

清晰生命要素 把握成长格局 绽放人生梦想
200个关键词 200张主题图 400组问自己

宋翠微◎著

自我成长图解系列丛书(全五册) 目标·时间

生命关键词

Lifekey ~ The Gifts For Life

献给：热爱生命者 渴望成长者
父母 老师 领导 员工
青年 少年 大学生 中小學生

赠
导
读
本
一 生命感悟
二 心智情绪
三 防病养生
四 角色社交
五 目标时间



上海社会科学院出版社

生命关键词

自我成长图解系列丛书（全五册）

第五分册 目标·时间

宋翠微 著



上海社会科学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生命关键词. 5, 目标·时间 / 宋翠微著. —上海:
上海社会科学院出版社, 2014

ISBN 978-7-5520-0721-3

I. ①生… II. ①宋… III. ①生活—知识②时间—管
理—基本知识 IV. ①TS976.3②C935

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第258433号

作品著作权登记数据

作品名称: 生命关键词 (life key) 著作权人: 宋翠微
编号: 国作登字-2014-L-00142060

生命关键词自我成长图解系列丛书 (全五册) 第五分册 目标·时间

著 者: 宋翠微

新浪微博:@宋翠微lifekey 短信留言:180-0191-8805

官方网站: www.lifekey.cn

E-mail: lifekey2014@sina.com

责任编辑: 徐 炯

摄 影: 上海千代春天

封面设计: 上海红三广告

网站创建: 突唯阿 (中国) tuweia.cn

出版发行: 上海社会科学院出版社

上海淮海中路622弄7号 电话:021-63875741 邮编:200020

<http://www.sassp.org.cn> E-mail: sassp@sassp.org.cn

印 刷: 上海市印刷十厂有限公司

开 本: 889×1194 32开

印 张: 42

字 数: 550千字

版 次: 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5520-0721-3/C·093

定价:150.00元 (全五册)

版权所有 翻印必究

亲爱的读者朋友，

感谢您静心阅读，

感谢因《生命关键词》，我们有缘相识，

一套书、一堂课、一成长、一人生，

阅读、感悟、成长、实践，

人生路上，我们互相分享、鼓励、支持，

人生路上，我们更加幸福、美好、从容！

珍惜您！祝福您！感恩您！

您真诚的朋友：宋翠微

2014年11月

此书敬献所有“热爱生命”者、“渴望成长”者！



亲爱的读者朋友：

欢迎您与《生命关键词》结缘，
欢迎您开始了解第五分册《目标·时间》
请拿起笔，认真地写下自己的名字，
“自己”是一切的根源，
划一划自己认同和喜欢的文字，
写一写自己的感触和见解，
答一答自己对自己的提问，
了解自己、感悟智慧，
经由“自我成长”收获“人生更成功”！

读者签名：

阅读日期：



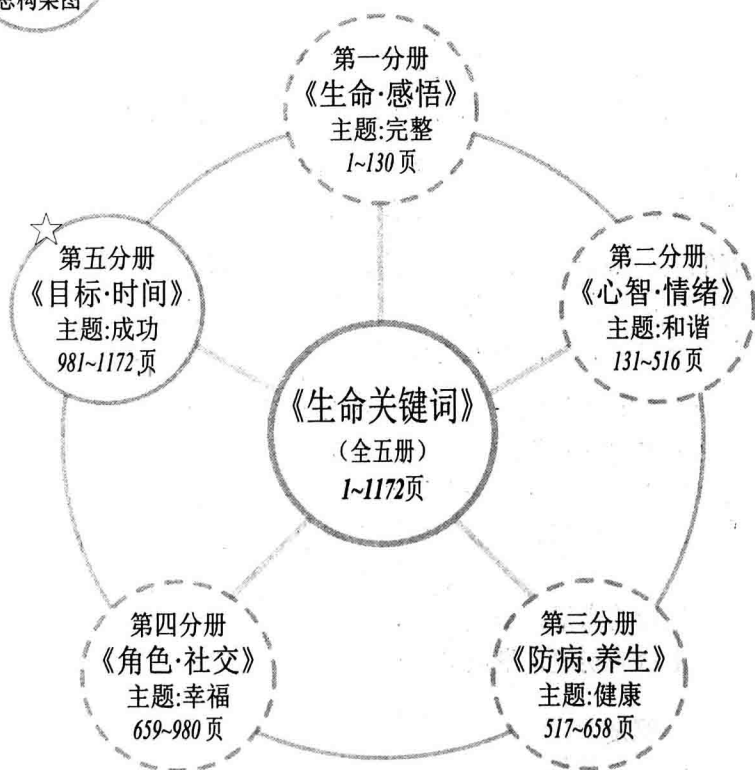
目录

《生命关键词》总构架图	(981)
第五分册《目标·时间》前言	(982)
第五分册《目标·时间》构架图	(983)
第五分册《目标·时间》关键词	(984)
第一章 成功	(985)
1.了解成功	(986)
2.成功与失败	(990)
3.成功的分类	(999)
(1) “某次的”与“人生的”	(1000)
(2) “金钱的”与“整体的”	(1001)
(3) “名利的”与“人格的”	(1002)
(4) “某个领域”与“整体的”	(1003)
(5) “个人认可的”与“社会认可的”	(1004)
(6) “一个人的”与“众多人的”	(1005)
(7) “结果的”与“过程的”	(1006)
(8) “今天的”与“一生的”	(1007)
4.评价标准	(1009)
(1) 对成功的评价	(1009)
(2) 对成功者的评价	(1009)
5.成功者所需的素质	(1014)
6.成功是一种习惯	(1023)
(1) 了解习惯	(1024)
(2) 习惯的分类	(1027)
(3) 良好习惯的具体呈现	(1031)
① 心智习惯	(1031)
② 行为习惯	(1034)
(4) 习惯形成的过程	(1037)

(5) 如何培养良好习惯	(1040)
(6) 不要被习惯束缚	(1049)
7. 提高成功率的六要素	(1051)
8. 成功不是生活的全部	(1057)
第二章 目的	(1059)
1. 了解目的	(1060)
2. 生命的目的	(1062)
3. “生命目的”的六个特点	(1067)
4. “生命目的”的易失性	(1069)
5. “生命目的”的形成	(1071)
6. 如何实现“生命目的”	(1073)
第三章 目标	(1075)
1. 了解目标	(1076)
2. 目标分类	(1078)
3. 目标系统的常见问题	(1084)
4. 目标系统六环节	(1088)
(1) 目标的六原则	(1089)
(2) “目标”的“目的”	(1095)
(3) 目标的设定	(1097)
(4) 目标的规划	(1103)
(5) 目标的执行	(1112)
(6) 目标的总结	(1126)
5. 个人目标与团队目标	(1129)
6. 勿因目标迷失初衷	(1131)
第四章 时间	(1133)
1. 了解时间	(1134)

2.时间的六个特点	(1136)
3.时间的重要关键词	(1138)
(1) “早”与“晚”	(1138)
(2) “长”与“短”	(1139)
(3) “快”与“慢”	(1140)
(4) “松”与“紧”	(1141)
(5) “多”与“少”	(1142)
(6) “一次”与“多次”	(1143)
(7) “精确”与“模糊”	(1144)
(8) “珍惜”与“浪费”	(1145)
4.时间与目标	(1147)
5.时间和生命	(1151)
6.如何善用时间	(1153)
(1) 抓重点——明确要事	(1153)
(2) 好习惯——节约时间	(1154)
(3) 重方法——利用工具	(1155)
(4) 抓核心——投入今天	(1162)

第五分册《目标·时间》 总结	(1171)
-----------------------	--------



亲爱的朋友，今天，我们将要一起开始了解《生命关键词》，此刻，我们开启的是：第五分册《目标·时间》，在这部分，我们将要一同分享的核心话题是——“成功”。

过程全力以赴、结果顺其自然。

第五分册
《目标·时间》
前言

亲爱的朋友，“成功”几乎是每个人的追求和梦想。

怎样的人生，才是我们内心期待和社会认可的成功人生呢？

有的人，努力奋斗一生，但，人到中、老年时，
才遗憾地发现“这一切不是我想要的”。

有的人，坚定着自己的生命信念，克服困难，积极创造，
在人生的过程中，体验、分享、呈现生命的价值，
在贡献社会、帮助他人的过程中，品尝了幸福和成就。

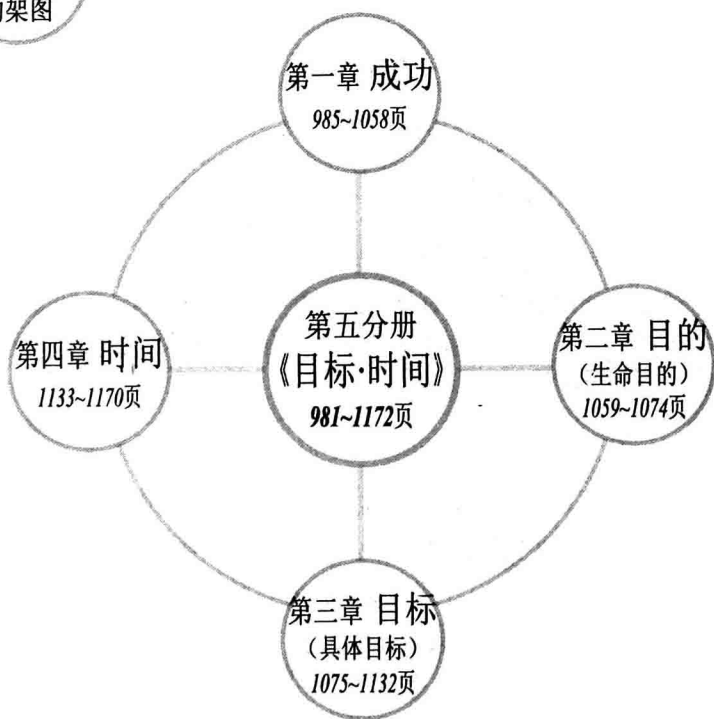
“成功”和“失败”一样，都是人生路上的小小驿站，
不必放大“成功”的喜悦，也不必放大“失败”的悲伤，
所有的“成功”和“失败”都是短暂的，都会过去，
重要的事，我们要把成功后的“感恩、平静、自信”和
失败后的“经验、积极、坚强”

化为生命的力量，继续前行，
为了生命的初衷，继续前行……

亲爱的朋友，
很多时候，我们无法掌控“成功”的结果，
但，在任何时候，我们可以把握“个人成长”的过程。
成熟的心智明了“自己想要的人生是怎样的人生”，
成熟的心智可以定义“真正的成功者”。
成功，不是生命的全部，
健康、亲情、幸福、良心，都是完整人生的要素。

成功者，是能让他人更幸福、能让世界更美好的人。

第五分册
《目标·时间》
构架图



亲爱的朋友，

在《目标·时间》分册，让我们一起来了解——·成功是什么？

- 成功者所需要的素质是什么？
- 怎么样才算是成功者？
- 我的生命是为了什么？我的生命目的（初衷）是什么？
- 我勤奋学习是为了什么？我努力工作是为了什么？
- 生活中，我有明确的目标吗？有相对稳定的作息规律吗？
- 我了解时间吗？我每天的行为在促进未来实现梦想吗？……

人的生命只有一次，为自己规划一个理想的人生。

第五分册
《目标·时间》
关键词

第五分册《目标·时间》涉及的**20**个关键词
我自己比较感兴趣、想重点了解的是哪些？（请勾）

第一章成功：☐成功 ☐失败 ☐失败者 ☐成功者 ☐金钱 ☐习惯

第二章目的：☐生命目的 ☐梦想

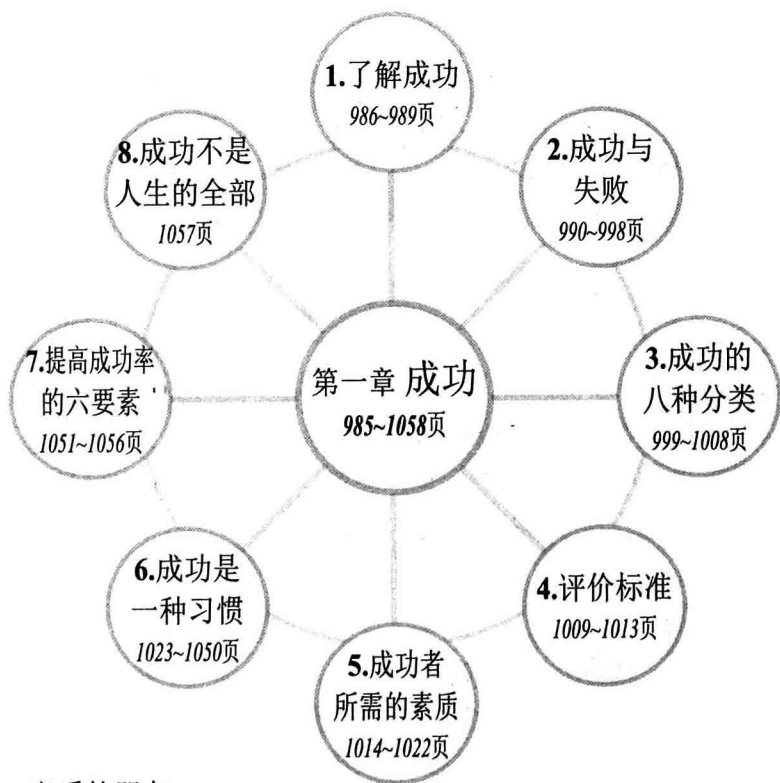
第三章目标：☐目标/有效目标 ☐内修目标 ☐外果目标 ☐规划
☐行动 ☐行动力 ☐投入 ☐调整 ☐监督 ☐评价 ☐奖惩

第四章时间：☐时间

亲爱的朋友，第五分册《目标·时间》的核心话题是成功，
围绕着以上 20个关键词，在即将展开的篇章中，
让我们打开心灵之门，通过书中内容，启发心灵和智慧；
通过真实回答 65组自测“问自己”，与自己的内心交流；
借助 25张“主题图”，从多角度了解生活重要主题内容；
在章节段落结束时，借助 11张“总结图”回忆和总结；
读一读“小故事”，读一读“真心话”；
拿起笔，划一划自己认同、喜欢的语句；
留白的地方，写一写自己的感触、见解……
特别重要的是，让我们在阅读过程中联系自己的生活，
让书中文字的灵魂融入我们的生活，支持我们的生活。

障碍，就是当我们将注意力离开目标时所看到的。

😊亲爱的朋友，让我们一起走进——“第一章 成功”吧！



亲爱的朋友，
成功不是神仙，失败也不是妖魔。
成功和失败，
只不过是人生路上某个事件结束后的一次短暂体会。
没有任何人的一生会一直一帆风顺。
“成长”、“成功者”可能是比“成功”更有意义的词语。

过度固执于“结果的成功”，不如关注于“过程的成长”。

1. 了解成功

解词 (181-1) : 成功

成：完成、成就、达成；

功：功业、事业、任务、项目、活动等；

成功：获得预期结果，达成预期目标。

成功

达成

目标

(1) 成功

成功——客观结果

“成功”——“获得”预期的结果、“达成”预期的目标。

如：北京申办**2008**奥运会终于成功了。

(2) 成功感

成功感——主观感受

“成功感”——目标达成后，获得的圆满感、实现感、自豪感。

如：张三考上大学了，拿到录取通知书时他感到非常成功。

(3) 成功者

成功者——社会评价

“成功者”——赢得社会的赞许、认同，赢得众人的欣赏、敬重。

如：在众人眼中，李嘉诚是一位非常成功的人。

用全局的视角看“成功”。

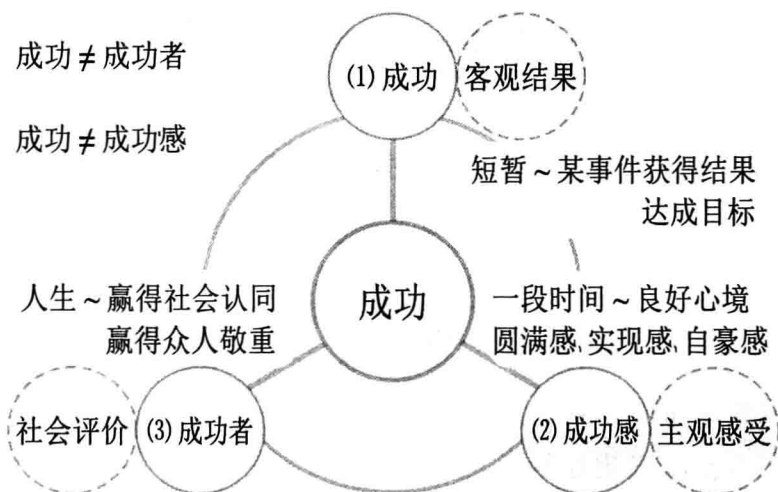
1. 了解成功

解词 (181-2) : 成功

成功，不仅仅是“达成目标、获得结果”；
更是“内心的圆满感、现实感、自豪感”；
更是“能够赢得社会认同、赢得众人敬重”。

成功 ≠ 成功者

成功 ≠ 成功感



股神巴菲特的“成功观”

记者问巴菲特，“一个人怎样才算是成功？”

巴菲特说，“成功在于：世界上有多少人真正关爱你，
而不论你是否有钱。”

金钱买不来“真正的关爱、众人的爱戴”。

1.了解成功

解词 (181-3) : 成功

成功—— 是一种思维方式，
更是 有效的行动力。

成功—— 是自己的满意度 成功—— 是自己快乐、满足
更是 社会的认同感 更是 亲人高兴、幸福

成功—— 是 不断努力成长的过程 成功—— 是 追求、意愿
更是 按照预期达成的结果 更是 达成、成就

成功—— 是 依靠自己的努力 成功—— 是 事业成就
更是 需要家庭和睦，团队合作 更是 家庭美满

成功—— 是 选择正确的方向、明确伟大的理想
更是 踏踏实实走好脚下的每一步

成功—— 是 事业的成就、物质财富的积累
更是 拥有健康的心身、拥有幸福快乐的人生

成功—— 是 能够帮助自己实现自己的人生价值
更是 能够帮助更多人实现他们的人生价值

能够帮助众人实现人生价值的人，是“大成功者”。