



“青少年健康心灵养成”系列

目标

用目标点亮人生

目标就像一张网，你撒在哪里，你的收获就在哪里！

姜 越◎主编



中国地图出版社

“青少年健康心灵养成”系列

目标

用目标点亮人生

目标就像一张网，你撒在哪里，你的收获就在哪里！

姜 越◎主编



中国地图出版社

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

目标：用目标点亮人生/姜越 编. —北京：中国地图出版社，2013.1

(青少年健康心灵养成)

ISBN 978-7-5031-7412-4

I. ①目… II. ①姜… III. ①成才目标选择—青年读物
②成才目标选择—少年读物 IV. ①C961-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第291549号

主 编 姜 越

出 版	中国地图出版社	邮政编码	100054
社 址	北京市西城区白纸坊西街3号	网 址	www.sinomaps.com
电 话	010-83060864 010-83060966	经 销	新华书店
印 刷	北京洲际印刷有限责任公司	印 张	14
成品规格	170mm × 240mm	开 本	1/16
版 次	2013年1月第1版	印 次	2013年1月北京第1次印刷
定 价	25.80元		

书 号 ISBN 978-7-5031-7412-4/G·2818

如有印装质量问题，请与我社发行部联系调换。

第一章 目标决定人生高度

有什么样的目标，就有什么样的人生。你今天站在哪个位置并不重要，但你下一步迈向哪儿却很关键。你不能延长生命的长度，但你可以增加生命的宽度。重要的并不在于你现在的地位是多么卑微，或者从事的工作是多么的微不足道，只要你强烈地渴望攀登成功的巅峰并愿意为此付出艰辛的努力，那么总有一天你会如愿以偿。

给自己的人生定位·····	2
目标是前进的“指南针”·····	5
制订适合自己的目标·····	7
人生是梦做出来的·····	11
做个志存高远之人·····	15
给自己竖一面旗帜·····	18
永不放弃目标·····	22
伟大目标成就非凡人生·····	26



第二章 让目标在激情中绽放

无论是谁，心中都会有一些热忱，而那些渴望成功的人们内心世界更像火焰一样熊熊燃烧，这种热忱实际上是一种可贵的能量。热情，是一种无法抗拒的力量。每一个深陷困境、备受折磨的人都不能没有它。即使两个人具有完全相同的才能，必定是更具热情的那个人会取得更大的成就。

用热忱点燃生命的激情·····	34
热情给你带来好运·····	37
激情演绎成功人生·····	41
别让自己的人生贬值·····	44
不断刷新和升级自己·····	46
困境之中更要积极乐观·····	51

第三章 永远只盯紧一个目标

古往今来，凡是有所作为的科学家、艺术家或思想家、政治家，无不注重人生的理想、志向和目标。有人说：如果一个人一辈子只做一件事情，那样的话那件事情一定是一件精品，或许会流传下去的。自然，一辈子只做一件事情，需要很大的勇气、很多的耐心，要耐得住寂寞。那样，你就要把眼睛死死地盯住你的目标。

紧盯目标·····	56
-----------	----



不要轻易放弃梦想.....	59
梦想，是用来实现的.....	63
选择的路，跪着也要走完.....	67
再坚持一下就会成功.....	72
把超越当做习惯.....	74
有突破才能有转机.....	77
一生做好一件事.....	80
专注使你无往不胜.....	82
坚定信念，实现目标.....	85

第四章 把目标分段实现

人生如同盖房，也需要有目标。只有树立了明确的目标，才可能向着目标的方向努力，才能正确把握事业方向，创造成功的人生。人生理想是个大目标，当目标确定后，对大目标进行拆分，小目标明确后，我们需要做的工作就是，认真分析要实现这些目标应该怎么做。一个个实现拆分小目标，当所有小目标都实现后，人生总目标自然就会实现了，那么，你离成功就不远了！

成功由每一个细节构成.....	92
没有小到可以被抛弃的事.....	94
循序渐进缔造奇迹.....	98



从小事中升华人生·····	101
在平凡的事情中积累“财富”·····	106
列出自己的人生清单·····	111
将大目标分解成小目标·····	113

第五章 绝对执行没有借口

借口是拖延的温床，习惯找借口的人总会找出一些借口来安慰自己，总想让自己轻松一些，舒服一些。这样的人，不可能成为称职的人，每个人都应该意识到自己的职责，并坚定不移、不遗余力地执行好，这样才能确保集体行动和总体任务圆满完成，才能让自己的人生更精彩。

不为拖延找借口·····	120
方法止于借口·····	122
计划只会在拖延中落空·····	127
扔掉“可是”这个理由·····	130
拒绝说“办不到”·····	132
打造实干的人生·····	135
行动起来，机会就在你身边·····	138
任务完成最佳日期：昨天·····	142
紧抓机会，果断出击·····	146
看准目标，冲刺人生·····	149



第六章 活出一个不一样的人生

精彩的人生需要不断去创新。每个人都有自己的人生目标，没有目标就没有方向，就好像没有方向的船，永远也靠不了岸！人生苦短，我们不应该让我们的一生都在碌碌无为之中度过，因为那样的人生将是毫无意义的。我们为什么不尝试做一些别人不能做的事情？只有创新，我们才能拥有更好、更新的生活，才能让自己的人生变得更加美丽……

人生要敢于打破常规·····	156
活出自己的精彩·····	160
出奇方能制胜·····	164
超常思维的力量·····	168
将“不可能”变为“可能”·····	170
走出一条属于自己的路·····	174
学会运用“集智”创意·····	176
敢于另辟蹊径·····	180

第七章 用目标点亮智慧人生

只要不放弃，只要坚持下去，世上就没有做不成的事。成功的人懂得何时坚持、何时放弃，失败的人却刚好相反。拿破仑·希尔说，在放弃所控制的地方，是不可能取得任何有价值的成就的，不管做什么事，只要放弃了，就没有成功的机会；



目标

用目标点亮人生

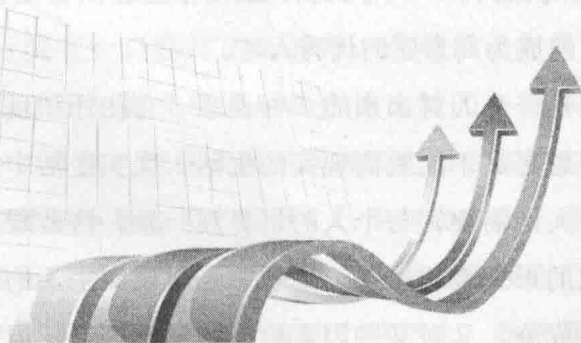
不放弃，就会一直拥有成功的机会。

人生因目标而辉煌·····	186
执著创造人生奇迹·····	189
放弃就一定会成功·····	192
为了目标集中精力·····	195
确立人生之旅的航向·····	200
百折不挠，让目标成为现实·····	203
目标让一切皆有可能·····	206
为了正确的目标而选择坚守·····	210

第一章

目标决定人生高度

有什么样的目标，就有什么样的人生。你今天站在哪个位置并不重要，但你下一步迈向哪儿却很关键。你不能延长生命的长度，但你可以增加生命的宽度。重要的并不在于你现在的地位是多么卑微，或者从事的工作是多么的微不足道，只要你强烈地渴望攀登成功的巅峰并愿意为此付出艰辛的努力，那么总有一天你会如愿以偿。





给自己的人生定位

建筑工地上，有三个工人在砌一堵墙。有人过来问：“你们在干什么？”第一个人没好气地说：“没看见吗？砌墙。”第二个人抬头笑了笑说：“我们在盖高楼。”第三个人边干边哼着歌曲，他的笑容很灿烂：“我们正在建设一个城市。”

十年后，第一个人在另一个工地上砌墙；第二个人坐在办公室里画图纸，他成了工程师；第三个人呢，是前两个人的老板。

同一境况的人，对同一问题作出不同回答，展现了他们不同的人生理想。最终他们的理想决定了他们的命运：想得最远的走得也最远，没有想法的只能在原地踏步。

理想是人类特有的精神现象，是同人生奋斗目标相联系的有实现可能的想象，它是人们对美好未来的向往和追求的体现。一个国家、一个民族必须有远大的、被大多数人信仰的共同理想，否则就会形同一盘散沙，没有凝聚力、向心力，哪里还谈得上国家的强盛，民族的振兴？一个人同样必须有理想，否则就会失去精神动力，不可能成为高素质的优秀人才。

理想是一个人对未来的一种设想，它往往和目前的行动不直接联系。但理想又不能脱离现实的生活，现实生活中的某些现象如果符合了个人的需要，与个人的世界观一致，这些现实的因素就会以个人理想的形式表现出来。理想总是对现实生活的重新加工，舍弃其中某些成分，又对某些因素给予强调的过程，但它必须符合客观规律。



理想是成功的必要条件，但是仅仅拥有理想，你不一定能得到成功；不过如果没有理想，成功对你而言就无从谈起。美好的理想是人努力奋斗的动力。每当你懈怠、懒惰的时候，理想会犹如清晨叫早的闹钟，将你从睡梦中惊醒；每当你感到疲惫、步履沉重的时候，理想就似沙漠之中的绿洲，让你看到希望；每当你遇到挫折、心情沮丧的时候，理想犹如破晓的朝日，驱散满天的阴霾。理想能使人不断地激励自己，获得精神上的力量，焕发出超强的斗志。

曾经在一座山里有条小河，小河的两边分别有一个寺庙，每天，两个寺庙里的小和尚都会到河里挑水以供庙里日常使用。日复一日，两个挑水的和尚变得非常熟悉。就这样过了五年的时间，有一天住在河北边的甲和尚发现河南边的乙和尚没有来挑水，他一开始以为这位和尚可能是生病了，没太在意，但是一连几天，这位和尚都没有来挑水。这时候河北边的这位和尚有些着急了，心想老朋友病了，自己应该前去探望一下才是。等他赶到乙和尚所在的寺庙的时候，发现乙和尚不仅没有生病，还坐在院子里悠闲的看着古书，一点也不像很久没有水喝，生了一场大病的样子。于是他好奇地问：“你一连几天都没去挑水了，怎么还有水喝呢？还有，你是不是病了，身体好了吗？”这时候乙和尚气定神闲地站起来，说：“你不要着急，跟我到后院就知道了。”甲和尚莫名其妙地跟了过去，发现后院有一口新打出来的井。这时候乙和尚解释说：“这五年来我每天下午做完功课后会抽出时间来挖井，几年下来，终于挖出一口井来，这样我就不用每天走那么多路去山下挑水了。”“那你挖井是不是也很辛苦呢？”甲和尚有些不理解他的做法。乙和尚笑着回答说：“每天都要挖，这是份额外的工作，当然也会觉得辛苦的，不过为了让自己有动力挖下去，我就每天告诉自己，只要坚持下去，以后就可以不用到山下去挑水了，而且今后的



目标

用目标点亮人生

师弟们也就不用这么辛苦了，就是在这个目标的激励下，我才坚持了下来。只要有了一个坚定的目标，什么困难的问题都可迎刃而解。”甲和尚听完乙和尚的话，很诚恳地向他表示感谢。“这么多年以来，我总是觉得自己的生活 and 修行是没有乐趣和意义的，对此我百思不得其解，现在我终于明白了，原来没有明确的目标，才是我的问题所在，有了目标，也就有了进行下去的动力了。”

成功看似很遥远，但是这遥远的距离却有一个最终的结果，这个结果就是我们的目标，努力辛苦地奋斗，就是为了到达这个成功的彼岸。只要在心目中树立起目标，并且每天付诸实际行动，就不可能离成功越来越远。

在一次世界马拉松比赛上，有一位名不见经传的日本选手赢得了人们的瞩目。作为一名长跑选手来说，他的个人条件并不是非常出色，但是他却取得了该年度的冠军。记者采访他，这位选手简单地说了一句话：“之所以取得今天的成功，是因为我具有一个个明确的目标。”很多人都不明白他所说的目标是什么，都认为马拉松比赛的目标只有一个，那就是尽自己所能发挥最高的水平，争取取得最后的胜利。多年后，这位选手才透露出他取胜的秘诀。他说，我在每一次比赛前都会做精心的准备。我会乘车把比赛要走的线路观察一遍，在这个过程中，我会做一件非常重要的事情，那就是记下路途中比较醒目的标志性建筑物。第一个标志可能是一家商务大厦，第二个标志可能是一家银行，第三个标志可能是一棵参天的大树，第四个标志可能是一个湖泊。就这样，我把跑完全程这个大目标分成一个个小目标。比赛开始后，我会以最快的速度冲向第一个目标，达到第一个目标后，我会调整自己的心态，继续以不减的速度冲向第二个目标。其他选手的目标是最后的终点，所以他们往往跑不到十几千米就已经疲惫不堪，而我的目标则是路途上一个一个的



分节点，相比之下，我的目标是切实可行的，也是容易到达的，所以，整个比赛过程中我一直是充满了信心的。

就像这位选手一样，把一个看起来很难到达的大目标分解为多个易于达到的小目标，一步步脚踏实地，每前进一步，达到一个小目标，便有一种成功地感觉激励自己去到达下一个目标，而路途上一个个目标的顺利到达，能够推动他发挥潜能去达到下一个目标。事实的确如此，每一个成功的人都是在达成无数的小目标之后，才最终成就伟大的事业。

一个明确的目标能够避免很多的错误决定，在成功的道路上，有明确的目标，就能够避免不必要的经历的浪费，从而实现成功的理想。

目标是前进的“指南针”

人生有了目标，我们的生活就会变得充实，变得有目的、有追求，一切似乎清晰、明朗地摆在你的面前。什么是应当去做的，什么是不应当去做的，为什么而做，为谁而做，所有的问题都是那么明显而清晰。

德国法兰克福的钳工汉斯·季默，从小便迷上音乐，他的心中有一个人生目标——当音乐大师。买不起昂贵的钢琴，他就自己用纸板制作模拟黑白键盘，他练贝多芬的《命运交响曲》把十指都磨出了老茧。后来，他用作曲挣来的稿费买了架钢琴，有了钢琴的他如虎添翼，并最终当上了好莱坞电影音乐的主创人员。

他在作曲时常忘了与恋人的约会，惹得许多女孩骂他是“音乐白痴”“神经病”。婚后，他帮妻子蒸的饭经常变成“红烧大



米”。有一次，他煮加州牛肉面，边煮边用粉笔在地板上写曲子，结果把面条煮成了粥。

他不论走路或乘地铁，总忘不了在本子上记下即兴的乐谱，当做创作新曲的素材。甚至他从梦中醒来，都会打着手电筒写曲子。

在第67届奥斯卡颁奖大会上，汉斯·季默以闻名于世的动画片《狮子王》荣获最佳音乐奖，那天是他37岁的生日。我们羡慕那些成功人士所获得的鲜花、掌声，却不知这些成功者背后的艰辛。

山田是一位拥有出色业绩的推销员，可是他一直都希望能跻身于最高业绩的行列中。他认为“如果让愿望更加明确，就会有实现的一天。”他开始设定自己希望的总业绩，然后再逐渐增加，这里提高5%，那里提高10%，结果顾客增加了20%，甚至更高。这激发了山田的热情，从此他不论在什么状况下，做任何交易，都会设立一个明确的数字作为目标，并在一两个月内完成。

“我觉得，目标越是明确越感到自己对达到目标有股强烈的自信与决心。”山田说。他的计划里包括“我想得到的地位、我想得到的收入、我想具有的能力”，然后，他把所有的访问都准备得充



分完善，相关的业界知识加之多方面的努力，在当年年终，他取得了空前的好业绩。

他为自己的成功做了一个结论：“以前，我不是不曾考虑过要扩展业绩，提升自己的工作成就，但对于自己的这些想法从来没有付诸行动，所有的愿望理所当然的落空了。自从我设立了明确目标，以及为了切实实现目标而设定具体的数字和期限后，我才真正感觉到，强大的推动力正在鞭策我去实现它。”

心中有了明确的目标，就像在大海中航行的人有了指南针，指引着你乘风破浪，一往直前，风挡不了，浪阻不住。

制订适合自己的目标

我们要认识到一点，必须依靠自己的目标才能真正冲破人生难关。人生是个不断探索的过程，失败有时并不是由于你的能力、学识的不足，而是由于你错误地选择了目标，而失败正给予了你一个重新思考并从错误中解脱的良机，从错误中得到冲破人生难关的条件。

安小鲁的第一份工作是葡萄酒推销员，因为他不知道自己还能干什么，于是他认为自己的目标就是“卖葡萄酒”。起初他是为一个卖葡萄酒的朋友干活，接着为一名葡萄酒进口商工作，最后同另外两个人合作办起了自己的进口业务。生意越来越糟，直到公司倒闭。他仍不改行，因为他不知道自己还能干什么。

事业失败的他不得不去参加社会上所谓的“创业”培训。他的同学有网络专家、艺术家、汽车修理工等，他逐渐认识到这些人并不认为他是个“卖葡萄酒的”，反而认为他是个有才能的人，甚至叫他“多面手”，他们对他的看法使他抛弃了原来的目标。他开始



目标

用目标点亮人生

猛醒，仔细分析、探索其他行业，思索自己到底能干什么。最后，他选择了和爱人一起开展房地产业务，这使他取得了“推销葡萄酒”永远不能为他带来的成功。

多数职业专家认为，要想最终找到适合自己特长的事业，一生至少要经历过两三次转变，而确定自己合理的目标，则需要同样长的一段时间。

我们不要去追求无法付诸实现的事物。在这个世界上，若是经过了解以及正确的追求而仍然无法得到的东西，那么这种东西对我们毫无益处可言。永远要有属于你自己的目标，而不是别人强加在你身上的目标。否则的话，你的努力便会付诸东流，必须要澄清思想，除去不相干的事件，并深入内心，看清自己要达到的目标是什么。

拟订自己的目标时，不要让惯常的思维夺走决心。假如做一张桌子能使你感到满足，那就是一个值得完成的目标——即使除你以外的人都觉得没有什么价值，那也没有什么关系。如果写一本500页的书使你感到厌倦，那就是一个不值得一试的目标了，因为它不能使你满足，你要以自己的目标为奋斗方向，不要去在乎他人的看法与言论。

小类请了一位调音师到家来给孩子的钢琴调音，这位调音师还真是个能手，只见他很仔细地锁紧了每一根琴弦，使它们都绷得恰到好处，而能发出正确的音符。当他完成整个调音工作后，小类问他要付多少钱，他笑一笑答道：“还不急，等我下次来的时候再付吧！”小类不解地问道：“下次？你这是什么意思？”调音师说：“明天我还会再来，然后一连四个星期每周来一次，再接下来每三个月来一次，共来四次。”他的话弄得小类不知所云，不由地问道：“你说什么？钢琴不是已经调好音了吗？难道还有问题？”调