

Making an obvious
achievement everyday

今天就要有 突破

成为高效能人的

王 刚 编著

14项计划



14 programs for you becoming
an efficient person

14项决定你命运的计划

我们每个人都能选择成为天上的明星还是地上的沙粒，
而星星比起沙粒来总是更光辉一些。

为了成为高效能人，
我们应该时刻问问自己

- 今天我们行动了吗？我们的方向正确吗？

斯蒂芬·柯维

地震出版社

今天就要有突破



成为高效能人的14项计划

王刚 编著

地震出版社

图书在版编目(CIP)数据

今天就要有突破:成为高效能人的 14 项计划/王刚编著.

—北京:地震出版社, 2003.6

ISBN 7-5028-2263-1

I. 今… II. 王… 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 (2003) 第 026375 号

今天就要有突破

——成为高效能人的 14 项计划

王 刚 编著

责任编辑:月 生

责任校对:王花芝

出版发行:地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编:100081

发行部:68423031 68467993

传真:88421706

门市部:68467991

传真:68467972

总编室:68462709 68423029

传真:68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销:全国各地新华书店

印刷:三河市九洲财鑫印刷有限公司

版(印)次:2003 年 6 月第一版 2003 年 6 月第一次印刷

开本:850×1168 1/32

字数:322 千字

印张:13.75

印数:00001~15000

书号:ISBN 7-5028-2263-1/Z·210 (2836)

定价:24.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)

突

破

Making an obvious
achievement everyday

今天就要
有突破



Making a distinct
breakthrough everyday

今天就要有 成绩

成为杰出青年的

王刚 编著

14项计划



14 programs for you becoming
an outstanding person

14项决定你命运的计划

人置身于这个世界是一个开端而不是结尾。
人的最大敌人是靠自己。要尊重自然的规律，顺势而为。

高尔基 列宁

地震出版社

Making an obvious
achievement everyday

今天就要有 突破

成为高效能人的

王刚 编著

14项计划



14 programs for you becoming
an efficient person

14项决定你命运的计划

我们每个人都想选择成为天上的明星还是地上的尘埃。

而星星比尘埃还要亮一些。

为了成为高效能人

我们该做些什么呢？

今天我们行动了吗？我们的方向正确吗？

高尔基 列宁

地震出版社

责任编辑：月生

红十月工作室 RED OCTOBER STUDIO
TEL: 13901105614



你就是白马王子！你就是惟一能够改变自己现状，从而改变自己未来的人。不要幻想等待碰到救世主，不要妄想别人帮你扫清道路。抓住生命中的每一天，你就会不断取得突破性进展，直到取得成功。

——吉迪恩·鲍威尔

地球上有着数不尽的不幸之人，每当他们谈起他们的生活的时候，经常梦想着时光倒流而回到他们 20 岁或者“情况好得多”的时候。可惜，这种情况是不可能出现的。对这些可怜的人来说，他们总是指望有什么人或什么事来指点他们，时间却在一天一天的浪费过去。

这些人所苦苦等待着的，是“白马王子”——那些能够解开所有谜团，解决所有问题，能够拯救他们的人。当他们等待这样的人出现的时候，他们离自己的目标越来越远。最后，只能带着无法弥补的遗憾离开这个世界！

本书将告诉你如何避免这种遗憾。你将逐渐认识到：你有机会遇到“白马王子”——那个可以给你安全与成

前

言

你就是“白马王子”。

从现在起，你可以描述你未来1年、5年的生活。它们是个简单的重复呢？还是个有目标的、探索的、成长的日子呢？与现在相比你将经历多少快乐？这些快乐将会以什么形式到来？——当你看完本书后，希望答案会有所改变。

我们每个人都能选择成为天上的明星还是地上的沙粒，而星星比起沙粒来总是更光辉一些。为了成为明星，我们应该时刻问问自己：“今天我们行动了吗？我们的方向正确吗？”

把握住人生的方向，采取正确的行动，督促你自己每天都取得一点突破，就会帮助你去实现预期的重要目标——成为杰出青年！

本书将向你介绍如何一步步把自己塑造成杰出青年。你将学会怎样去控制你人生中的某些关键环节，从今天做起，不断有所突破，直到获得成功。

你在阅读本书每一章的同时，也就是在参与、探索、谋划自己未来的生活。在学习和欣赏的过程中，你会在不知不觉中改变自我，从而受益匪浅。让你有机会能够找到自我的位置，懂得怎样才能少走弯路，不断取得突破性成绩，逐渐步入杰出者的行列！

你每天只需学一个步骤并将其付诸实施，要不了两个星期，便可以逐渐改变你的生活。你将会增长才干，告别平庸。积极借鉴本书中的计划，你将变得比自己以前所能想像到的更有潜力！

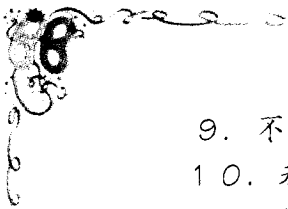
目 录

计划 1 用明确适宜的目标引导你的人生 / 1

1. 为自己确定好人生的梦想 / 3
2. 制定目标首先要考虑自己的兴趣和爱好 / 6
3. 设定超越自我的目标 / 11
4. 及时合理地调整自己的志向 / 16
5. 全力以赴地追求自己的目标 / 19

计划 2 坦然地接受命运的挑战 / 21

1. 胜利永远属于生活的强者 / 23
2. 在不幸和失败中奋进 / 25
3. 要相信苦难不会持久 / 27
4. 耐心地等待就有成功的希望 / 30
5. 拼搏了,就决不会失败 / 33
6. 不达顶峰不罢休 / 36
7. 始终保持成功的愿望 / 41
8. 战胜生活中的不幸 / 44



9. 不能指望万事如意 / 47

10. 永远对生活充满希望 / 49

11. 培养坚强的意志 / 52

12. 培养自己承受悲惨命运的能力 / 56

计划 3 敢于冒险, 努力把握机会 / 61

1. 不必追求尽善尽美 / 63

2. 努力把握机会, 积极创造好运 / 66

3. 千方百计抓住时机 / 70

4. 培养冒险精神 / 75

5. 把自己塑造成幸运者 / 79

计划 4 努力挑战自己的弱点 / 87

1. 身体残疾的障碍是可以克服的 / 89

2. 基础较差也能成功 / 103

3. 依靠顽强的毅力战胜自己的弱点 / 107

4. 把弱点转化成优势 / 110

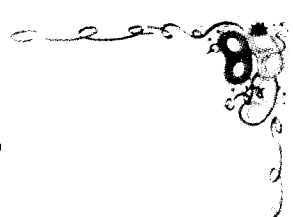
5. 克服阻碍成功的心理障碍 / 113

6. 克服阻碍事业成功的 9 项行为模式 / 117

计划 5 培养能成就大业的个性 / 121

1. 培养成熟的个性 / 123

2. 弥补和调整自己个性上的缺失 / 129

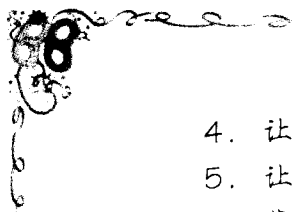
- 
3. 别把希望寄托在别人身上 / 132
 4. 不要怕出丑 / 135
 5. 做成熟的思考者 / 137
 6. 促进精神的成长 / 139
 7. 积极接受别人的意见,善于改进自己 / 141
 8. 真正地控制自己 / 143
 9. 培养成就大业者的心理品质 / 146
 10. 让生活之舟驶向你要去的地方 / 150
 11. 勇于驾驭自己的命运 / 153

计划 6 建立强大的自信 / 155

1. 应该使自己充满自信 / 157
2. 生活不会辜负你充满自信的期待 / 159
3. 排除否定自己的意念 / 164
4. 看重自己,相信自己 / 168
5. 充满自信地评定自我价值 / 174
6. 建立自信的 7 个步骤 / 183
7. 培养强烈的自信心 / 191
8. 让自信成为成功的基石 / 194

计划 7 树立积极的心态 / 197

1. 改变思想,从悲观走向乐观 / 199
2. 凡事要向好的方面想 / 203
3. 学会控制各种消极情绪 / 207



4. 让自己充满热诚 / 210
5. 让热情把你推向成功 / 212
6. 找到引发你热情的“大种” / 216

计划 8 使自己表现得与众不同 / 219

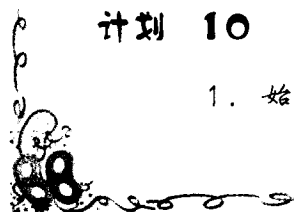
1. 成为不可缺少的人 / 221
2. 使自己表现得精明能干 / 223
3. 给人以“积极”的印象 / 228
4. 培养组织管理能力 / 231
5. 掌握通向辉煌人生必备的六种能力 / 237

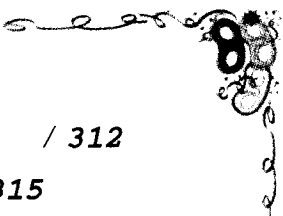
计划 9 激发创造性思考能力 / 243

1. 创造性最可贵 / 245
2. 树立创新意识, 增强创造能力 / 248
3. 创造性往往是通过一种生活方式形成的 / 255
4. 进行有开创意义的思维活动 / 268
5. 让思维锻炼得更灵活 / 280
6. 避免阻碍创新的十种倾向 / 291
7. 创造性解决问题的 5 大原则 / 297
8. 激发创造性“新思想”的 5 个阶段 / 300
9. 把思维能力转化为创造性 / 302

计划 10 重视品德修养 / 307

1. 始终保持优良的品质 / 309



- 
2. 谦虚谨慎是建功立业的前提和基础 / 312
 3. 千万不能心高气盛,恃才傲物 / 315
 4. 生命的意义在于设身处地替人着想 / 317
 5. 做一个正直的人 / 322

计划 11 宽容豁达面对人生 / 327

1. 坦然面对别人的粗鲁和失礼 / 329
2. 用宽恕堵住痛苦的回忆 / 331
3. 积极消除嫉妒心理 / 335
4. 尽量对人宽容和容纳别人 / 340
5. 学会对别人持宽容的态度 / 343

计划 12 竭诚合作,追求双赢 / 349

1. 竞争与协作,都是人生进取与事业成功的机制 / 351
2. 主动创造和谐的人际环境 / 354
3. 根据自己的特点来争取好的印象 / 356
4. 先喜欢别人才能赢得爱 / 360
5. 及时对友谊进行适当修补 / 362
6. 坦诚地检讨自己 / 364
7. 尽量不要使自己卷入事论 / 366
8. 努力让别人喜欢你 / 368

计划 13 不断攀登新的人生高峰 / 375

1. 生活的目标要不断调整更新 / 377
2. 人生的价值在于不断进取 / 379
3. 学习孩子们那种积极向前的精神 / 382
4. 用“变化”交朋友 / 384
5. 在工作中发展自己 / 387
6. 保持性格的高度灵活性 / 391

计划 14 享受幸福快乐的人生 / 397

1. 从内心选择幸福 / 399
2. 幸福就是尽享眼前拥有的一切 / 401
3. 时常保持快乐的心境 / 404
4. 充分利用和享受现在的时光 / 407
5. 避免和战胜失望情绪 / 409
6. 用创作的爱好创造快乐 / 412
7. 把“欢乐”和“快乐”区别开来 / 415
8. 努力使别人高兴,你就会获得快乐 / 418
9. 保持乐观向上的心态 / 421
10. 培养愉快的性格 / 426



计划 1

用明确适宜的目标引导你的人生

一个人最伟大和华丽的乐章就是知道如何有目标地生活。

——蒙田

人生的悲剧不在于没有实现目标，而在于没有目标可实现。

——本杰明·以赛亚梅斯

如果你能够处在正确的道路上，哪怕你只是坐在那里，也是一种超越。

——威尔·罗格斯

如果只是设定目标而不行动的话，那它永远只能是幻想。

——莎士比亚

要制定最有效的实现目标的计划，现在就是最佳时刻。执行这个计划的人就是你。

——克里曼·斯通

1

为自己确定好人生的梦想

人生不能没有梦想。人生的第一个大梦应该是“一个人希望自己成年时，在成人的世界中将扮演一个什么样的角色，要做什么样的人。”也就是说“人生追求的价值是什么”。

有些人也许觉得自己心中并无大志，只希望做个平凡凡的人，到时候自然地结婚生子。有了孩子了，自然就变成了父母亲。一切顺水推舟，反正“船到桥头自然直”，这并非什么“大梦”呀！当然，任何人都应该有自由选择其生活方式及生活价值的权利。其实，愿意“平凡”过一生，本身就是一种生活态度，这便是一种选择，经过选择的理想就是“大梦”。

一个人总是想要了解自己将来在社会的地位如何？扮演何种角色？人生在世所为为何？对于这个“大梦”，有的人可能很具体；有的人很不具体；有的人好高骛远，眼高手低；而有的人却妄自菲薄，扮演着低于自己能力的角色。

比如说：

有些人想成为诺贝尔奖的得主。

计划 1

用明确适宜的目标引导你的人生

有些人想做个音乐家。

有些人不管做什么，只要人家敬慕他，走在街上有人注意他就满足了。

有些人想要做歌星、明星。

有些人只要在深山里做个尽职的小学教员。

第一个大梦并不是职业的问题，而是一个人“生命的目标”、“生活的目标”。它是对未来拟定蓝图，作个计划，对人生做一个统筹，做一个肯定，抉择自己一生做个什么样的人。

美国诗人佛洛斯特在大学读书时，是在一个偶然的机会有知他将来要做什么：有一天，他的老师指定他们去找雪莱的诗，他看了很感动。“啊！这个东西是我所要的。”他觉得自己跟它心心相印，一见钟情。于是他不但找了指定的读物，还找遍了整个图书室的雪莱的诗。在读了雪莱、济慈等人的诗集后，越读越觉得“诗”才是他一生所要的。

那时候的佛洛斯特很孤独，别的大学生喜欢参加许多活动，而他却不活跃。就在他彷徨孤独时，诗给了他很大的力量。他常常一个人在桥下读诗，别人问他：“你在看什么？”他说“我在嚼树根。”就是这个年龄他肯定自己要做个诗人。

我们也常听人说，人生的目的不外乎“名”、“利”或者“权”。这些“名”、“利”、“权”并不具人生的终极价值，而只具有“工具”的价值。追求真善美的自我实现则具有终极价值。名、利、权固然可以做为服务人类、领导国家等等的工具，但这也如同炸弹一样，处之不慎