

RENSHENG  GUIHUAMIMA

别再让纠结、犹豫、迷惘、拖延谋杀你的时间
做好人生规划，让未来清晰可见

人生规划 密码

设计未来与幸福一生
的9步骤

世界如此险恶，你要做好人生规划

你只需要几页白纸和认真的思索，就能够制定出属于自己的人生目标。

龙 柒◎编著

也许你会说：“人生规划”这个词听起来太遥远了，它只存在于那些成功人士的书桌上。其实不然，人生规划并不是一件遥不可及的事情，它只是需要你静下心来，认真地思考一下自己的未来。在这个世界上，每个人都在为自己的未来而奋斗，但并不是每个人都能成功。这是因为，成功的人都有一个共同的特点：他们都有自己的人生规划。他们知道自己想要什么，并且愿意为之付出努力。而失败的人则没有自己的人生规划，他们只是随波逐流，被生活所左右。本书《人生规划密码》就是为那些迷茫的人提供的一盏明灯。它告诉你，如何制定自己的人生规划，如何实现自己的人生目标。本书共分9个步骤，从认识自己开始，到设定目标、制定计划、付诸行动，最后实现目标。每一个步骤都配有详细的说明和实用的工具，让你能够轻松地掌握人生规划的方法。本书不仅适合那些正在迷茫的人阅读，也适合那些已经取得一定成就的人阅读。因为人生规划是一个持续的过程，需要不断地调整和完善。希望本书能够成为你人生路上的良伴，帮助你实现自己的梦想，让未来清晰可见。



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

人生规划 密码

设计未来与幸福一生

9步骤

龙 柒 编著

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

人生规划密码 : 设计未来与幸福一生的 9 步骤 / 龙柒编著 .

—北京 : 北京理工大学出版社, 2012.4

ISBN 978-7-5640-5242-3

I . ①人… II . ①龙… III . ①人生哲学—通俗读物

IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 215487 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京中印联印务有限公司

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 16.5

字 数 / 120 千字

版 次 / 2012 年 4 月第 1 版 2012 年 4 月第 1 次印刷

定 价 / 29.80 元

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

每个人都是自己的建筑师

（代序）

有人说，人生其实就是一粒粒沙子，没有规划的人生充其量不过是一堆散沙，历经再久的岁月也难成气候，而有规划的人生，即使是面临再多的大风大浪，最终也能够垒砌起雄伟的城堡。所以，从很大程度上来说，人生的成功，是规划出来的，而不是空想出来的。

我们今天的生活状态，其实是由昨天决定的。所以，明天我们到底想要过一种什么样的生活，实际上也是由今天决定的。也就是说，今天的你怎样对待生活，怎样安排自己的未来，明天你就会拥有怎样的命运。当然，世事茫茫，本难预料，很多事情的结果，都不是我们自己所能掌控的，因为这里面还有一种力量，这种力量就是“天命”。或许很多人一听到“天命”这两个字，就认为：既然有天命，那我还努力干什么呢？如果老天要让我失败，我再怎么努力，最后还是失败；如果老天要让我成功，那么即使我整天稀里糊涂地过，最后也会获得成功。这种想法，乍一看似乎很有道理，但有这种想法的人，却往往忽略了古人所说的“尽人事以听天命”。其实，听天命本身并没有错，毕竟有些东西不是你能掌控的，你再怎么强求也求不来，所以适当地放手，才会让自己活得更轻松。但是，你怎么知道那些东西不是属于你的呢？那就需要“尽人事”了，只有尽了人事，你才真正知道那些东西到底属不属于你。所以，不是每个人都有资格去听天命的，只有那些有理想，并为了实现自己的理想而

付出一生努力的人，才有资格去听天命。至于那些得过且过、苟且偷安的人，他们连天命到底是什么都不知道，哪里还有什么资格去听天命呢？

“我有什么？”“我想要什么？”“我能做什么？我要怎样实现自我的人生价值？”这是每一个人都应该思考的问题。尤其是在竞争越来越激烈的 21 世纪，每个人必须要有自己的目标，并为实现这些目标制订出明确的人生规划，才不会被社会所淘汰。

所以，不要依赖任何人来替你包办一切，实际上也没有人能够替你包办一切。或许你会说：“我毕业于一流的学府，所以命运一定会对我偏爱有加。”但我可以告诉你，同样是哈佛大学毕业的学生，二十多年后，他们当中有的人获得了巨大的成功，而有的人却仍然为生存而奔波，你知道是什么原因吗？其实他们的差别只有一点，那就是他们这些人当中，有的人还没有毕业就已经做好了自己的人生规划，而有的人则不知道什么叫规划，仅此而已。

或许你还会说：“我的家庭条件很优越，父母会替我安排好一切的！”是的，父母可以满足你的一切物质需求，但你心灵的需求，父母纵然有再大的能耐，也未必能够满足得了。再说，父母又能够陪你走多长时间呢？难道你的子女，也要让父母来替你教育吗？

德国军事理论家克劳迪·乌斯说过：“每个人都是自己的建筑师。”英国诗人赫里克也说：“我是我命运的主人，我是我心灵的主宰。”是的，做好你的人生规划，然后为实现这些规划中的目标而努力奋斗吧！先不要去管结果会怎么样，这个过程本身就值得你欢呼、喝彩，不是吗？

目 录

CONTENTS

你要做一个什么样的人？

什么样的人才能获取成功？ / 2

无志向，人生就无所规划 / 5

要规划人生，也要坚持原则 / 8

第一步：人生规划——成功路上的第一步

今天决定明天 / 13

想想十年后的自己 / 18

为自己设定一个目标 / 22

人生目标要落到实处 / 26

短期计划必不可少 / 30

你的生活你做主 / 34

什么样的人最适合当今的社会 / 38

平衡生活与理想的关系 / 42

第二步：学习规划——用知识改变命运

用知识来改变命运 / 47

高考未必定终身 / 49

上大学学什么 / 51
培养独立思考的能力 / 54
要不要考研 / 57
当出国留学成为一种时尚 / 60
当工作遭遇深造 / 63
养成良好的学习习惯 / 65
终身学习才能永不落伍 / 69
每天多读一点书 / 72

第三步：职业规划——适合自己的才是最好的

为何而工作 / 77
职业规划比努力更重要 / 79
创业还是打工 / 85
跨专业就业也能梦想成真 / 89
选择自己喜欢的，还是选择社会喜欢的 / 94
三百六十行，你选哪一行 / 97
大公司还是小公司 / 99
“前途”与“钱途”的决策 / 101
跳槽，你做好准备了吗 / 104
公务员考试，金碗银碗都是碗 / 108
工作态度决定职场前途 / 112
能力比学历更重要 / 114
不要做职场上的老黄牛 / 117
用上司的标准来要求自己 / 121

- 找出自己的特长 / 124
- 培养自己的核心竞争力 / 127
- 如何看待第一份工作 / 130
- 学会在工作中寻找快乐 / 134
- 培养业余爱好 / 137

第四步：财富规划——钱不在多，会理则灵

- 储蓄，走向财富人生的第一步 / 143
- 消费，把钱花在刀刃上 / 148
- 投资，让手中的钱活起来 / 151
- 原始积累，创业成功的第一步 / 153
- 保险，给自己和家人添一份保障 / 156
- 早日规划好孩子的教育金 / 159

第五步：人脉规划——人脉决定成就

- 人脉是一笔无形的财富 / 165
- 应该结交什么样的朋友 / 170
- 如何与同事相处 / 173

第六步：爱情规划——常谈常新的情感规划

- 25岁以后怎样谈恋爱 / 179
- 与适合自己的人相爱 / 181
- 失恋也要有尊严 / 184
- 恋爱可以理想化，而婚姻要现实 / 186

什么样的男人最值得嫁 / 189

必不可少的婚姻规划 / 193

第七步：家庭规划——家和万事兴

处理好家庭与事业的关系 / 199

处理好家庭成员之间的关系 / 203

理智对待婚外情 / 206

千万不要溺爱孩子 / 209

第八步：健康规划——身体就是本钱

关注健康，关爱生命的发动机 / 215

流水不腐，生命在于运动 / 218

平衡膳食，为你的健康加油 / 222

拿健康换金钱是得不偿失的行为 / 225

身体健康重要，心态健康更重要 / 229

控制欲望，保证心态的平衡 / 234

学会在忙中抽身 / 237

第九步：晚景规划——幸福不能没计划

兴趣爱好——退休后的灵魂寄托 / 243

养老保险——晚年生活的保障 / 247

夕阳无限好，晚景更迷人 / 250

你要做一个什么样的人？

当今社会，你需要成为一个什么样的人？这是一个很大的哲学问题，也是我们在进行人生规划时，需要拷问自己的问题：对社会而言，你要做个怎么样的人，才能被现实接纳？对自己而言，你要做个怎样的人，才能够心安理得，问心无愧？那么，我们到底要做一个什么样的人呢？就让这个问题打开我们人生规划课的第一页吧。

什么样的人才能获取成功？

曾经看到这样一段话：“人生就是投资和收益的人生。如果你有钱，就投入金钱；如果你没有金钱，而有经验和能力，就投入经验和能力；如果你既没有金钱，也没有经验和能力，但是你有热情、勤奋和努力，那就投入热情、勤奋和努力。如果你既没有金钱，也没有经验和能力，连热情、勤奋和努力也没有，那就别想这些了。”的确，作为现代人，我们在面临更多的机会的同时，也常常面临着更多的挑战，每一个人都 在努力，为成为自己想成为的那种人而奋斗，但现实与理想之间总是有着巨大的落差，很多人最后会发现自己又跌到现实之中，而不得不屈服于现实。其实，你想成为什么样的人，很多时候取决于你为此做了什么样的准备。就像如果你想成为白马王子，就得首先拥有白马；如果你想完成由灰姑娘到公主的转变，就得首先拥有水晶鞋。

那么，到底什么样的人才能获得成功呢？而我们要获得成功，又要做好哪些准备呢？

1. 有智慧的人

在学校时，学习成绩的好坏与是否有智慧完全是两码事。因为学习成绩好的人往往只是弄懂了一些标准答案，而有智慧的人却往往头脑灵活多变，审时度势，拿得起放得下，有思想有行动，想到就要做到。对

弱者，他们不仅关心还会帮助；对下属，他们不仅公正还会主持公道；对别人的失误，他们不仅能够原谅，还能帮助其改正；对自己的未来，他们不仅有梦想，还会为自己的梦想而努力奋斗。这样的人，往往会成为命运的幸运儿。

2. 办事能力很强的人

作为一个现代人，样样精通固然很好，但事实证明，通才是不多见的，而办事能力强且办事效率高的人却有很多，而且由于他们做事踏实，敢想敢做，而且富有行动力，所以，他们往往能够抓住那些宝贵的机会。

3. 不安于现状，不断努力的人

人只有不安于现状，锐意进取，才有可能实现自己的人生理想，而那些小富即安，不思进取的人，永远不可能成为时代的弄潮儿。尤其是年轻人，他们面临着重重挑战，但也拥有大量的机会。所以，只要他们不断努力，不断拼搏，自然就会获得机会。

4. 有理财目标的人

守财不如理财。一个拥有高薪的人，未必就是一个富有的人；而一个富有的人，往往是一个善于理财的人。在这样一个变化莫测的时代，想要通过不断地赚钱来获得财富，提升自己的生活质量，对于大多数人尤其是工薪阶层来说，通常是不现实的。这时，理财就是一个必然的选择。事实上，理财规划是每一个人都需要做的，你必须为自己树立一定的理财目标，然后坚定不移地向着既定的方向努力，你才会最终获得一个相对安稳和有保障的生活。

5. 有自信的人

有时候，我们之所以不能成功，其实并不是因为我们不具备相应的能力，而是因为从一开始我们就没有充分地认可自己，不相信自己能够

取得成功。不可否认，有些事情是无法改变的，比如有的人一生下来就拥有财富、地位、名分。但是，你还是要记住，也许有人可以影响你的过去和现在，却没有人可以决定你的未来。所以，未来的路，要靠你自己去走，只要你相信自己是最优秀的，最棒的，并能够为自己的目标努力前进，总有一天你会成为出类拔萃的人。

6. 敢于冒险、行事果断的人

办事果断，凭胆量论成败。人生有时候就像一座独木桥，桥对面有一片丰硕的果林，果实又大又好。胆大的人可以凭胆量快速走过独木桥，摘得很多的果子，而胆小的人却会因为不敢过桥而没有摘得一枚果子，有的即使慢慢走过去，也只捡到一些烂果、小果。机会常常属于那些敢于冒险，行事果断的人。所以，在这个竞争激烈的时代，我们更需要具备敢于冒险的潜质。这样，我们才能在竞争中获得更多的机会。

无志向，人生就无所规划

有一份来自世界著名大学——美国耶鲁大学的跟踪调查报告：

研究人员任意选定一个班的学生作为调查对象，并向全体学生提出了一个简单的问题：“你们对未来有具体的志向吗？”有的学生很干脆，马上说出自己将来打算干什么；有的学生很茫然，因为他们平时就很少想自己将来会干什么；有的学生则很犹豫，他们似乎有志向，但又说不出来是什么。经过统计，只有10%的学生确认自己有明确的志向，对此研究人员未作出评论，而是接着提出了一个要求：“既然有具体的志向，那么能否将它写在纸上呢？”那些明确提出自己有目标的学生很快将他们的志向写了下来。然而，据研究人员的统计，其中只有4%的学生的目标是真正具体、可操作的。

二十年之后，研究人员追访了当年接受调查的所有学生的人生发展状况和生活水平，为此他们几乎跑遍了全世界。不过他们仍然觉得这样做很值得，因为追访的结果显示，当年白纸黑字地把自己的人生志向写下来的那些人，无论是在事业上还是在生活的水平上都远远超出了那些没有写下志向的人。另外，还有一份附加的统计显示，那4%的人所掌握的财富，竟然超过了其他96%的人的总和！

这份调查报告，为我们揭示出了这样一个道理：在同等条件下，不管选择何种人生之路，有志向与没有志向的结果是大不一样的。

拿破仑曾经说过“不想当将军的士兵，不是好士兵”。实际上也是告诉我们，做人应该有信仰，应该有志向。因为美好的前途来自于目标和理想，只要抱着一种不达目的誓不罢休，咬定青山不放松的精神，就很少有干不成的事。所以，一个人活在世上，不论你是不是要成就一番大事业，都要立下志向，这样人生才有行走的方向。

心在哪里，路就在哪里。有了志向，才有做人的气魄和胆略。没有志向，一切的人生规划都无从谈起。

那么，我们说了半天志向，志向到底是什么呢？志向，实际上就是有所作为的决心。而确立志向，就是确立人生发展的定向。俗话说：“人无志不立。”青年时代所立下的志向，与后来的成长与发展，以及未来的人生道路和终生的成就，都有着极其密切的联系。比如，我国著名的数学家杨乐院士的成功，就与他少年时期所立下的远大志向是分不开的。

有一次，老师发现杨乐在数学书上写着“中科”两个字，便问杨乐写这两字的缘由，杨乐答道：“我长大以后，一定要到中科院去研究数学。我要把中国人命名的定理写在未来的数学书上！”后来，杨乐经过不懈努力，埋头钻研数学，最后终于获得了中科院院士的殊荣，实现了自己的人生目标。

当然，立下志向之后，最终能不能实现，就看你能不能坚持下去了。如果常常改变自己的志向，最终也是一事无成的。有句谚语说得好：“无志之人常立志，有志之人立长志。”说的就是这个道理。这种教训，在历史上可以说也是屡见不鲜的。周朝时，有个老人在路上哭泣，有人问其原因，他回答说：“我年轻时得到礼乐教化的成就，可是君主喜欢任

用老年人，待我学习成后，君主死去了，后主偏爱兵法，待到学成之时，那个后主又死去了，而新君主喜好任用少年，但我年岁老了，一生不曾遇到任用机会。”从这个故事中，我们可以看出，立志必须根据自己的实际情况来确定，如果只是盲目地追赶潮流，那就如同没有航向的船一样，最终将迷失在茫茫的大海中。

最后，值得一提的是，人生的路都是充满坎坷与曲折的，所以在实现志向的过程中，我们一定会面临诸多的困难，甚至是磨难。但是，我们也应该明白，经过克服重重困难而获得成功，比那些轻而易举获得成功，要价值得多，也更有意义得多。

要规划人生，也要坚持原则

所谓原则，就是人们在做人做事时所依据的法则或标准。无论古今中外，做人都必须要有原则，如果做人没有原则，那就很容易在世事的变迁中走错路；做事也要有原则，如果做事没有原则，那就很容易为了某种利益而不择手段，这样的结果往往就会得不偿失，甚至为日后埋下隐患。

“红顶商人”胡雪岩成为钱庄的老板后，生意越做越大，而且手下还有一批得力的干将。初春的一天上午，胡雪岩正在客厅里和几个分号的大掌柜商谈投资的事情。当谈到最近的几笔投资时，胡雪岩面色凝重。店里的掌柜们最近做了一些投资，虽然也都盈利了，但一些大掌柜赚取的利润太少，所以胡雪岩开始教训起几个在投资中获利甚微的大掌柜，告诉他们下次投资时必须分析市场，不要贸然投入资金。

胡雪岩话音刚落，外面便有人禀告，说有个商人有急事求见。前来拜见的商人满脸焦急之色。原来，这个商人在最近的一次生意中栽了跟头，急需一大笔资金来周转。为了救急，他拿出自己全部的产业，想以非常低的价格转让给胡雪岩。

胡雪岩不敢怠慢，让商人第二天来听消息，然后连忙吩咐手下去打