



百名企业家和学者联合推荐
中国年轻的培训顾问写给中国青年

从现在开始 自己训练自己

童五一 著

CONGXIANZAI
KAISHI
ZIJIXUNLIANZIJ

如何实现你的目标
How to achieve your goal

中国青年出版社

从现在开始

自己训练自己

童五一 著

中国青年出版社

(京)新登字 083 号

图书在版编目 (CIP) 数据

从现在开始,自己训练自己/童五一著. —北京:中国青年出版社, 2004

ISBN 7-5006-4757-3

I. 从... II. 童... III. 青年修养-青年读物

IV. D432.63-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 120581 号

*

中国青年出版社出版 发行

社址: 北京东四 12 条 21 号 邮政编码: 100708

网址: [www. cyp. com. cn](http://www.cyp.com.cn)

编辑部电话: (010) 84015594 邮购部电话: (010) 64049424

北京中科印刷有限公司印刷 新华书店经销

*

880 × 1230 1/32 10 印张 2 插页 200 千字

2004 年 1 月北京第 1 版 2004 年 1 月北京第 1 次印刷

印数: 1-8,000 册 定价: 18.00 元

本图书如有任何印装质量问题,请与出版处联系调换

联系电话: (010)64033570

雄狮书店: (010)84039659



联合推荐人名单

许国泰	国家文化研究院院长	应明阳	毛泽东新闻研究院院长
陈荣友	中国企业文化研究会理事	刘晓明	中国管理科学学会副秘书长
姜智东	《中国人才资讯》总编辑	尹英希	《中国地区开发》总编辑
齐明昌	《大众生活报》总编辑	房山凯	中大高新人才研究中心主任
安文兵	《中华英才》资深记者	刘朝阳	网际高新科技开发有限公司总裁
古晓宾	华房地产有限公司董事长	隆 晨	中国新闻社编辑部主任
王士伟	佳纬企业集团副总裁	张才广	北京城建投资股份公司投资证券部部长
白 竟	《市场内参》总编辑	李志勤	中汇华知识运营有限公司董事长
曹 静	东方文化传播有限公司董事长	闫青	西安国胜制药公司执行总经理
华云岚	达文生物工程有限公司副总经理	张继军	《生活晨报》总编辑
汪一明	旭日东方文化公司董事长	贺少昆	西安电视台文化影视频道副总监
王 博	华永博专业设计公司总经理	马与浓	上海绿野科技开发有限公司行政总监
周 毅	中国西部经济发展研究中心营销策划与市场研究所副所长		
张军朝	《西安商报》副总编辑	姜岚昕	世华企业管理咨询有限公司董事长
朱立夫	《西安人手册》编辑部主编	徐能高	美轻松生物技术有限公司董事长
秦方庆	《经营者》总编辑	李秀山	天津内燃机研究所所长
李华星	哈尔滨华星科技董事长	郑明阳	美轻松国际健康企业机构总监
刘宏昌	正源鱼需公司总经理	黄胜利	中新杰运事业机构总经理
王威	西安元中广告公司总经理	庞 彦	广东人人健康文化事业有限公司总经理
刘凤鸣	陕西博闻广告有限公司董事长	王文生	海之韵文化艺术发展公司总经理
管道亮	旭日东方广告公司董事长	张日新	达文医药公司董事长
王 静	三源文化传播有限公司总经理	姜晓光	东方华盛文化公司总经理
李志良	湖州观凤商城发展有限公司董事长	刘 毅	凯尔文德投资顾问公司总经理
邱红云	《名家·名牌》杂志社社长	张人元	目标文化公司总经理
陈志良	《中国决策参考报》副主编	新主流传媒机构总监	
徐能潮	东科生物有限公司董事长	冯亚洲	美国威联捷凯亚太区总裁

张英杰	佰富泉商贸有限公司总经理	宋玉荣	丹东药业有限公司总经理
孔凡	湖北万邦药业有限公司总经理	赵安平	《人民日报·健康时报》特稿部主任
姜建生	中国改革杂志社记者部副主任	牟艳雯	青海大地药业有限公司市场部经理
张力东	中国国土经济学会科学普及处处长		
王大秋	吉林一正药业公司市场总监		
丁民贤	艾因保健品有限公司总经理	宋建忠	西安五洲美容有限公司总经理
任涛	北京绿野集团总经理	葛舍	上海博亿堂咨询顾问公司总经理
麦克李	永高科技发展有限公司总经理	高春生	海南亚思实业总经理
李长江	长江源头投资顾问公司总经理	张雨	思博克生物技术公司董事长
范刚	博尔特仁房地产公司董事长	宋淮海	中坤大地物业管理公司总经理
李志远	兆日科技投资公司副董事长	王思远	开钥博文设计有限公司总经理
郑百川	大川科贸公司董事长	刘小文	真创房地产公司董事长
贺云飞	蓝天世纪传播机构总裁	郭少槐	思佰商务有限公司董事长
刘德启	深远思维传播总经理	霍亮	云南敏凯文化机构副总裁
李卫东	张弛企业管理顾问公司	罗思佳	竞争力训练机构副总裁
王阳	中创思科企业培训机构总经理	胡运平	凯运达科技发展有限公司总裁
刘长虹	新思维研究中心主任	李小军	瑞特体育用品有限公司副总经理
闻毅	六六八思维研究所所长	方进	《市长资讯参考》执行总编
黄云乙	《21世纪人才时报》总编辑	JAK	汤威逊姆亚太区总裁
盛中国	联亚企业机构副总裁	孙长河	广东开源维思有限公司总经理
汪赵宣	上海宜合人才培训机构首席培训师	桂翼展	第六空间总经理兼总设计师
徐杰	自然人野外训练机构董事长	MAP LI	健康之星中国推广部总经理
厉维佳	云南黄河视野传播公司董事长	董静	风之巅投资顾问公司董事长
金瑞	《思维金周刊》主编	江惠	东创科技公司副董事长
马以方	光正药业公司董事长	毛云涛	洪世传播有限公司副总经理
方舫	《新青年资讯》常务副总编辑	肖春生	回春堂药业公司董事长
郭升平	新世纪人才训练营首席训练师	李泽润	光大世纪投资公司总经理

我也是青年，我很清楚我们青年人需要什么。
我们听了太多的理论，我们也曾多少次热血沸腾，
但是激情过后，又到底得到了些什么呢？

其实，我们只是需要方法，

真实的实用的方法，

教我们如何一步一步前进的方法，

我们不需要理论！所以这本书抛弃了说教，

只要你真想有所作为，就按这本书的方法去做，
你就会获得你想要的。

你的工作、生活显得更有条理和章法，

你的能力每天都在提高，

这，就是这本书想带给你的，而且它绝对能给你。

它所要求你做的都是你能够做到的，

所有训练遍及你的生活，你的工作，

你的每一天、每一刻，

没有要求你做任何超出你承受能力的训练，

说句难听话：如果这样的训练你都做不到，

那真的就没有办法了。

欢迎读者朋友在自我训练的过程中，

如有好的建议、好的经验，甚至教训，

希望能及时给我们来信或发E-mail、打电话。

因为这是我们自己的事。

Email: Tongwuyi@yahoo.com.cn

让我们共勉：

每天我们都在训练自己，获得进步……

还有什么愿望实现不了呢？

跟我谈理论

不

敢和你签合同

如果你有点想法、想干点事，那么欢迎你看看本书。

如 虽然我不敢和你签合同保证你成功幸福升官发财讨漂亮老婆，
但是有言在先：如果你照着书上做了却没有得到书上说的，那么你可以朝
我脸上吐口水，当然也可以起诉我诈骗。

假如你没有按书上说的去做却还梦想着告倒我向我索赔 2000 万从而能天天
喝 X O 享清福，那么就别怪我看不起你。

最后告诉你一个秘密：自我训练其实就是自我增值，自己给自己攒“钱”。

卷首

少跟我谈理论
不敢和你签合同



序

一本能改变青年命运的书 /1
我为什么要写这本书? /6
你的目标是什么? /13
如何实现你的目标? /15

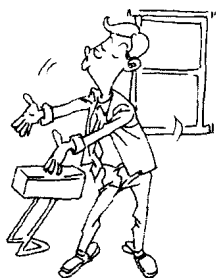


第一部分

策划

什么是策划? /19
策划能干什么? /19





如何策划? /20

策划问答 /32

策划案例 /33

自我训练 /41

自我训练一：如何记笔记 /43

自我训练二：怎样给自己定目标 /59

自我训练三：提笔时写什么字 /75

自我训练四：早上起来“三必做” /80

自我训练五：学会自言自语 /83

自我训练六：主持一次会议 /86

自我训练七：学做两道菜 /92

自我训练八：学会“问” /98

自我训练九：会走路吗 /105

自我训练十：会穿吗 /108

自我训练十一：心烦意乱就要想办法出汗 /112

自我训练十二：利用好卫生间 /115

自我训练十三：会表达爱吗 /117

自我训练十四：学会在办公室健身 /122

自我训练十五：如何看电视 /126

自我训练十六：如何进行健康管理 /130

第二部分

执行

什么是执行? /135

执行能干什么? /135

如何执行? /136

执行问答 /143

执行案例 /144

自我训练 /149

自我训练一: 怎样掌握普通话 /151

自我训练二: 三小时检讨 /156

自我训练三: 如何讲笑话 /159

自我训练四: 怎样掌握即兴讲演 /164

自我训练五: 学会奖励自己 /170

自我训练六: 掌握说话技巧 /173

自我训练七: 学个魔术 /181

自我训练八: 这么小的事让我干 /189

自我训练九: 帮助别人做决定 /192

自我训练十: 偶尔放纵一回又何妨 /197





自我训练十一：不要小视礼仪 / 200

自我训练十二：会打电话吗 / 204

自我训练十三：今天非要把白说成黑 / 209

自我训练十四：就不那样想 / 213

自我训练十五：如何高效利用时间 / 217

自我训练十六：寻找失败 / 221

第三部分

合作



什么是合作? / 225

合作能干什么? / 225

如何合作? / 226

合作问答 / 245

合作案例 / 245

自我训练 / 248



自我训练一：每天夸赞你的一位同事 / 250

自我训练二：会说谢谢吗 / 253

自我训练三：如何批评别人 / 257

自我训练四：对他说“您是对的” /260

自我训练五：拜几个老师 /263

自我训练六：如何与人进餐 /266

自我训练七：怎样当经理 /274

自我训练八：学会说“我错了” /280

自我训练九：今天我是傻子 /283

自我训练十：怎样与陌生人沟通 /287

自我训练十一：我愿意吃亏你管得着吗 /291

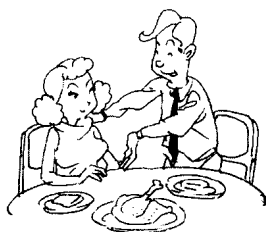
自我训练十二：说钻桌子就钻桌子 /294

自我训练十三：组织一次游玩 /297

自我训练十四：让你的客户给你介绍客户 /300

自我训练十五：想月薪赚多少 /302

自我训练十六：最后一条 /307



一本能改变青年人命运的书

我们每个人都有喜怒哀乐,这些喜怒哀乐都是从和他人的交往中发生的。我们追求的不仅仅是个人的快乐,尤其应该是全社会的快乐,如果每个人只知道自己的快乐,用损人利己的办法追求快乐,结果是全社会的彼此伤害,每个人都得不到快乐。只有在自己快乐的时候也让人得到快乐,全社会才有最大的快乐。

和他人的关系中,从快乐的得失来看,有四种可能,一是自己快乐,别人也快乐;二是自己快乐,别人痛苦;三是自己痛苦,别人快乐;四是大家都痛苦。哪种结果最好?哪种结果最坏?这是再清楚不过的了,所以孔子说:君子成人之美,它使自己和别人都快乐。可是我们这个现实世界中做了大量的愚蠢的事,这些事不是神经不正常的人干出来的(比如“文化大革命”,它使全社会的痛苦极大化),而是很多聪明人干出来的。

我不赞成自己的成功建立在别人痛苦的基础上。在商业社会竞争是不可避免的,竞争胜利了不要趾高气扬,失败了不要垂头丧气,把竞争看成自己提高的过程,要懂得享受人生,不做和自己过不去的事,更不要做和别人过不去的事,不要身上绑着炸弹去炸别人,花钱要自己快乐,别人也快乐,更要懂得没有钱也可以快乐,我们大部分的喜怒哀乐并不和钱直接有关,要学会做钱的主人,不要做钱的奴隶,被钱所驱使。

茅于軾

著名经济学家

2003年12月23日

人必须要有目标,而如何设立并实现目标一直缺少科学的原则和实用的方法。

这本书道出了谜底。

而且更关键的是,竞争激烈的时代,不可能老指望别人教你,培训你。所以,如何进行自我训练,从同龄人中脱颖而出就是最为重要的了。

这本书不但揭示了实现目标的原则,而且给青年提供了非常科学实用的自我训练方法,遍及工作的方方面面和生活的点点滴滴。

应该说,这是第一本揭示目标实现理论的著述,也是第一本真正教给青年实用训练方法的书,糅合着作者亲身实践。

我是一直从事教育工作的。我非常关心青年的成长,但是长期以来一直困扰着青年朋友的是没有一个系统而且实用的训练方案。我看了童五一先生的文稿后,我很替青年朋友感到高兴,因为,它非常实用,非常适合青年朋友。书中非常重要的一个观点是自我训练,通过自己训练自己从而提高个人能力,非常符合我们提倡的终身学习的观点。

我相信,如果你阅读本书并照着去做,它必将影响和改变你的命运,实现你的目标。

郝铁生

教育部国家督学 中国成人教育协会常务理事

以往的关于个人能力训练的书不是八大能力就是九大素质。青年朋友连记都记不住,谈何真正得到训练。而童五一先生在此书中提出了目标实现的三大能力:策划、执行、合作,非常简洁科学,而且依据心理学、行为学、管理学、行销学、医学、成功学等综合

学科,将自我训练具体化,巧妙而又科学地融合到生活和工作中的每一件小事中,使你能每天、每时、每刻得到训练,养成科学的自我训练习惯,迅速而又持久地提高三大能力,从而达到终身训练,终身学习的最高境界,使你的一个又一个目标都得到实现。

所以,这本书应该会带给青年朋友真正的实用的东西。

桂晓琦

《今日国土》总编辑 《农村青年》总顾问

中国改革杂志社农村版主编

童五一先生的这本书非常值得一读,尤其是从农村走进城市的大学生们(他们仍是在校大学生中的多数)应该人人至少读一遍。这里面没有多少名人名句,但字字句句都是童先生的切身体会或认真择选,对即将走进社会或刚刚走进社会的青年学子来说读后将大有裨益。

人生就象打高尔夫球,挥拍击球瞬间的“差之毫厘”将带来结果的“失之千里”,愿我们的青年学子们早些开始自己训练自己,把握好“策划、执行、合作”,创造自己人生辉煌,让父辈们为你们骄傲!

周延波

中国著名民办高校西安思源学院院长

应该说这本书与众不同,因为它实用。

对青年,对企业。

很多时候,青年人在一起都在抱怨或羡慕别人。实际你完全可以利用这些时间自己训练自己,从同龄人中脱颖而出,取得好的成绩。