将跳蚤随意向地上一抛，

它能从地面上跳起一米多高，但是如果在一米高的地方放个盖子，这时跳蚤会跳起来，撞到盖子，而且是一再地撞到盖子，过一段时间后，你拿掉盖子，你会发现，虽然跳蚤继续在跳，但已经不能跳到一米高以上了，直至结束生命都是如此。

为什么呢？理由很简单，跳蚤它们已经调节了自己跳的高度，而且适应了这种情况，不再改变。不但跳蚤如此，人也一样，有什么样的目标就有什么样的人生，我们周围有许多人都明白自己在人生中应该做些什么，可就是迟迟拿不出行动来，根本原因乃是他们欠缺一些能吸引他们的未来目标。

让我们看看费罗伦丝·柯德威克因为失去目标而引发的遗憾吧！

1952年7月4日清晨，加利福尼亚海岸笼罩在浓雾中，在海岸以西21英里的卡塔林纳岛上，一个34岁的女人涉水进入太平洋中，开始向加州海岸游去，要是成功了，她就是第一个游过这个海峡的妇女。这名妇女叫费罗伦丝·柯德威克，在此之前，她是从英法两边海岸游过英吉利海峡的第一个妇女。那天早晨，海水冻得她身体发麻，雾很大，她连护送她的船都几乎看不到，时间一个钟头一个钟头过去，千千万万人在电视上注视着她们，在以往这类渡海游泳中她的最大问题不是疲劳，而是刺骨的水温。15个钟头之后，她被冰冷的海水冻得浑身发麻，她知道自己不能再游了，就叫人拉她上船。她的母亲和教练在另一条船上，他们告诉她海岸很近了，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，人们把她拉上了船，而拉她上船的地点，离加州海岸只有半英里！

当别人告诉她这个事实后，从寒冷中慢慢复苏的她很沮丧，她告诉记者，真正令她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。柯德威克一生中就只有这一次没有坚持到底。两个月之后，她成功地游过了同一个海峡，她不但是第一位游过卡塔林纳海峡的女性，而且比男子的记录还快了大约两个钟头。

对于柯德威克这样的游泳好手来说,尚且需要目标才能鼓足干劲完成她有能力完成的任务,对一般的人来说就尤其如此。

当一个人觉得自己的目标并不重要时,他为达到目标所付出的努力就没有什么价值。如果你觉得自己的目标很重要,情况就会相反。如果你的各个目标组成了你所珍视的理想,那么你就会觉得为之付出的努力是有价值的。

当你处在正确的道路上的时候,就会有很强的目标感、很坚定的信念,知道你正在前进的方向是通往你理想的正确方向,你正在一个积极的方向上前进,每一天,你都会感觉到一些新的、有意义的事情在你身上发生。

目标名言

实现明天目标的唯一障碍就是今天的怀疑,让我们以积极的信念坚强地向前推进。

——美国第32任总统 富兰克林·罗斯福

激发我们的潜能

沙丁鱼是大海中十分平常的鱼类,它们身体瘦小,几乎是所有鱼类的食物,但是沙丁鱼却可以杀死一头巨大的鲸。

沙丁鱼杀死鲸的方法很简单。当它们遇到鲸时,沙丁鱼就拼命地逃,鲸鱼就张开大嘴跟在沙丁鱼后面。沙丁鱼离海滩越来越近,但是鲸却浑然不知。等到鲸以极快的速度接近海滩时,它们已经太迟了,巨大的身躯在惯性作用下,冲上海滩,沉重的身体陷在海沙中,无法动弹。而沙丁鱼身

体很小，它们只需要很少的水就能存活。在这场力量悬殊的争斗中，最终以鲸鱼的死亡而结束。

在这个小故事里我们看到，鲸鱼因为追逐小利而暴死，为了微不足道的目标而空耗了自己的巨大能量；小小的沙丁鱼由于善用自身的潜能，把鲸鱼引向了死亡的深渊。

没有远大目标的人，就像故事中的鲸鱼一样，他虽有巨大的能力，但他把精力放在小事情上，而小事情使他忘记了自己应该做什么。要发挥自身的潜力，你必须全神贯注于自己有优势并且会有高回报的方面。远大的目标能助你集中精力，当你不停地在自己的优势方面努力时，这些优势会进一步发展，直到达成目标时。

美国伯利恒钢铁公司的建立者齐瓦勃出生在美国乡村，只受过很短的学校教育。尽管如此，齐瓦勃却雄心勃勃，无时无刻不在寻找着发展的机遇。他相信，自己一定能做成大事。

18岁那年，齐瓦勃来到钢铁大王卡内基所属的一个建筑工地打工。一踏进建筑工地，齐瓦勃就抱定了要做同事中最优秀的人的决心。

一天晚上，同伴们都在闲聊，唯独齐瓦勃躲在角落里看书。这恰巧被到工地检查工作的公司经理看到了，问道：“你学那些东西干什么？”齐瓦勃说：“我想我们公司并不缺少打工者，缺少的是既有工作经验、又有专业知识的技术人员或管理者，不是吗？”有些人讽刺挖苦齐瓦勃，他回答说：“我不光是在为老板打工，更不单纯是为了赚钱，我是在为自己的梦想打工，为自己的远大前途打工。”抱着这样的信念，齐瓦勃一步步上升到了总工程师、总经理，最后被卡内基任命为钢铁公司的董事长。最后，齐瓦勃终于建立了大型的伯利恒钢铁公司，并创下了非凡的业绩。凭着自己对成功的长久梦想和实践，齐瓦勃完成了从一个打工者到创业者的飞跃。

开始时心中就怀有一个高的目标，意味着从一开始你就知道自己的目

的地在哪里,以及自己现在在哪里。朝着自己的目标前进,至少可以肯定,你迈出的每一步都是方向正确的。一开始时心中就怀有最终目标会让你逐渐形成一种良好的工作方法,养成一种理性的判断法则和工作习惯。有了一个高的奋斗目标,你的人生也就成功了一半。如果思想苍白、格调低下,生活质量也就趋于低劣;反之,生活则多姿多彩,尽享人生乐趣。

没有目标,人们很容易陷进跟理想无关的现实事务当中。一个会忘记最重要事情的人,一定会成为琐事的奴隶。

目标名言

只有那些敢于相信自己内心有某种东西能够战胜周围环境的人,才能创造辉煌。

——BBDO 广告公司的缔造者 布鲁斯·巴顿

把握现在才能实现目标

美国电影《阿甘正传》向我们讲述的就是主人公阿甘只把握今天,从而创造了一个接一个辉煌的故事。

阿甘是个智商只有 75 的低能儿。但是在母亲的关怀和鼓励下,他很早就走出了自卑的阴影,而且执着地把握着每天的生活。当在学校里面遭到同学的欺侮时,他用奔跑来对付他们。而正是这种奔跑,使他顺利地跑进了一所学校的橄榄球场。在橄榄球赛中,他从不想自己是个低能儿,而只管在每场球赛中用最快的步子甩掉对手,这种执着把他送进了大学,并成为大学的橄榄球巨星,受到了肯尼迪总统的接见。

在入伍去了越南的战场后,阿甘不管别人对战争有多么的仇视,他只认为自己应该做好的就是今天的事,因而对国内的高昂反战情绪毫不理