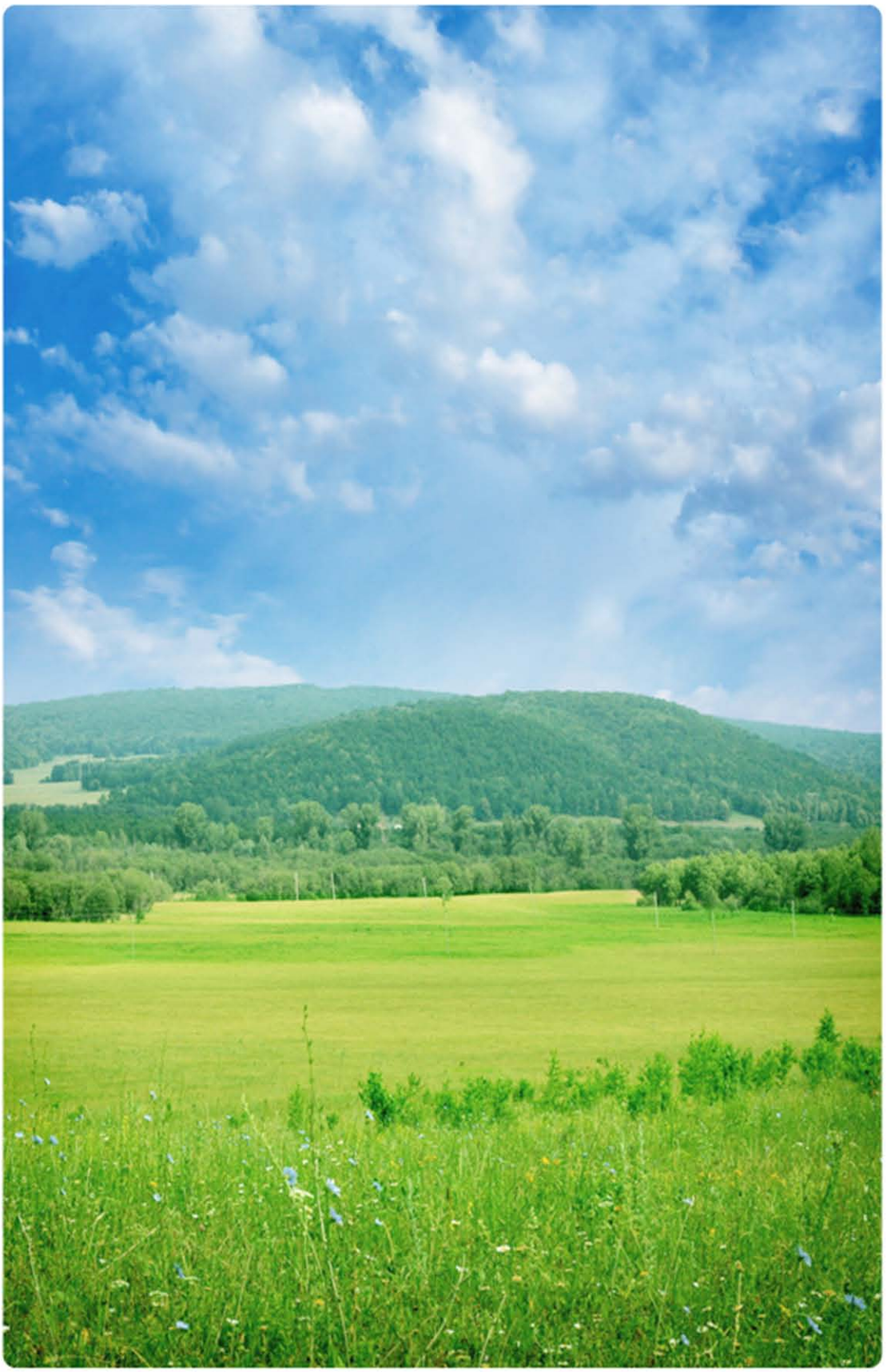
人们总是认为一个城堡主人拥有一座城堡是很自然的，然而...



发现自己的目标

把握好人生目标，不要陷入陈词滥调中去

石地 著

中国出版集团公司
China Publishing Group Corp.

中版集团数字传媒有限公司
China Publishing Group Digital Media Co,Ltd.

发现自己的目标

石地　著

内容提要 ：

我们现在这个社会上总是有些陈旧的观念，人们总是认为一个城堡主人拥有一座城堡是很自然的，而不会把这个和成功联系上，相反却很自然地把一个过着简朴生活的画家和贫穷，失败联系到一起。这时成功对于我们来说只是以金钱和占有来衡量的。把握好你所界定的人生目标，而不要陷入这些陈词滥调中去。如果你想成为百万富翁，为什么不呢？如果……，只要你走的路和你的生活设想一致就可以了。

ISBN 978-7-89900-370-1
出版时间：2015 年 12 月
总 策 划：祁兰柱
责任编辑：阮琳越
封面设计：刘艳红
出版发行：中版集团数字传媒有限公司
地　　址：北京市东城区朝阳门内甲 55 号中国出版集团公司大楼一层北侧
邮　　编：100010
Website：www.dajianet.com
E-mail ：kf@mail.wpcsh.com
电　　话：010-58110486
传　　真：010-58110456

版　　次：2015 年 12 月 第 1 版
字　　数：87000
定　　价：2 元

目　录

第一章　目标是怎样被发现的

怎样才能叫成功
机会就在你面前
走自己的策略
关于成功的神话
迈向成功的五个步骤
三个例子
人生游戏
童话中的例子
失败的构成
成功的秘诀
小目标，大目标
测试你的计划
从小目标开始

第二章　给自己定一个目标

疏远是不幸的
自己作主是幸运的
个人目标的意义
怎样发现自己的目标
从问题中发现积极的目标
需求
把目标具体化
幸福是独立的目标
哪些目标是可能实现的
把你的目标变成文字
简单的目标
更多的目标
精确安排时间
扼杀睡眠时间和服用药物
放弃
自己决定
一样接一样地做
多个目标和一个目标之间的中间路线

第三章　鼓励自己

乐趣、兴趣和成功的快感
恐惧
激情是成功的马达
寻找新的激情
对快乐的期望
善待奖赏
一个有成就感的目标，一条充满激情的路，困难中对自己鼓励
不要忘了还有意志和自律
“有志者事竟成”，但别反过来理解
非意识性动机
是什么推动了你？

创造兴趣
是强迫还是无能
乐趣与吸引
成功的动力
找一条让自己舒服的路
让自己开心还是取得成功
保持憧憬
每个人都有动机，只要问问自己：喜欢什么
过分追求

第四章　为你的目标定一个计划

行动指南
制定一个时间表
当你不想制定时间表时，你能做什么
确定每天的目标
制定每天的计划
确定你的目标的细节
必要的方法是什么?
不要在计划上倾注过多精力
从最主要的东西入手
这样做是不是更简单?
给自己一个选择的余地

第五章　从每一步做起

从今天做起
随便为你的目标做些什么
主动地为自己减负，减压
做最有可能的
发挥你的即兴创作灵感
把你的活动用文字记录下来
每天回想一下你的目标
思考指导你的行动
一步一步地走
先做这个，再做那个
学会学习
学习过程的三个阶段
倒退
练习
在做中学
是不是所有的开始都很困难
学习与自我
不是非要等到假期时才能够休息
今天是幸福的，明天也是

第六章　克服出现的问题

出现问题是正常的，每个人都会有问题
接受你的问题，立刻
什么使问题成为问题
如何看待没有结果
你真的想要那样做吗?

这个你已经掌握了吗？
“奇迹”方法
成功的公式
把困难化小
人们是怎么变得害怕困难的
感觉是依赖于思想的
克服恐惧
克服悲观和缺乏兴趣、怀疑的态度
战胜愤怒与攻击性
绕开诱惑
对付没经验的办法
如何避免懒散，懒惰和倦怠
我缺少一些重要的东西，首先是钱——然后呢？
自我宣言
战胜失败
克服完美主义
如何对付压力
改变习惯
今天的事今天做

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

第一章　目标是怎样被发现的

怎样才能叫做成功

是否说一个拥有一座法兰西城堡的人，就算是成功呢？是否说一个穷困潦倒的画家，就算是不成功呢？成不成功关键在于，他们对于自己各自的生活是如何设想的。如果城堡的主人实现了自己购买城堡的梦想，对于他来说就是成功的；如果他立志成为一名画家却又迫于长辈的压力去继承父业，接管一家公司，即便公司赢利颇丰，甚至能够让他买下一座城堡，但对于他自己来说也不算是成功。换个角度却可以说他的父母是成功的，因为他们成功地把自己的意愿强加给了自己的孩子。

倘若那个画家不考虑他的画能否带来经济上的丰裕，但实现了他所设想的艺术目标，尽情享受他的生活乐趣，即使别人把他当做一个失败者看待，他也是成功的；相反的如果他每天都在幻想着，变得富有，名声大噪，甚至某一天能够买下一座城堡，那他和那个继承父业却想成为画家的人互换一下倒是两全其美。

我们现在这个社会上总是有些陈旧的观念，人们总是认为一个城堡主人拥有一座城堡是很自然的，而不会把这个和成功联系上，相反却很自然地把一个过着简朴生活的画家和贫穷，失败联系到一起。这时成功对于我们来说只是以金钱和占有来衡量的。

把握好你所界定的人生目标，而不要陷入这些陈词滥调中去。如果你想成为百万富翁，为什么不呢？如果……，只要你走的路和你的生活设想一致就可以了。

不要走别人为你设计好的路，更不要一味地走一条你可能会后悔的路。走你自己设计好的路，你会发现你的生活是多么和谐，成功的本意自会体现。

现任卡内基公司总裁及首席执行官彼得·韩德先生对成功的理解能够给我们带来一些启迪。

他说他在五岁时因为生病去看医生，当时病痛使他很难受，医生当时问他："你最想要的是什么"，彼得先生对医生说："我想要快乐"，医生说："那你快乐就是了"。结果他真的很快乐。所以彼得先生说，有许多人想追求成功，也有许多人问他，怎样才能尽快地获得成功。他认为，这要先看你对成功的定义是什么？我对成功的定义是快乐，我不会做我不喜欢的事和不喜欢的工作。中国的一句俗语说'人在屋檐下，不得不低头'，我不喜欢那样的境况，我也不会那样做。由于我认为快乐就是成功，所以说，我在 5 岁时就已经很成功了。"

别人怎样说并无所谓，你如何评价自己才是重要的。总之，不要完全按照你的长辈，同事或者邻居说的去做你的事，自己制定你的人生目标，自己把握一个成功的准则并且开始行动，把你的设想变为现实。

机会就在你面前

无论你有怎样的梦想，你都是可以去实现的。你的梦想可能会和你的私人生活，也可能和你的工作联系到一起，或两者都有可能。

在这本书里我们要教会你，如何去实现你的梦想，这关系到你成功与否。当你打算做什么的时候，就应该去实现它。比方说，你很想在中午到附近的公园去散步，你实现了这个小小的愿望，这就是成功。倘若你梦想邂逅你生命中的至爱，而最终你遇见了梦中情人，那你就是成功的。

成功的意义远远超过"赚取一亿元"或者是在世界市场上建立你的企业。如果你想变得富有，就试着去设想一种能够实现你内心最深处欲望的生活，这是可行的。但是生活除此之外还有许多其他有意义的目标。"一夜暴富"的梦想不能充实你的生活，当你已变得富有时，你还可以做什么呢？那么要回答如何度过你的时光，就显得比回答怎样才能占有金钱，有意义得多了。

设定能够使你真正幸福的目标。你根本没有必要为自己的目标、爱好、需求、愿望和梦想而去向其他人解释或者道歉。你更没有必要向别人解释为什么你会去做你想做的事。

你很难能找到一个人，能很纯粹的来满足你的心愿或完成你的目标，他们早晚会把自己的利益也加进来。其实从父母开始就是这样的，如果你的利益和他们的发生冲突，难道他们还会帮助你吗？其次是老师，如果你能听从他们的安排，老师们也会很乐意的帮助你，但只要你的利益和他们的不一致时，他们也会让你觉得不舒服。那么更何况一般的朋友、搭档和同事

呢？这种关系是没有界限的。让我们再来看看所谓的“专业朋友”也就是神甫和心理咨询师们，他们本应是能很好倾听你的诉说并且全力帮助你的，但是神甫和咨询师们也是人，他们也有自己的利益和想满足的欲望。如果你所希望的正好和这些“专业朋友”的相背，他们还会帮你吗？

任何理解都会有界限。即使是你自己也很难去帮助那些孩子，学生，同事，顾客，病人，甚至是自己的亲人，如果这样做他们损害了你的利益，或者会伤害到你。在此，我想指出的是，你应该靠自己的力量取得成功。市面上有很多励志的书，列举了很多商界人士成功的案例，它们教会人们如何在商场上取得成功，获取利润。相反的，却很少有书能超越在商业上的成功这个话题。就算有，也只是把幸福的人生和生活追求一笔带过。

很多的书都把认识清楚目标，在整个奋斗过程中保持激情，避免生气与失落等等成功因素看成是无庸质疑的，不必再多说了。如果真是如此，那我们也就不需要什么励志书了，也不用别人的建议了。只要我们活着，就会遇到各种问题，而且很多的问题是很难认清也很难讨论的，但只要我们明白问题存在的机理，那我们就能实现我们的目标了。

走自己的策略

让我们先来看一些我们已经做到了的大计划，像读书、考驾照、找工作、取得业绩，找到辞书，有美满的婚姻，教育孩子成才、买房、装修、旅游、置办家具等等。我们是怎么做到的呢？

在你做这些事的时候，脑中是否还有清晰的设想？你是否定下了那些对自己很重要的计划？你从何而知，你到底希望得到什么？

是什么因素使你成功？你是不是为自己的成就而欣喜？是什么让你一直坚持到底呢？

当你一个人面对问题时你是如何对待的？你如何迈出了第一步？然后呢，你从哪得知，你该如何去做，又是怎么得知的呢？你是否将自己的计划写了下来？

你在向成功迈进时有多少次停下来过？是否随意让时间流逝，还是抓紧一切时间？什么对你来说最难，为什么？为了减少困难，你做了什么？你是喜欢自己单干，还是与人一同承担？

你在向成功迈进时遇到了哪些障碍？你作何反应？是什么帮了你？有什么人以什么方式支持过你吗？

当你回顾那些成功时，能否意识到某种共同的模式？你是如何做而得到成功的呢？

请好好想想，你会有重大发现的，这也就是你自己的成功策略。可能你还没意识到，却正用着它，一旦你意识到了，就可以在将来的工作和生活中自如的运用了。

你自己的成功在你成功之路上对你的帮助胜过一切。因为它已经受住了多次考验。或许你从没考虑过它在你的成功中起过什么作用，也许，你成功时早已忘了它，或者你根本就没看重过它，因为这与过去一味苦干的思想极不相符。

这本书将提供你很多方法来补充你的成功，但是你应该从自己已有的成功策略出发。你并非零起点，你已经是成功的了，或许比自己想的要成功。我们往往对成功和失败有着错误的看法，因此我们也应该把这些错误好好地看一看。

关于成功的神话

神话一：

“有些人总是那么容易成功，不管他碰到，都能马上变成金子。”其实这很荒谬，没有人会一直成功，永远的成功只存在于天堂里，但我们生活在地球上。所谓的“成功人士”也只是普通人，就像你我一样。他们也会有问题和失败，也会生病，也会死，这也和我们大家一样。让我们来看看这些“成功人士”的生活，成功是一方面，而另一方面，离婚、破产、患病和错误也困扰着他们。

你可以举一个关于成功的例子，我就可以指出其中哪里是不对的。我们总是倾向于把别人的生活理想化、传奇化，因为我们需要完美的榜样，我们总是抱有幻想，幻想着哪天也能变得像他们那么完美。

“每个人都在人生舞台上扮演着自己的角色，或好或坏，或成功或失败，无一人能例外。“胜利者永远赢，失败者永远输”你可千万别有这想法，要用自己的眼光来判断好与坏，成

与败。

人类是不完美的，对此有两种可能的态度：否认或接受。我们并不需要是完美的，或是幸运的，有很多人，他们并不完美却很幸运。我们大家都该学会这种对不完美的理智的态度。所以我们也不需要什么“成功人士”或什么“英雄”作榜样。

不要被成功的光芒所迷惑，那些人只不过是隐藏了自己的失败，他们也并非一帆风顺，他们从不谈及失败，因为他们想在我们面前竖起一个伟大的形象，仅此而已。

神话二：

“只要想得到就能做得到。”换句话说，你没做到是因为你没想去做。那种认为一切皆以意愿来决定的想法只能说是一种可笑的迷信。事实上，只有人们非常主动积极去做，才可能会取得成功，而且仅此还不够。难道你能左右明天的天气吗？难道你能强迫别人以你的意愿行事吗？

众所皆知，我们有时，甚至是常常，不得不接受与我们意愿相背的事情发生。因此如果有人说，我们只要去想就会成功，是很荒谬的。人们称之为自命不凡，很多没有经验的年轻人就是这种类型，而且随年龄增长还变得更幼稚了。并不是每次我们想喝水，就能依我们的心愿了，或许水管正在修理，你就喝不到水了，很少有人能仅仅根据自己意愿就能达到一个目标的。

以前人们相信神，相信神的意志主宰我们，相信神创造了世界并维护着秩序。他们认为，自己能看到的只是世界的一小部分，自己应该接受所有的东西，因为自己渺小而不可能认清这个世界。过去顺从被认为是美德，如今还有人对此推崇备至。

的确现在还有很多人相信神。此外还有很多人相信，他们的力量不能左右一切。当然这也不错，然而越来越多的人开始认为，万事皆可能。

神话三：

“每个都要独自为自己的幸福奋斗。”这其实是对神话二的延续。的确我们或多或少都独立的。但没有一个人是完全的，现在全球有 60 亿人，每个人都以自己的方式去取得成功，人们利益因此难免会有磨擦，从而也会有利益冲突。

尽管有人说，我们大家都各不相同，却希望得到相同的幸福。我却不敢苟同。当有人说：“我只希望你得到最好的”，得到的回答总是：“你可没份。”当有人说：“我们是在一条船上的。”你一定会问：“那谁划？”

其实你的成功不可能只是自己一个人的事。你得承担责任，但不要承担所有责任，应该学会以与别人一同分担，承担合适的责任。保持独立，也要会合作。

神话四：

成功是 99%的努力和 1%的天赋，也就是要拼命工作，埋头苦干，承受痛苦，只为了某一天能成功。

别骗自己，你得战胜自己内心的愚昧。安逸是你的朋友，如果你扼杀了它，也就结束了自己。让我们来看看吉米•菲克斯，他是漫步运动明星，还写了关于一本漫步的畅销书。他后来扼杀了自己的安逸生活，自己也没能幸存。有人试着把他的死轻描淡写，说他生有遗传病，等等。但其实很多人也有遗传病，不是还好好活着吗？

温斯顿•丘吉尔有一套自己的生活理论：休息。他每天中午必定侧卧一小时。他认为，人要做事就得做好，若只能做一半，还不如到沙发上歇一会儿，甚至在二战期间他还坚持如此，他说没有休息也便不会成功。很多人却在这种压力下做相反的事，他们会减少自己的休息，而不是增加休息或至少保持休息。

他们这样做目的是：达到目标，为自己的努力工作而骄傲。但事实上却并非如此。你完全可能少工作一点得到多一点，也可能多工作多了却得到少了。

我们得换换脑子了。成就、成功在我们的文化中至少存在 300 多年了，但或许还得再过几百年，我们才能明白，成就并不是从躯体上付出的。我们的意识还停留在农业社会时代，认为牛、木犁是惟一的工具。其实在一个生产力高度发达的社会中我们早已能做到每周工作 20 小时，至于 40 小时工作制在 60 年代末其实就已不合时宜了。如果古人们能有我们现在这些工具，他们不知该多幸运了。我们有了钢材、电脑、汽车等等，尽管如此我们还是在很

努力工作，好像很有必要工作，40、60 或 80 小时，认为越多越好。

让我们想想，这难道不像是农业社会或工业初期的继续吗？或许这也是一种瘾吧，用现在说法就是：工作狂。

或许你不信，一个人工作少一点也能有幸福的生活。那么让我们来看看海伦和斯科特•聂尔凌。他们都买了块地皮，自己种菜，收割，然后拿去卖。他们自己盖了房子，过着满足的生活，他们开始这样做时斯科特 50 岁了，海伦 30 岁。斯科特 100 岁时逝世，海伦在 10 年后也走了，他们俩从一开始就决定，一周六天每天干 4 小时活，一年只工作 6 个月。

在剩下的 6 个月里，他们写书，旅游，干很多事。他们从未雇用过别人，从未不停地工作，也从未一天到晚顾着利益，这就是他们的幸福生活。

现在不要再被神话蒙骗了，那些所谓埋头苦干而成功的故事是荒谬的。它只会让那些追随者一事无成。但另一方面，我并不是说，我们可以什么都不干，而是要干得巧，干得好，才能事半功倍。

神话总是由极端的观点组成的，人们只有成功型和失败型，这本身就很极端，人生经历成功与失败，不经历过失败怎么会知道什么是成功呢？说成功取决于个人意志也是不恰当的。内因的确是成功前提但不是惟一的条件。说成功中有 99%是努力工作，其实就像说成功是注定的一样，扭曲了真相。事实上，重要的是工作和休息的平衡，否则人们就会像吉米•菲克斯一样。你应该更希望过斯科特和海伦•聂尔凌的生活吧。

迈向成功的五个步骤

如果你想取得成功，就该先完成以下的五个步骤，它们是取得成功的基础。

1、给自己一个目标

这一点粗一看是很自然的，如果一个人连目标都没有则谈何成功呢？但其实这一点往往会被忽视。你的确在追求着“什么”，但不清楚到底追求的是什么，到最后什么都没得到还觉得很奇怪。

我们假设一下，你要去旅行，如果你没想好要去哪，那你就不能出发，而且只有一个大概目标也是不够的。譬如说，你要去法国，但到法国了，总还会有一个问题缠着你，你到底要去哪个地方，目标应该一步步被细化。

人们往往对自己的目标没什么概念，目标其实可以是有意识的，也可以是无意识的。

2、给自己一个理由

给自己的鼓励是成功的灵魂。如果你做事没有理由就不会成功。我们所提的理由只是那种能推动你去做这件事的一个动机，其它别的理由并不在考虑之列。动机可以是你意识到的或无意识的，当你有它时，它会帮助你向目标前进，没有动机也就没了希望。

最好的理由是乐趣，你也可以说是：快乐、兴趣、满足等等。总之乐趣是一个能使你持续不断迈进的动力。

3、给自己一个计划

你准备怎么成功呢？总的来说方法会有很多。俗话说：“条条大路通罗马”。因此你得为自己选一条路。

其实你怎么成功并不重要，重要的是你做到了。计划并不需要是完美的，但没有计划却只能一事无成，即使是你一时兴起，你也得知道应该怎么开始。

4、开始行动

有些人做事时漫无目的，他们自己都不清楚自己在做什么。举个例子，一些人一见出新产品就去买，却不问问自己，买这个到底要干什么？那些没有计划的人只能被称作莽夫。他们迷迷糊糊就开始了，迷迷糊糊去做了，到最后又迷迷糊糊停止了。他们忙着奋斗了一圈其实又回到了刚开始的地方。

当然世界也会有一些理论大师，他们很少亲自去实践，但同样有获得成功。其实他们也是去做了，只是叫别人代他们做而已。

即使你不是一个很活跃的人，你也该为自己的目标去做点什么。我们还是以旅游为例。你已经决定去巴黎，你得知道，怎么去，何时去，和谁去，去干吗，何时回等等。必要时你也可以调整一下计划，计划并不是规定你在哪上车，到巴黎下车，住进哪个旅馆等等，计划不是强迫你做这事，它只是给你一个事先大体安排，以致于在行动中不会停下来，总之，为

了你心中的梦，行动吧。

5、克服一切困难

在行动中难免会遇上些大大小小的问题，不要幻想能避开它们，要学会认真去对待困难。

我们常常先看到一些外部问题：其它人都很混乱，自己马上也跟着乱了套，等等。但还有一些内部问题：害怕、怀疑、失望还有生气，所以就不敢开始行动了，或都不敢继续干了，由于太多的疑心或失望你可能会放弃，由于太多的生气或害怕，你可能会不再坚持原来的目标了。

其实困难并不是每次都很“难”，有时它也是美好的，充满诱惑的，可能突然间你面前出现一个比以前的目标有意思多的目标，你就会扭转方向，放弃自己的原先目标，那你就再也达不到原来的目标了。所有的困难差不多，它只给你两种选择，继续做下去，或者放弃。

困难首先会出现在你的动机上。你可能会失去兴趣，原本乐观的你变得悲观了，你的信心开始动摇，不知自己是否真的能达到终点。千万不可以这样，一定要保持自己的好心情，坚持走自己的路，这样什么困难都难不倒你了。

三个例子

例一：一个日常生活的例子。

你的目标是吃一个苹果。

为什么要吃苹果呢？你的动机很明确：你想吃苹果。一想到苹果你就嘴馋，因为你喜欢吃苹果。那你该怎么做呢？你得先去厨房，到那拿到苹果，然后洗苹果，再用刀把苹果切成四块，最后吃苹果，你的计划也就是有五步：去厨房，取苹果，洗苹果，切苹果，吃苹果。现在你开始做了，第一步很简单，去厨房。现在你碰到困难了：在水果篮里没有苹果了，你孩子把苹果吃光了，你该怎么办？只有两种选择，或者你不吃苹果了，或都你继续做下去，如果你还想吃到苹果，就得改变计划了。

你会问自己：“现在该怎么办？”然后想出了新的计划：穿上大衣，去最近的水果店，买一斤苹果回家，脱掉大衣，然后再按原计划去做。

这你终于成功了，你吃到苹果了，正如预想那样，苹果的味道让你觉得很舒服。这个例子仅仅关于一个苹果，但吃苹果的步骤，会对你处理别的事有很大帮助。

例二：一个不是日常生活中的例子。

你的目标是，明年去参加马拉松赛跑。这意味着，你得跑 42。2 公里。

你为什么想参加马拉松呢？因为：你曾经参加过长跑比赛，并得到很多乐趣；你想看看，自己现在是否还能跑下 42。2 公里。

平时你只能做观众，现在你有兴趣成为一名参与者。乐趣、好奇、兴趣，这些就是你的动机。

你如何才能成功呢？你的计划可以如下：1、先看别人是怎么准备的。（他们如何训练，保养等等）你可以读读有关马拉松的书，向参加过马拉松的选手讨教经验，或者去咨询一下体育顾问。2、你要挑选一个适合自己的训练方式。3、买一些必要的装备（一双跑鞋，一套运动衣等等）。4、找到一个训练地点。5、每周有规律地训练。6、报名参加马拉松。7、参加比赛。

你该做什么呢？先去图书馆借几本关于马拉松的书，然后聘请一位教练。就像第一个例子一样，你也会时不时遇到一些困难，但只要你坚定自己的目标，制订适当计划，然后坚持做下去，你也一定会成功的。

例三：一个特别点的例子。

你的目标是，三年内要搬到阿拉斯加并在那定居。

为什么要搬到阿拉斯加呢？你的动机是什么呢？理由有：1、你看过关于阿拉斯加的一些介绍，你被它常常吸引了。2、你喜欢在冰雪世界中安家。3、你对狗拉雪橇比赛很感兴趣，希望有机会能参加比赛。4、几年前你遇见过一个来自阿拉斯加的人，一见如故，谈得很投机。

那你的计划就可以是：1、了解些关于阿拉斯加的信息。2、咨询一下，你该注意些什么。

3、学习英语。4、每年去阿拉斯加住上 6 个星期，适应一下那边的生活。5、在那挑一个地方。6、认识几个阿拉斯加人。7、尽可能在那边找一个谋生职业。8、找个住所。9、要得到居留证。10、还有其它一些必要措施。11、搬到阿拉斯加并定居。

以上大致展示了一下移居阿拉斯加的一些步骤。在刚开始时，定这样一个临时计划就可以了，在做的过程中你还可以添加、修改和完善。

你第一步应该是去书店看看关于阿拉斯加的书，你也可以先找一个在阿拉斯加生活过的人，也可以上网查资料。在这过程中你肯定会碰到一些障碍，在计划后面隐藏着许多问题。譬如说，你在阿拉斯加找不到与你现在相同的工作，那你就得考虑换换工作了。或许你拿不到像以前一样的薪水，或者你很怀疑，自己是否应该停止不做了。你又会想到，自己在德国的家庭、朋友。如果你妻子坚决反对移居阿拉斯加，又该如何？

如果你真想搬到阿拉斯加定居，你就得解决所有问题。很多次你一定都会很犹豫，不知是该放弃呢，但是你还是要继续。当然这个过程也可能比你当初设想的要容易。

现在我们都看到了，所谓完成目标，不论是吃苹果，参加马拉松还是移居阿拉斯加，它们的结构都是一样的。

人生游戏

成功的基本构成是相当基础的，人们几乎每时每刻都能发现。你一定知道一种棋盘游戏叫“莫生气”（类似于中国的飞行棋）。游戏规则是：有两到四个人参加，每个人有 4 个棋子，大家轮流掷骰子，一个人可以把别人的棋子踢出去，踢的次数越多，游戏玩的就越久。

“莫生气”可以追溯到几千年前在印度玩的某个叫“帕希思”的游戏。它的基本思想与印度佛教的人生观有紧密联系。一个人出生，并开始上路，一路上总会遇到敌人和朋友。人们完成一次生命后，又会重新开始一个新的生命。游戏总会在起点处结束。被踢出棋局，又重新开始。其实这正符合他们对死亡与重生的信仰。在人生旅途中也有快乐与悲伤，多次轮回之后，可以达到最终目标，游戏也就结束了，人也解脱了。

诸如“帕希思”的这种游戏各个国家都有，北美叫“帕系思”或“印第安棋”，在德国有很多不同的名字，如“急行棋”，“勇往直前”等等。在法国、意大利、西班牙它们也都有自己的名字。

为什么说“帕希思”正好代表了人生？因为它有始有终，人生路上人们会遇到很多麻烦，朋友、敌人总是在路两旁产生影响。人能体会多种感受：生气、失望、担心、同情、妒忌，同时也有开心、激动和满足。

这个游戏中我们能看到成功的基本构成：目标是使自己第一个到终点，游戏乐趣就是动机，游戏者得有计划，会考虑，如何把棋子放在最恰当的位置，一步接一步地完成，一路上总会出现一些阻碍使游戏者不能顺利完成任务。谁运气好并能使棋子通过乱战，谁就赢了。如果谁这次运气不好，那在以后的轮次中还是能成功的。

童话中的例子

童话也表明了成功的基本结构。英雄总是想娶国王的女儿，但在此之前，他得经历很多的历险，读者面前会展现出很多英雄遇到的障碍，计划外的事等等。他的目标一直就是：得到公主，以此能过完幸福的一生，正是这种美好的愿望给童话中主人公巨大的激励。童话最后总是以此结尾：“从此他们幸福地生活到老。”

传说，小说，剧本也都是一样的。英雄们总会有一个自己的目标，目标总是很简单，并总会用一两分钟来提一下，然后他们就遇到或大或小的困难，英雄们可能被捕了，可能被坏人陷害了，龙卷风，怪兽，又能造成很多困难。战争爆发，并一直延续下去，一切都很不利，开始时的目标离得越来越远了。但最终英雄们还是大体上达到了目标，并且使人们对后来还有期待，使故事一直得到续集。

失败的构成

正如我们刚在所见的游戏及童话中所见，目标各不相同，但它们的构成却都是一样的。

我们现在来做个实验。在我们已知成功的构成后，也该来看看失败的构成，也就是说：如果你要失败就应该这样做。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

1、不要给自己定目标，让一切顺其自然，不要去管任何工作、生活的事，让别人去料理。

2、除掉你做事的动机，譬如说可以把精力放在目标的缺陷上，注重计划和行动的不好的一面，也就是要鸡蛋里挑骨头，放弃一切可以在实现目标过程中所得到的快乐。

3、不要去计划，一有计划就把它束之高阁，完全自由地去做。让生活就像游戏机里的弹珠一样，时而弹这，时而弹那，听任那些陌生、偶然的力量的摆布。

4、保持被动，看别人做就行了，如果必须得做，就找个借口。要为别人失败而庆幸，不要去管别人如何坚定不移地行动，并取得成功。

5、把小麻烦变成大麻烦，再把大麻烦变成大灾难，拒绝一切帮助。如果没问题，你就去制造问题，不管你遇到什么困难，都认为它是不可逾越的，然后马上选定目标，为一点小事就大动肝火，并抱怨："老天对我太不公平了！"把过去的失败铭记在心，躺到床上，蒙头睡觉，等着美好时光的到来，或去买本保尔·瓦兹拉维克的《失败导论》，并按部就班地学习。

你会发现失败的策略与成功一样有效，但我们干嘛要去刻意失败呢？我们如果能意识到已经做错了，就该重新步入正途。

五个简单步骤决定了成功，就这么简单，可能吗？是不是还有其它秘诀？

成功的秘诀

成功的秘诀就是：没有秘诀。成功人士总是惦记着自己的目标，他们会鼓励自己，订下计划，主动去迎接挑战，仅此而已。理论上很简单，其实只要你懂得怎么做，实践起来也简单。

那些知道怎么做的人在执行时会觉得容易很多。其它人很努力却还是失败了。这就像是学游泳，如果你知道怎么游，你就可以尽情享受快乐了。但如果你不懂，就只能沉下去了。在游泳这么一个小技能上就有这么大不同，难道不令人惊讶吗？很多的目标并不是关于生与死的，但我们得学会区别成功与失败，也要学会放松与紧张。这样的话，取得成功就像是学游泳一样简单。

虽然并不存在什么成功秘诀，但有一点在成功路上起到一个比别的事物更管用的作用——坚持。成功人士总是能在困境中继续工作，直至成功。正是这份执着，让他们与众不同。

那你该坚持多久呢？你能在10次失败后继续支持吗？你能想象在100次失败后还能再去努力干下去的情景吗？

我并不是想让你喜欢上失败，只是想请你正确、客观地去对待失败。所谓失败就是：没能达到自己的既定目标。我们不能把失败给夸大，而是安静地集中精力安排下一个计划，我们应该继续去尝试，直到成功。

失败总是会有的，我们要相信下次一定能成功！上次失败只代表少了一条通往成功的路。尽管如此，还是有人把失败看成了世界末日。

在失败、损失等情况下你应该保持清醒，明白所发生的事，要实事求是，接受事实，并遗忘，失败已经成了过去，而过去我们却改变不了。我们要关注的是现在和未来。我们该考虑的是，还有什么解决方法吗？怎样才能取得成功呢？

世界是多姿多彩的，并充满了各式各样的可能性，我们并没有被定在某种可能上。就算我们定下了目标，选好了路，我们还是能够发现，我们还是有很多可能可以选。

在认清了我们有这么多可能性之后，我们就可以更轻松的接受失败与损失，并对将来相对会更有信心。成功并不是一次两次的事。我们应该像那些成功人士一样，不屈不饶坚定目标，那你到最后就会像在童话中一样，幸福，美满地生活。

小目标，大目标

在你接受这个概念之前，我想先谈一下它们两者的区别。你一定还记得柏林国会大厦的样子吧，在这个工程上克里斯多和耶安那，还有克劳得他们几乎倾尽了几十年的心血。你可以想象一下，在这么一个庞大的计划中会有多少目标，比如说，他们要先说服政客，他们得去弄到建材，完工后又得清理，他们必须找到财政拨款，设计外观，然后还要去执行。每一个阶段性的目标下面还有子目标。小的目标可以直接完成，而大的目标则得先分成小的目标，

一步步去完成。当小的目标一个接一个完成时，所谓大的目标也便水到渠成了。

小目标相对来说简单的，你遇到的障碍也总是很小也很容易解决。如果你运气好，也可能要么就没什么问题。至于大的目标，你可得为之努力一整天，一星期，一个月，一年（或许甚至几十年，乃至一生），同时你也会遇到一些大麻烦。

对于小目标来说，动机并不很重要，但对大目标来说，你就得有几个好的理由，来一直支持你干下去。

在小目标上，成功的步骤也不一定要很清晰，人们无需考虑就可达到目的。也正是如此，很多人没意识到其实自己是多么的成功。每天我们都能完成很多目标，只是并没有认真去对质。一天刷两次牙其实并不意味着什么，大家都能这样做，有人说：“这没什么特别的。”但其实成功也没什么特别的，只是看你对它态度如何而已。下面我讲一个佛教的故事。两个小沙弥在路上相遇，其中一个对另一个说：“我师傅能在天上飞，瞬间就到了另一个地方，你师傅也会这个法术吗？”另一个回答说：“会呀，我师傅吃东西时就是在吃东西，睡觉时就是在睡觉。”

按部就班，并没有什么意思，有新的东西才能有刺激。当你存折上有一百元时，你会为之兴奋不已，你还想再赚 3500 万，也便有了新动力。对于大的目标步一定得有一个周详的计划，并且要下意识去执行，这样都是毋庸置疑的，而且你还得确定目标，考虑周全，做那些必要的工作，还要保持好心情，以及随时准备好解决可能遇到的问题。

测试你的计划

通过对一整个计划的测试，你便会发现，它是否会成功。首先给自己定一个很想达到的目标，考虑一下，你做这件事的目的是什么。然后写出一份计划来，接着就可以开始了。一直到成功为止，你才能停下来。有时可能你会觉得很难再干下去了，那你就该想一想，是什么让你停下来，接着要找到一个方法，即使有困难也可以达到成功，那解决的方法该是怎样的呢？

在开始前让我们来看看你的动机吧。你的动机指数是多少，从 0 到 100。0 意味着“能否成功，我根本无所谓”，100 代表“我要不惜一切代价取得成功”。最好是取一个十位的整数，也就是，0，10，20。。。。。90，100。50 分是一个分界线，你是更倾向 40 呢还是 60 呢，是更倾向于“无所谓”呢还是“坚决要成功”？

你为什么要达到这个目标？把你的理由写下来，并给每个理由标上 0 到 100 的数值。“0”代表“我对这个理由没什么兴趣”，“100”代表“正是因为这个理由我才开始干这事的，没成功之前我是不会停止的”。这样你就可以确定到底什么才是你真正的动机。同时你也会意识到，某些理由对你来说其实毫无意义，你得挑出那些激励你进取的理由来。

当你的动机指数超过 70 时，你就可以尽你所能去为目标奋斗了。你还需要一些鼓励你的理由。当你的理由指数达到 70，80，90 或都完美的 100 分时，那么做这件事是你主观真正愿意去做的。动机指数越低，对你来说想开始某事就越难，当然就算开始了，也很难维持。如果你的动机指数很高，那你就几乎可以说是对失败有免疫力了。你的主观愿望也能使你的成功机率大大增加。

从小目标开始

给自己定一个小目标，比如，一个你在今天或一周内就能实现的目标。至少找到一个对你来说起决定性的理由。然后安排一下计划，你该什么时候做什么，一步一步去取得成功，接着就可以按计划开始好好的干了。有时你会碰到一些障碍，千万别慌张，想想你在这个课程中所学到的，想尽一切办法来完成事先定下的目标。

第二章　给自己定一个目标

疏远是不幸的

为什么每个人都不是很清楚，自己到底需要什么？当你知道，自己是谁，自己需要什么，

什么能使自己快乐的时候，就会发现那些能够使你充满激情的，能够满足需求的目标。

有很多人却是自我疏远，不肯为自己腾出一点时间，不肯倾听自己的想法，对自己的感受不予理睬，他们不清楚自己所作所为的意义，甚至对工作的意义毫无所知，因为他们只对这份工作所带来的报酬感兴趣。他们不知道什么能够带给他们乐趣，而只愿意跟在别人后面，重复别人做的事。就算他们会有自己的愿望，也不会把它看得很重。

自我疏远，又可以说是不能正确的认识自我，无法觉察或理解自己的想法、感觉、行为、愿望和所厌恶的事。这种疏远的过程开始于童年，小孩子很清楚地知道，他喜欢什么，不喜欢什么。如果他不想吃或吃不下去了，他会把吃下去的东西吐出来。如果很兴奋的话，他会用那双明亮的眼睛看着你，因为他们总是很好奇并对任何事都感兴趣。

许多成年人相反却不能理解孩子的兴趣和需求，那些对于自己是谁都不清楚的父母只会阻止孩子去做他们认为充满乐趣的事。父母们只会教给孩子们所谓的“守则”，在他们看来，即禁止孩子做他们想做的事。这种对孩子们生活的禁锢，也就是父母们所谓的生活的艰辛就以这样的方式开始伴随孩子的成长了。

为了能够进一步了解自己的孩子，父母们应该自问：这个小家伙是谁？他喜欢吃什么？他到底对什么感到好奇呢？什么东西让他高兴，又是什么让他感到害怕呢？父母们必须要细心地观察自己的孩子并且用一种宽容的方式对待他们。

父母和孩子之间当然并不能说是朋友。他们开始可以说只是住在一起的陌生人。在他们相处的过程中他们可能变成朋友也可能变成敌人。孩子们没有权利选择是和他们的父母生活在一起还是分开，当他们还想要和父母一起生活时，他们又不得不去适应父母的生活方式。

友善的父母会理解他们的孩子并且重视他们的需求、愿望和爱好。在这样的家庭中成长的孩子相对来说有更多的自主空间。父母对孩子漠不关心，非常凶恶，神经质甚至太过倾向于暴力。当孩子意识到和这样的父母生活在一起是多么的失败时，他们根本不可能选择父母。随着时间的推移，他们自己也会变得对人漠不关心，态度恶劣或者倾向暴力，就像他们在家中所感受到的一样。只有当他们成人之后，当他们不再和父母生活在一起时，他们才能主宰自己的生活，并且去改变这种有些神经质的思维和行为上的陋习。

父母和老师总是给孩子设计好要走的路，他们不给孩子自己去发现世界，自己去发掘愿望、爱好，并去实现这些愿望的机会。而孩子们只会把父母的意志看得很重，并且渐渐忘记了自己想得到什么，对自己的需求也变得不是那么的敏感了。所以这并不能说是一个奇迹，因为许多孩子在成年之后根本没有自己的目标或者计划，也没有任何的动力可言，相反他们倒是表现得像他们的父母、老师、丈夫、妻子、上司或邻居所期待的那样。他们在毫无新意的生活中不可能寻求一点改变，他们希望能够一夜暴富，他们愿意用这种方式来改变生活。但事实证明，这些所谓的“乐透王”虽然会因为博采（买彩票）所得而一夜暴富，但最终他们还会变得和原来一样，仅仅这样一个乐透是不能实现他们对生活的美好期望的。

一般情况下，我们自身的发展会像我们的学习过程一样是不会停止下去的。你总是头脑清楚地知道你的兴趣所在和学习的意义所在。可是有很多人却很早地结束了他们的发展过程。虽然说学校又让他们找到了学习的乐趣，但是随之而来的是在传统的学习方式下，他们感到自己被束缚了，不能自主地学习而开始慢慢变得僵化，变得反应迟钝，他们会用酒精和香烟麻醉自己，甚至有的人会去碰毒品。这些被疏远或是自我疏远的人他们不知道自己该如何去做才能幸福。生活，对于我们来说是幸福的生活，对他们来说却是一个包袱，但他们并不承认他们是在这种压力下痛苦呻吟着的。

自己作主是幸运的

很幸运地说，一旦我们长大了，我们就可以自主决定我们面对的机遇，我们的生活。我们可以渐渐摆脱父母以及其他人对我们的束缚所造成的影响，并且去重新发掘自己的愿望或兴趣所在。

许多父母束缚他们的孩子就好像他们从前被他们的父母束缚一样。在学校里，学生们更不能指望他们的兴趣或者要求会被重视起来。例外还是存在的，但这样的事不应该再发生在我们身上。今天，许多学生还不知道该如何以一种自主的方式学习和生活，他们不得不学那些为他们设计好的东西，就像他们吃饭时只能不情愿地吃桌上准备好的东西一样。

虽然今天比起 20 世纪初和中叶来，有越来越多的孩子是在相对宽容的环境中成长起来

的，但是距离这种成长过程中的压迫消失为止，还有很长一段时间。你不妨想一下，德国历史和其他国家一样，从一个方面说主要是压迫史，前东德人民直到 1989 年才能实现他们民主的愿望。人们可以把人类的发展过程看作是自我解放，解除自我束缚的过程。无论在公共场合下，还是在私人场合下，自主决定都不是理所当然的。每个人每一天都要去为了这样的自主而去奋斗，如果一个人没有自主意识或每天都被一些事情所束缚着，那么他这种内心的自我束缚在他寻求自我解放的过程中还是会持续很长时间的。

你应该敢于去自主的决定你生活中每一个方面的事情。确立你自己的目标，不要让别人，更不要让你自己成为你实现目标的障碍。排除一切内部和外部的阻力，为自己创造美好的生活。

不要轻易相信别人所说的“实现自己的愿望是自私的”。只有当你实现了自我的时候，才会明白，这时的你才能在这个社会上生存下去。当上帝创造这个世界的时候，当宇宙形成时，当人类的智慧文明出现时，我们确信，人是应该幸福的，否则幸福与不幸就无所谓有意义与无意义了。那种不幸的感觉正是对你误入歧途的一种信号，告诉你回头才是岸。你是有潜力的，当你发现了幸福的种子，就会变得快乐起来，幸福也就离你不远了。

相反幸福的感觉却告诉你，当你有了正确的道路，就应该坚持下去。你所有的既定目标都是实现幸福的手段。变得出名富有，赢得权力或者购买汽车或保险并不重要，这些都是生活附属品，重要的是幸福。你能够在你的一生中实现得更多更多，即使你的物质生活并不是很好，你还会是一副满足的样子。

个人目标的意义

你该给自己的一生定一个目标。很奇怪，很少有人这样去做了，甚至到了成年也还没有明确的目标。有些人从来就没有想过，要把自己的命运掌握在自己手中，要依自己的兴趣行事。

个人目标的设定是你拥有自主，幸福生活的前提。世界是多姿多彩的，任何人都能在世界上找到让自己生活幸福的源泉。关键是要会发现，要会把握。

即使是当前被压迫的人，要想获得生命的幸福，他就应该起来反抗，或者逃亡。历史上充满了人们为获取自由解放而发起的运动和战争。这个过程是不会终结的，因为压迫总是会存在，总有人想压迫别人，压制别人的兴趣。所谓压迫是指双方的行为，包括了压迫者和被压迫者，你应该不甘于做被压迫者，也不要去压迫别人，要去帮助那些被压迫的人重新获得自由。

争取自由的第一步是要认识到你被压迫。紧接着则是考虑你是应该单干还是找人帮忙。寻求解放的过程中会有很多变数。可能对方的势力太大了，可能你失去了力量。也可能在某一刻出现了转折点。历史的演义就像是本个人传记，人生中的障碍也就是解放运动中的问题。其间同样存在着失败，但最终经过长期斗争黎明总会到来。

那些生命中没有目标的人只能被别人利用来实现别人的目标。这些人没有计划，缺少自身动力。他们没什么激情可言，因此他们不会有什么幸福也并不让人觉得奇怪。让人不解的是，他们居然能长此以往地生活下来，但在他们生命中缺少了生活的意义。

这种无意义的生活往往表现在工作上，很多人只管按市场要求的来工作，以期能挣更多的钱。很多家长依照自己的意愿来给孩子找工作。有的孩子干脆就子承父业，或者做当地很多人做的事。因此就有了一个个商人时代，医生时代，律师时代，音乐家时代等等。当他们发现在自己的工作中没有兴趣，他们会说想要改变已经太晚了，他们得养家糊口，要买车，要付贷款。

他们不去考虑老板的目标，他们就像是整个机器中的一个齿轮，这些工作对他们来说毫无乐趣可言。他们听从上级指示，期待着下班回家，期待着度假，期待着退休。生命流逝，没有留下任何印记。他们生活中没有愿望，没有兴趣，没有梦想。

聪明的老板会保持住工人们的这种深层次的懒散，他们会给工人加班费，度假费，圣诞奖金，保险费，甚至还有汽车和房子。但是老板们这些行动并不能给工人们自主的人生以及幸福。

去做能让你自己决定生活的事，把生活把握在自己手中。下一个章节我们就会谈到“发现自己的目标”。

怎样发现你的目标

你对自己的认识越深，就会越容易发现自己的目标并没走上正确的道路。相反，你越是自我疏远就越是难于找到适合自己的目标。如果你对自己不是很了解或者对自己知之甚少，你也不必为此而羞愧。许多家长、老师、老板、伴侣或其他人给自己很大压力，以至于他们并不清楚自己需要什么，反而把别人强加于他们的事做得很好。

如果你没有足够的机会去认识你自己，那就从现在开始，试着找出你的第一个发自内心的愿望，了解你的需求。当你发现你的想法和你的朋友或邻居不同时，千万不要惊奇，因为你是独立的个体，你是独一无二的，你只有一个，要敢于去和别人有所不同。你并不一定要在每个人那里都受欢迎，重要的是，你怎么看你自己。通过实现源自内心的愿望，你会发现，你才是自己最好的朋友。

侦探游戏

● 为了能够更好地认识你自己，你可以做这个侦探游戏。在你的屋子里转一转，看一看每个房间，问问自己，这里到底住的是谁？

● 你是如何布置你的家的？你想要扔掉哪些你不喜欢的家具？

● 你喜欢怎样的着装方式？你最喜欢什么颜色？最令你感到亲切的着装方式是什么样的？

● 你喜欢读什么？你的书架上都收集着那类书？哪几种报纸和杂志你最喜欢？在这些刊物中你最开始会读什么，什么你根本不会读？

● 你收藏唱片或 CD 吗？你喜欢听什么样的音乐，不喜欢听什么？

● 你最喜欢电视里的什么节目？你对什么感兴趣，对什么根本没有兴趣？

● 你和别人都聊些什么？什么是你最喜欢谈的题目？

● 你最喜欢做什么？你又最喜欢思考什么问题？

乐观地看待一切，以一种朋友的眼光去审视你自己？你的兴趣和需求是什么？什么对于你来说是最重要的？什么对于你来说意义最重大？你最不想要放弃的是什么？如果你要一个人去一个孤岛，你最先会想到带什么去？

你的家对你来说也许就像是一个岛，对许多人来说也是如此。如果是这样的话，那么下面这个游戏就和这个“孤岛”有些联系。

想象中的孤岛

如果给你一个机会，按照自己的意愿选择一个岛，在那里你可以按照你的爱好去布置这个岛，这个岛会变成什么样子？除了你之外你还会让谁住在这个岛上？你会带什么到这个岛上？在这个岛上你能做什么？

当所有的事都处在你的权力控制之下时，平静地接受它。你会让这个小世界如何发展下去？当一切都在按照你的意愿发展时，你会在那里过着怎样的一种生活呢？

改变世界

你可以在你的想象继续中遨游。当你有机会亲自去改变这个世界时，你会做些什么？你会首先着手处理什么？你想怎样改变这个世界？什么可以被保留下来？什么要被改变，为了能使你感到更舒适？

当你变得富有

另一个可以从中发现你的需求和兴趣的机会，是当你有了一千万元时，你该如何去生活。

你想要实现什么愿望？你想在什么地方生活，留在老地方还是换个新环境？你是想继续现在的工作还是想换个工作，如果是的话，那么会从事什么样的工作呢？当你富有了，你会过着怎样的日子呢？

理想的生活

脱离开你对财富的设想，你的理想可以变得更丰富。你如何设计你理想中的生活？想想看，在这样的生活中一切是多么美好。

在你的理想生活中，你每天什么时候起床，什么时候睡觉？早晨是什么样子呢？中午，下午，傍晚呢？你会去哪，你会做什么事情？你是愿意独自一个人，还是和其他人在一起？在这样美好的一天中，你会怎样安排你的一日三餐呢？

给你的朋友以建议

请你现在考虑一下，你会如何建议和你有相同处境的人，来让他改善他的生活？什么应该被保留下来，而什么又应当被改变？

发生奇迹

如果一个奇迹发生在你身上，那所有的问题都会不解自开。你是如何知道奇迹发生了呢？你会做哪些你从前没有做过的事情呢？

最美好的时光

为了发现自己的目标，你可以去回顾过去的时光。想想过去你经历的哪段时光是你认为迄今为止最美好的时光？孩提时代，青年时代，而立之年，不惑之年还是当你知天命这时？为什么？在这段时光里你认为最美好的东西是什么？与和平时相比有什么不同？这段时光你是如何度过的，你每天的生活是什么样子的？

关于梦想

在孩提时代和青年时代你有过什么样的梦想？当你长大后你想从事什么样的工作，你想过什么样的生活？当你还是一个孩子时，你都有什么样的梦想，当你 12 岁、14 岁和 16 岁时，你都有过怎样的设想？你更愿意和谁一起生活？你理想中的丈夫或妻子是什么样子的？在未来的生活中你都想要做什么？

简历

为你自己写份简历，并不是只在你申请工作时才用得到，你也可以把它给你最值得信任的朋友看。把所有你认为重要的事全部写下来，你经历过什么，和谁一起，你在过去的几年里都做过什么？你生命中的转折点是什么？你的童年是什么样子的，你的学生时代又是怎样的，你工作的时光呢？你的孩子会对你的生活有什么样的影响呢？

在写你的简历时，需要注意的是要正确认识自己并且客观地看待你所做的一切。试着用不同的方式去描绘你的生活，讲述你工作上的变动，你和你朋友的故事以及你自己成长的历程。你在过去的时光中都学到了什么？也许你会发现，你的一生是由一段一段的故事组成的。

你可以自己决定，要向谁去讲述你的故事。你也可以自己决定，怎样去评价你的一生，或看作是一场斗争，或看作是一盘游戏，或是一幕喜剧，亦或是一幕悲剧等等。

幸福的结局

你当然还可以把你的简历继续扩充下去。这一切都是如何好起来的，或是如何变得更好的，你的生活是如何以一种快乐的方式进行下去的，无论是你的过去，现在还是未来，你都可以给它们加上一个幸福的结局。

对未来的一瞥

在三个月内，半年里，一年里，两年，五年，十年或者更长点，二十年里，你想在那里生活？你最想实现的是什么？在这段时间里你想实现什么目标？

你最想做的二十件事

最后你还可以在纸上写下你最想做的二十件事。如果你还不能想出二十件来，那么就先做几件你认为能带给你乐趣的事。到你做了差不多二十件事时，相信你已经积累了不少经验。自问一下，什么能使你生活变得充实？什么能带给你乐趣？你现在最想做什么？在这之后你会比以往更频繁地去做这些事情。如果你觉得没有时间去做的话，那么就想想下面的两件事：

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com