

早知道早成功书系

如果你没有一个长远清晰的人生规划，你就很可能步入歧途。而现实生活中大多数人总是发现自己被动选择，在不想要的生活状态中生存，总是在向自己讨厌的状态妥协……

# 戴着望远镜 的长颈鹿

战略规划你的人生

宿春礼◎编著

机会总是垂青那些有目标和远见的人

石油工业出版社

# 戴着望远镜 的长颈鹿

战略规划你的人生

宿春礼◎编著

石油工业出版社

# 前言

追求自我实现，事业成功是许多人一生的奋斗目标，尽管不是每个人都能站在事业的巅峰，但是，对于那些能够设计好自己的人生规划，认准目标，永不放弃，保持一颗进取之心，同时不断总结经验的人来说，成功不再是一件难事。

如果你没有一个比较清晰的人生规划，你可能会发现自己总是在糟糕的境遇中生存，你也可能会发现总是在和自己讨厌的状态妥协。所以，我们应该战略规划自己的一生，清楚自己要做什么、不做什么，在不断的修正和努力中无限接近目标。

在通往成功的道路上，知道做什么固然重要，但是，知道不去做什么也很重要。天体物理学家 Arno Penzias 是诺贝尔奖金获得者，也是贝尔实验室主任，他告诫渴望成功的人士，千万不要做愚蠢的事，而愚蠢的事情之一就是毫无选择地说：“我对这个感兴趣，我对那个也感兴趣，我对什么都感兴趣。”他说：“就我本人来说，我的确对许多事情都很感兴趣，但是，与此同时，我很明白哪些事不应当去做。有许多很聪明的人就是因为无法决定放弃哪些，于是这也想做、那也想做，结果什么也做不好，浪费了时间。”他认为，每个人的精力都是有限的，要取得成功必须要弄明白自己真正的目标是什么，然后根据目标决定自己应该做什么，不应该在什么地方浪费精力。



战略规划人生就要站得高，看得远，指定一生的大方向。《戴着望远镜的长颈鹿——战略规划你的人生》就是帮助你站在高处对人生做出宏观规划。在自我认识、自我提升方面（第一、四、七、八章），你要正确认识自我，弄清楚自己想要什么，从而准确设定自己的人生目标。你要对自己的前途充满信心，这点非常重要。人需要经常保持一种乐观向上的积极心态，正视困难，直面人生，既保持乐观平和的心态，又保持对社会的敏感和对知识的追求。

在职业生涯设计和事业开创方面（第二、三章），只有事先给自己作好职业生涯规划，正确地分析自己，才能找到自己最适合的职业，然后朝着既定的目标努力。进行职业生涯规划时，每位寻求职场新发展的人都无法避免讨论“个人品质”，包括兴趣、爱好、价值、天赋、生活形态，以及就业机会、职业选择等方面的职业环境。只有做到了“知己知彼”，职业生涯规划才能给你的人生之路点燃一盏明灯。

在人际交往方面（第六章），仅仅作为一个受过教育，哪怕是管理教育的人在知识经济的时代已经是不够的。心灵的沟通是一种很重要的能力，也就是与社会、与大众、与同事的沟通能力。它成为今天生存的关键。要寻找最大的自由空间，除了了解自我，还必须懂得自己的优势所在；必须学会与人交谈，学习聆听，学习了解和尊重他人的意义和重要性。

在婚恋家庭方面，本书（第五章）指出，家是成功与幸福的温床，找对另一半是一生中最大的投资。

编 者  
2005 年 1 月

# 目 录

## 第一章 一切从认识自我开始

- 第一节 认清自我才能正确规划人生 ..... (1)
- 一、建立正确的“自我观” ..... (1)
- 二、认清自己，扬长避短 ..... (3)
- 三、怎样认识自我 ..... (5)
- 第二节 弄清楚你想要什么 ..... (8)
- 一、确立目标，是人生规划的第一乐章 ..... (8)
- 二、一心向着目标前进，整个世界都会给你让路……  
..... (9)
- 三、梦有多大，成功就有多大 ..... (11)
- 四、怎样制定你的目标 ..... (13)

## 第二章 选择你一生要从事的职业

- 第一节 职业规划中的决定因素 ..... (17)
- 一、终极目标对职业规划的主导作用 ..... (17)
- 二、兴趣：职业生涯规划的第一步 ..... (19)
- 三、个性气质对职业规划的影响 ..... (22)
- 第二节 哪种职业适合你 ..... (26)
- 一、霍兰德的六角型理论和五种职业定位 ..... (26)
- 二、职业兴趣测试 ..... (28)



## 第三章 开创自己的事业

第一节 创业还是就业 .....	(31)
一、熊掌鱼翅之间的抉择 .....	(31)
二、你具备创业者的特质吗 .....	(33)
三、创业前要思考的问题 .....	(35)
第二节 你有创业精神吗 .....	(37)
一、创业精神是创业成功的无形资本 .....	(37)
二、创业要越挫越勇 .....	(38)
三、不达目的不罢休 .....	(42)
四、穿越逆境 .....	(43)
第三节 敢于尝试是创业的关键 .....	(45)
一、尝试才知道结果 .....	(45)
二、尝试让你向成功靠拢 .....	(47)
三、成功有时只需一点勇气 .....	(49)
四、迈出风险第一步 .....	(51)

## 第四章 经营你的强项

第一节 发掘自己的强项 .....	(55)
一、寻找自己的强项 .....	(55)
二、择一而专 .....	(57)
三、战胜自己的弱点 .....	(59)
四、突破常规思维 .....	(61)
第二节 发挥自己的强项 .....	(64)
一、扬长避短 .....	(64)
二、克服恐惧心理 .....	(66)
三、抓住机遇 .....	(68)
四、以变应变 .....	(70)
五、坚持自我 独辟蹊径 .....	(71)

## 第五章 规划你的婚恋生活

- 第一节 选对你的另一半** ..... (73)
- 一、一生中最重大的投资 ..... (73)
- 二、13个错误的结婚理由 ..... (75)
- 三、寻找另一半的5个黄金守则 ..... (77)
- 第二节 家和万事兴** ..... (78)
- 一、家是幸福的归属 ..... (78)
- 二、什么是幸福美满的家庭 ..... (80)
- 三、善待你的妻子 ..... (81)
- 四、请赐予他力量 ..... (83)
- 五、家庭幸福的N个原则 ..... (85)
- 第三节 打造幸福家庭** ..... (87)
- 一、不要将不快带回家 ..... (87)
- 二、记住：你的家不是办公室 ..... (89)
- 三、婚姻中的禁忌 ..... (90)



## 第六章 规划你的人际关系网

- 第一节 友谊的力量** ..... (93)
- 一、孤掌难鸣 ..... (93)
- 二、朋友是最大的财富 ..... (95)
- 三、赢得友谊 ..... (97)
- 第二节 盘点你的人力资源** ..... (99)
- 一、巧用五个交际圈 ..... (99)
- 二、主动营建你的关系网 ..... (102)
- 第三节 做一个受欢迎的人** ..... (105)
- 一、会心的微笑 ..... (105)
- 二、真诚的赞美 ..... (107)
- 三、让别人感到你重视他 ..... (108)
- 四、学会倾听 ..... (110)

## 第七章 一生的智力规划

第一节	学会学习·····	(113)
一、	会学习才会成功·····	(113)
二、	在实践中学习·····	(115)
三、	介绍几种学习方法·····	(117)
第二节	学会思考·····	(120)
一、	思考撞开才智的大门·····	(120)
二、	独立思考与“脑力激荡”·····	(121)
三、	培养创造性思维能力·····	(122)
四、	综合性思维·····	(124)
第三节	开发你的潜能·····	(126)
一、	人体蕴涵着巨大的潜能·····	(126)
二、	你只用了2%的脑细胞·····	(127)
三、	开发潜能的方法·····	(129)

## 第八章 规划一生的心态

第一节	心态决定你的一生·····	(133)
一、	心态是你真正的主人·····	(133)
二、	心态决定命运·····	(134)
第二节	相信你自己·····	(136)
一、	不可或缺的自信心·····	(136)
二、	克服自卑心理·····	(137)
第三节	豁达人生·····	(140)
一、	豁达是一种人生境界·····	(140)
二、	宠辱不惊·····	(141)
第四节	学会放弃·····	(143)
一、	放弃是一种智慧·····	(143)
二、	学会放弃走出困境·····	(145)



<b>第五节 学会宽容</b> .....	(147)
一、宽容是人生大智慧.....	(147)
二、爱你的敌人.....	(149)
三、宽容别人就是善待自己.....	(151)

## 第九章 实现人生战略规划的必备能力

<b>第一节 自制的力量</b> .....	(153)
一、自制的力量.....	(153)
二、培养你的自制能力.....	(154)
<b>第二节 管理时间的能力</b> .....	(156)
一、时间是惟一缺乏的资源.....	(156)
二、赢得时间的方法.....	(158)
<b>第三节 自我推销的能力</b> .....	(160)
一、学会推销自己是成功的开始.....	(160)
二、自我推销的要领.....	(162)
<b>第四节 沟通的能力</b> .....	(164)
一、沟通能力可以培养.....	(164)
二、提高沟通能力的捷径.....	(166)
三、测测你的沟通能力.....	(170)



# 第一章

## 一切从认识自我开始

### 第一节 认清自我才能正确规划人生

#### 一、建立正确的“自我观”

“自我实现”，即“自我观”，是决定人们各自行为方式的重要因素。每个人，无论是聪明或愚蠢，贤良或奸诈，他的表现都是与其当时的“自我观”相符的行为。没有人会去做一件在当时他认为与自己的身份、年龄、性别、能力以及他本身任何一方面不相宜的事情。就像穿衣服，你会选择和你的年龄、职业相称的服装，讲话时会选择和自己的身份相称的词句，甚至外出吃饭也会选择与自己的经济能力相称的场所。总而言之，每个人都会依照他的自我观点，来决定哪些事他可以做，哪些不可以做，或是该怎样去做好一件事情。因此别人也能够根据他通常所表现的行为，对他有所了解和认识。

如果某一个人对于自己各方面的印象，都和实际情况颇为接近，也就是说，他有着比较正确的“自我观”，那么他所表现的行为自然会很恰当。相反如果一个人没有正确的“自我观”，就不能很清楚地表现自己独特的一面，而只是成为人群中的一份子，这个人的个人形象明显存在缺憾。缺乏“自我观”的人很难有引人注意的特质，当然更谈不上成功了。

当一个人具备了正确的“自我观”时，他至少成功了一半。如果

没有正确的“自我观”，也就没有了自己的生活方式、思考方式，就会无法自我定位，别人一提意见，就会无所适从，惊慌失措。“自我观”决定生活方式，形成自我观的人已决定了自己的生活方式，就不会在意别人的目光。不同的人有不同的生活方式，你没有必要努力想达到某个所谓的标准。

想成为成功者，不管怎样，都应当具备正确的“自我观”，认识自己的重要性。要相信由于自己的存在，能帮助许多人并使他们高兴。如果能使许多人高兴，收入会增多，地位也会提高。

人的一生如此短促，一些小小的成功，固然只需要付出很小的精力及很短的时间，但想要获得较大成就，一定要投入很大的精力及很长的时间。以一天为例子，只要集中精力有效利用这一天，日后还是会留有这一天努力的成果。而如果不立目标，人云亦云，改变了最初的打算和自己的生活方式，一天只是一天，在你生命中根本没有任何痕迹。一天如此，一周如此，一月如此，一年如此，一生都是如此。

别人的人生与自己的人生，自然是不同的。自己的人生，掌握在自己的手中，会是“传奇的辉煌”还是“人生的悲剧”，全是自己的问题。所谓“实践是检验真理的惟一标准”，若能专心致力于自己的生活，一定会达到期望的效果。

爱默生在散文《自持》中如是说：

“每个人在受教育的过程当中，都会有段时间确信：嫉妒是愚昧的，模仿只会毁了自己；每个人的好与坏，都是自身的一部分；纵使宇宙间充满了好东西，不努力你什么也得不到；你内在的力量是独一无二的，只有你知道自己能做什么，但是除非你真的去做，否则连你自己也不知道自己真的能做。”

另外，道格拉斯·玛拉赫也用一首诗表达了他对“自我观”的看法：

“如果你不能成为山顶上的高松，那就当一棵山乡里的小树——但要当棵溪边最好的小树。

如果你不能成为一棵大树，那就当一丛小灌木。

如果你不能当一丛小灌木，那就当一片小草地。

如果你不能是一只麝香鹿，那就当尾小鲈鱼——但要当湖里最活泼的小鲈鱼。

我们不能全是船长，必须有人也当水手。

这里有许多事让我们去做，有大事，有小事，但最重要的是我们身旁的事。

如果你不能成为大道，那就当一条小路。

如果你不能成为太阳，那就当一颗星儿。

决定成败的不是你尺寸的大小——而在于做一个最好的你。”

## 二、认清自己，扬长避短

客观地认识自己这当然是困难的，然而作为一个想正正经经做一番事业的人，对自己先要有个正确的认识，是一个起码的要求。你可能解不出那样多的数学难题，或记不住那样多的外文单词，但你在处理事务方面却有特殊的本领，能知人善任、排忧解难，有高超的组织能力；你在物理和化学方面也许差一些，但写小说、诗歌是能手；也许你分辨音律的能力不行，但有一双极其灵巧的手；也许你连一张桌子也画不像，但有一副动人的歌喉；也许你不善于下棋，但有过人的臂力。在认识到自己长处的前提下，如果你能扬长避短，认准目标，抓紧时间把一件工作或一门学问刻苦、认真地做下去，久而久之，自然会结出丰硕的成果。

综观古今中外，凡是事业上取得成就的人，都有一个共同的特点，那就是做最适合自己的事。

爱迪生在校学习时，老师以为他是一个愚笨的孩子，经常责怪他；而爱迪生的母亲却发现了自己儿子爱探究的天赋，用心培养他，后来他终于成了发明大王。

台湾作家三毛自幼对艺术的感受力极强，五年级上课时偷偷地读



《红楼梦》，读到宝玉出走时，竟进入空灵忘我状态，连老师叫她都不知道。她自己很快意识到文学就是自己的追求目标，此后专心于写作，成了人们喜爱的女作家。

国学大师钱钟书，1929年报考清华大学，数学只得了15分，但他的国文和英文成绩均名列前茅，被清华大学外国语言文学系录取。此后他发挥自己的优势，潜心钻研，成了学贯中西的奇才。可见，发现自己是何等重要。

现代人才学发现，人至少有146种类型的才能，而现在的考试制度只能发现41种，人的大部分才能并未能很好地被开掘和利用。人的潜能如同在地下的石油，只有发现它，把它开采出来，它才能发光发热。

即使是那些看起来很笨的人，也许在某些特定的方面会具有杰出的才能。比如，柯南道尔作为医生并不著名，写小说却名扬天下。每个人都有自己的特长，都有自己特定的天赋与素质。如果你选对了符合自己特长的努力目标，就能够成功；如果你没有选对符合自己特长的努力目标，就会埋没自己。

很多人的成功，首先得益于他们充分了解自己的长处，根据自己的特长来进行定位。如果不充分了解自己的长处，只凭自己一时的兴趣和想法，那么定位就很不准确，有很大的盲目性。歌德一度没能充分了解自己的长处，树立了当画家的错误志向，害得他浪费了10多年的光阴，为此他非常后悔。美国女影星霍利·亨特一度竭力避免被定位为矮小精悍的女人，结果走了一段弯路。后来在经纪人的指导下，她重新根据自己身材娇小、个性鲜明、演技极富弹性的特点进行了正确的定位，出演《钢琴课》等影片，一举夺得戛纳电影节的“金棕榈”奖和奥斯卡大奖。

阿西莫夫是一个科普作家的同时，也是一个自然科学家。一天上午，他坐在打字机前打字的时候，突然意识到：“我不能成为一个第一流的科学家，却能够成为一个第一流的科普作家。”于是，他把全

部精力放在科普创作上，成了当代著名的科普作家。伦琴原来学的是工程科学，他在老师孔特的影响下，做了一些物理实验，逐渐体会到，这就是最适合自己的行业，后来果然成了一个有成就的物理学家。

鲁迅、郭沫若原来都是学医的。作为医生，他们并不出类拔萃，后来从事文学，成了文坛巨人。如果他们坚持学医，那就可能埋没自己的才能。

对于科学人才来说，也有许多自我埋没的现象。爱因斯坦大学时的老师佩尔内教授有一次严肃地对他说：“你在工作中不缺少热心和好意，但是缺乏能力。你为什么学医、不学法律或哲学而要学物理呢？”幸亏爱因斯坦深知自己在理论物理学方面有足够的才能，没有听教授的话。否则，也许我们的物理科学就不会像今天这样了。

科学的门类不同，需要的素质与才能也不同。比如，做一个杰出的临床医生，必须具有很好的记忆力；研究理论物理学，抽象思维能力不可少；一个数学家没有必要一定具备实际操作、设计和做实验的能力，虽然这种能力对于一个化学研究者来说是必不可少的；而天文学主要是一门观察科学，需要很好的观察能力，浓厚的兴趣和长久细致进行观察的毅力。人的兴趣、才能、素质也是不同的。如果你不了解这一点，没能把自己的所长利用起来，你所从事的行业需要的素质和才能正是你所缺乏的，那么，你将会自我埋没。反之，如果你有自知之明，善于设计自己，从事你最擅长的工作，你就会获得成功。

### 三、怎样认识自我

著名的爱尔兰戏剧家王尔德曾经说过：“那些自称了解自己的人，都是肤浅的人。”这的确是无可争辩的事实，因为对每个人来说，要想完全了解自己，并不是一件容易的事情。正像有些时候，你面对镜子里的自己却发出疑问：这是我吗？

人的一些复杂的品质，是目前还没有办法或工具可以直接量度



的。于是人们就得经常利用间接的方式来获得一些对自己的印象。而最普遍的方式，就是利用实际的工作成绩，利用自己与别人相比较的结果，把自己同某个理想的标准相比较，或是根据别人对自己的态度等来进行推断。

### 1. 在比较中认识自我

想要了解自己，与别人相比较，是一种最简便、有效的途径。每当我们需要自问“我在某方面的情况怎样”时，就很自然地使用这种方法，去判定自己的位置与形象。

我们除了要不时和周围的人相比较之外，还会经常与某些理想的标准相比较。从父母、教师以及各种传播渠道，我们获得了大量的知识与价值观念，并由此融合而成了若干的理想与模范标准。我们知道了很多名人或成功者的事迹，并被教导要以他们为榜样。也就是说，把他们作为比较的对象，以自己能否达到跟他们同样的标准作为衡量成功或失败的尺度。这种现象在我们的日常生活当中屡见不鲜。

与别人相比较虽然简便，但称不上十分理想。只要我们仔细地观察一下，就不难发现它的缺点。首先应该指出的，就是人们很难在真正公平的情况下互相比较。通常人们会认为，同在一个班级的学生，由同一位教师教导，用同样的题目考试，计分标准也没有差别，应该算是公平的了。但是如果我们再认真地分析一下，每一个班级里的学生之间，无论在身体健康、智力水平，家庭环境、个人经历等各个方面都存在差别，有的甚至差别很大，因而学习的成就必将有所差异。那么这时互相比较的结果，是否完全合理呢？

还有和理想的标准相比较的方法也是常见的，而且极富教育意义。历史上有许多圣哲、贤人、英雄、学者都是足以为后世所效法、所奉为典范的。不过一般人不会注意到那些伟人贤哲最值得后人效法的，乃是他们立身的准则、处世的态度、认真治学及治事的精神、不屈于困难或逆境的勇气等。这恰恰是大家都可以学，也是应当学习的。至于先贤们的丰功伟业，在某一方面的卓越成就，那自是历史上

的重要事实，不过却不一定是每人所必须与之相齐的。

## 2. 从人际态度中反馈自我

一个人总是需要跟别人交往、共处的。因而别人对你的态度，相当于一面镜子，你可以从中观测到自身的一些情况。比如某人若是被父母所钟爱，被师长所重视，被朋友所尊重和喜爱，大家都乐于和他交往，愿意和他一道工作或游戏，那就表示他一定具备某些令人喜爱的品质。如果他经常被大家推举承担某项工作，或是经常成为周围人们求教的对象，则表明他具备某些才能，或是在某些方面超越了其他的人。反之，如果一个人不被周围的人所重视和喜爱，甚至大家对他有厌恶感，不喜欢与他一起工作或参与其他活动，这虽不足以说明此人满身缺点，但通常情况下，他应当会感到不安，而不得不自我反省一下了。

我们因为看不见自己的面貌，就得照镜子；同样，我们无法准确地衡量自己的人格品质和行为时，就得利用别人对我们的态度和反应，来进行自我判断。一般说来，当对方与自己的关系愈密切时，他的态度也愈有影响力。

由别人的态度反映出来的自我印象，有时也难免被有意歪曲或夸张。由于对方的偏见或是缺乏了解，使其在赞美或批评时，常常与当事者本身情况不尽相符。如果单纯据此来建立自我印象，自然是不适宜的。

当然，这个缺点还是可以弥补的。有缺陷的镜子终究不占多数，如果能多用几面镜子，总是可以看清自己的。同样，有成见的人毕竟是有限的，如果我们能较多的与人交往，看看多数人对自已的反应，一般情况下，应该是有助于自我了解的。

## 3. 用实际成果检验自我

除了根据别人对自己的态度，以及与别人相比较的结果之外，我们还可以凭借本身实际工作的成果来评定自己。由于这种方法有比较客观的事实作为依据，所以通常因此而建立的自我印象也是比较正确





的。这里所指的工作是广义的，并不仅限于学业或生产性的行为。由于每个人所具有才能的性质互不相同，如果只是看他们在少数项目上的成就，往往不能全面地衡量一个人的能力与作用。有些时候，一部分人的某些才能或许因得不到施展的机会而将被埋没。

## 第二节 弄清楚你想要什么

### 一、确立目标，是人生规划的第一乐章

不甘作平庸之辈的人，必须要有一个明确的追求目标，才能调动起自己的智慧和精力。

在现实生活中，确有许多“平庸之辈”又有不甘平庸之心。这是一个积极处世的人不容回避的问题。作为一个平凡的人，尽管不可能轰轰烈烈，但是能使平凡的人生稍许较常人不平凡一些，尽可能比别人强一些，是肯定能办到的。

我们需要提升生存的智慧，思考成功，追求卓越，对人生的意义、人生的价值、人生的幸福等问题交出较满意的答卷。不甘平庸，崇尚奋斗，正是人生之歌的主旋律。

没有明确的目标，没有目标的努力，显然如竹篮打水，终将一无所有。

目标是构成成功的基石，是成功路上的里程碑。目标能给你一个看得见的靶子，你一步一个脚印去实现这些目标，你就会有成就感，就会更加信心百倍，向高峰挺进。

成功是每一个追求者所热烈企盼和向往的，是每一个奋斗者为之倾心的夙愿。在目标的推动下，人就能够被激励、鞭策，处于一种昂扬、激奋的状态下，去积极进取、创造，向着美好的未来挺进。