

所揭示的道理会刺激你的神经  
勾起你追求事业发展的欲望

维  
高  
著

# 8 STEPS TO CHANGE YOUR LIFE

## 改变你一生的 8个步骤

一步一个成功

只要你迈  
第一步

中国物资出版社



THE 8 STEPS TO CHANGE YOUR LIFE  
THE 8 STEPS TO CHANGE YOUR LIFE

# 8 STEPS TO CHANGE YOUR LIFE

## 改变你一生的 8个步骤

一个改变你一生的8个步骤

THE 8 STEPS TO CHANGE YOUR LIFE

# 8 STEPS TO CHANGE YOUR LIFE

## 改变你一生的

## 8个步骤

一步一个成功

只要你迈出第一步

中国物资出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

改变你一生的八个步骤/维高著. - 北京:中国物资出版社,1998.9

ISBN 7-5047-1543-3

I. 改… II. 维… III. 个人-修养-通俗读物 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 25121 号

中国物资出版社

·全国各新华书店经销

北京科技大学印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开, 14 印张 350 千字

1998 年 9 月第一版 1998 年 9 月第一次印刷

印数:1-5000 册

ISBN 7-5047-1543-3/Z·0057

定价:22.00 元

版权所有 侵权必究

# 在前面的话

■  
维  
高

生活在现代社会中的人们，每时每刻都经受着来自各方面的沉重压力，有些人甚至已经陷入生存危机。

上班族，这一现代社会中数量最庞大的群体，可以说是最忙碌的人，他们既要生活，又要工作；既要瞻前，又要顾后；既要照顾自己，又要照顾别人；既要思量如何奋斗，又在掂量怎样能够趁机享受和轻松一下；……总之，在上班族身上，集中了无数种矛盾，凝结着数不清的烦恼。

上班族需要处理的事情太多了，简直不胜枚举。除开生活中的一些琐细纷纭的事情姑且不说，单单工作中的事情，就足够让人心烦意乱的了。比如：

怎样开展自己的事业,并取得事业上的成功?

怎样做得比别人更好?

怎样处理好与别人的关系、不受别人的轻视与伤害?

怎样选择自己最能发挥能力、施展才华的职业?

怎样在工作中扬长避短,更大量地开发自身的潜能?

怎样摆脱来自各方面的有形与无形的限制与束缚?

怎样为自己的事业与人生作出恰如其份、可以实现的规划?

怎样才能把握住工作中那些不易察觉的、自己擦肩而过但却弥足珍贵的机遇?

怎样得到上司的赏识、同事的认可?

怎样避免工作中不应该出现的失误?

怎样避免失业的噩运?

怎样摆脱逆境?

.....

这些问题不解决,很多人就会因此而受折磨、受煎熬、受蹂躏,茶饭不思,寝食不安,彻夜难眠,辗转反侧.....

因此,每个人都想为自己找到解决上述难题的解匙,挑开笼罩在自己心头的谜团。

其实,上班族们在工作中所碰到的各种难题,集中到一点上,无非是对自己的现状感到不满。这在一份调查中就能反映出来。

该调查的主要目的,就是想了解上班族们在实际工作中有哪些亟待解决的问题。结果发现,90%以上的人都有“人生和事业受阻,无法改变”的感觉。

这是普遍存在的客观现象。它的存在,标志着很多人都并不适应现代市场经济的实际需求,也不了解自己的角色是什么,怎样演好自己的角色。

那么,到底有没有一套切实可行的办法,为上班族释难解惑答疑,使上班族的人生由此而得以改观呢?

有。

可是,这套方法在哪里呢?我们又怎么去找它呢?

对此,我的回答是:解铃还须系铃人。既然上班族的烦恼多是在工作中出现的或是与工作有关的,那么,解决问题的办法也只能在工作中和工作者那里找。

也就是说,人生和事业受到阻挠的上班族们,应该到事业、人生双丰收的上班族那里去寻求答案。

据一项调查显示:人生和事业发展较顺利的上班族,一般都有一套改善自身处境的有效方法。而且,这套方法相当简单,只需要经历8个步骤,就可以大功告成了。

这一套“改善一生的8个步骤”,就是我们在本书中所要讲到的主题。

改善一生的8个步骤的主要内容是:

**“步骤一:‘考’问自己”**主要从哪些常常令上班族感到困惑不解和犹疑难定的问题入手,让上班族自己通过自我盘问,澄清思想,驱散那些阻碍上班族走向成功的怀疑情绪,从而坚定信心,努力向前;

**“步骤二:审视自己”**本部分给大家准备了几份问卷,如事业检查问卷、事业满足程度测量方法和能力检定问卷等,通过回答这些问卷中的题目,可以检测自己的能力倾向与素质究竟怎么样。采用问卷形式的优点在于,它可以把许多只能作定性分析的问题加以量化,而这恰恰是现代科学研究方法的一种,这就为上班族正确评估自己提供了更为客观的标准和更可靠的依据;

**“步骤三:解放自己”**说明的主要是一些在日常工作中可能会阻碍人们事业发展的不利因素与条件。这些不利因素与条件,往往都是些人们司空见惯的东西,有的容易为人们所察觉,有的则不易为人们所察觉。但不论它们的形式如何,其实质都是一样的,那就是都会给人们的事业前途形成束缚,因而必须认清它们,进而消除它们;

**“步骤四:选择自己”**一方面,考察了各种职业的特点与区别,

另一方面,则考察了每个人的特点,然后从人与职业之间的相互关系发展,论述了如何才能更好地把人的主观意愿和职业的客观条件相结合,从而为人们进行职业选择提供切实可靠的方法;

**“步骤五:设想自己”**论述了有关长远目标与短期目标的问题,目的在于使每个人都能制定出符合自己情况的、切实可行的目标策略。

也许每个人都知道目标的重要性,因而也都为自己制定了种种目标,但是,却很少有人知道自己确定的目标究竟是否正确,有没有价值。拥有目标无疑是重要的,但懂得如何制定和实现目标则更重要,是一门应该深入研究的学问和技艺;

**“步骤六:发展自己”**人们常常哀叹自己运气不好,无法获得施展抱负与才能的机会,为没有机会发展自己而感到苦恼,甚至因此而怨天尤人,愤世嫉俗。

其实,这种思想是错误的。如果你是一个有心人,仔细观察一下周围的人和事,就会发现可供你发展的机会是无限多的。你之所以在发展自己时一再受挫,原因不在于别人没有给你提供机会,而在于你自己不懂得如何把握和利用机会;

**“步骤七:替自己‘制造’好运”**这是一个人都应该深入探讨和研究的问题,因为它对于人是否能够取得成功有着深远而重大的影响。

也许有人不相信好运是可以“制造”出来的,但实际情况确实如此,凡是那些有成就的人,几乎都是“制造”好运的高手。——其实,所谓“制造”好运,就是为自己制造良好的客观环境,争取出人头地的机会,使自己顺利迈向成功的彼岸;

**“步骤八:以现在的自己开发自己的现在”**这是本书的最后一个部分,起着统筹全局的作用。在具体实施前面七个步骤时,一定要时时刻刻自己的现在和现在的自己为出发点和归宿。说到底,实施前面七个步骤,最终还是为了一个目的:以现在的自己开发自己的现在。

对于上班族而言,“现在”这个词尤为重要,因为我们都是实实在在的实际工作者,不是诗人,也不是空想家,所以只能立足于现在,从现在做起,认清自己现在的境况,开发自己现在的工作。这是一个人改善一生的最重要的步骤。

总之,本书中所介绍的8个步骤,是符合客观情况的,也是人们改善一生时必须做到的。它们不仅对上班族而言是适用的,而且也适用于其他各种人。

《改善你一生的八个步骤》一书的最大目的,就是想为广大中国人尤其是上班族们提供一套真正实用的方法,用来改善自己的人生与事业。可以相信,这本书一定会让你受益良多,与成功结缘!

# 目 录

## 改变你一生的八个步骤

### 步骤一

- |    |                            |
|----|----------------------------|
| 1  | 要改变自己就要澄清思想,理清思路(“考”问自己)   |
| 4  | 一、谁在做你的事业决定?               |
| 4  | 1、“自决”决出成功,“他决”决出失败        |
| 8  | 2、别老留意邻居家的小菜园,要把眼光放在自己的事业上 |
| 10 | 3、他人的保护可靠吗?                |

- 12 4、哪种人才是一个有眼光的人
- 14 5、怎样才能做到对自己负责
- 17 6、是谁掌握了你未来的事业的决定？  
——七张卡片与七个问题
- 19 二、什么力量在驱策你？
- 19 1、如何找出驱策你事业的“第一欲望”？
- 24 2、如何发掘自己的内在驱策力
- 26 3、驱策力一成不变吗？
- 27 4、“他人”的作用在哪里？
- 31 5、事业驱策力测量方法  
——决定人类事业的九大驱策力
- 36 三、“我”能成功吗？
- 36 1、成功的含义是什么？
- 43 2、成功的天敌是什么？
- 48 3、成功者的必备素质是什么？
- 54 4、“我”究竟能不能成功？

## 步骤二

要改变自己就要先了解自己的现状(审视自己)

- 62 一、你的评价如何?
- 62 1、别人对你的成就的反应如何?
- 66 2、你对自己的了解如何?
- 71 3、一份具有伤害力的问卷:事业检查问卷
- 79 二、你有多少满足?
- 80 1、你是否满足目前的工作?
- 83 2、事业满足程度测量方法?
- 87 3、怎样清除职业的局限性?
- 91 4、怎样才能不轻易经历失业的痛苦?
- 95 5、可以满足成就感的工作有哪些?
- 99 三、你有什么才能?
- 99 1、把能力转化为财富的秘诀
- 103 2、怎样才能认识自己的长处
- 106 3、认清能力后如何开发
- 108 4、能力检定的七种方法
- 116 四、如何正确证明评价自己

## 步骤三

- 119 要改变自己就要摆脱自己的束缚(解放自己)

## 122 一、认清阻碍是挣脱束缚的前提

122 1、别老是说你想干什么,而是要知道你能干什么

123 2、必须承认:并非人人都能成为天才

124 3、阻碍成功的八项潜在束缚

## 126 二、疾病是人生最大的束缚

127 1、身体好而智力不足的人是“次品”。

但只有智力而身体不好的人是“废品”

127 2、健康不是一切,但没有了健康也就没有了一切

128 3、为了维持健康,你该做些什么?

## 131 三、学会利用疾病的意外反效果

## 132 四、“要爱情”与“要面包”的矛盾与尴尬

133 成家的人对事业的“觉醒”

## 135 五、生活环境如何影响事业

135 1、事业发展是阶层衍生的结果

137 2、物以类聚;人以群分

## 139 六、充分利用社会阶层的变动性

139 1、不是逆境造成事业的负面效果,关键在于接受逆境的人

141 2、几个改变阶层的实例

## 143 七、性别差异对事业掌握的挑战意义

- 144 1、女性怎样看待女性事业
- 145 2、性别差异导致事业差别的原因
- 147 3、以性为特色确定职业选择的方向
- 148 **八、记住：机会是无法储蓄的流体**
- 149 1、一个富豪的座右铭：不放弃任何一个哪怕只有万分之一可能的机会
- 152 2、洛克菲勒的名言：“压倒一切的是时机”
- 154 **九、认清教育的利与弊**
- 158 **十、岁月的妙用**
- 159 1、投资岁月和金钱投资一样重要
- 160 2、决定一生的三个“站点”
- 160 · 第一站：上学吗？
- 161 · 第二站：从事哪种职业？
- 164 · 第三站：如何退出？
- 165 **十一、老话新说：事业与金钱的关系**
- 170 **十二、如何摆脱你的内外束缚**
- 171 **十三、胜者的秘诀：建立真实的自我形象**
- 172 1、心理暗示决定形象特征
- 173 2、自我形象是决定事业成败的“人生控制器”
- 176 3、胜者支配自我形象，并使它按自我的想法去变化

|     |               |
|-----|---------------|
| 177 | 4、提高自我形象的八种方法 |
|-----|---------------|

## 步骤四

|     |                      |
|-----|----------------------|
| 179 | 要改变自己就要认清自己的方向(选择自己) |
| 182 | 一、认清各种职业的特点是什么       |
| 184 | 二、了解机构类型的划分依据是什么     |
| 184 | 1、简单结构型机构            |
| 186 | 2、大型生产机构             |
| 189 | 3、专业性机构              |
| 191 | 4、分散的机构              |
| 193 | 5、“有机”机构             |
| 195 | 三、第一要懂得如何掌稳心中的罗盘     |
| 195 | 1、关于职业生涯的“六阶段说”      |
| 196 | 2、关于职业生涯设计的四个步骤      |
| 198 | 3、关于机构生涯的分析的方法       |
| 199 | 4、关于职业生涯设计的具体策略      |
| 201 | 四、从机构的观点来看,人既是祸,又是福  |
| 202 | 1、专业技术人员             |
| 202 | 2、中层管理人员             |

- 203 3、分析策划人员
- 203 4、后勤人员
- 204 5、总经理
- 204 五、认清自己是选择理想职业的关键一步
- 205 1、职业倾向测验方法
- 206 2、职业能力测验方法
- 207 3、职业价值观测验方法
- 214 4、职业满意度测验方法
- 222 六、哪些职业值得你重视
- 222 1、要选择好你的职业,首先要了解产业结构
- 226 2、要选择好你的职业,首先要了解产业结构市场供求状况
- 235 七、哪些因素可能会影响你择业
- 236 1、职业对个人的五大意义
- 237 2、影响个人择业的六大因素

## 步骤五

- 243 要改变自己就要有自己的目标(设想自己)
- 249 一、怎样设想远景

249 1、长期目标必须足够远大,而且要有层次性

252 2、力戒“只顾低头拉车,不知抬头看路”

254 3、制定长期计划的关键:心、事合一

256 4、如何绘制自己的“事业图”

261 5、必须坚持的六大信条

## 263 二、关于短期目标

263 1、短期目标的性质就是使你明白何者重要,何者不重要

265 2、短期目标的特征是明确具体,并现实可行

269 3、实现短期目标的五个方法

272 4、依赖机会,不如主动寻找机会

275 5、必须遵循的十条金科玉律

276 6、必须回答的十二个问题

## 步骤六

279 要改变自己就要培养实力,自我提升(发展自己)

### 282 一、发展自己的三个思想准备

282 1、要成为“自动起动机”