

Draw up a plan of your all one's life of 81 items

THE PROGRAM OF ALL ONE'S LIFE

一生的规划

丁 夫 / 编著

决定自己一生命运的 **81** 项方案



地震出版社

一生的规划

——决定自己一生命运的 81 项方案

丁 夫 编著

地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一生的规划: 决定自己一生命运的 81 项方案/

丁夫编著. —北京: 地震出版社, 2001.12

ISBN 7-5028-1978-9

I. 一… II. 丁… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 079190 号

一生的规划——决定自己一生命运的 81 项方案

丁 夫 编著

责任编辑: 曹正

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: 68423031

门市部: 68467991

传真: 58467972

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: 北京洛平彩印厂

版 (印) 次: 2001 年 12 月第一版 2001 年 12 月第一次印刷

开本: 850 × 1168 1/32

字数: 410 千字

印张: 15.25

印数: 00001—15000

书号: ISBN 7-5028-1978-9/Z·101 (2529)

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

巴克斯顿说：“人生如下棋，深谋远虑者获胜。”人生应当有崇高的目标，否则，你的努力将得不到应有的结果。

每个人打开门走出去时，都知道自己要去哪里，要干什么，可能得到什么结果；在人生这个宏大的问题上，更应该深思熟虑，精心筹划自己的目标之后，才出发！英国历史学家汤恩比说：“凡是不把未来考虑在内的，必将会被未来所覆没。”一个人将要成为什么样的人，取决于他选择了什么样的路。在出发之前，首先要规划好你的前途！

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。

每个人都必须为他的未来做好规划。规划未来必须从认识自身开始。考虑自己的条件、能力、理





想和性格。

生涯专家对工作与事业的成功因素做过研究后指出，凡是要能获致成功，必需经历三个阶段：

(1) 准确自我认定。

要相信“天生我才必有用。”人们的需求与价值观是何等的繁复，因而唯有先确定要追求什么，才能真正得到什么。先请你相信，上天创造了你，就赋予了你一个独特的天赋。也许你必须奋斗一段时间才能发掘出来，但这个天命一定存在。它使你的生命独特，有意义，生出自信。做什么事情让你觉得快乐、满足、废寝忘食也不厌倦？什么兴趣在你心底浮浮沉沉了好几年，却总也没有忘怀？你是否能将这种满足感和你工作结合？在决定自己的前途的时候，最重要的是你内心是否感觉对，是否有自然的活力与满足，跟着这个感觉去行动。

(2) 制定清晰的目标。

美国一个研究成功的机构，曾经长期追踪 100 个年轻人，直到他们年满 65 岁。结果发现：只有一个人很富有，其中有五个人有经济保障，剩下 94 人情况不太好，可算是失败者。这 94 个人之所以晚年拮据，并非年轻时努力不够，主要因为没有选定清晰的目标。

请相信：人生的价值是由自己决定的！

(3) 全力以赴。

要使美梦成真的惟一途径就是去实践它，只要定位清晰，目标明确，那么当你投入一分心力，也将往成功愈近一步。

面对悬崖峭壁，100 年也看不出一条缝来。但

用斧凿，能进一寸进一寸，得进一尺进一尺，不断积累，飞跃必来，突破随之。记住：行动是通往成功的惟一道路！

为了更好地实现人生的目标，必须牢牢把握以下四个环节：

(1) 明智择业。

如果你觉得自己与别人挤得头破血流，却仍然没有出头，是否可以想一想，你真正潜能可能是在别的方向？你不必受到别人功成名就吸引，你的路与他们不同。你也不必陷入与他人竞争泥潭里。与其分食众人抢食的大饼，不如创造自己的大饼。让工作成为你可以终生信赖的朋友，你就会发现更多的机会。

(2) 把握机会。

生命中到处充满机会，但机会的大门只会为那真正如实准备好自己的人而开。“我是一切的源头”，我们可以让生命变成一场灾难去吊念，但我们也可以让生命变成一场喜宴去庆祝，重要的是我们希望过什么样的人生，我们相信自己掌握多少选择权去创造，受害者的人生到处充满抱怨，而责任者的人生则充满着感激。

弱者坐待时机；强者制造时机。所有的果实，都曾经是鲜花；然而，却不是所有的鲜花都能成为果实。机遇垂青于那些懂得如何追求的人！

(3) 珍惜时间。

人生有一道难题，那就是如何使一寸光阴等于一寸生命。

每天早上“时间银行”总会为你在账户里自动

存入 86400 秒；一到晚上，她也会自动把你当日虚掷掉的光阴全数注销，没有分秒可以结转到明天，你也不能提前预支片刻。如果你没能适当使用这些时间存款，损失掉的只有你自己会承担。没有回头重来，也不能预提明天，你必须根据你所拥有的这些时间存款而活在现在。你应该善加投资运用，以换取最大的健康、快乐与成功。时钟总是不停地在运转，努力让每个今天都有最佳收获。

未来的幸福是用现在买来的，珍惜时间可以使生命变得更价值。

(4) 提高能力。

人类社会进入 21 世纪，知识经济的时代已经来临。知识经济时代的竞争，说到底还是人的素质与能力的竞争。在这样的时代里，能力已成为一种不折不扣的资源，是资本，是财富，更是无价之宝。

不加训练、培养的天赋能力，就像不结果的树木一样，在对生活的热爱中培养才能是极为必要的！

人生就像一本书一样，愚者不经意地翻过去，而智者却一页页地去读，因为他知道只有这一次的机会。愿本书能够启发你规划人生，开创未来。

一生的规划

决定自己一生命运的 81 项方案

封面设计：
李妍坤

责任编辑：
曹正

目录 CATALOGUE

第1章 天生我才必有用 / 1

你应该尽量发挥自己的能力和智力和创造力，使他们集中于自己的目标上。千万不可依人作嫁，随声附和，专去做别人的尾巴。——

莎士比亚

人生至要之事是发现自己，所以有必要偶尔与孤独、沉思为伍。——南森

只有那些知道控制他们的缺点，不让这些缺点控制自己的人才是强者。——巴尔扎克

方案1 正确评价自己，找到生活中的位置 / 3

方案2 发现自己的特长，选择适合自己的努力方向 / 11

方案3 将你现有的才能发挥到极限 / 16

方案4 谨慎对待他人的意见，学会与众不同的思考 / 21

方案5 按自己的意愿生活，超脱别人的消极影响 / 25

方案6 相信自己的判断，决不去做另一种人所做的工作 / 35

方案7 了解自己的气质类型，发展良好

的性格特征 /39

方案 8 根据个人兴趣选择工作, 让工作
成为生活的一部分 /43

方案 9 把握住生活的原则, 追求个性的完整 /49

方案 10 让自信成为你成功的人场券 /58

第 2 章 人生的价值是由自己决定的 /63

伟大的灵魂与普通的灵魂相比, 不在于它情欲小、道德多, 而在于它有伟大的抱负。——罗休无柯

生活的理想, 就是为了理想的生活。——张闻天

喷泉的高度不会超过他的源头; 一个人的事业也是这样, 他的成就决不会超过自己的信念。一个人追求的目标越高, 他的才力就发展得越快, 对社会就越有益。——高尔基

方案 11 学做幽谷之兰, 保持一颗平常心 /65

方案 12 喊出属于自己的声音, 走出属于
自己的道路 /68

方案 13 正确自我认定, 充分拓展自己的能力 /77

方案 14 高度重视人生的目标, 充分发挥自己的长处 /83

方案 15 明确奋斗的方向, 设定恰当的目标 /88

方案 16 明确自己想得到的东西, 把它作为
追求的目标 /94

方案 17 志当存高远, 勿为心灵设限 /99

方案 18 作从来不敢想的大梦 /105

方案 19 遵循 SMART 模式, 认清不现实的目标 /110

方案 20 超越暂时的得失, 把目光放在未来 /114

方案 21 运用正确的原则, 逐步实现你的梦想 /120

第3章 行动是通往成功的惟一道路 /125

面对悬崖峭壁，一百年也看不出一条缝来。但用斧凿，能进一寸进一寸，得进一尺进一尺，不断积累，飞跃必来，突破随之。——华

罗庚

同样是旋转，车轮不知前进了多少，陀螺却仍在原处。——史蒂芬

逊

一个人只要强烈地坚持不懈地追求，他就能达到目的。——司汤达
斧头虽小，但多次砍劈，终能将一棵最坚硬的橡树伐倒。——莎士

比亚

- 方案 22 坚持到底，专注于目标 /127
- 方案 23 在感到困难的时候勇于坚持，克服
职业倦怠 /133
- 方案 24 澄清你的价值观，追求对自己最
重要的价值 /140
- 方案 25 超越赚钱的“赚钱”思想，追求
高尚理想的理想 /147
- 方案 26 降低成功的标准，让自己感到满足 /155
- 方案 27 随时丢掉不需要的东西，让自己
活得更轻松 /158
- 方案 28 心无旁骛，始终走在正确的方向上 /161
- 方案 29 像凸透镜一样把你的精力集中到
一个焦点上 /168
- 方案 30 培养热诚，用强烈欲望作为达成
目标的后盾 /172
- 方案 31 扎扎实实地行动，把目标转化为现实 /177

方案 32 开足马力，奔向成功 /181

方案 33 利用一件件小事造就成功 /188

第三章 让工作成为你可以终生信赖的朋友 /195

极好的人生，就是对生活乐观，对工作愉快，对事业兴奋。——布兰登

工作如果是快乐的，那么人生就是乐园；工作如果是强制的，那么人生就是地狱。——高尔基

一生最重要的事是选择职业，但我们往往凭借“偶然”决定它。——帕斯卡

如果你能成功地选择职业，并把全部的精神灌注到它里面去，那么幸福本身就会找到你。——乌申斯基

方案 34 善于表现自我，争取更多的机会 /197

方案 35 变消极等待为主动争取，采取积极的方法推销自己 /202

方案 36 综合考虑多种因素，选择适合自己的职业 /207

方案 37 先放弃自己的特长，从最低级的工作干起 /218

方案 38 确定自己的本行，专心务“正业” /223

方案 39 让感情跟随你的思想，摆脱对金钱的恐惧和贪婪 /231

方案 40 选择一个更能轻而易举地成为获胜者的职业和目标 /237

方案 41 与其去找工作，不如自己开创一番事业 /241

方案 42 做好准备，投身“创业” /251

方案 43 匠心独运，见人之所不能见 /263

第 5 章 机遇垂青于那些懂得如何追求的人 /271

良机对于懒惰没有用，但勤劳可以使平常的机遇变成良机。——马丁·路德

所有的果实，都曾经是鲜花；然而，却不是所有的鲜花都能成为果实。——培根

弱者坐待时机；强者制造时机。——居里夫人

一个人非常重要的才能在于他善于抓住迎面而来的机会。——蓬皮杜

方案 44 善于把握机遇，铸造成功的人生 /273

方案 45 在日常生活行动中揉合进
幸运儿的特点，让命运之神偏爱你 /278

方案 46 坚持终身学习，保持生活的热情 /285

方案 47 通过自身的积极努力而不是依靠运气
抓住机会 /288

方案 48 正确地思考，用积极的态度去
追求财富 /293

方案 49 耐心等待机会，冲破前进道路上的
困难和障碍 /298

方案 50 多谋善断，审时度势，把握机遇 /304

方案 51 培养发现机会的眼光，相信自己
能抓到机会 /307

方案 52 没有机遇时未雨绸缪，机会来临时
及时把握 /312

方案 53 发挥决断能力，避免错失良机 /317

方案 54 把握现在，做行动的积极分子 /322

方案 55 主动出击，爬上成功的阶梯 /332

方案 56 制造机会，从挫折中摆脱出来 /336

方案 57 在机遇面前永不畏惧和退缩，
做一个不折不扣的“造命人” /341

第六章 未来的幸福是用现在买来的 /347

珍惜时间可以使生命变得更有价值。——伯班克

最聪明的人是最不浪费时间的人。——但丁

时间是个常数。但对勤奋者来说，是个变数。用“分”来计算时间的人，比用“时”来计算的人，时间多 59 倍。——雷巴柯夫

我们常有足够的时间，如果我们恰当地利用它的话。——歌德

方案 58 珍视生活中的每一分钟，养成惜时
如金的好习惯 /349

方案 59 从分析、计划、行动三个步骤
来把握今天 /357

方案 60 把巴特莱法则用于时间的运筹 /360

方案 61 将你的活动要求和你的生物能力配合 /363

方案 62 区别事情的轻重缓急，把重要的事
放在首位 /366

方案 63 毫不拖延地充分利用零散的时间 /370

方案 64 驱散“信息雾”的障碍，不必
每天都看报纸 /372

方案 65 合理设计工作次序，增加单位

时间的功效 /377

方案 66 劳逸结合，提高效率 /388

方案 67 拟定自己的战略，为工作确定

先后顺序 /392

方案 68 登攀不息，做善于挤时间的能手 /396

方案 69 每天花一小时干你想干的任何事，

每天做一些你不想做的事 /402

第 7 章 在对生活的热爱中培养才能 /407

学而不能致用的人是一头背着书的牛马。蠢驴是否知道它背上背得是一堆书而不是一捆柴？——富兰克林

既不会机智的谈吐，又不知适时沉默，是很大的不幸。——布律耶尔

不加训练、培养的天赋能力，就像不结果的树木一样。——阿里斯蒂普斯

方案 70 掌握通向人生辉煌旅途的六把金钥匙 /409

方案 71 注重提高自己的能力，做 21 世纪的

栋梁之才 /414

方案 72 从多方面努力，全面培养自己

的能力 /419

方案 73 让你的心灵海阔天空地自由翱翔 /425

方案 74 随时锻炼，维持健康的体魄 /429

方案 75 提高观察能力，准确获取知识和信息 /433

方案 76 找到记忆的诀窍，增强记忆力 /439

方案 77 加强“能说会道”的功夫，注意

说话的分寸 /447

- 
- 方案 78 提高联想能力，在创富路上披荆斩棘 /453
- 方案 79 努力培养创新意识，把握时代潮流 /456
- 方案 80 学会幽默，改善人际沟通能力 /463
- 方案 81 提高灵活使用知识的能力，应付
真实的生活 /470

第 1 章

天生我才必有用

你应该尽量发挥自己的能力、智力和创造力，使他们集中于自己的目标上。千万不可依人作嫁，随声附和，专去做别人的尾巴。

——莎士比亚

人生至要之事是发现自己，所以有必要偶尔与孤独、沉思为伍。

——南森

只有那些知道控制他们的缺点，不让这些缺点控制自己的人才强者。

——巴尔扎克



第1章
天生我才必有用