

【一本让你的工作与生活充满无限精彩的佳作】

不要做你想做或应该做的事，而要做你可能做得最好的事。不要轻易否定自己的能力，为自己的心灵设限。很多时候，阻碍我们成长和成功的主要障碍不在能力的高低，而在于你能否树立正确的目标、能否勇于尝试、能否比别人更努力一点。

目标尝试

MUBIAO CHANGSHI GENGNU LI

更努力

周俊杰 编著



成功的选择
在于做最好的自己

海潮出版社

【一本让你的工作与生活充满无限精彩的佳作】

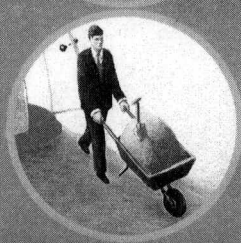
不要做你想做或应该做的事，而要做你可能做得最好的事。不要轻易否定自己的能力，为自己的心灵设限。很多时候，阻碍我们成长和成功的主要障碍不在能力的高低，而在于你能否树立正确的目标、能否勇于尝试、能否比别人更努力一点。

目标尝试

MUBIAO CHANGSHI GENG NULI

更努力

周俊杰 编著



**成功的选择
在于做最好的自己**

海潮出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

目标 尝试 更努力 / 周俊杰编著. —北京: 海潮出版社,
2007.2

ISBN 978-7-80213-353-2

I. 目... II. 周... III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 016156 号

目标 尝试 更努力

——成功的选择在于做最好的自己

周俊杰 编著

☆

海潮出版社出版发行 电话: (010) 66969738

(北京市西三环中路 19 号 邮政编码 100841)

北京 洛平龙业印刷有限责任公司印刷

开本: 760 毫米×1000 毫米 1 / 16 印张: 20.625 字数: 250 千字

2007 年 2 月第 1 版 2007 年 2 月第 1 次印刷

印数: 1-6000 册

ISBN 978-7-80213-353-2

定价: 30.00 元

目标 尝试 更努力

成功的选择在于做最好的自己

目标——

- ◎ 满怀希望地活着
- ◎ 有目标才有动力
- ◎ 树立明确的目标
- ◎ 目标紧密结合计划
- ◎ 把目标转化为行动

尝试——

- ◎ 做自己想做的事
- ◎ 给自己一点勇气
- ◎ 善于把握机遇
- ◎ 换一种方式去创造
- ◎ 在合作中获得双赢

更努力——

- ◎ 不浪费宝贵的时间
- ◎ 凡事不能推到明天
- ◎ 价值来自于不断付出
- ◎ 全身心投入
- ◎ 轻松释放潜能

这是一本让你终生受益的书！

愿你在人生中如鱼得水！

祝你成功！

一滴水能折射太阳的光辉 ——一本书能改变众人的命运

每个人都有自己的特长和潜质，在面临多种选择的时候，只要主动一些，每个人都有成功的机会。

本书用缜密的逻辑和生动的案例来阐释成功的秘诀。它真诚地告诉你：不要试图模仿或复制他人的成功模式，因为每个人都有自己的特质，每个人的成功都是独一无二的。成功就是不断地超越自己，就是“做最好的自己”。

责任编辑：王立波

装帧设计：点滴空间
3718866716

前言

有一个寓言故事说的是：

有个人养了一头驴子和一只哈巴狗。驴子关在栏里，虽然不愁温饱，却每天都要到磨坊里拉磨，到树林里去驮木材，工作挺繁重，而哈巴狗会演许多小把戏，很得主人欢心，每次都能得到好吃的奖励。驴子在工作之余，难免有怨言，总抱怨命运对自己不公平。

这一天机会终于来了，驴子扭断缰绳，跑进主人的房间，学哈巴狗那样围着主人跳舞，又蹬又踢，撞翻了桌子，碗碟摔得粉碎。

驴子还觉得不够，它居然趴到主人身上去舔他的脸，把主人吓坏了，直喊救命。大家听到喊叫急忙赶到，驴子正等着奖赏，没想到反挨了一顿痛打，被重新关进栏里。

无论驴子多么扭捏作态，都不及小狗可爱，甚至不如从前的自己，毕竟这不是它所能干的行当。正如你喜欢看电影，但却未必能当上演员，你爱踢足球，可是联赛你却上不了场。这倒不是让你认命，而是说每个人都有各自的特点，都有适合自己的工作，也有不适合自己的工作，看人家做得好，但自己未必能行，还不如专心致志干好自己的本行，让别人来羡慕你！

成功的道路不止一条，如果强迫自己去做那些不适合自己的、模仿别人的事情，就无法从内心深处投入足够的兴趣和激情。在这样的状态下，就算尽了百分之二百的努力，也往往会事与愿违，同时还会让别人觉得自己缺乏诚意。

想取得成功，就要首先“做最好的自己”。换言之，成功就是按照自己设定的目标，充实地学习、工作和生活，就是沿着自己选择的道路勇于尝试，做一个永远追逐兴趣并要求自己成为比别人更努力的人。

目标

美国潜能大师柏恩·崔希有一句名言：“成功等于目标，其他的一切



目标 尝试 更努力

都是对这句话的注解。”目标对人生有巨大的导向性作用，目标是做事的导航灯。没有目标，我们就不会努力，因为我们不知道为什么要努力。没有目标，我们几乎同时失去机遇、运气和别人的支持。因为不知道自己到底想要什么，也就没有什么能帮助你。就像大海中的航船，如果不知道靠岸的码头在哪里，也就不明确什么风对你来讲是顺风。

许多人怀疑自己是否会成功，怀疑自己是否有足够的聪明和能力，怀疑环境对自己是否没有阻碍，但是你要知道，怀疑只能使你停顿不前，虚度了时光，消耗了精力，而只有坚强自信、找准目标、一步一步向前行进的人，才会达到目的。

成功，在一开始仅仅是一个选择。不同的目标会有不同的人生。你选择什么样的目标，就会有怎样的成就和什么样的人生。

尝试

人的潜力无穷，只要勇于尝试，就有成功的希望。害怕攀登高峰的人，只能在洼地里徘徊；勇于为别人开路的人，总是走在最前面的人。如果一件事没有困难，也就没有机会成长。因此，面对困难的事，更要勇于尝试。

勇于尝试，并非盲目地横冲直撞。所谓“宁走十步远，不走一步险”。要成为一个成功者最重要的就是要有“别人能，我也能”的信念；唯有消除“不可能”的局限，一切事情才会变得有可能。

一个人一生如果从未跌倒，算不得光彩；每次跌倒之后，都能勇敢地再站起来，才是最大的荣耀。因此，面对困难时，首先要去除做不到的心理障碍，再试着想出解决困难的办法。一个人如果不敢勇于尝试，不能承受失败的痛苦，便得不到成功的喜悦。所以凡事要勇于尝试，能够面对事实，困难才会迎刃而解。

更努力

《中庸》中说：“人一能之，己百之；人十能之，己千之。果能此道矣，虽愚必明，虽柔必强。”曾经叱咤风云的拿破仑说过：“我们应当努力奋斗，有所作为。这样，我们就可以说，我们没有虚度人生，并有可能在时间的沙滩上留下我们走过的足迹。”俗话说：“苦心人天不负”。努力是成功的捷径，而且是成功必须付出的代价。

每一个成功者都是非常努力的，成功者有成功的方法，可是成功者

一定是努力的。如果有人跟你说，努力的人不一定会成功，这是错的，如果他没有努力到可以找到成功的方法，事实上他还是不够努力。

不可否认，要想做成一件事，下苦功是一个必不可少的办法。当一项事业确定了具体的目标后，下面要做的，就是朝着这个目标拼命地努力。只要扎扎实实地去做好每一件虽不显眼但却是实实在在的事情，坚持不懈地付出努力，达到目标便指日可待。

别轻易否定自己的能力，为自己的心灵设限。很多时候，阻碍我们成长和成功的主要障碍不在能力的高低，而在于你能否树立正确的目标，能否勇于尝试，能否比别人多努力一点。

每一个人都有自己的特长和潜质，在面临多种选择的时候，只要主动一些，每个人都有成功的机会。本书《目标 尝试 更努力——成功的选择在于做最好的自己》用缜密的逻辑和生动的案例阐释成功的秘诀。它真诚地告诉你：不要做你想做的，或者应该做的，而要做你可能做得最好的。不要试图模仿或复制他人的成功模式，因为每个人都有自己的特质，每个人的成功都是独一无二的。成功就是不断地超越自己，就是“做最好的自己”。

由于作者水平有限，书中谬误之处在所难免，敬请批评指正！

contents

第一部分 目 标

写在前面的话 / 1

一 满怀希望地活着 / 3

对自己说：我就是人才 / 4

做一个伟大的梦想家 / 7

希望是成功的动力 / 9

二 有目标才有动力 / 15

设定人生的目标 / 16

目标让生活充满激情 / 19

目标是成功最重要的保证 / 22

面对目标，不要轻言放弃 / 25

三 树立明确目标 / 29

为自己设立明确的目标 / 30

将大目标分解为小目标 / 32

制定目标必须把握的原则 / 36

实现目标必须遵循的原则 / 43

确立自己的优势目标 / 46

执行具体目标 / 49

四 目标紧密结合计划 / 53

制订详细的计划方案 / 54

掌握制订计划的6个要诀 / 58

运行计划方案时的8个技巧 / 60

制定一个工作秩序表 / 62





Mubiao Changshi Gengnuli

目 录

根据计划决定事情的优先顺序 / 64

巧妙安排每天的工作日程 / 69

五 把目标转化为行动 / 74

积极地付出行动 / 75

只有行动才能成功 / 78

只有行动才有灵感 / 82

比别人先行一步 / 85

用坚韧的意志实现设想 / 89

做一个自我实现预言的高手 / 92

第二部分 尝 试

写在前面的话 / 95

一 做自己想做的事 / 97

走出从众心理 / 98

不必在意别人的脸色 / 100

消除别人怎么说的顾虑 / 102

做你想做的事 / 105

敢于打破常规 / 107

二 给自己一点勇气 / 109

做事最重要的是勇气 / 110

对把握不太准的事说“试一试” / 112

陷入危机时不必害怕 / 114

试着做自己害怕做的事 / 116



contents

- 勇于面对才是勇者 / 119
- 斩断退路，赢得出路 / 121
- 勇于冒险，敢作敢为 / 124
- 勇敢地面对现实，事前预料种种困难 / 129
- 世上没有万无一失的事 / 132
- 摆脱恐惧的桎梏，以信心代替畏惧 / 136
- 不要躲在别人的背后 / 140
- 不要惧怕失败 / 143
- 相信自己的判断 / 145
- 消除优柔寡断，做正确的选择 / 147

三 善于把握机遇 / 151

- 机是一条线，遇是一个点 / 152
- 坐等机遇上门是消极的做法 / 154
- 没有行动就没有机遇 / 156
- 机遇的大门永远向强者敞开 / 160
- 主动寻找机会 / 163
- 做机遇的宠儿 / 165
- 机不可失，时不再来 / 167
- 面对机会的抉择 / 169

四 换一种方式去创造 / 172

- 神奇的第四只眼——创造力 / 173
- 打破思维的枷锁 / 176
- 创新是“点石成金”的食指 / 179





Mubiao Changshi Gengnuli

目 录

- 成功拒绝生硬的模仿 / 181
- 别让你的天分睡着了 / 183
- 从零到无限, 把光线引向黑暗 / 185
- 一切成功与财富都源于创意 / 187
- 知足常乐是创新的敌人 / 189
- 建设性地看待一切事物 / 192

五 在合作中获得双赢 / 194

- 在合作中获得双赢 / 195
- 协调好各方面的人际关系 / 197
- 做一个统筹兼顾的人 / 199
- 道不同则不相为谋 / 201
- 不能将自己的意志强加于人 / 203
- 良好的心态是合作的基础 / 205
- 人格魅力是与人合作所必须具备的 / 207
- 合作需要双方共享利益 / 210

第三部分 更努力

写在前面的话 / 213

一 不浪费宝贵的时间 / 215

- 时间是组成生命的有机材料 / 216
- 珍惜时间, 高效工作 / 220
- 提高每天的工作效率 / 223
- 不做滥用时间管理的人 / 227



contents

走出时间陷阱 / 230

重视每一个零碎的时间 / 235

避免淹没于琐事之中 / 238

把 24 小时变成 48 小时 / 242

二 凡事不能推到明天 / 246

最关注的是今天 / 247

放弃今天便没有明天 / 249

改掉拖延的习惯 / 251

三 价值来自于不断付出 / 255

空想的人做不出大事 / 256

实实在在地工作 / 260

每个人都有独特的能力 / 263

自动自发, 争取更多的机会 / 266

成功是一个积累的过程 / 269

每天进步一点点 / 272

无论何时都要勤奋刻苦 / 276

有付出就有收获 / 280

战胜惰性, 努力进取 / 282

四 全身心投入 / 284

像凸透镜一样专注 / 285

集中精力去做事 / 288

将热情放到感兴趣的事情上 / 291

一次做好一件事 / 295



Mubiao Changshi Gengnuli

目 录

心在哪里，你的财富就在哪里 / 297

五 轻松释放潜能 / 300

潜意识的力量 / 301

激发心理潜力 / 304

进行有效的自我暗示 / 308

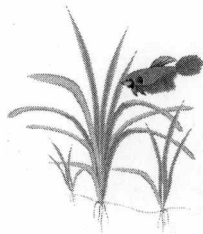
相信自己的潜力 / 310

心灵的投影 / 312

自信天生我材必有用 / 314



第一部分 目 标



写在前面的话

哈佛大学曾做过一个非常著名的关于目标对人生所产生影响的跟踪调查，调查对象是一群智力、学历、环境等条件都差不多的年轻人，调查结果发现：

27%的人，没有目标；

60%的人，目标模糊；

10%的人，有清晰但比较短期的目标；

3%的人，有清晰且长期的目标。

25年的跟踪调查结果发现，他们的生活状况及分布现象十分有意思。

那些占3%的人，25年来几乎都不曾更改过自己的人生目标。25年来他们都朝着同一个方向不懈地努力，25年后，他们几乎都成了社会各界的顶尖成功人士，他们中不乏行业领袖和社会精英。

那些占10%有清晰的短期目标者，大都生活在社会的中上层。他们的共同特点是：那些短期目标不断实现，生活状态稳步上升，成为各行各业不可或缺的专业人士。如医生、律师、工程师、高级主管等等。

其中占60%的模糊目标者，几乎都生活在社会的中下层，他们能安稳地生活与工作，但都没有什么特别的成就。

剩下27%的是那些25年来都没有目标的人群，他们几乎都生活在社会的最底层。他们的生活都过得很不如意，常常失业，靠社会救济，并且常常都在抱怨他人、抱怨社会、抱怨人生。

我们由此可以看出：目标对人生有巨大的导向性作用。目标是做事的导航灯。没有目标，我们就不会努力，因为我们不知道为什么要努力。没有目标，我们几乎同时失去机遇、运气和别人的支持。因为不知道自己到底想要什么，也就没有什么能帮助你。就像大海中的航船，如果不知道靠岸的码头在哪里，也就不明确什么风对你来讲是顺风。

尼采说：“只要有了目标，我们就什么方法都能找到。”确立自己的目标包含以下几个方面：

1.要确立人生远大目标

人生的远大目标，并不是空洞的，不着边际的，好高骛远的，不像小学课堂上老师传授给我们的思想。它是“个人”的人生目标。



第一輯 目 录

2. 要养成凡事确定目标的习惯

目标是多方面的，做任何预期的事，都可以设目标，如人生、工作、学习、健康、人际……养成确定目标的习惯，自然能有自我前进的方向。

3. 目标必须明确具体，否则就没有意义

判断目标是否明确具体，就看目标可否“量化”，如时间、空间、数量等方面。

4. 确定目标是培养和发展自己的“五种能力”

第一，明确判断要达到何种目标的能力；

第二，全神贯注，调动一切手段去达到这个目标的能力；

第三，不怕挫折，不断寻找成功方法的能力；

第四，明知别人可能用类似的主意或方法尝试失败了，还要坚持下去的能力；

第五，深信肯定有解决方法，只要坚持下去一定能找到这个方法的能力。

成功，在一开始仅仅是一个选择。不同的目标会有不同的人生。你选择什么样的目标，就会有怎样的成就，有什么样的人生。



目
录

卷
一

卷
二

卷
三

卷
四

卷
五

满

怀

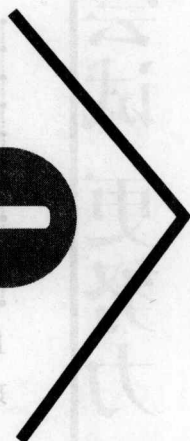
希

望

地

活

着



我们中的许多人都有一个缺点，那就是：如果他在某方面不具备特别的天赋，通常就认为没必要全力以赴。不要因为你不是个天生的领导者，就认为自己是个天生的依赖者。没有杰出的领导天赋并不成为放弃尝试的理由，因为能力完全可以慢慢培养。如果我们不对自己的能力进行考验，就永远也不会知道自己到底有多大的潜力。

不要因为梦想还没有化为现实，或是因为希望渺茫就放弃了理想。为了理想要不屈不挠，不要让日常生活淹没了理想或使理想失去了亮色。

在这个世界上，有许多事情是我们难以预料的。我们不能控制际遇，却可以掌握自己；我们无法预知未来，却可以把握现在；我们不知道自己的生命到底有多长，却可以安排眼下的生活；我们左右不了变化无常的天气，却可以调整自己的心情。只要活着，就有希望，只要每天给自己一个希望，我们的人生就一定不会失色。