

目标 决定成就

【英】卡梅尔·麦考尼尔/Carmel McConnell 著
丁敏 译 张春明 校

知道自己为什么不能成功？因为——
你没有明白自己的优劣之处，
也因为——
你不懂得为自己找到目标。
聪明人会明白，目标决定成就。



Soultrader



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

Soultrader

目标

决定成就

【英】卡梅尔·麦考尼尔/Carmel McConnell 著

丁敏 译 张春明 校



中央编译出版社

Central Compilation & Translation Press

京权图字:01-2003-1361号

Soultrader - find purpose and you'll find success, by Carmel McConnell

All Rights Reserved. Authorized translation from the English Language edition published by Pearson Edu.

本书业经 Pearson Edu. 授权, 非经书面许可, 任何人不得以任何形式摘录、复制或转载。

图书在版编目(CIP)数据

目标决定成就 / (英)卡梅尔·麦考尼尔著; 丁敏译.

—北京: 中央编译出版社, 2006. 6

(动力书系)

ISBN 7-80211-255-9

I. 目... II. ①麦... ②丁... 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 (2006) 第 047164 号

目标决定成就

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西单西斜街 36 号 (100032)

电 话: 010-66509360 66509367 (编辑部)
66509364 (发行部) 66509618 (读者服务部)

h t t p: //www.cctpbook.com

E - mail: edit@cctpbook.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京秋豪印刷有限责任公司印刷

开 本: 850×1168 毫米 1/32

字 数: 111 千字

印 张: 7.75

版 次: 2006 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 18.00 元

致 谢

我要感谢爸爸和妈妈一直对我的关爱和帮助；感谢凯瑟琳长久以来对我的爱和鼓励，她总是把我的事放在第一位；感谢可爱的妹妹卡萝琳，总是如此的乐观向上；感谢编辑——或者允许我称之为朋友的话——雷切尔·斯托克，对我最初的草稿大加赞扬，并且总是提出合理的建议；感谢麦克·哥普的无私支持和明智见解；感谢戴夫和希瑟慷慨地与我分享他们的远见卓识，并再一次让我借住在他们在弗依的住所；感谢朱迪·波奇丝表现出的鼓舞人心的善良；感谢吉米和诺拉；感谢乔西和汤姆；感谢麦克利夫人和神圣之心女修院学校的佛兰西丝修女，她告诉我上帝希望我们都快乐；感谢吉莉安·卡盖特，因为她的友谊对我而言是如此重要；感谢温蒂·布瑞纳，因为她对我的期望比我自己还高；感谢我在弗马纳郡的家人，因为他们知道一旦这里的事结束我会马上回去和他们团聚（我保证）；感谢为三明治项目工作的团队，特别是卡伦·德拉雷、埃兰纳和索菲亚；感谢保罗·斯泰高、海伦·艾尔巴尼对我的帮助和他们深具远见的

商业理论；感谢在朗艾可的动力小组，特别是精明强干总有
好主意的埃利·波尔、罗素·费尔邦克斯和雷切尔·罗素。
还要感谢所有为了本书而真诚热情地接受我采访，帮助完成
www.yourmomentum.com 网站调查的人；感谢那些使我认识
到自由职业者的方法在所有行业、对所有人都能有所帮助的
人；感谢所有通过电子邮件对我给予帮助的人——真诚感谢
你们对我所做的一切。

致读者

要想事业不断取得成功，成为一名自由职业者是最佳的个人选择。

也可以称作是“做真正的自我”。

首先让我猜测一下读者会有哪些希望：

- ◆ 你希望赚到更多的钱好让自己的生活舒适安逸。
- ◆ 你需要获得内心的平静，满足自尊。
- ◆ 你希望相信自己所从事的工作有益于社会。
- ◆ 你希望及时对自身有一个全面清醒的认识，以免为时过晚，后悔莫及。
- ◆ 你希望利用工作、社交、购物和闲暇之余实现前两点的愿望。

为什么要读这本书？

你认为自己是不得不工作还是想要工作？

请做一个快速自测，只需在 a 和 b 答案之间进行选择。

我的工作：

a) 像在尽义务

b) 具有创造性的挑战

在下午 2:30 ~ 4:30 之间我通常：

a) 无所事事，有点厌烦

b) 很活跃，有时很振奋

你希望自己从赖以谋生的工作中有所受益吗？

请立刻回答。因为，如果你不能从自己从事的工作中受到鼓舞和启发，意味着你可能要付出一些代价，或者说你不得不在精力、经济、情感和成就感等方面付出代价。

最后一句话是我自己总结出来的。

我保证能帮你找到独有的获得职业成就感的秘诀，无论你从事的是什么样的工作、接受过什么样的教育，也不论你的年龄和国籍——这些都不成问题。你目前所处的具体境况并不是最重要的，重要的是你将从目前的境况中提升到一个

更快乐、更具成就感也更成功的境界。你本身才是最值得关注的。

我惟一的要求是当你和我相遇在这些字里行间时（就像我们现在所做的），你能从书中找到你需要的答案，并且及时地去加以实践……

自由职业者如何工作

这本书旨在帮助你运用内在力量，自内而外地衡量和塑造生活，而不是相反——仅仅从外部进行改变。

自由职业者一书共包含 6 章：

第一章 目标明确才能获得成功

“如果你想在工作中不断取得成功，成为一名自由职业者是最佳的个人选择。”

“为什么？”

“因为目标明确才能获得成功。”

第一章对自由职业者的涵义进行了定义，并且探讨了目标、意义、潜能和精神所具有的实际作用。这一章里包含有很多练习，通过做这些练习你将会发现自己所从事的职业是否有前途，你还将了解到应该具备什么样的生活目标。这一章里极具特色的地方在于理想和关注练习，如果你曾经问自己“长大以后我究竟想做些什么”，这些练习将对你非常有用（我并不介意你最近问自己时是在 17 岁还是 70 岁）。在

本章，我还将花一些时间帮你认清掩藏在表象之后的真实的你。这听上去似乎很费时费力，但相信我，读完第一章后，你绝对会感觉像是在闷热天痛快地游了个泳一样清爽自在。

作为一名财务服务经理，我发现读完第一章让我受益匪浅。

第二章 怎样发掘你的潜能

“假如你想在工作中不断取得成功，成为一名自由职业者是最佳的个人选择。”

“为什么？”

“因为工作中存在各种各样的挑战，比如成长——我们当中大多数人都需要以某种方式获得成功，这使我们不得不成长。”

工作是使你真正认清自己的最佳方式。

第三章 个人战略

“假如你想在工作中不断取得成功，成为一名自由职业者是最佳的个人选择。”

“为什么？”

“因为你的潜能决定了你将怎样制定自己的个人职业战略，前提是你需要学习，要学会倾听。”

第三章主要探讨的问题是个人职业战略——在寻找一份既有钱赚又符合个人原则的职业过程中，是什么因素在发挥

作用呢？这一章将以你的工作场所为起点，把你在第一章所学的知识导入到现实生活中。你可能听说过“眼睛是心灵的窗户”这句话，在这一章里，你将学到怎样才能使你的心灵（以及潜能）像 Windows 一样成为一个高效的操作系统。

第四章 如何做出最佳职业选择

“假如你想在工作中不断取得成功，成为一名自由职业者是最佳的个人选择。”

“为什么？”

“因为只有这样才能做出最佳的职业选择。”

前面已经讨论了做个自由职业者和确定正确职业目标的益处，这一章我们将进一步提出职业选择方面的建议和看法，并且对一些最常见的问题，如“我到底应该离开还是留下”，“作为一个自由职业者，我怎样才能晚上睡得着觉”以及“怎样才能形成以信任为基础的职业网络”等进行探讨。此外，这一章还将解答“我为什么要工作”和“我的工作是不是举足轻重”等问题。同时，这一章还包括了“四种选择模式”，这些模式形成了一套对个人职业选择加以综合衡量的标准。你的志向和抱负是否需要你作一名自由职业者？你将如何确认现在所从事的就是你注定要做的工作？

第五章 工作总是处于不断的变化之中

“假如你想在工作中不断取得成功，成为一名自由职业

者是最佳的个人选择。”

“为什么？”

“因为工作环境总是处于不断的变化之中。”

这一章要讨论的是当你确定了目标，正雄心勃勃地要做出最佳职业选择时，工作环境的变化将对你产生什么样的影响。工作轻松、压力不大、稳定而且有保障，我们怎样才能找到这样的工作呢？怎样才能既获得精神上的满足，同时也能过着舒适、时髦的生活？科技创造了新的职业，打开了新的全球性市场，而我们却在退步，在一步步落伍。这些看上去互相矛盾的变化对你会产生什么样的影响呢？这一章要关注的是，在一个节奏更快也更加透明的世界里如何才能不断获得前进的动力。在全球性的市场中，掌握自由职业者的技巧会起到什么作用呢？信任是否具有商业价值？第五章还探讨了怎样赚钱而又不必放弃原则立场的问题。好了，讲了这么多之后，你可能想要休息一下了。

我的工作真是太繁忙了，根本没有时间去考虑未来大计。现在的我真是毫无头绪。

第六章 制定 12 天生活目标计划

作为全书的最后一章，第六章把练习和课程汇集整理成一个简洁清晰的大纲，你可以根据这个大纲制定你自己的潜能增长计划。你可以和团队中的人一起使用这个大纲，也可以找一个朋友一起讨论，甚至你还可以和邮差一起讨论，以增加你们之间的了解。这里贯穿始终的主题在于当你对自己

有了清楚的了解，你就能在生活和职业上做出更明智的选择，找出更合理的工作方案，按照你的意愿安排自己的生活。这些可不可以看作是成功的定义呢？

自由职业者的类型

自由职业者是很聪明的一类人，如果你愿意，也能学会对自己进行职业/生活目标训练。假如你认为自己已经准备好了的话，就一起开始吧。

你将会经常被问及对职业的构想和生活的方向，也能听到坦诚的建议，帮助你从一个全新的角度对你当前的状况加以评估。当然，你从自由职业者那里得到的回报和你进行研究的时间及研究的广度成正比。

所有的一切都完全取决于你怎么做，不过别忘了我也能对你有所帮助，而且我全天候听从你的召唤。所以，如果你还不清楚自己希望从工作中得到些什么，没关系，让我们就从这里开始。

目 录

致谢	1
致读者	3
为什么要读这本书	5
自由职业者如何工作	7

第一章 目标明确才能获得成功

说明	1
给你的潜能下一个定义	9
详尽分析你的生活	10
自由职业者——故事	20
杰克的故事	22
成功与关注	31
有明确的目标会使人精力十足	48

第二章 怎样发掘你的潜能

这就是你的生活。不要对它采取玩世不恭的态度	51
因贫穷而陷入困境?	53
多鼓励自己	74
你真的“快乐”吗?	76
把你的生活写在一张纸上	95
你能行	105
成功: 追求, 或者放弃	119

第三章 个人战略

从工作到职业	126
初级入门者个人战略	131
史蒂夫找到了他的生活目标	132
你发挥了自己的潜能吗?	135
做一个真正的你还是做一个人们希望的你?	139
使用内件	140
内在的成功, 外在的成功	143
自由职业者职业评估	146
计划名称: 我的满足感	149
职业酬劳的新观点	160
自由职业者对成功有不同的衡量标准	161
是形象还是真实反映?	166

第四章 如何做出最佳职业选择

如何做出最佳职业选择?	171
你的职业是偶然碰上的吗?	178

我们为什么要工作?	180
计算机的奴隶	181

第五章 工作总是处于不断的变化之中

工作已经不再只是一份工作	191
换一个角度看问题: 练习	199
找到称心的工作就要抓住不放	208
是真正拥有一份职业, 还是只“租借”一份职业?	209

第六章 制定 12 天生活目标计划

第 1 天 找到理想和关注点	217
第 2 天 认为自己很富有	220
第 3 天 不要再忽视你的潜能	221
第 4 天 使用内件, 不要再伤害你的自信心	222
第 5 天 这对你意味着什么	223
第 6 天 发现你的热情	224
第 7 天 迄今为止职业中的高潮和低潮	225
第 8 天 学会信任生活	226
第 9 天 规划我自己的职业蓝图	227
第 10 天 最终应该选择什么样的职业	228
第 11 天 进行可靠的职业评估	229
第 12 天 让自己获得成功	230

第一章 目标明确才能获得成功

“假如你想在工作中不断取得成功，成为一名自由职业者是最佳的个人选择。”

“为什么？”

“因为目标明确才能获得成功。”

说明

作为实用性很强的指导，这一章将告诉你如何在工作和生活中获得更多的快乐，得到更大的满足感。这也是一篇能够触及你真实自我的职业指南。

自由职业者的概念非常简单：

- ◆ 不管你是不是喜欢，总之你迷人、有天赋而且独一无二。
- ◆ 你有自己的生活目标。
- ◆ 你的生活目标就是按照自己的标准成为一个快乐、成功而且拥有满足感的人。