

SCME 初级 3G/4G 通信工程师

职业素质训练

美斯坦福(中国)IT教育 编著



中国地质大学出版社有限责任公司
ZHONGGUO DIZHI DAXUE CHUBANSHE YOUXIAN ZEREN GONGSI

美斯坦福(中国)IT教育授权合作院校指定教材

SCME 初级 3G/4G 通信工程师

职业素质训练

美斯坦福(中国)IT教育 编著



中国地质大学出版社有限责任公司
ZHONGGUO DIZHI DAXUE CHUBANSHE YOUXIAN ZEREN GONGSI

图书在版编目(CIP)数据

SCME 初级 3G/4G 通信工程师(共 10 分册) / 美斯坦福(中国)IT 教育编著. ——武汉:中国地质大学出版社有限责任公司,2011.5

ISBN 978-7-5625-2672-8

I. S…

II. 美…

III. 码分多址-移动通信-通信技术

IV. TN929.533

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 095435 号

SCME 初级 3G/4G 通信工程师

美斯坦福(中国)IT 教育 编著

责任编辑:汪 华

责任校对:张咏梅

出版发行:中国地质大学出版社有限责任公司
(武汉市洪山区鲁磨路 388 号)

邮编:430074

E-mail:cbb@cug.edu.cn

电话:(027) 87395799 67883511 传真:67883580

<http://www.cugp.cug.edu.cn>

开本:880 毫米×1 230 毫米 1/16

字数:4 635 千字 印张:150.25

版次:2011 年 5 月第 1 版

印次:2011 年 5 月第 1 次印刷

印刷:武汉市福成启铭彩色印刷包装有限公司

印数:1-6 000 册

ISBN 978-7-5625-2672-8

全套定价:1500.00 元

如有印装质量问题请与印刷厂联系调换



汲取新知，加速未来，欢迎学习美斯坦福 SCME 3G/4G 通信工程专业课程！SCME 系列课程将带您进入精彩的移动互联网世界并畅游其中！

最近几年，移动通信和互联网逐渐成为市场上发展速度最快、潜力最大、前景最诱人的两大业务。调查数据显示，移动互联网及其增值业务市场将在未来 10 年迎来新一轮的快速发展期，其增长速度是任何预测家未曾预料到的。移动互联网，即将移动通信与互联网相结合，二者成为一体。简而言之，移动互联网 = 带宽 + 设备 + 应用。自 2008 年开始，中国三大运营商跑马圈地疾速发展 3G/4G，设备投资或超预期。经由持续的投入，运营商的网络覆盖和带宽均已具备商用能力，传输速度较 2G 时代的 153KB/s 大幅提升，均能达到 3.6MB/s 以上。如今，具备一定计算能力、搭载智能操作系统、配备大尺寸触摸屏的智能终端在市场上大量涌现。调查数据还显示，手机市场格局将在 5 年之内彻底颠覆，智能手机将在 2013 年占据达 51% 的市场份额，在销量上超越非智能手机，后者将逐步退出市场。在应用方面，“G3，引领 3G 生活”、“联通，精彩在沃”、“3G 翼起来”宣扬着 3G 时代的到来。高速上网、手机影音、社交聊天、联机游戏、网上购物、在线阅读等 3G 技术支持下的各种应用将构建全新的沟通平台，开启精彩、高效、实用及个性的数字化生活，将人们带入自由自在的移动互联网新时代。

作为中国最大的高等院校计算机学科创新与发展服务提供商，美斯坦福 IT 教育审时度势，抓住机遇推出了领先行业前沿的 SCME 系列课程，旨在开发一套专业级的 3G/4G 专业课程，培养符合企业核心需求的移动通信开发工程师。课程的设计研发思路严格遵循以下 4 个方面。

1. 以“培养 ITX 复合型人才”为目标的设计思路

综合分析大量企业的核心需求之后，将整个课程体系分为专业技术、项目经验和职业素质 3 条主线。在专业技术方面，课程囊括目前主流的 J2EE、J2ME、iPhone 以及在未来极具发展潜力的 Android 平台，将 J2EE 技术与 J2ME、Android 等技术平滑过渡，通过项目有效地整合，以确保学生在掌握客户端应用开发技术的同时，又能开发服务器端程序，就业后可以在技术方面独挡一面或者领导团队开发项目。在项目经验方面，课程设计了 3G/4G 前端开发（XHTML 和 JavaScript）、J2EE SSHA 服务器端开发、J2ME 客户端开发、iPhone 客户端开发和 Android 客户端开发 5 个方面，共计 32 个实训项目，超过 64000 行代码编写量。在职业素质方面，课程以职业规划为主线，强化训练 6 种职业心态、6 种职业能力、6 项职业准则和 10 类应用背景。整体课程学习完毕后，学生将成长为优秀的复合型人才，能够适应未来职场的快速变化。

2. 以“逆向工程式”为导向的教材研发思路

在设计课程之前,我们对大量企业和院校进行了调研。在企业方面,深入分析了前程无忧、智联招聘和中华英才三大热门招聘网站中 1748 家企业共计 2826 条招聘信息,汇总整理了 438 家企业提交的调查问卷,同北京、上海、广州和深圳 29 家企业技术主管及人力资源主管进行了深度访谈;在院校方面,收集了 23 所院校提交的 76 份教师问卷、1322 份学生问卷。最终,根据企业调研结果确定培养方案,并进行关键技能方向细分;根据院校调研结果确定阶段目标和定位,将关键技能点和阶段目标及定位组合起来形成章节课程,最后编排章节课程形成课程体系。

3. 以“项目案例+知识模块”为主线的双核内容组织思路

传统教材中,内容组织多以“知识模块”为主线,即按照理论知识体系由简至繁、由易到难进行讲解。“知识模块”组织思路主要以应试为目的,覆盖全面、循序渐进,对于理论性较强的科目优势显而易见,如数据结构和 C 语言程序开发。但应用于实践性较强的科目时却使课程显得枯燥乏味,只见皮毛、不见本质,如 J2ME 和 Android。对于具有较强实践性的科目,其基础内容已在其他科目中得到了详细的讲解,重点在于对框架、结构层面的掌握和应用。在 SCME 课程内容的组织过程中,除了 G1 阶段部分理论性较强的基础课程采用了“知识模块”组织思路之外,G2 和 G3 阶段大多数课程均采用“项目案例”组织思路,整本书就是一个项目,每一章分属项目的一个功能模块,学生在学习的过程中同时开发项目。所有章节学习结束后,就完成了整个项目的开发,使学生在有效地加深理论知识理解的同时积累项目经验。

4. 以“创造、引导需求”为切入点的案例引入思路

美国管理大师德鲁克曾说:“好的公司满足需求,伟大的公司创造需求。”他的观点在诺基亚和苹果两家公司得到了淋漓尽致的体现。同样,对于移动互联网的从业人员,如果只是一味地满足、迎合客户和市场的需求,鉴于大众效应,大部分的人 would 采取同样的生存方式,那么你可能会成功,但永远只是追随者中的一位。随着 3G、4G 时代的到来,客户的个性化需求将获得彻底的挖掘。因此,在选择授课案例时,我们的宗旨是授予学生一种创造、引导需求的潜意识。小到授课案例、大到毕业实践,都必须具有创新精神,能够满足部分特定用户的特殊需求,即使这些功能仅仅是“微创新”。在 3G、4G 时代,会创造、引导需求的工程师才是优秀的工程师。

相对于高校传统通信工程专业及国内其他 3G/4G 专业,SCME 课程的特色优势表现在以下 4 个方面。

1. 以高质量就业为目标

职业教育就是就业教育。美斯坦福历来奉行“发展为本,择业为先”的就业理念及高质量就业的目标。“发展为本,择业为先”的就业理念引导学生在择业时关注两个核心点:① 就职的企业、岗位具有发展潜力,具有潜质的企业能够提供拥有发展空间的岗位,个人在工作中才会不断提升;② 就业前应该具有明确的职业目标,确定自己擅长在何种企业从事何种岗位,具有针对性地选择企业和岗位。高质量就业的目标包含 3 个维度:① 学以致用,专业对口;② 在开发项目或产品的过程中能够不断获取新知

识、积累经验，有益于未来长远发展；③付出与回报成正比，获得满意的薪资待遇和福利保障。

2. 以满足企业核心需求为导向

SCME 课程从设计思路、研发思路、内容组织思路到案例引入思路，都有别于市面上其他“入门级”3G/4G 课程，该课程强调系统性与完整性。调研发现，企业在招聘基础 3G 开发人才时，通常只要求掌握 Android 或 iPhone 基础知识即可。但招聘高级工程师时要求就大幅度提高，Android 工程师不仅需要具有扎实的 Android 基础，还必须拥有 J2ME 开发经验及 J2EE 服务器端编程经验；iPhone 工程师不仅需要掌握 Objective C 开发技术，还必须具有扎实的英文阅读能力及熟练的前端应用设计能力。在课程设计过程中，我们整体上将学生未来的就业方向划分为 Android 工程师和 iPhone 工程师，并创造性地辅以 J2ME、J2EE 和客户端开发等能力，有效地保证技能体系的系统性和完整性。

3. 以项目经验为保障

在项目经验方面，课程中设计了阶段项目、综合项目、结业项目和毕业项目 4 种项目实训课，目的都直接指向增加学生的项目经验。3 个阶段的课程涵盖 3G/4G 前端开发（XHTML 和 JavaScript）、J2EE SSHA 服务器端开发、J2ME 客户端开发、iPhone 客户端开发和 Android 客户端开发 5 个方面，共计 32 个实训项目，超过 64000 行代码编写量，强调项目的创新性、真实性和完整性。要求学生以开发项目文档为起点，完全手写代码，从头至尾完整地每个项目。要求项目必须移植到真机上运行，经由项目指导老师评审后，邀请试用客户作出评价，真正培养学生的项目创新能力、积累开发经验。

4. 以职业素质为突破

在职业素质方面，课程在沿袭以职业规划为主线，强化训练 6 种职业心态、6 种职业能力、6 项职业准则和 10 类应用背景的基础上，更加强调授课方式及效果跟踪环节，设计了案例分享、情景模拟、拓展训练、互动游戏和公开竞赛等授课形式，并同时与课外实践、家长会等活动无缝结合，加强学生课外管理及家校互动机制。

展望未来，作为 3G 最主要的升级技术，TD-LTE（准 4G）的峰值速率能够达到下行 100Mbps、上行 50Mbps，具有高数据速率、分组传送、延迟降低、广域覆盖和向下兼容的特点，能够满足目前 3G 技术所欠缺的高质量移动宽带业务需求。在 SCME 版本的 G3 课程中，我们加入了大量的视频、音频和游戏等 4G 典型应用，初步实现了由 3G 向 4G 的平滑过渡。后续，美斯坦福将持续关注 4G 行业的发展动态，不断推陈出新，紧跟行业趋势，不断完善 SCME 系列课程。

最后，祝每一位未来的 3G/4G 通信工程师学业有成、梦想成真！

美斯坦福(中国) IT 教育

2011 年 4 月

第 1 章	ODT — 职业目标	1
1.1	设定目标的意义	2
1.2	目标的定义	2
1.3	如何制定目标	3
1.4	实现目标的方法	5
第 2 章	ODT — 自信和行动心态	9
2.1	自信心态的定义	10
2.2	自信心态的意义	10
2.3	如何建立自信心态	11
2.4	行动心态的定义	14
2.5	行动心态的意义	15
2.6	如何提高行动力	17
2.7	信心与行动相结合的八大步骤	19
第 3 章	ODT — 适应能力	23
3.1	适应能力的定义	24
3.2	人生百态面面观	24
3.3	适应三大环境	26
3.4	企业如何判断员工的适应能力	27
第 4 章	ODT — 表达能力	31
4.1	表达能力的定义	32
4.2	表达能力的重要性	32
4.2.1	表达能力测试	33
4.2.2	如何提高语言表达能力	34
4.3	表达能力训练——自我介绍	34

4.3.1 自我介绍的基本形式.....	34
4.3.2 自我介绍的注意点.....	35
4.3.3 在面试中做自我介绍.....	35
第 5 章 ODT — 仪表端庄与踏实守信.....	39
5.1 礼仪的定义.....	40
5.2 仪表端庄的内涵.....	40
5.2.1 仪表的定义.....	40
5.2.2 仪表端庄遵循的基本原则.....	40
5.3 学生如何做到仪表端庄.....	41
5.4 何为踏实守信.....	43
5.4.1 踏实的意义.....	43
5.4.2 为何需要诚信.....	44
5.5 IT 人士遵守的职业道德.....	46
第 6 章 ODT — 行业背景介绍.....	49
6.1 电子政务介绍.....	50
6.1.1 行业背景.....	50
6.1.2 行业现状.....	50
6.1.3 业务需求分类.....	50
6.1.4 G1 阶段解决方案:电子政务网站.....	51
6.2 办公自动化行业介绍.....	52
6.2.1 行业背景.....	52
6.2.2 行业现状.....	53
6.2.3 业务需求分类.....	54
6.2.4 G1 阶段解决方案:公司考勤系统.....	55
6.3 IT 界十大英雄介绍.....	55

SCME

Chapter

01

ODT — 职业目标



本章学习内容

1. 目标的定义
2. 实现目标的方法
3. 设定职业目标的方法



本章学习目标

1. 明确目标的定义
2. 如何设定目标
3. 怎样实现目标



1.1 设定目标的意义

没有目标，我们的热情便无处释放、无所归依；有了目标，我们的斗志才能被激发，我们的潜能才能被发挥。人与人之间的根本差别并非天赋、机遇，而是在于有没有正确的目标。成功的第一步就是设立正确的目标。

40 多年前，有一位自小生活在贫民窟的 10 多岁的穷小子，他一无所有而且身体非常瘦弱，但却在日记中立志：长大后要做美国总统。怎样才能实现这样宏伟的抱负呢？年纪尚幼的他经过几天几夜的思索，拟定了这样一套连锁目标：做美国总统首先要做美国州长；要竞选州长必须得到雄厚的财力支持；要获得财力支持就一定得融入财团；要融入财团最好要娶一位豪门千金；要娶一位豪门千金就必须成为名人；成为名人的快速方法就是做电影明星；做电影明星前得练好身体，练出阳刚之气。

按照计划的思路，穷小子开始“步步为营”。有一天，他看到了著名的体操运动主席库尔，开始相信健美操是强身健体的好点子，因而萌生了练健美操的念头。他开始刻苦且持之以恒地练习健美操，渴望成为世界上最结实的壮汉。3 年后，凭借着发达的肌肉、一身雕塑似的体魄，他开始成为健美先生。在以后的几年中，他囊括了欧洲、世界、全球、奥林匹克的健美先生称号。在 22 岁时，穷小子踏入美国好莱坞。10 年后，他利用在体育方面的成就，专心于塑造坚强不屈、百折不挠的硬汉形象。终于，他在演艺界声名鹊起。当他的电影事业如日中天时，女友的家庭在他们相恋 9 年后，也终于接纳了这位“黑脸庄稼人”。他的女友就是赫赫有名的肯尼迪总统的侄女玛丽娅·施莱佛。

2003 年，年逾 57 岁的他，告老退出了影坛，弃影从政，成功地竞选为美国加州州长。

这个人就是阿诺德·施瓦辛格，一位对我们而言并不陌生的硬汉，我们熟悉他主演的每部影片。

实现长远的发展目标，需要像治国用兵一样，做最全面、认真和详细的谋划，包括考虑自身的现实条件、所处的社会环境，考虑有利和不利因素，以及如何发挥优势、克服不足。在充分考虑论证的基础上，制定切实可行的计划和策略，并为此而奋斗不止。施瓦辛格从穷小子成长为州长的历程，为我们作出了表率。



1.2 目标的定义

目标，它既不同于虚幻的梦想，也不同于现实的理想。目标更强调实践，它是指在一定的时间内达到具有一定规模的期望值。

小男孩的父亲是位马术师，他从小就必须跟着父亲东奔西跑，一个马厩接着一个马厩，一个农场接着一个农场，因为他要帮助父亲去训练马匹。

由于经常需要四处奔波，男孩的求学过程并不顺利。初中时，有个老师安排同学们写作文，题目

是《长大后的志愿》。那晚他洋洋洒洒写了7页纸，描述他的伟大志愿：拥有一座属于自己的牧马农场。他甚至仔细绘制了一张占地面积为200亩的农场设计图，设计图上标有马厩、跑道等位置，还在这一大片农场的中央绘制了一栋巨宅。

他耗费了很多心血将报告完成，第二天交给了老师。两天后他拿回了报告，发现第一面上打了一个又红又大的“F”，旁边写了一行字：下课后来见我。脑袋中仍然充满幻想的孩子下课后带了报告去见老师：“为什么给我不及格？”老师回答道：“你年纪轻轻，不要老做白日梦。你没钱、没家庭背景，什么都没有。盖座农场可是个花钱的大工程，你要花钱买地、花钱买纯种马匹、花钱照顾它们。”接着，老师又说：“如果你肯重写一个比较不离谱的志愿，我会给你打你想要的分数。”男孩回家后反复思量了好久，最后征求父亲的意见。父亲只是告诉他：“儿子，这是非常重要的决定，你必须自己拿定主意。”再三考虑后，男孩将原稿重新交给了老师，一个字都没有改，他告诉老师：“即使拿个大红字，我也不愿放弃梦想。”

20多年以后，这位老师带领他的30个学生来到那个曾被指责的男孩的农场露营一周。离开之前，他对已是农场主的男孩说：“说来有些惭愧。你读初中时，我曾泼过你冷水。这些年来，也对不少学生说过相同的话。幸亏你有毅力坚持自己的目标。”

——引自互联网

成功人士比你富一千倍，就能说明他们比你聪明一千倍吗？绝对不是。关键在于他们确立了人生目标。当你确定自己的人生目标时，才能成为一艘有航行目标的船。而没有设立目标习惯的人，他们不相信目标的影响力，认为设定目标将会给工作带来无谓的压力，使一切工作僵硬化。但是，我们一定要明确：没有目标地随性工作，只会使人忙于无关紧要的事而无法集中精力，久而久之就会形成消极的习惯。



1.3 如何制定目标

目标应富有挑战性，但必须能够通过自身努力达到。过高的目标可能会严重挫伤人的自尊心和积极性，太容易实现的目标却会让人失去奋发向上的斗志。所以，根据个人能力设定既可以达到又具有挑战性的目标才是明智之举。

制定目标需要符合 SMART 原则。它是5个英文单词的缩写：S (Specific) ——明确性；M (Measurable) ——可度量性；A (Attainable) ——可实现性；R (Relevant) ——相关性；T (Timebased) ——时限性。这5个原则是衡量目标是否有效的重要尺度。

1. 明确性 S (Specific)

明确性就是可以用具体的语言清楚地说明要达到的行为标准。目标必须是明确、具体的，它与理想和愿望不同，必须能够产生行为导向。

我们从小就听过龟兔赛跑的故事，随着时代的发展，龟兔赛跑的故事演化为不同的版本，其中一个如下：自从第一次比赛后，兔子十分后悔自己因为自满和偷懒而输掉了比赛，一方面很没有面子，另一方面它深刻地反省了自己的错误，并且跟自己约法三章：第一，决不服输；第二，决不自满；第三，决不偷懒，全力以赴。一个月之后，兔子又找到了乌龟，要求重新比赛一场，

乌龟勉强同意了。于是，一个风和日丽的早晨，在老虎、猴子、大象等动物的监督、公证之下，比赛开始了。发令枪响过之后，兔子一溜烟飞奔而去，而且一路高呼：“我是最棒的！我加油！我一定能成为第一！”

但最终，虽然兔子跑得比乌龟快，但乌龟还是赢了！为什么呢？原来兔子跑错了方向。

现实生活中，没有方向或者跑错方向的也大有人在。许多人都坚信“天道酬勤”、“勤奋+汗水=成功”、“笨鸟先飞”等成功格言，殊不知，这些成功道理必定是建立在一个基本前提之上，那就是正确的方向。方向错误会使你越努力离成功越远、离失败越近。由此可见，选择比努力重要，确定方向比出力流汗重要，所以实现目标必须首先确定目标、找准方向。

2. 可度量性 M (Measurable)

任何目标都必须是实际、可度量的，不能是只停留在思想上的口号或空话。制定目标是为了取得进步，不去度量则无从判断。所以，必须将抽象、无法实施且不可度量的愿望具体化为实际、可度量的目标。

例如，在现在的热门行业销售业中，营销人员在设定自己的目标时，如果只将目标定位为“与顾客处理好关系”是远远不够的，还需要考虑怎样以及与多少顾客建立好关系。这些顾客中有多少是新顾客、多少是老顾客？怎样才算处理好关系？显然，没有明确度量标准的目标是不具有实际指导意义的。设立“要成为公司销售标兵”的目标，就必须对应许多定量和定性的指标，定量指标如销售额、续约比率和退货比率，定性指标如守规经营、业务稳健和顾客拓展等。营销人员如果能在制定目标后，使用相应的指标引导自己的目标销售行为，则达成预期目标也将事半功倍。

3. 可实现性 A (Attainable)

目标的可实现性是指在现实条件下目标是可行、可操作的。销售目标应该与现实销售工作紧密结合，设定目标时要对现实情况仔细分析，找出有利条件和不利因素，扬长补短，使目标在现实的能力范围内能够得以实现。不能实现的目标就不是有效的目标，因为它终究会落空。再好的目标，如果无法执行、无法实现，也不是有效的目标。

故事分享

猴子与山羊在动物王国的宣传栏上发现了一条能让河水变成汽油的信息，两人大喜，于是按照信息上所说的要求，购买了资料及工具，夜以继日地开始研究。

经过一段时间的努力，它们的实验却一直没有成功。鉴于这种情况，猴子对实验产生了怀疑并且觉得这个目标好像不太可能实现，于是转而创办了一家公司；山羊却认为只要坚持下去，总会有结果的。

再过了一段时间之后，猴子经营的公司已经颇具规模，成为企业界后起的一颗新星，而山羊的实验至今仍无任何进展。

不切实际的目标只会浪费许多人力、物力和财力。只有制定正确的目标，并通过自己的努力才能实现。

4. 相关性 R (Relevant)

个人目标和团队目标相结合，部门目标与整体目标相结合，短期目标与中、长期目标相结合，目

标相关联才能促使工作有序进行。

只顾个人目标而忽视团队目标将给团队带来巨大的危害，并最终损害个人目标的实现。所以，个人目标必须与团队目标、组织目标联系起来，部门目标必须与整体目标联系起来，短期目标必须与中、长期目标联系起来，目标相关才能促进工作有序进行。

5. 时限性 T (Timebased)

目标的时限性是指设立目标时必须同时限定目标实现的时间，没有时间限制的目标将无法考核，也很容易被拖延，甚至最后不了了之。

制定目标时必须有明确的时间限制。例如，业务员要求自己在本月 30 号前实现销售业绩比上个月增长 5% 的目标，此处的“本月 30 号前”即为目标的时限。如果没有这个时限，检测自己的目标是否完成将非常困难。

另外需要注意，有些目标虽然看似有了时间限制，但操作起来并不明确，无法考核。例如，“我要在未来两三个月中使我的学习更进一步”的目标中，“未来两三个月”的时间跨度在这里显得很长、不明确，而且不容易制定更为细致的工作计划来支撑该目标，反而容易陷入“明日复明日，明日何其多，我生待明日，万事成蹉跎”的尴尬。

所以，设立目标时必须同步限定目标实现的时间。否则，将很难检查自己在不同时间段到底做了什么、做到了什么程度以及什么时候可以完成目标。



1.4 实现目标的方法

总体而言，实现目标的方法包括以下 6 种。

1. 必须固定目标

有位哲学博士漫步于田野中，发现水田中新插的秧苗竟排列得如此整齐，犹如尺子量过一般。他不禁好奇地询问田中插秧的老农是如何办到的。老农忙着插秧，头也不抬地要他自己取一把秧苗试试看。博士卷起裤管，喜滋滋地插完一排秧苗，结果竟是参差不齐、惨不忍睹，他不得不再次请教老农。老农告诉他，在弯腰插秧的同时，眼光要盯住一样东西。博士照做，却发现这次插好的秧苗竟成了一道弯曲的弧线。

老农问他：“你是否盯住了一样东西？”

“是呀，我盯住了那边吃草的水牛，那可是一个大目标啊！”

“水牛边走边吃草，而你插的秧苗也跟着移动，你想这个弧形是怎么来的？”

博士恍然大悟，于是他将新目标选定为远处的一棵大树。

所以人生的大目标必须明确、稳定，游移不定的目标是无法实现的。

2. 必须以结果为导向

美国一位成功学者讲述了这样一个故事：许多年前，有位农夫正要将一块木板钉在树上当搁板，

有个人管闲事说要帮他一把，并说：“你应该先把木板头子锯掉再钉上去。”于是，他找来锯子，但还没有锯到两下就撒手了，锯子太钝了，需要先打磨。于是他又去找锉刀。接着，他又发现必须在锉刀上安装一个顺手的手柄。于是，他又去灌木丛中寻找小树，可砍树又得先将斧头磨快，磨快斧头又需要将磨石固定好，固定磨石又免不了制作支撑磨石的木条，制作木条又少不了木匠用的长凳，可这没有一套齐全的工具是不行的。于是，他又到村里去找他所需要的工具，然而这一走，就再也没回来了。

农夫的错误首先在于没有紧盯结果目标，也就是将木板钉在树上，导致后来的做法离目标越来越远。所以实现目标必须紧盯结果目标，以结果为导向。

3. 必须持之以恒

现实生活中，想改变自己处境的人很多，但是能够将这种欲望具体化为一个清晰明确的目标并为之奋斗的人却很少。

有个急性子的小男孩，每天干干这、学学那，却一样也干不好。一天，爸爸对他说：“你找一块木板和一把刀，每天睡觉前在木板上用力划一刀，但都要划同一个地方，一个月后告诉我结果。”小男孩很好奇，天天坚持。第二十八天，厚厚的木板竟被划断了，于是小男孩向爸爸报告：“木板断了，没办法再在原来的地方划了。”爸爸对他说：“请你用力砍两块木板中的任何一块。”小男孩重重地砍下去，结果只是一道深深的痕。于是爸爸问他：“为什么能把木板划断却砍不断呢？”小男孩犹豫地说：“因为只砍了一次吗？”爸爸意味深长地对他说：“做事情都是这样，不是一下子就能做成的，需要有耐心，坚持做下去，这样才能成功。想想你做过的事情吧。”小男孩低下了头。

所以，做事贵在坚持，它必然有一个积累的过程、一个由量变到质变的过程。这就决定了我们要朝着一个方向、一个目标不懈地努力，才能够获得成功。

4. 必须划分目标

目标可以划分为许多种，从时间上可以分为人生终极目标、长期目标、中期目标、短期目标和日常小目标，但是这些目标并非处于同一个位置上，它们的关系就像一座金字塔。如果一步一步地实现各层目标，则取得成功必定比较容易；反之，若想一步登天就相当困难了。人生的终极目标是统帅，是灵魂，是抽象的理念，它贯穿于生活中的每一个小目标；反过来，每一个小目标也都是人生终极目标的体现。例如，希望自己能为社会作出贡献，那么你的学习、工作和生活都应该以它为标准，学习是为贡献作准备，工作直接创造财富，生活中则可以做到关心社会、服务社会。每一个目标实现的同时也更向人生的终极目标靠近。

人生的长期目标有一定期限，它由多个中期目标组成；中期目标由多个短期目标组成；而短期目标又由多个日常小目标组成。这几类目标的关系就像一棵树，长期目标是干，中、短期目标是枝，而日常小目标是叶。只有实现了每一个小目标，才能实现短期目标；只有实现每一个短期目标，才能实现中期目标；只有中期目标实现了，长期目标才能实现。这种关系又可以比作是连环套，大目标统率小目标，小目标牵制大目标；大目标是实现小目标的动力和催化剂，而小目标是实现大目标的阶梯。在目标管理体系中，它们彼此制约、相互影响，制定每一步的战略目标必须首先分析其关系和地位。

实现目标时，需要在大目标下分出层次来分步完成。如果目标过于远大，我们会因为苦苦追求却无法得到而气馁。因此，科学地分解大目标，将其落实到具体任务上，才是实现目标的最好方法。

有时，实现目标就像爬楼梯，要一步一个台阶，要脚踏实地向前迈进。每前进一步即意味着达成一个小目标，就会体验到“成功的喜悦”，并推动自己充分调动潜能去实现下一个目标。

5. 必须优化目标

优化目标的方式见表 1.1。

表 1.1 优化目标

方式	程度	考虑因素
从结果入手	应该尽量多删。选择核心目标，删除次要目标	直接从目标的作用、功能、价值、意义和主次关系等方面考虑
从条件入手	应该尽量少删。选择实际目标，删除虚幻目标	直接从目标所需的时间、金钱、性格、体力、智力和环境等方面考虑（此处时间为大体时间）
从过程入手	应该尽量少删。选择实际目标，删除虚幻目标	直接从目标的实现过程中可能出现的各种困难和意外等方面考虑

如何删除次要目标、优化重要目标？可以多问自己以下问题：

- (1) 我今天有尽可能多地完成一些任务吗？
- (2) 有没有什么其他的事情需要我去做呢？
- (3) 我会为今天所做的某些事情感到遗憾吗？
- (4) 我今天是否已经有效地利用了时间？
- (5) 我能利用今天的成就去促进明天吗？
- (6) 有什么事我要绝对避免吗？
- (7) 我明天能够做什么使自己感到更骄傲的事情呢？

利用这些问题的答案来修正自己的日程表，删除次要目标，降低无效事件所占用的时间，你将发现自己日复一日地进步，感觉到自己日益优秀。你的感觉不会说谎，因为那些自内心反省的问题就是来帮你寻找真相的。当你以最佳状态工作时，就会为自己的工作能力感到骄傲。谨记：为了真正使自己对效率感到满意，我们的日计划和周计划需要涵盖生活中的大多数事情，如任务、短期目标、长期目标，甚至与家人的相处时间、用于宗教以及精神生活的时间。重新修正日程表后，通过在每件事上花费的时间，你可以清楚地看出它对你究竟有多重要。

实现较为长远的发展目标，需要像治国用兵一样，做全面、认真和详细的谋划，综合考虑各种条件，发挥优势、克服不足，在充分考虑论证的基础上，制定出切实可行的计划和策略，并锲而不舍地付诸行动。在这一点上，施瓦辛格为我们作出了榜样。

6. 必须管理好时间

在工作中，一般人通常会耗费 80% 的精力来解决紧急但不太重要的事情，耗费 20% 的精力向目标迈进——做实际工作，所以通常会感觉很忙。因此，我们需要对每一个目标设定自认为合适的时间框架。设定时间需要综合安排各种时间消耗，包括额外的工作、聚会及娱乐时间，并为每件具体的事情设定一个截止日期。否则，你可能会花比实际需要多几倍的时间去完成同一件事情，造成不可估计的时间耗损，使计划不能如期完成。

作业

拟定自己的职业目标，并且制定实现目标的小目标，设定完成时间，使用如图 1.1 所示的形式来表现。

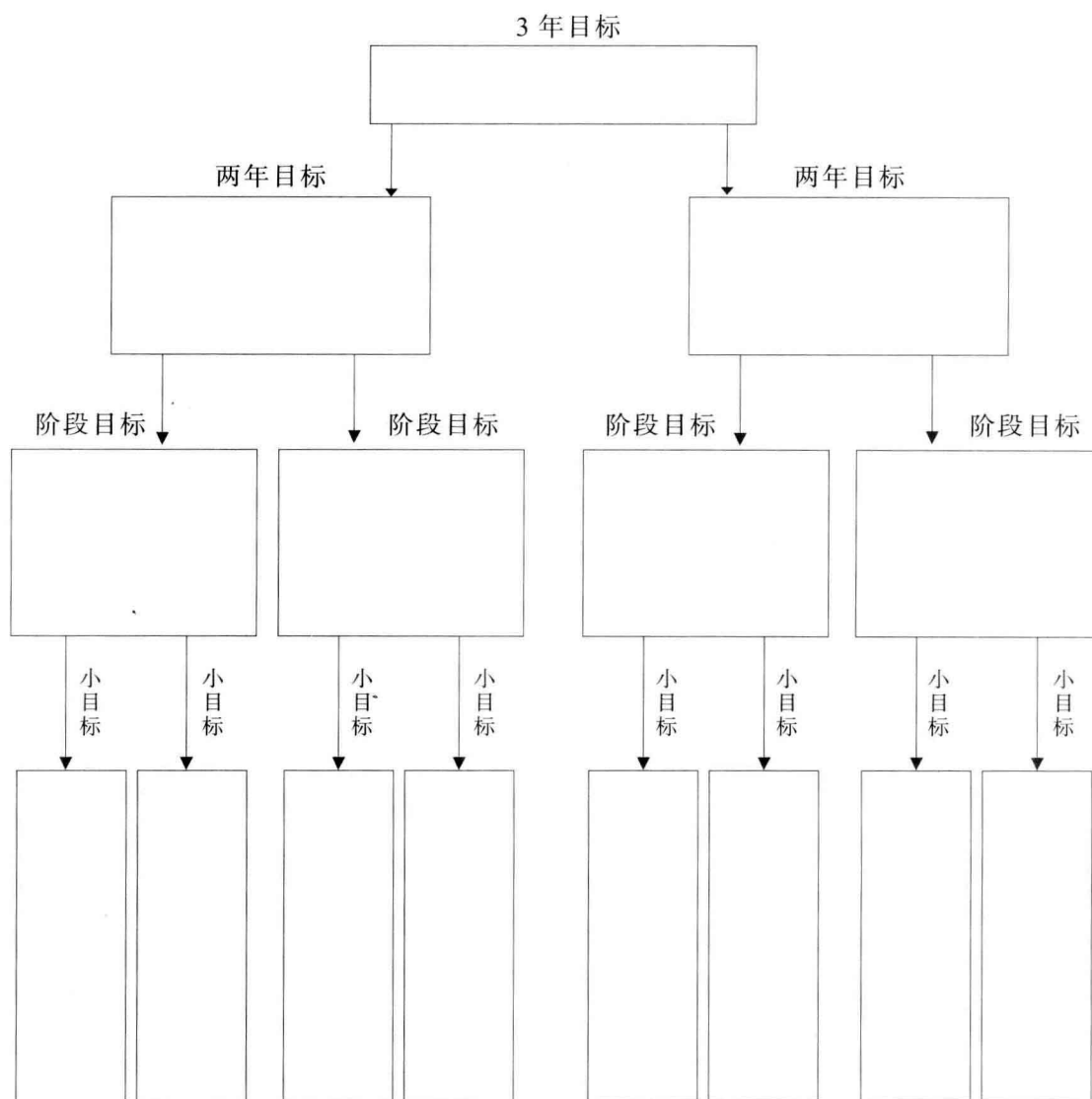


图 1.1 职业目标计划

Chapter 02

ODT — 自信和行动心态



本章学习内容

1. 自信和行动心态的定义
2. 如何树立自信心态
3. 如何提高行动力
4. 自信与行动心态相结合的九大步骤



本章学习目标

1. 如何提高自己的自信和行动心态
2. 掌握自信与行动心态结合的九大步骤