

拥有目标的人对别人发号施令

没有目标的人被别人发号施令

The
Nine
Steps
to
Achieve
Dream

9个步骤 实现梦想

一生的目标与计划

贾强/编著



中国纺织出版社

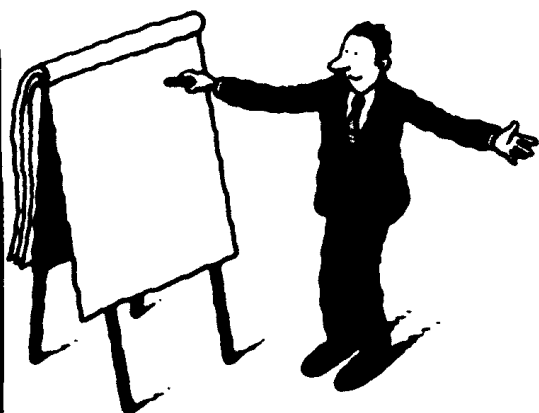
拥有目标的人对别人发号施令

没有目标的人被别人发号施令

9个步骤 实现梦想

一生的目标与计划

贾强/编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

本书是一部告诫年轻人如何有目标、有计划地获得成功的励志书。在书中,作者明确地提出什么是真正的成功以及在通往成功的道路上要做什么和如何去做。作者不是通过繁冗的大道理来说教,而是以精练的文字、浅白的分析及具有说服力的小故事,在轻松话语之中传递关于成功的信息。本书是一部指导青年走向成功的实战手册。

图书在版编目(CIP)数据

9个步骤实现梦想/贾强编著.-北京:中国纺织出版社,2003.8

ISBN 7-5064-2619-6 B·0053

I.9... II.贾... III.成功心理学-青年读物
IV.B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 031416 号

责任编辑:姜冰 特约编辑:徐大卫

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

电话:010-64160816 传真:010-64168226

E-mail:faxing@c-textilep.com

http://www.c-textilep.com

辽宁星海彩色印刷中心印刷 各地新华书店经销

2003年8月第1版/第1次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:7

字数:120千字 印数:1-10000 定价:19.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

序

每个人都有过梦想，但并不是每一个人都能实现自己的梦想，并且大多数人不能实现自己的梦想。否则，人生也就不会有那么多的遗憾。

美国耶鲁大学曾进行过一项调查研究，研究对象是一群硕士班的学生，对这样一群受过高等教育的高素质者而言，他们的未来之路会是怎样的呢？

若干年后的结果显示，在他们当中只有 3% 的学生实现了他们的梦想，这 3% 学生的收入总和比其余 97% 学生收入的总和还要高。当然，金钱不过是衡量这些人是否成功的指标之一，就其他标准来说，其结果也是一样的。

想想看，只有 3% 而已。要知道，这个结论可是出自世界上最著名的学府，应该说被调查的对象已经占据了许多得天独厚的条件，如果以整个社会为调查对象，恐怕这个数字还要低。

为什么会有 3% 与 97% 这样大的差异？如果你想探究这其中的秘密，也想进入这 3% 的行列，就请跟我一同开始这次将会改变你一生的成功之旅。

目 录



第 1 篇

什么是真正的成功

□ 3%成功者的秘密/003

3%成功者的藏宝图/008

你是一艘“无舵船”吗？/010

绕圈子的人生/011

及早制定人生的目标与计划/012

◎即知即行/015

□ 成功,从改变自己开始/017

控制行为从心态开始/018

心理的“积分”/020

控制你的习惯/022

改变,给自己一个成长的机会/023

目 录



如何让一个观念成为信念/025

成功是一种习惯/026

◎即知即行/028

□ 让事业成为你最重要的一部分/029

学会享受工作的快乐/030

成为行业中的 No.1/032

将职业目标转化为事业目标/034

◎即知即行/036

□ 追求均衡的生活/037

从工作与娱乐中找到平衡/038

建立一种健康的生活方式/039

培养一种丰富你心灵的爱好/041

健康的情绪更重要/042

◎即知即行/044

THE SUCCESS OF THE FUTURE



目 录

第 2 篇

实现人生梦想的九个步骤

□ 明确的目标是所有成功的起点/047

目标是一种动力/048

自我实现是人生最大的目标/050

长期目标燃起热情/051

让长期目标为你自动导向/052

真正意义的成功在于实现梦想/053

设定你的人生目标/054

◎即知即行/057

□ 步骤一：将梦想目标分解为易

实现的小目标/058

行之有效的目标/060

兼顾各个阶段/061

实现目标必须遵循的原则/063

规划子目标/066

◎即知即行/069

目 录



□ 步骤二:专注承诺写下具体目标/070

制作目标卡片,时时提醒自己/072

使用“目标记录本”/073

与自己签订目标合同/074

与自己签订的合同(样本)/076

目标合同的监督与惩罚/077

合同的续约与适时调整/078

◎即知即行/079

□ 步骤三:运用潜意识的力量/080

埃米丽的公式/081

有效自我暗示的原则/083

用潜意识认同你的目标/084

乔丹的“想像战术”/085

学会放松/087

运用创造性的想像/089

◎即知即行/091

THE KNOCKOUT



目 录

□步骤四：找出可能遇到的问题/092

失败只是暂时未成功/093

现在所做的是否真的很重要/094

逆境处蕴藏机会/095

有希望的地方就有梦想/096

克服消极否定的思想/098

突破困境的方法/100

找出实现目标的风险与障碍/101

◎即知即行/104

□步骤五：整合有效的资源/106

整合你的人际资源/107

订一个长期的用钱计划/116

更好地运用知识为成功铺路/119

列出一份你的资源表/127

◎即知即行/128

□步骤六：抓住重点，做应该做的事/130

目标要少而精/131

目 录



精确估计目标/132

第一次序判断力/133

划分事情的类别/134

依据分类列出工作清单/137

◎即知即行/139

□ 步骤七:确定期限,管理时间/140

你的时间都用到哪里去了/141

找出你浪费时间的地方/143

按小时计算你的工作价值/146

学会时间管理/146

为你的目标定出期限/148

运用效率手册管理时间/149

充分利用各种时间管理工具/150

◎即知即行/155

□ 步骤八:做好详细的计划/156

了解相关的知识/158

计划要有重点/158

1998 CHINESE NEW YEAR GREETINGS



目 录

做好 10 年的计划/159

如何计划你的一年/161

如何做好月计划/166

具有激励性的周计划/170

如何做好每日计划/173

◎即知即行/183

----- □ 步骤九:找出失败原因,随时校正/186

原因一:目标是不合理的/187

原因二:目标没有期限/188

原因三:目标没有详细的计划/195

原因四:没有天天衡量进度/197

原因五:目标没有足够的激励性/198

◎即知即行/201

----- □ 附录:协助你实现梦想的工具

目标卡片/II

年度目标卡片/II

子目标设定卡片/III

目 录



目标合同/IV

年计划效率表/V

月计划效率表/VI

周计划效率表/VIII

日计划效率表/IX

每日效率卡片/X

第 1 篇

什么是真正的成功



真正的探索之旅就要开始了。在你踏上心灵旅程之前，你一定会问自己：

我要去哪里？

我要得到什么？

有了这样的想法，真是一个好的开端。

在《爱丽丝梦游仙境》中有这样一段：

“猫先生，请告诉我该走哪一条路呀？”

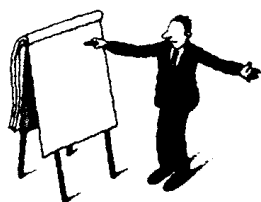
“噢，亲爱的，那要看你想去哪儿呀？”

“去哪儿都无所谓。”

“好吧！亲爱的，那你走哪条路都行。”

同踏上仙境的爱丽丝不同，你若不知道自己的目的是什么，你心灵之旅必然会一无所获。因此，你现在必须知道此行的目的：

——了解那 3%成功者的秘密，并让自己成为其中的一份子。



3%成功者的秘密

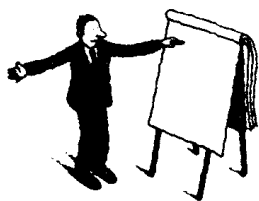
生命的历程，就在于不断地唤醒你对追求更高层次价值观的使命感，唤醒你的个人目标，以及唤醒你内心实践人生目标的渴望。

——罗勃·费兹

尽管随处可见“成功”这个字眼，许多人也将其挂在嘴边，但许多人并不清楚“成功”的准确定义。

你若搞不清楚“什么是成功”，你就不会清楚什么样的生活才是你真正想要的，你便无法衡量生活的意义。即使你得到了你想要的东西，你的人生也一样不会感到快乐。

《人生光明面》的作者皮尔博士曾对“成功”做



这样的描述：

成功意味着许多美好积极的事物。成功意味着个人的兴隆：享有好的住宅、假期、旅行、新奇的事物、经济保障，以及使你的小孩能享有最优厚的条件。成功意味着能获得赞美，拥有领导权，并且在职业与社交圈中赢得别人的尊宠。成功意味着自由：免于各种烦恼、恐惧、挫折与失败的自由。成功意味着自重，能追求生命中更大的快乐和满足，也能为那些赖你维生的人做更多的事情。

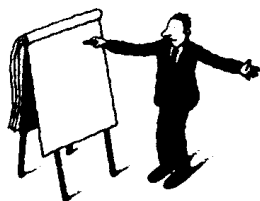
由此，我们可以得出关于成功的两层含义：

首先，成功意味着社会承认了你个人的价值。这种价值通过社会赋予你相应的报酬得以体现，这种报酬包括金钱、地位、尊重等等。

另外，还有一层更为重要的含义是自己对自身价值的肯定，从而使自己感到自信、充实和幸福。

许多人往往忽略了成功的这一层含义，认为只有在社会承认我们、他人尊敬我们时，我们才算拥有了成功的人生；只有在鲜花和掌声环绕着我们时，才算到了成功的时刻。事实上，此刻你所认为的“成功”不过是一种虚荣心的满足，失去了别人的称赞与掌声，你便会感到茫然不知所措了。

格莱恩·布兰德在他的《一生的计划》一书中举过



一个让人感触至深的例子。他列举了一份名单，这些人都是许多人眼中的“成功者”：

- 查文斯·施瓦布：最大的钢铁公司的总裁
- 塞谬多·英索尔：最大的电子公司的总裁
- 贺华德·霍普生：最大的煤气公司的总裁
- 亚瑟·库顿：最大的小麦投机商
- 理查德·惠特尼：纽约股票交易所的主席
- 阿尔伯特·福尔：哈定总统办公室财经专员
- 杰西·理费默尔：华尔街最大的“期货巨头”
- 以弗·克鲁格：世界最大的专营公司的领导者
- 列昂·弗拉塞尔：国际住房银行的主席

在 1923 年他们是如此的风光，可 25 年后即 1948 年，他们的情形又是怎样的呢？

● 查文斯·施瓦布最后破产，在死前的最后五年里完全靠借钱为生。

● 塞谬多·英索尔不仅作为一个逃犯死在异国他乡，并且死时已身无分文。

● 贺华德·霍普生精神失常。

● 亚瑟·库顿破了产，死在海外。

● 理查德·惠特尼刚刚从监狱释放。

● 阿尔伯特·福尔被提前减刑释放，潦倒终生。

● 杰西·理费默尔死于自杀。

● 以弗·克鲁格结束了自己的生命。

● 列昂·弗拉塞尔也自杀了。

这样的人生，你会说是成功的吗？