

定位人生

A black and white photograph of a person with a large backpack walking on a rocky shore towards a waterfall. The person is in silhouette, wearing a hat and heavy clothing. The waterfall is on the right side of the image, cascading down a rocky cliff. The background is a bright, hazy sky. The overall mood is one of adventure and exploration.

◆ 刘欣 / 主编

 中国时代经济出版社



定位人生

◆ 刘欣 / 主编

中国时代经济出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

定位人生/刘欣主编. -北京:中国时代经济出版社, 2004.1
ISBN 7-80169-531-3

I. 定… II. 刘… III. 人生观-通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 126692 号

定 位 人 生

刘欣
主
编

出版者	中国时代经济出版社
地 址	北京东城区东四十条 24 号 青蓝大厦东办公区 11 层
邮政编码	100007
电 话	(010) 64011788 88361317
传 真	(010) 64065971
发行经销	各地新华书店经销
印 刷	北京市振兴华印刷厂
开 本	880×1230 1/32
版 次	2004 年 1 月第 1 版
印 次	2004 年 1 月第 1 次印刷
印 张	10.00
字 数	169 千字
印 数	5000 册
定 价	20.00 元
书 号	ISBN 7-80169-531-3/C·067

版权所有 侵权必究

编写成员

主编：刘欣

编者：武庆涛

赵立群

王丽霞

目 录

第一章 人生需要目标导航

人生需要目标导航/3

一个人要有明确的目标/7

目标是成功的指南针/11

为自己的目标设立标准/13

确定人生目标/16

确定成功目标有“四戒”/19

第二章 目标决定人生

目标决定人生/23

有什么样的目标 就有什么样的人生/24

你想成为什么样的人/25

有什么样的目标，就有什么样的人生/29

人生路上有无数个向左走向右走/31

成功等于目标，生活品质决定于目标达成能力
/35

目标是方向 他帮助你选择自己志向何方/38

远大的目标与现实的规划/40

确定自己的目标/42

目标制定时应注意的问题/50

第三章 定位你的人生

你要做什么样的人/57

人生定位是人生的关键/59

定位决定人生 定位改变人生/61

影响定位的因素/62

定位准则/65

定位要表现为特定文字/65

求新求变/66

客观/67

简洁平实/69

眼光敏锐/70

有所为有所不为/71

信心和耐心/75

第四章 认识自己

人生最大的失败在于不了解自己/79

对自己有个正确的估计/79

认识自己/81

- 你的优势/81
- 你的弱势/82
- 自我分析/83
- 认识自我的途径/88
 - 了解自己性格/89
 - 了解你的气质/95
- 适合做什么就做什么/107
 - 兴趣趋向/108
 - 性格倾向/110

第五章 社会环境对定位的影响

- 纷繁复杂的社会环境/117
 - 环境概念的界定 /117
 - 环境对人心理产生的制约作用/118
- 生活环境的适应/123
- 适应社会环境/126
 - 学会适应/126
 - 面对现实/127
 - 明天会更好/128

第六章 发现潜能 定位更准确

- 人体内可开发的潜能/133

- 创造潜能/133
- 个人潜能/134
- 社会潜能/134
- 精神潜能/135
- 身体潜能/135
- 感觉潜能/136
- 计算潜能/136
- 空间潜能/137
- 文字表达潜能/137
- 潜意识及潜意识的特征/138
 - 人脑的潜意识/139
 - 潜意识的特征/148
- 开发创造潜能/152
 - 人的创造力/152
 - 创造潜能自测表/154
 - 你的处世态度符合创新潜能开发的需求吗/162
 - 你有创造意识吗/166
- 开发心理潜能/172
 - 开发心理潜能的策略/172
 - 想像脱敏法/176
- 挑战挫折潜能/179
 - 提高“挫折容忍力”/180

理智对待挫折 学会清理自己/183

增强心理耐受力/185

增强能力 增强自信/186

第七章 职业定位

根据自己的实际择业/191

如何进行自我职业规划/197

第一步：分析你的需求/197

第二步：SWOT（优势/劣势/机遇/挑战）分析/

198

第三步：勾画长期和短期目标/198

第四步：明确阻碍/199

第五步：制定行动计划/199

第六步：寻求帮助/199

第七步：进行角色分析/200

为职业量体裁衣/201

如何明确自己的职业定位/205

你生命中最重要的决定/209

做自己感兴趣的事/214

性别与性格与职业应匹配/219

职业生涯误区/227

误区之一：觉得没有资格或能力从事一份更好的

职业/227

误区之二：因小失大/228

误区之三：非我们自己/229

误区之四：老板至上/229

误区之五：自我局限/230

职业定位测验/232

第八章 定位人生要注意的问题

如何适应社会/245

什么是社会角色/245

就业后如何尽快地实现角色转变/249

毕业后如何尽快地适应社会/251

就业后如何处理与领导、同事的关系/253

走上社会后如何实现人生辉煌/255

适应新的就业与工作环境/258

提高工作效率 珍惜就业机会/258

提高就业能力/259

求职失败，不要灰心/259

追求卓越，适应新的工作环境/260

就业意识比就业更重要/262

大学生心理健康“五适应”/265

培养成功心态/267

- 化目标为现实的步骤/271
- 自我激励法/273
- 选择积极环境/281
- 绝不放弃信念/283
- 决定成功的十种积极心态/287

第九章 定位人生箴言

目

录

第一章

人生需要目标导航

人生需要目标导航

有一次乘出租车时，看到前面空载的一辆出租车违章碰到了路旁一位骑车男子，就自言自语道：“空车没有载客，可以从从容容地开，那位司机为何而违章呢？”正在驾驶的司机听后接过我的话说：“正是因为空载，所以容易出事！空载的司机急于找客人，总是东张西望，注意力不集中，有时本想左转，临时想到右拐后搭车的人可能会多些，又急忙改为右转，所以虽然速度并不快，却最容易出事，倒是拉上客人以后，心里有了明确的方向，即使开快些，也不容易出事。”

这个司机的话多有道理啊！我们的人生不也是如此吗？心中有目标，主定方向的人，成长得就会快而平稳；没有志向而彷徨犹豫的人，不但成长得慢，且容易出错。

拿破仑·希尔说，正确的心态即 PMA 只是成功战略的第一步，一旦打下了基础，你就可以在上面建筑了，而目标则是构筑成功的砖石。所以，我们在做事情之前，必须先给自己定下一个目标。拿破仑·希尔举了个真实的例子，可以说明看不到目标的结果。

1952 年 7 月 4 日清晨，美国加利福尼亚海岸笼罩在浓雾中。在海岸以西 21 英里的卡塔林纳岛上，一个 34 岁的女人涉水下到太平洋中，开始向加州海岸游过去。这次，如果她成功了，她就是第一个游过这个海峡的妇女，这名妇女叫费罗伦丝·查德威克。在此之前，她是从英法两边海岸游过英吉利海峡的第一个妇女。那天早晨，海水冻得她身体发抖，雾很大，她连护送她的船都几乎看不到。时间一个钟头一个钟头的过去了，千千万万的人在电视上看着。在以往这类渡游中，她的最大的困难总是不是疲劳，而是冰凉刺骨的水温。15 个钟头之后，她又累，浑身冻得发麻。她知道自己不能再游了，就叫人把她拉上船。她的母亲和教练在另一条船上。他们都告诉她海岸已经近了，叫她不要放弃。但她朝加州海岸望去，除了浓雾什么也看不到。几十分钟之后，从她出发算起的 15 个钟头零 5

分钟之后，人们将她拉上船。又过了几个钟头，她渐渐觉得暖和多了，这时他开始思考失败的原因，她不假思索地对记者说：“说实在的，我不是为自己找借口，如果当时我看见陆地，也许我能坚持下来。”人们拉她上船的地点，离加州海岸只有半英里！后来她说，令她半途而废的不是疲劳，也不是寒冷，而是因为她在浓雾中看不到目标。查德威克小姐一生就只有这一次没有坚持到底。两个月之后的一天，她成功地游过了这个海峡。她不但是第一位游过卡塔林纳海峡的女性，而且比男子的纪录还快了大约两个钟头。

从这个故事中，我们看出：

查德威克是个游泳好手，她的目标是要游过卡塔林纳海峡，她第一次漫游时，因为她没有看见目标、终点，所以放弃了，她凭借自己的勇气和能力，再次游过了同一海峡。

据史料记载，二战期间，德国法西斯在奥斯维辛集中营关押了大量的同盟国战俘和老百姓，他们在那里过着非人的生活，每时每刻他们都有可能去和死神相伴，几乎可以断言的是他们没有活着走出集中营的可能。但是，仍有一些人凭着自己顽强的信念，挣扎着活到德国宣布投降的那一刻。然而可

惜的是，当他们听到“纳粹投降、德国战败、我们获救了”的消息之后，竟然一个个相继死去。

他们能够在那么艰难的环境下顽强地活着，可为什么竟在将要获救的时候死去？因为对于他们来说，纳粹投降，他们的目标实现了；但同时，他们的目标也消失了。目标消失了，信念没有了，人生还有什么意义呢？

当我们乘着人生之船驶入海洋时，我们的前方，都应有一个明确的目的地，一个可以停靠的码头，否则，即使是一艘 10 万吨的豪华客轮，也只能在茫茫的海洋上徘徊不前。与此相反，只要有了人生的目标，即使我们只有一只小舢板，也完全有可能达到人生成功的彼岸。

一个没有目标的人就像一只没有舵的船，永远漂流不定。