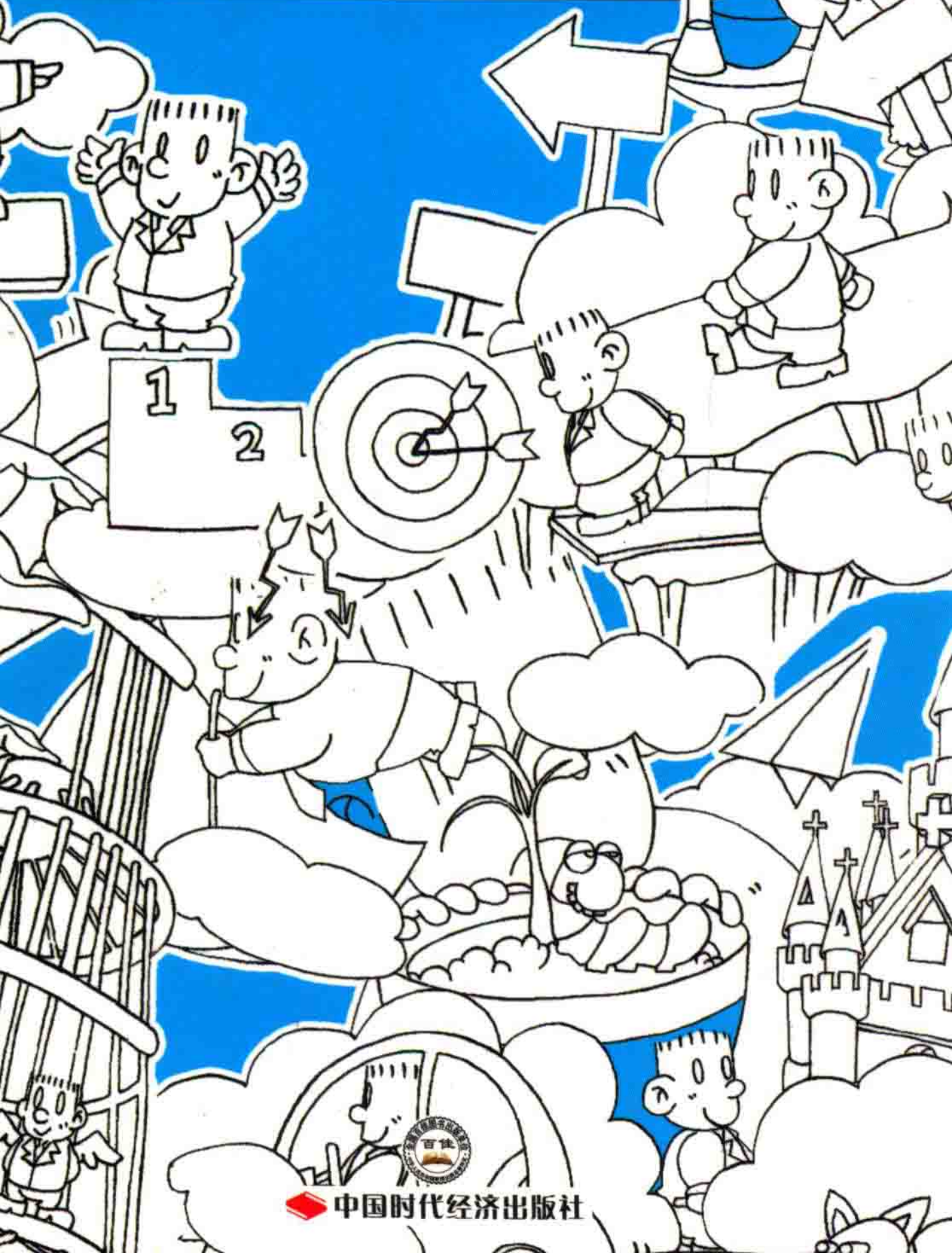



# 做自己想做的人

## 做达成目标的人

李践 著

2



 中国时代经济出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

做达成目标的人 / 李践著. — 北京 : 中国时代经济出版社, 2011. 1

(做自己想做的人绘本系列)

ISBN 978-7-5119-0391-4

I. ①做… II. ①李… III. ①成功心理学—通俗读物  
IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第221560号

书 名: 做达成目标的人

出版人: 宋灵恩

策划人: 卢霞 李仙

作者: 李践

出版发行: 中国时代经济出版社

社 址: 北京市西城区车公庄大街乙5号鸿儒大厦B座

邮政编码: 100044

发行热线: (010) 68320825 68320484

传 真: (010) 68320634

邮购热线: (010) 88361317

网 址: [www.cmepub.com.cn](http://www.cmepub.com.cn)

电子邮箱: [zgSDJJ@hotmail.com](mailto:zgSDJJ@hotmail.com)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 上海市印刷十厂有限公司

开 本: 1/32

字 数: 74千字

印 张: 5.75

版 次: 2011年1月第1版

印 次: 2011年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5119-0391-4

定 价: 22.00元

本书如有破损、缺页、装订错误; 请与本社发行部联系更换  
版权所有 侵权必究

# 总序

和年轻人沟通，我经常 would 问他们一个问题：“你将来想做什么？”

很多人会说：“做自己想做的人。”

我会再问：“你想做一个什么样的人？”

“有事业的人……”“有钱人……”“成功的人……”“环保志愿者……”“自己创业……”“……”回答五花八门。

我会继续问下去：“很好，你准备怎么做呢？”“你打算花多长时间做到呢？”

“有事业是指什么样的事业？”“有钱是指多少钱？”“具体怎么创业？”……

很多人都被我问住了。

每个人都有自己的梦想，梦想没有对错，做自己想做的人，就是实现梦想的最高境界。

但是，梦想不能只是想想而已，必须把它变成目标：明确具体 + 可量化 + 有挑战 + 长短结合 + 有完成期限，才有可能实现。

比如：我想成为有钱人——这是梦想；我要在 50 岁以前实现 2000 万的财富自由——这是目标。

有了目标还不够，你还要认真思考这些问题：我现在的起点在哪里，我的优势和劣势是什么，实现目标过程中我可能遇到哪些障碍，解决这些障碍的方法和措施有哪些，达到这个目标我需要具备什么知识和技能，什么人或团体对我实现这个目标有帮助，分解到每个 5 年

我要有多少财富，我 1-3 年每年的行动计划是什么……

想好再做，边做边调整，做自己想做的人，要做好充分的准备。

心在远方，路在脚下，在实现梦想的过程中，我们总结下来，有五个关键点非常重要，那就是“乐观积极、目标明确、管理时间、持续学习和快速行动”，这就是《做自己想做的人》这本书的核心思想。

早在 2001 年，我就把这五个关键点结合实践经验，写成了文字书《做自己想做的人》，一上市，便引发了一场学习热潮，十年来，影响了数以万计渴望成功的年轻人，帮助他们走上成功之路。直到今天还有很多读者慕名而来。

应广大读者厚爱，同时为了帮助更多的朋友，实现“做自己想做的人”的梦想，我们精心设计了这套书系，共 5 本好书：《做乐观积极的人》、《做达成目标的人》、《做高效率的人》、《做会学习的人》、《做行动的巨人》。用轻松快乐、小巧便携、彩绘本的方式，帮助大家方便学，喜欢看，轻轻松松掌握一些做人做事的基本方法。

希望我们实实在在的努力，能够帮助每个人实现梦想，做自己想做的人！



# 前言

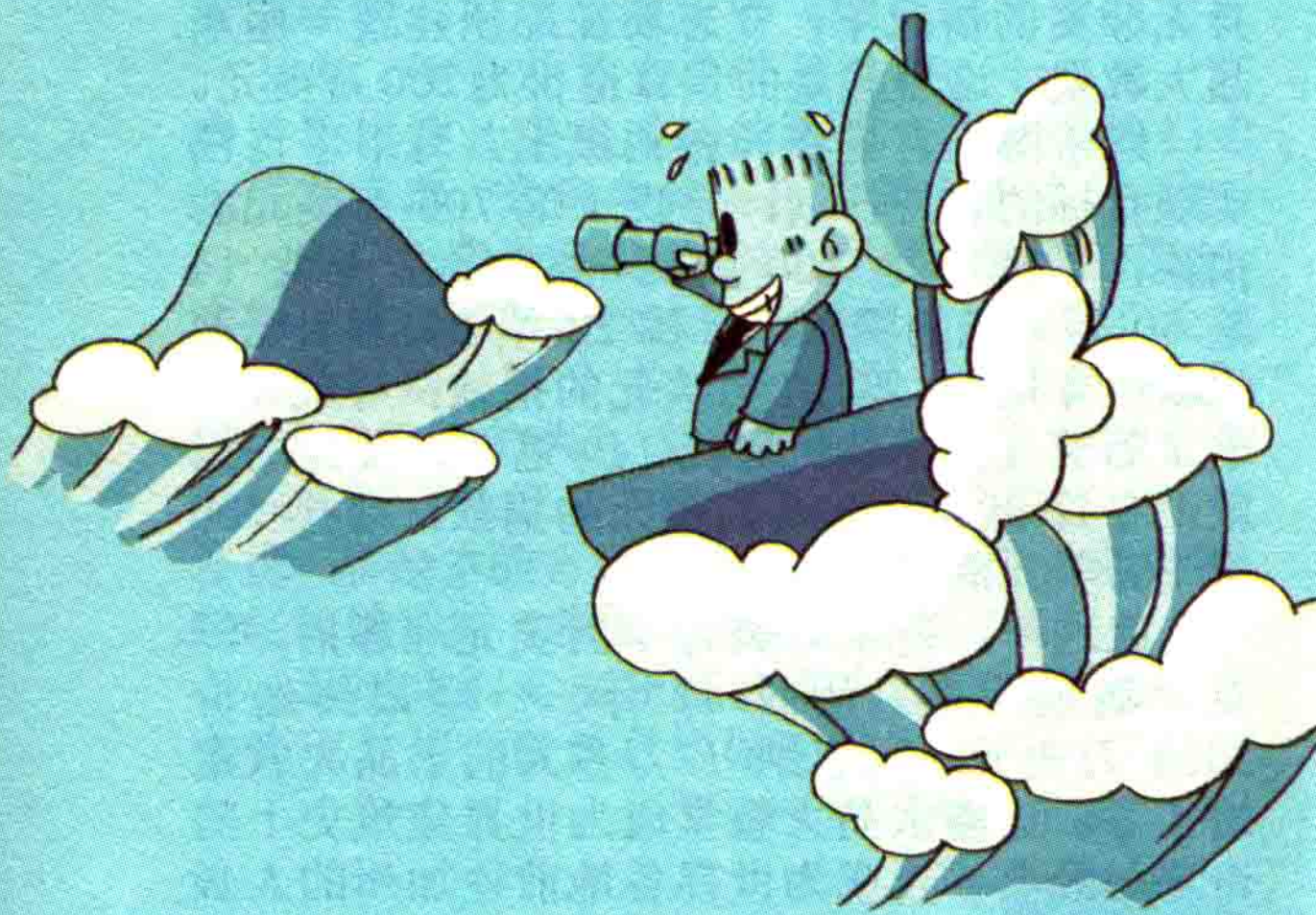
心在远方，路在脚下。设定远大的目标很容易，但达成目标就必须学会分解目标，并一步一个脚印地去实现。

分享一个故事：美国的舒乐博士，在自己身无分文的情况下，立志要在加州建造一座水晶大教堂。这座教堂的预算造价为700万美元。

舒乐博士首先在一张白纸上，写下了自己实现目标的奇特计划：寻找1笔700万美元的捐款；寻找7笔100万美元的捐款；寻找14笔50万美元的捐款；寻找28笔25万美元的捐款；寻找70笔10万美元的捐款；寻找100笔7万美元的捐款；寻找140笔5万美元的捐款；寻找280笔2.5万美元的捐款；寻找700笔1万美元的捐款。

就这样，他1万美元1万美元地募捐，一点一滴地筹集，历时12年，一座最终造价2000万美元、可容纳1万多人的水晶大教堂竣工了。这座水晶大教堂成为世界建筑史上的奇迹与经典，也成为世界各地前往加州的人必去的游览胜景。

一些大目标看似难以实现，但把它分割成无数个小目标，实现起来就不再是什么难事了。每次实现一个小目标，日积月累，你就会收获人生的大成功。



# 目录

## Contents

<b>第1章 人生因目标而精彩</b> -----	<b>1</b>
有梦想的地方就有目标	2
为什么成功的人只有3%	14
目标创造奇迹	4
有目标才活得精彩	16
明确自己的人生目标	6
有目标才有超越	18
每个人都要为自己设定目标	8
一壶救命的沙子	20
没有目标的人碌碌无为	10
没有目标就没有动力(1)	22
方向不对努力白费	12
没有目标就没有动力(2)	24
<b>第2章 心有多大，舞台有多大</b> -----	<b>27</b>
伟大的目标使人伟大	28
目标决定结果	40
目标越高，发展越快	30
远见让我们充满动力	42
志当存高远(1)	32
给自己设定一个胆大包天的目标	44
志当存高远(2)	34
只要敢想，没有不可能	46
从不满足，超越自我	36
让自己有点野心	48
勇于挑战高目标	38
<b>第3章 目标是理想的翅膀</b> -----	<b>51</b>
目标≠想法	52
有目标就不怕磨难	60
目标系统化是成功的保证	54
目标要有里程碑	62
做一天和尚，就撞好一天钟	56
目标一旦设定，就要充满信心	64
成功者只盯住一个目标	58
向“飞起来”的目标努力	66
<b>第4章 目标带来的十大好处</b> -----	<b>69</b>
目标产生积极的心态	70
目标使人集中精力，把握现在	80
目标是成功人生的蓝图	72
目标有助于评估进展	82
目标使我们看清使命，产生动力	74
目标使人产生信心、勇气和胆量	84
目标可以把重点从过程转到结果	76
目标使人自我完善，永不停步	86
目标有助于分清轻重缓急，把握重点	78
目标使人产生行动力	88

## 第5章 人们为什么不设定目标 ----- 91

不知道目标的重要性	92	目标含糊不清(2)	102
因为担心失败，不敢设定目标	94	目标变个不停	104
害怕被人耻笑	96	对目标无所谓	106
不知道设定目标的方法	98	目标设定得没有意义	108
目标含糊不清(1)	100		

## 第6章 挖掘生命的金矿 ----- 111

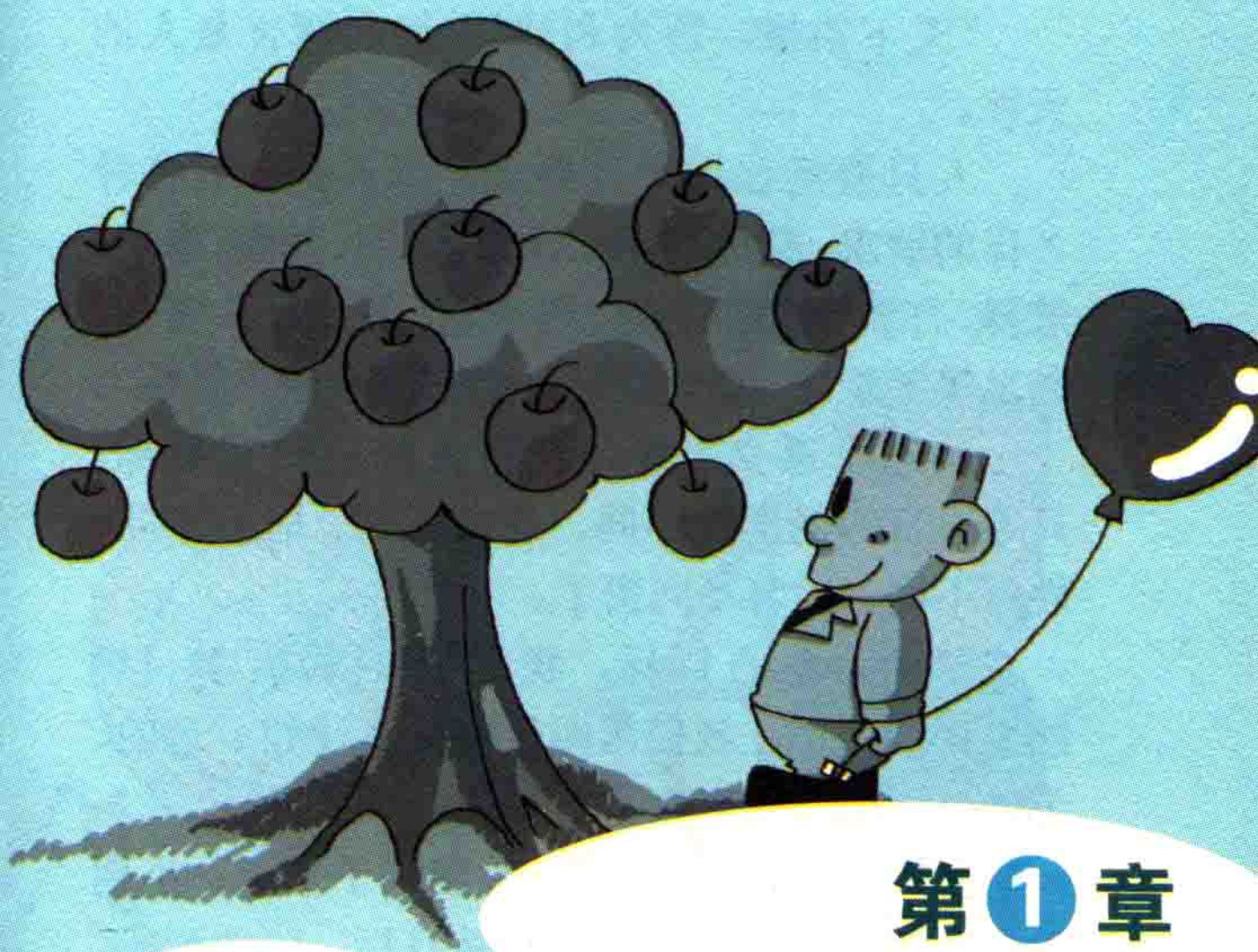
认识你自己	112	自我分析(1)	120
做自己适合做的人	114	自我分析(2)	122
做自己喜欢做的事	116	自我分析(3)	124
扬长避短	118	挖掘生命的金矿	126

## 第7章 学会设定目标并达成目标 ----- 129

找到自己的生活重心	130	寻找人生的终极目标	146
确定人生的角色	132	分解目标并评估目标	148
目标设定的6个领域	134	有目标还要有方法	150
设定目标的5个原则	136	达成目标的16个方法(1)	152
想象七十岁的你	138	达成目标的16个方法(2)	154
倒推一下你的人生	140	达成目标的16个方法(3)	156
知道自己要去哪里	142	达成目标的16个方法(4)	158
人生目标金字塔	144		







**第 1 章**  
**人生因目标而精彩**



## 有梦想的地方就有目标

“天下攘攘，皆为利往”。趋利避害是人的天性。

人只要活在这个世界上，每天都有各种各样的欲求、需要、事业、计划、志向、梦想、愿望、选择、打算、目的、企图、追求、任务、工作、责任、满足等等想法。我们都可以把它们叫做“目标”。

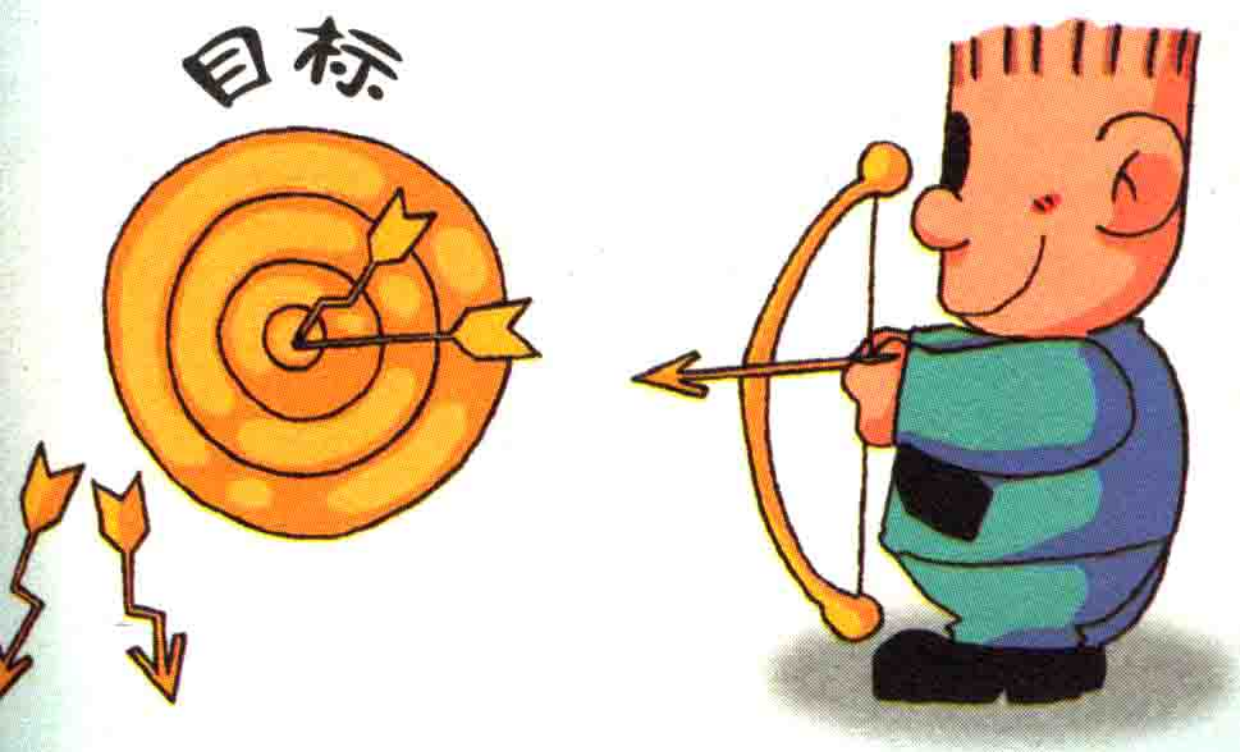
从这个意义上说，任何人都应该有目标。只不过目标的层次不同、规模不同、时间不同、性质不同、内容不同罢了。

短的、小的目标，我们常叫做打算、想法；中的目标，我们常叫做任务、计划；远的、大的目标，就是事业了。

大到“为真理作证”，救黎民于水火；小到仅为了顿饭，为了杯水，都是目标。除非死了，活着本身就是一个目标。



有生命的地方就有希望，有希望的地方就有梦想，有梦想的地方当然就有目标。





## 目标创造奇迹

第二次世界大战期间，从奥斯维辛集中营活下来的人不到 5%。据身临其境的犹太裔心理学家弗兰克观察研究发现，幸存者几乎毫无例外，都是深知生命积极意义的人。

他们顽强地活下来的主要原因就是他们心里都有一个明确的目标——“要做的事还没有做完”、“活着与爱着的人重逢”。

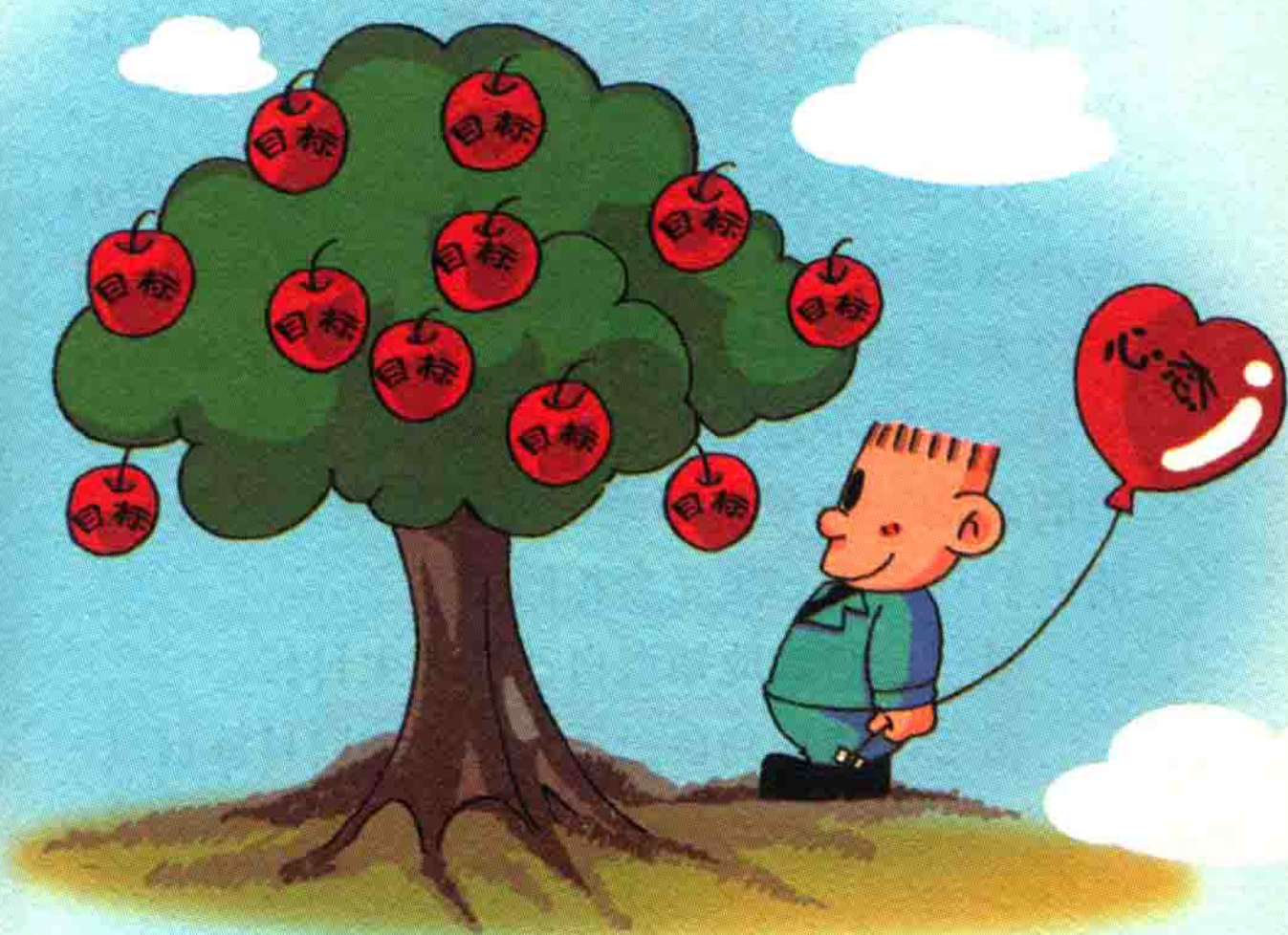
因为这个目标，他们能够忍受一切磨难，他们能够在如此艰难的环境中生存。

因为这个目标，他们创造了生命的奇迹。



效率充电站

一个朝着自己目标永远前进的人，  
整个世界都给他让路。





## 明确自己的人生目标

西方有句谚语是这么说的：“只有知道明天干什么，今天活着才有意义。”明天干什么，就是明天的目标，只有有了目标，才会感到无比的充实，感到由衷的快乐。

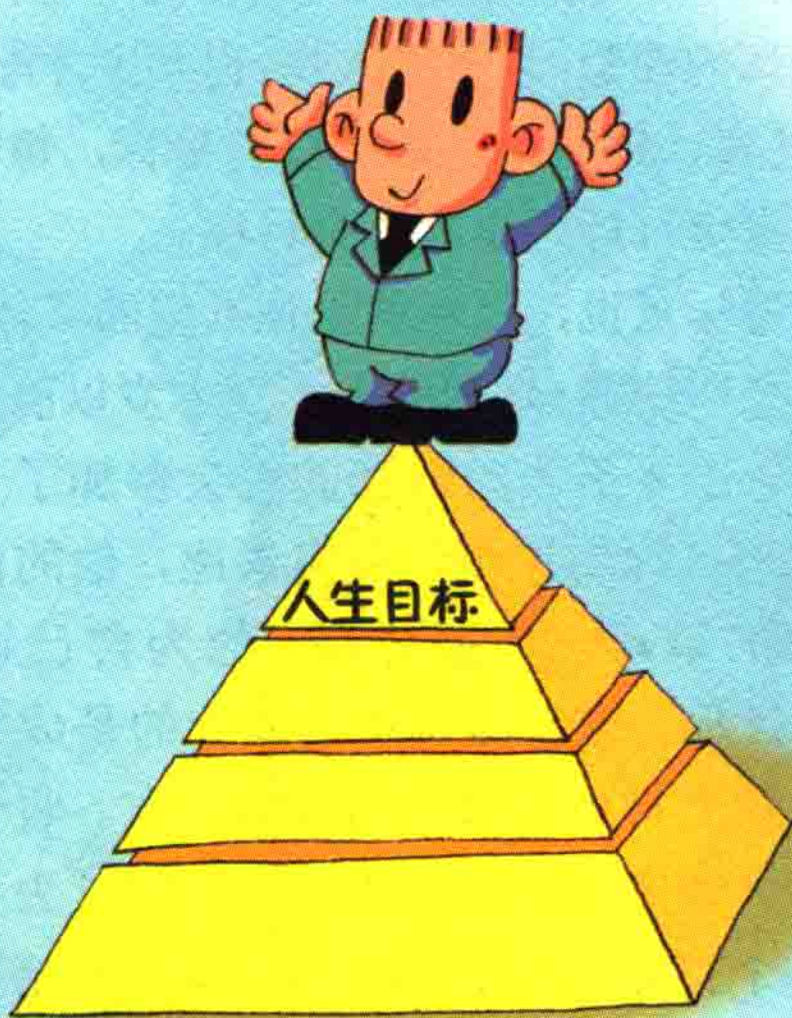
20 世纪 80 年代，美国哈佛大学的两位心理学家做了一项关于“幸福”的调查研究。研究对象都是自称感到幸福的人。得到的研究结果是，幸福不是拥有大量的财富，不是得到甜美的爱情，甚至也不是健康的体魄。感到幸福的人们只有两点是完全相同的：

第一，明确地知道自己的人生目标。

第二，感受到自己正在稳步地向目标前进。



明确自己的人生目标，首先要做的就是为自己的未来做个规划。





## 每个人都要为自己设定目标

我们从小受的教育有一个误解，认为目标就是崇高的理想，只有大人物、科学家才配有“目标”。其实，每一个人都可以有目标，每一件事都可以设定目标，也应该有目标。

通俗一点说，目标就是你欲望的具体化。美国有个叫约翰·歌德的人，二十岁以前几乎一无是处，二十五岁时偶然的机会参加了一个关于信念和目标的讲座。听完讲座，他的内心受到很大的触动，从那时起，他为自己设定了123个目标。这些目标中，最大的是成为亿万富翁和登上月球，最小的包括交友、收入、住所甚至一些生活中的琐事。三十年过去了，他的123个目标实现了105个，其中包括成为亿万富翁。



人生来就有“做伟人”的欲望。只要你调整心态、明确目标，成功就是你的。



