

不能泅海的人，便只能随波逐流；不会打保龄球的人，每一球都是碰运气；不曾为成功制订计划的人，幸福的人生就没有保障。

A Lifetime Successful program

一生的成功计划

人生就是一部作品。谁有生活理想和实现它的计划，谁就有好的情节和结尾，谁便能写得十分精彩和引人注目。

[美] 迈克尔·杜马斯

丁凡 编著



地震出版社

一生的成功计划

[美] 迈克尔·杜马斯

丁凡 编著

人生就是一部作品。谁有生活理想和实现它的计划，谁就有好的情节和结尾，谁便能写得十分精彩和引人注目。

A Lifetime
Successful program

地震出版社

图书在版编目(CIP)数据

一生的成功计划/丁凡编著. —北京:地震出版社,
2003.4

ISBN 7-5028-2240-2

I. 一… II. 丁… III. 成功心理学-通俗读物
IV. B848.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 015430 号

一生的成功计划

丁 凡 编著

责任编辑:马 兰

责任校对:李 昭

出版发行:地震出版社

北京民族学院南路9号

邮编:100081

发行部:68423031 68467993

传真:88421706

门市部:68467991

传真:68467972

总编室:68462709 68423029

传真:68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销:全国各地新华书店

印刷:九州财鑫印刷有限公司

版(印)次:2003年4月第一版 2003年4月第一次印刷

开本:850×1168 1/32

字数:221千字

印张:13

印数:00001—15000

书号:ISBN 7-5028-2240-2/Z·192 (2810)

定价:25.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)

前 言

人生就是一部作品。谁有生活理想和实现它的计划，谁就有好的情节和结尾，谁便能写得十分精彩和引人注目。

——莎士比亚



阿姆斯壮第一次去打保龄球时，同行的朋友不免大致地指点他几句：该怎么站，怎么掷球，怎么瞄准方向。每一局，他都按照朋友的话，认认真真地做了，结果却很不一样。

有时，明明是把球笔直地掷出去，它却滚着滚着就偏了方向，眼睁睁看着它滚进了沟里；有时，球出手的时候就已经偏了，到了尽头，只刚刚能擦到最边上的球棒，却不知怎么搞的，那个球棒横向一倒，戏剧性地，所有的球棒全倒了。

阿姆斯壮渐渐有些感慨：也许，人生就像是一局保龄球，而成功，也就是那些静静等待的球棒，我们一生中所有的选择和努力，都是站在一定距离



以外，尽量投出最完美的一掷。然而，球脱手的刹那，也就是将它交给命运，到底能不能击中，能击中多少，只能听天由命了！

想到这里，阿姆斯壮不禁有些沮丧。

就在这时，他的朋友上场了。只见他一手执球，在硬木地板上助跑几步，止步，身子略略下蹲，右手顺势一扬，球稳稳出手，直扑终点，轻轻巧巧地就打了个大满贯，整套动作流畅优美，轻捷如猿。

朋友连打几局，身手是一律的利落，而分数也总是很高。有一局他一击过后，只剩了一个球棒，孤零零地站在最偏远的角落里，位置很不好，阿姆斯壮想这次完了，肯定打不中。没想到第二击，他也只是看似很随便地一掷，球便很自然地那个方向偏斜，到达终点时，刚好把那个球棒打了个正着。

阿姆斯壮在刹时间豁然开朗：其实，即使在球脱手之后，也从来没有离开过人的控制，它的方向、速度、轻重，早在出手以前，便被精确计算，并如宿命般被赋予。每一个大满贯，都不是一件偶然的事。而即使是一场游戏，能玩得十分精彩，背后都包含了玩家许多的经验、智慧和力量。输和赢都在自己的掌心，与天意无关。



不能洄海的人，便只能随波逐流；不会打保龄球的人，每一球都是碰运气；不曾为成功制订计划的人，幸福的人生就没有保障。

为了一生的成功和幸福，你应该殚精竭虑地安排你的一生，为自己确定一个前进方向。狂风巨浪，显然是会有的，它会迫使你暂时离开你的航道，但是有一个前进方向比随波逐流、无目的地漂泊要好得多。

生命是神奇莫测、难于预料的，正因为这样，才使人生多彩多姿、充满魅力。任何对人生目标的精密的规划和设计，都可能随着时间的推移而变得不合时宜。但是航行在人生的大海上，有一张通向远方的、粗略的航海图和一个简易的罗盘，应该比毫无准备地驶入人生的茫茫大海好些。对未来的深入探讨与规划，会使你更有信心和能力去面对充满挑战的未来。

本书从认清自我、明确方向、付诸行动、选好职业、努力工作、重视合作、追求美德、培养耐心、笑迎厄运、坚持学习、不断进取和感受快乐等13个方面介绍了如何制定一生的成功计划，角度新颖，贴近生活，是你在竞争日益激烈的现代社会中立足和发展自我最实用的指南。



目 录

计划一 认清自我 / 1

人生最难认识的是自己	3
放弃心中的自卑	5
把自己当成无价小珍珠	8
充满自信地评定自我价值	14
为自己选择成功型的性格	24
发展并确立属于你的自我形象	27
保持自己的本色	30
探求生命的价值	37

计划二 明确方向 / 41

认真考虑为自己规划未来	43
在人生的大问题上做出决定	46
制定合适的目标的 6 个基本原则	50
不要让有限的目标限制自己的发展	58



作出适合自己的选择	62
致力于创造自己的未来	66
确立目标是一个动态调节的过程	69
该撒手时就撒手	72
敢于往回走	75
要专心致志地凿成一口深井	77
只知道方向不能导致成功	80
努力也要讲究方法	81
沿一个伟大的想法走向成功	83

计划三 付诸行动 / 85

根据目标制定一套行动计划	87
必须把握现在的时间	92
立即为成功付出努力	98
改掉拖沓的习惯	100
从分析和计划着手运筹时间	103
让时间为你工作	106
赢得更多时间的技巧	110

计划四 选好职业 / 115

为从事理想的职业积累必要的资本	117
成功地进行职业生涯设计	120
选择具有“岩床基础”的理想职业	126



你的条件应该与所申请的工作相匹配 128

努力喜欢自己的工作 134

计划五 努力工作 / 141

成功只需要过人的努力 143

只有肯干的人才能真正显出他的聪明 149

人生只能用自己的力量去开拓 152

使自己站得高些 156

把低微的工作做好 158

做老板青睐的员工 161

通过合理的规划使工作条理化 164

对工作进行合理地组织 170

从工作中找到乐趣 173

每天都对工作保持积极的心态 177

计划六 重视合作 / 183

一定要重视和别人合作 185

格局开阔则人生顺达 186

寻找适当的人作为人生的导师 188

养成主动与人交往的习惯 193

努力培养自己的合作精神 197

有意识地培养与别人密切合作的能力 200

与别人成功合作的 8 条重要准则 203

**计划七 追求美德 / 219**

高尚的品格是获得成功的主要条件	221
一个人的行为举止关乎他事业的成败	224
美名胜过财产	226
诚实是生意兴旺发达的关键	229
在为人处事中显示王者风范	230

计划八 培养耐心 / 235

毅力比天赋更重要	237
坚韧会使你最终获得成功	239
在实现目标的过程中必须善于约束自己	243
“过人的耐心”能使你成功	245
培养超人的自制能力	249

计划九 笑迎厄运 / 255

事先制定对付失败的计划	257
培养高的情商	263
学会怎样应付事业上的逆境	271
用笑脸来迎接悲惨的命运	276
把挫折当作成功的起点	281
使自己从失败中振作起来	282
努力使自己成为强者	285

计划十 坚持学习 / 291

人生需要不断学习	293
找出自己擅长的学习方式	297
有目标有计划地积累知识	299
把知识数量的丰富性与知识结构的合理性 统一起来	303
重视与事业的成就关系最密切的学习内容	309
重视哲学素养的培养	316
把数学当作锻炼思维的保健操	318
选择科学的学习方法	323
养成终生阅读的好习惯	329
在实践中很好地运用从书本中得来的知识	342

5

计划十一 不断进取 / 351

人生的价值在于不断进取	353
不断进取，免遭时代淘汰	355
别让“成功”阻止你前进	359
抬头远眺，攀上更高的山峰	363
培养最灵活、最敏捷的应变能力	365
做一个充分发展的人	372

计划十二 感受快乐 / 377

乐观的性格有利于成功	379
------------------	-----



一生的成功计划

尽力自由和从容地享受生活	381
学会区分小的挫折和大的困难	384
无论如何你都可以感到快乐	387
尽你的所能以求快乐	388
把学会快乐作为日常生活的必修课	391
关注和感谢我们所拥有的一切	398
随时可以选择幸福	402



计划一

认清自我

一生的成功计划

你是自然界最伟大的奇迹。在这个世界上，没有一个人和你一样，你是自然界独一无二的造化。作为一生成功计划最重要的一部分，就是：一定要正确认识自我，对自己充满信心，正视自己，既不要妄自菲薄，也不要假面具来满足自己的虚荣心。

以赞赏的眼光看看自己，尽量将注意力集中于自己的优点，你就会成为一个有价值、有能力、与众不同的人。



● 人生最难认识的是自己

据说，在希腊帕尔纳索斯山南坡上的神殿门上面，写着这样一句话：“认识你自己。”人们认为这句格言就是阿波罗神的神谕。古希腊哲学家苏格拉底最爱引用这句格言教育别人。

有意思的是，两三千年前这句格言直到今天看来还有现实意义。认识你自己吗？谈何容易！

通常人们以为外部世界不易发现，而自己对自己却了如指掌。其实不然，别看你很爱自己，但很可能你一辈子都没有真正认识自己。正所谓“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”一个人若想有一番成就，最好是及早地正确认识自己，然后扬长避短，努力去发掘自己的独特潜能。

在我们的周围，有不少有潜质的人，但不知为什么他们却摒除了所有的机会？是什么妨碍了他们潜能的发挥？



你是否发现有些人常常沮丧，总是充满忧烦、羡慕和嫉妒？而有一些人总是神采奕奕，他们常带笑容、时时给人鼓励的话语，同时他们似乎总能应付生活的挑战，而不会滑入沮丧的深渊。如果让你选择，你会比较喜欢和哪种人在一起？

再想想，你自己是哪一种人？什么是你的思考模式？人们是如何成为坚强的正面思考者的？

我们生来具有潜意识和意识。意识主导我们的思考及抉择；而潜意识支配我们的身体活动及感觉，它就像我们的记忆库般地活动着，也是我们创造力的来源。潜意识像电脑一般记录下我们生活中的每一秒。如果我们存进一些不愉快的想法及意见，比如忧虑、恐惧、羡慕，那么当我们按下钮，输出出来的就是一份负面的人格报表。但如果我们源源不绝地输入一些对个人、对未来、对周围一切的正面想法，那么出来的自我图像也将是正面的。

听起来很容易，问题是，很多人从未拥有正面思考所必备的最起码的自我尊重。他们努力正面思考，却不解何以他们的感觉比原来更坏。这是因为在他们正面思考的表象下，深层的潜意识里却是一个顽固的讯息——“你毫无价值，你不值得让好事情在你身上出现。”

有很多方式让种种信息产生，可能你有学习障



碍，使你得花很多时间才学会阅读；可能由于你哥哥体能总比你好，使你觉得不如人；也可能由于家庭失和，使你一直得不到应有的关爱。但即使你了解这并不是你的错，在深层的潜意识中，你可能仍给自己“你不够好”的信息。

当然，这信息是错的。每个人都有权快乐，而且每个人都有可以贡献之处，一旦发现自己心中潜藏着负面的信息，你就得致力改变对自己的感觉，给自己正面的信息，才有成功的机会。

如果你的潜意识里浮现的都是正面信息，那么不管面对任何挑战，你都能以不倒翁的架势迎接。世上真正的胜利者，倒不必然是那些最有钱的、宅第最大的、或是位居要职的人，真正的赢家是能肯定他们自己、他们周围的世界，同时协助别人肯定自己的人。

● 放弃心中的自卑

莫尼卡·狄更斯 20 几岁时虽然已是有作品出版的作家，可是仍然举止笨拙，常感自卑。

她有点胖，不过并不痴肥，但那已足以使她觉得衣服穿在别人身上总是比较好看。莫尼卡在赴宴