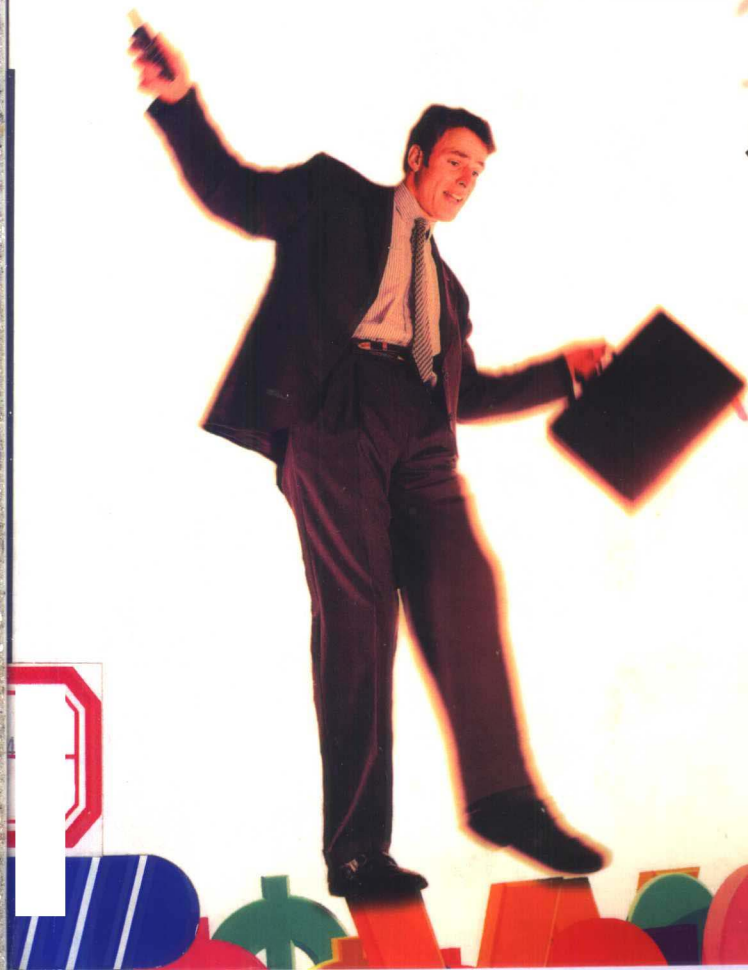


中国档案出版社

# 一生赢家

成功人生自我管理计划DIY



# 一生赢家

——成功人生自我管理计划 DIY

立 明 编著

中国档案出版社

责任编辑/赵增越

封面设计/邓翔

**图书在版编目(CIP)数据**

一生赢家:成功人生自我管理计划/罗立明编著.

北京:中国档案出版社,2002.6

ISBN 7-80019-398-5

I. 一... II. 罗... III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 037967 号

**YISHENG YINGJIA**

出版/中国档案出版社(北京市西城区丰盛胡同 21 号)

发行/全国新华书店

印刷/三河市新科印刷厂

规格/850×1168 1/24 印张/11 字数/195 千字

版次/2002 年 7 月第 1 版 2002 年 7 月第 1 次印刷

印数/10000 册

定价/22.00 元

## 让生命更好地出发

当我们每天迎着清晨的朝阳开始一天的学习与工作时,你是否想过:今天我们该成就哪些事情?我们的明天应该是什么样?我们的未来要驶向哪里?人生是一趟智慧的生命之旅,正如我们旅行于遥远的风景地时需要带上详尽的路线图一样,我们在踏上人生之途的选择点时迫切需要一张详尽的人生地图,以便智慧地出发,快乐地到达你生命中的愿景。巴斯德有句名言:机会只留给有准备的人。正行进在人生之途的你是否强烈地渴望追求一条符合自己期望的生涯道路?在现实生活中,很多人对自己的人生缺乏规划,盲目行动,恣意浪费、错失人生资源,结果影响了自己更大范围和更高层次上的成功。



怎样获取一个成功的人生?怎样顺利地达成你心目中的愿景?我们每个人都会在人生的某个时间点上遭遇这样的问题。为了能在这样快速狂飚的高文化时代寻求一片属于自己的天空,不断争取到属于自己的“奶酪”,实现人生目标,我们需要像成功的商业计划一样来计划自己的一生。

将来的成功,是因为现在的准备。良好的人生管理计划会将你推上人生赢家的宝座。你可以为自己的前程勾勒出远景,不必等到浪费许多生命时光,走过太多弯路时,才猛然惊觉什么才是你生命中的追求和梦想。以生命的时光做代价太过昂贵,我们支付不起,因此,我们必须事先做好规划,以大大减少我们在人生旅程中的盲目和颠簸,正确判定人生的航向,让成功路上的罗盘牢牢掌握在自己手中。

命运的转机,往往始于新的意念。弗洛伊德说过:思想是行动的预演。为了收获一个美满的人生,你需要设想自己理想中的生命场景。我们还需要一种更为宽广的时间视野来关注、规划、管理自己深远的未来。正如社会学家斯蒂芬·L·克兰伯格所说:“人越成熟就越关心遥远的未来”。今天我们身处的环境快速变化,你如果没有应对的准备,那么在未来的某一天,你将连一块生存的“奶酪”也得不到。

现代生活节奏和环境加速度变化发展,迫使我们延长预见的界限。如果你以 20 公里/小时的速度沿着高速公路慢慢走,即使突然出现叉道出口你也能够顺利地开出去。但当你的车速达到 100 公里/小时

的时候,你必须将眼光放得更远,才会有辨认和反应的时间。因此,生活的快速变化不仅要求我们投入更多的精力来考虑将来,还要求我们将探索和计划的时间视野延伸到更为遥远的未来。

面对人生的危机,没有人可以免疫,你唯一能做的就是整理你凌乱的生活场景,让人生井然有序有计划地进行。当你作好了自己的人生管理计划,你就可以沿着这个大方向去做那些对实现自己的愿景有利的事情,有了这些点滴的积累,成功与幸福,就会成为一件水到渠成的事情。

你需要按照自己的方式推动整个生涯选择的过程,Do it yourself,自己成就自己,因为,只有你自己才是最了解自己的人。符合个性特质的自主人生管理计划,将为你的人生插上翅膀,振翅于各种困难与阻力之上,自己成为自己的主宰。生命是你自己的,也只有你自己才能掌控自己的人生。你必须让你的诸多人生资源处于不断提升和完善的更新之中,突破自我限定的生命标签,解除思想的束缚,分解成功,步步为营,你生命的品质才能在不断的更新和变化之中趋向更为完美的境界。

从本书开始,你将拥有一种全新的人生意念,一种改变人生的冲力,一种探视人生真正目的的决念,你将完全告别昨天的你,以一种全新的面貌开始出发。它将引领你探究、规划、管理成功人生的各个层面,拨开日常生活琐事笼罩的迷雾,看清自己理想的生命场景,更有序地展开生命的进程。字里行间透出的每一句箴言,都是人生自我管理不可不知的经典法则。本书的目的,就在于在观念上指引你,设定自己的愿景目标,选择适合自己的事业生涯,管理并完善自己重要的人生资源,顺利地迈向你理想中的生命场景。

这是一本关于成功人生所需要的重要资源的实用管理指南,指引你更清晰地掌控自己的人生,让你的生命更好地出发。而你心中所期待的愿景,便会在你不经意地经营自己人生计划的过程中不期而至。

自己照亮自己,目标近在咫尺。

编者

2002年7月

DO IT YOUR

## DIY

序 让生命更好地出发

### 第一章 伟大目标：成功人生计划的愿景 1

#### 第一节 高远目标造就亮丽人生 2

- 一、梦想导航成功人生 2
- 二、成功源自专注目标 7

#### 第二节 拟定你的人生目标 9

- 一、构想你的愿景目标 9
- 二、个人目标设定的原则 10
- 三、设定人生目标的十二条忠告 12

#### 第三节 人生目标的有效管理 16

#### 第四节 设定愿景人生计划 19

- 一、从计划开始的人生 19
- 二、制定正确计划的关键因素 22
- 三、从理想的生命场景出发 26

Do It Yourself

明确心中的愿景目标 29

### 第二章 认识自己：制定人生计划的基石 31

#### 第一节 规划人生基于认识自己 32

#### 第二节 科学的自我评估体系 35

- 一、自我能力评估 35
- 二、把握自己的兴趣禀赋 36
- 三、性格气质自我评量 38

|    |                     |
|----|---------------------|
| 40 | 第三节 动态的个人定位系统       |
| 40 | 一、在时代背景中观照自我        |
| 41 | 二、超越心理屏障            |
| 42 | 三、重新框视自己            |
| 43 | 四、塑就生命的标签           |
| 44 | Do It Yourself      |
| 44 | DIY一、认识自己的能力        |
| 45 | DIY二、了解自己的兴趣天赋      |
| 46 | DIY三、评量自己的工作价值      |
| 47 | 第三章 事业地图：科学的事职业生涯规划 |
| 48 | 第一节 自我理想的发展型态       |
| 51 | 第二节 规划自己的职业生涯       |
| 55 | 第三节 职业适性的自我选择       |
| 55 | 一、认识职业世界            |
| 56 | 二、分析适己职业大环境         |
| 57 | 三、自身特质适性分析          |
| 59 | 第四节 建立你的职场生态体系      |
| 59 | 一、主动适应环境变化          |
| 60 | 二、进入职场认同圈           |
| 61 | 三、职场生活的减压之道         |
| 63 | 四、经营自己的职业环境         |
| 66 | Do It Yourself      |
| 66 | DIY一、职业适性检测         |
| 67 | DIY二、考察你欲从事的职业      |
| 67 | DIY三、职业理想度检测        |
| 70 | DIY四、全面了解自己的职业状况    |
| 72 | DIY五、个人事业生涯发展规划流程图  |

### 第四章 珍爱自己：个人健康管理计划 75

#### 第一节 相约21世纪的大健康 76

- 一、健康是成功人生第一财富 76
- 二、大健康新定义 76

#### 第二节 生命自我医学管理 79

- 一、好习惯是储蓄健康的银行 81
- 二、摒弃工作狂 83
- 三、走出亚健康 86
- 四、心理健康是健康的一半 87
- 五、现代文明生活健康 90
- 六、居住生态健康 95
- 七、健康督导：完全个性化的健康促进 99

#### 第三节 生命自我经济管理 102

#### Do It Yourself 103

- DIY一、了解自己的健康因子 103
- DIY二、亚健康状态自测 104
- DIY三、检测自己的心理健康 105
- DIY四、设立自己的心情加油站 106

### 第五章 财富生存：个人财务管理计划 107

#### 第一节 踏上财务自由之路 108

111 第二节 树立正确的财务观念

- 111 一、首先让自己的心态致富
- 113 二、开源不过度节流
- 114 三、培养财富情感
- 117 四、重新界定资产和负债
- 119 五、钱不能存银行
- 120 六、不冒风险是最大的风险
- 123 七、鸡蛋篮子的分散理论
- 124 八、审慎、积极、乐观、超然

125 第三节 制定财务管理计划

- 125 一、财务素质准备
- 126 二、设定理财目标
- 127 三、量身定做你的财务预算
- 128 四、拟定阶段理财计划
- 130 五、制定你的家庭理财计划

136 第四节 做一个智谋型投资者

- 136 一、突破你资产扩张的障碍
- 137 二、选择适合自己的投资方式
- 140 三、马太效应蕴含的投资策略
- 141 四、迈向成功的智谋型投资者

144 Do It Yourself

- 144 DIY一、你是金钱的奴隶吗
- 148 DIY二、检测你的财务智商
- 151 DIY三、你属于哪种投资类型

153 第六章 纵横际场：完美人际拓展计划

154 第一节 完美人际是你成功策略的核心

### 第二节 拓展具有磁力的全景式人际场 157

- 一、选择适合自己的交际对象 157
- 二、拓展有扩张磁力的全景式人际场 159
- 三、结识名流：经营人际场的突破 162

### 第三节 建立人际场的完美法则 163

- 一、让你的人际交往充满格调和品位 163
- 二、打造自身黄金形象 164
- 三、展现你的品格魅力 165
- 四、培养富有亲和力的幽默感 166
- 五、赞赏的力量 169
- 六、建立完美人际关系的策略建议 171

### 第四节 和谐家庭是个人事业的坚强后盾 174

- 一、家是我们心灵的憩息地 174
- 二、家是使人身心完美的大课堂 176
- 三、营造美满家庭的法则 178

### Do It Yourself 183

- DIY一、检测你建立人际关系的能力 183
- DIY二、测验自己的人缘 184
- DIY三、检测你未来的婚姻是否幸福 185
- DIY四、测量你对两性亲密关系的态度 187

## 第七章 惜时如金：个人时间管理计划 189

### 第一节 迈向成功的时间管理 190

### 第二节 科学的时间管理法则 192

- 一、做自己的时间设计师 192
- 二、科学时间管理的法则 194
- 三、时间管理的方法要点 198

### 第三节 第四代时间管理 203

**206 Do It Yourself****206** DIY一、找出自己的时间杀手**206** DIY二、小改变带来大收获**208** DIY三、节约时间自测**209** DIY四、上班族的时间计划**211 第八章 自我提升：个人自主学习计划****212 第一节 学习化生存的交互时代****212** 一、学习化生存的新新时代**213** 二、终身学习：新时代的生存护照**215** 三、“打工皇后”：学习化生存的优秀范例**217 第二节 科学自主的学习观****217** 一、适应变革的未来**218** 二、突破学习的智障**220** 三、立体化的学习观**221** 四、创造性和自主的学习观**224 第三节 个人学习管理计划****224** 一、制定自己的学习计划**226** 二、科学的学习管理**229 Do It Yourself****229** DIY一、充实你的学习计划**230** DIY二、拟定自己的学习方法策略**236 后记**

## 第一章

# 伟大目标：成功人生计划的愿景

我们会成为什么样的人，  
会有什么样的成就，关键在于  
我们先做什么样的梦。

—— 柯提斯





## 伟大目标：成功人生计划的愿景

一生赢家——成功人生应该这样赢

### 第一节 高远目标造就亮丽人生

#### ► 梦想导航成功人生

我们每个人都在匆忙的脚步声中送走生命的每一天，节奏快捷，脚步匆匆。

在快节奏的学习和工作中我们将奔向哪里？我们追求的是什么？我们的目标是什么？在我们步履匆匆之际，绝对有必要反思一下这样的问题，因为它会让你清醒而不迷惘地度过每一天，知道自己的最终指向。英国有一句谚语说得好：对于没有方向的帆船，无论那一个方向对他来说都是逆风。一个没有目标与梦想的人生就像一趟没有终点的航程，一艘没有舵的帆船，永远漂流不定，达不到光明的彼岸。

我将要驶向哪里？我要一个什么样的未

来？设定人生目标对于我们每一个计划自己的人生的人来说都是非常重要的。否则他们不是迷失，就是不知为何地一直向前走。或许你什么都不怕，但是，路不会是永远的宽广，你这种走法一定会走到海里或掉下山崖。

当今社会极速狂飙的变化和日新月异的发展将我们引领进一个激烈竞争的高文化时代，你必须不断发展自身各方面的才能，确立新的目标，这样才能适应这个日新月异的世界。在未来的岁月里，生活也许会更加难以预测和更加难以把握，因此，你需要设定一个高远的人生目标，这样，你才能灵活应变，游刃有余，不至于在人生的海洋里迷失方向。

这是一则梦想导引成功人生的故事：

一次偶然的機會，英国教师布罗狄发现了一所小学尘封已久的 31 个孩子的作文簿。布罗狄不经意地随手翻了翻，顿时被作文簿上那些形形色色、千奇百怪的构思与设想吸引住了。在“未来我是……？”这个总的题目下，31 个孩子展开想像的翅膀，为自己的未来勾画了一幅幅充满幻想与浪漫色彩的美丽图景。有的梦想自己未来是一名指挥军舰的海军大臣，永远不会被海水淹着、呛着；有的梦想自己将来当上法国总统，因为自己能背出法国 25 个

DO IT YOUR

城市名,而自己的同学最多只能背出7个……尤其令人啧啧称奇的是,一个名叫戴维的盲童,认为自己将来必定是英国的内阁大臣,理由是在英国还没有一个盲人做过内阁大臣,他必将成为英国的历史上“第一个盲人大臣”。

布罗狄越翻越觉得有趣,突然产生一种莫名的冲动:假如把这些作文簿重新发到那些人的手中,让他们看看现在的自己是否实现了当年的梦想,那该是一件多么有意义的事啊!于是,他在报纸上刊登了一则启事。很快,向他索要作文的书信像雪片一样飞来,他们当中,尽管身份、地位各不相同,但都想知道自己童年时的梦想。布罗狄将作文簿一一给他们寄去。一年之后,只有一本作文簿没人索要。布罗狄正想着这个人是否还健在时,他收到了英国教育大臣布伦克特的信。信中说:那个名叫戴维的盲童就是我,我之所以没有要回那本作文簿,主要是因为作文中描写的那个梦想一直深深地铭记在我的脑子里,一时一刻也没有淡忘过。正是我时刻铭记儿时的梦想,才成就了我今天的事业。我想通过这封信告诉我的30位同学和所有有过梦想的人,只要牢牢记住年轻时的梦想,成功就一定如期而至。

人生的过程,就是一个不断追求梦想、实现目标的过程。每个人的不同人生阶段都有自己不同的梦想。从蹒跚走路到呀呀学语,从充满好奇到每事必问,从幼儿园里的天真幻想到学生时代的浪漫设计,从艺术家捕捉创作灵感时的神思遐想到科学家构筑发明蓝图时的苦思冥想,梦想无时无刻不在其间穿梭往返、游弋荡漾。人的童年,无疑是富于梦想的年华,那一个个色彩斑斓、扑朔迷离、婀娜多姿、奇妙无比的梦想,是那样令人陶醉和神往。即使是告别了童年时代的青年、中年和老年,也常常在梦想中寄托自己的思念、期待与向往。屈原梦想驾着太阳神的金车驰骋万里,李白梦想以霓为衣以风作马,庄子梦想成为六彩蝴蝶,陶渊明梦想躲进世外桃源……从一定意义上说,没有梦想就没有精神支柱,就没有生存动力,就没有崇高远大的追求,就没有幸福快乐的人生。





## 伟大目标：成功人生计划的愿景

因此，你需要明确自己心中的梦想是什么，你需要设定自己各个时期的目标，你也应该为自己生活中可能会发生的各种变化制定一个大致的计划，这只需要你花费你很少的精力。尽力去洞察和预见未来可能发生的各种情况，不要被那些已经消逝的过去束缚自己的手脚，过去已成为历史，那只不过是成长和学习必经的历程。你应该以全部的精力来关注当下，立足现在，展望和规划未来。

如果你还没有为自己的人生设定一个高远的目标，那么，今天，就在今天，将成为你人生新篇章的起点。如果你想拥有一个亮丽的、无悔的、成功的人生，如果你想过一种自己渴望的生活，那么，你首先必须确定好自己的人生目标，选定一条切实可行的道路。利用身边一切有效的资源，塑造自己的未来，而不是依赖别人来规划自己的人生。

人生的目标一旦设定，它就应当占据我们全部的思想。对于那些有助于我们达到这一目标的各种知识、消息，我们随时随地都要保持敏感。这种贯穿我们生命始终的目标，只有我们自己去创造、去实践，他人无法代庖；它是

对辛勤探索者的酬劳，并不会在我们的生命中自动出现。

我们绝大多数的人对自己的生活状态不甚满意，原因何在？因为我们绝大多数的人对心目中喜欢的世界没有一幅清晰的图画，他们没有改善生活的目标，没有一个人生目的去鞭策自己。结果是，他们继续生活在一个他们无意改变的世界里。

**设定人生目标不能绝对保证你就会成功，但没有目标你就绝不会成功。**人生倘若没有目的，你将会一事无成。

制定目标的一个最大的好处是有助于我们安排日常工作的轻重缓急。没有这些目标，我们很容易陷进跟理想无关的日常事务当中。一个忘记最重要事情的人，会成为琐事的奴隶，有人曾经说过，“智慧就是懂得该忽视什么东西的艺术”，道理就在于此。

虽然目标是朝着将来的，是有待将来实现的，但实现目标要求我们能把握住现在。因为这样能把大的任务看成是由一连串小任务和小的步骤组成的，要实现任何理想，就要制定并且达到一连串的目标。每个重大目标的实现都是几个小目标小步骤实现的结果，所以，

**DO IT YOUR ●**

如果你集中精力于当前手上的工作,心中明白你现在的种种努力都是为实现将来的目标铺路,那你就能成功。

**心中有远大的目标,才能把握好每一个今天,认清眼前的使命。**这也就是在你匆忙地奔赴每天的生活时我还叫你停下来思考的原因所在。

设定人生目标还能使我们的眼光更看重成果而不是每一个工作的本身。

不成功者常常混淆了工作本身与工作成果。他们以为大量的工作,尤其是艰苦的工作,就一定会带来成功。但任何活动本身并不能保证成功,且不一定都是有用的。要使一项活动有意义,就一定要朝向一个明确的目标,也就是说,成功的尺度不是做了多少工作,而是做出多少的成果。因为:有效果比有道理更重要。

你需要像经营企业一样来经营自己的人生,把你的人生当作一个企业来经营。你首先要为自己设定一个高远的愿景目标,激励引导你迈向一个成功的人生。你需要为自己创造收入,增加财富。你需要维护自己宝贵的健康,以使用最好的身体挑战事业,享受生活。

你需要拓展自己的人际网络,让自己得到更多的成功的机率。你的“个人企业”跟一般公司的管理一样,也需要作出各种长、短期的目标与计划,进行自我投资、自我提升。

安东尼·罗宾曾经告诫我们:你有什么样的目标,就会有怎样的人生!没有明确人生目标的人是很难成功的。因为你不可能到达你不曾有的目标,一如你不可能从一个从未到过的地方回来一样。

你需要一个远大的目标和有力的计划来帮助你从你现在的位置到达你所渴望的位置。**你需要一个有力的目标与计划来指导你的精力,以避免你的每一个决定又重回过去的行为方式和生活习惯里。**因为一个有力的计划能帮助你修正行为方向,保持目标专注。

如果你驱车千里之外去一个你从未到过的茫茫高原和戈壁,你必须拟定你的行动计划,必须带上你的交通路线图。而我们很多人在清晨出发时没有带上自己的交通图——你的人生目标与人生计划,却希冀自己顺利地到达目的地。正如空气对于生命一样,目标对于成功也有绝对的必要。如果没有空气,没有人能够生存;如



## 伟大目标：成功人生计划的愿景

果没有目标，没有任何人能成功。所以对你想去的地方先要有个清楚的范围才好。

目标是对于所期望成就的事业的真正决心。目标比幻想好得多，因为它可以实现。没有目标，不可能发生任何事情，也不可能采取任何步骤。如果个人没有目标，就只能在人生的旅途上徘徊，永远到不了任何地方。

大多数人都幻想他们的生命是永恒不朽的。他们浪费金钱、时间以及心力，从事所谓的“消除紧张情绪”的活动，而不是去从事“达成目标”的活动。大多数人每周辛勤工作，赚了钱，在周末把它们全部花掉。

如此多的人无法达成他们的理想其原因在于：他们从来没有真正定下生活的目标。

没有目标的人，只会把精力放在小事情上而忘记了自己本应做什么。要想取得成功，你必须全神贯注于自己有优势并且会有高回报的方面。目标能帮助你集中精力。另外，当你不停地在自己有优势的方面努力时，这些优势会进一步发展，最终在实现目标时，你自己成为什么样的人比你得到什么东西重要得多。

目标的作用不仅是界定追求的最终结果，它在整个人生旅途中都起着重要的作用。可以说，目标是成功路上的里程碑。

你给自己定下目标之后，目标就会在两个方面起作用：它是努力的依据，也是对你的鞭策。目标给了你一个看得见的射击靶。随着你努力实现这些目标，你会有成就感。对许多人来说，制定和实现目标就像一场比赛。随着时间的推移，你实现了一个又一个目标，这时你的思维方式和工作方式也会渐渐改变。而新的思维方式和工作方式将赋予你一种更为向上和更为积极的心态，导引你走向你自己的愿景人生。

真正的梦想不是想入非非的痴人说梦，也不是随心所欲的乌托邦，而是对未来的一种期待、一种追求、一种设想。它是从岁月长河里流出来的一迭浓郁的春色，一束娇艳的花枝，一帧淡蓝的幽夜，一轮皎洁的明月。它虽然意象朦胧，但却情真意切；虽然游离于现实之外，但却植根于现实之中并超越于现实之上。只要 we 像那位英国盲人大臣一样，把梦想深深地埋藏心底，时刻铭记它、追忆它、复习它，并默默地为实现它而不懈地追求与奋斗，那么，就一定能够梦想成真，让梦幻的美景如实地映现在眼前。

我们许多人都明白自己在人生中应该有所成就，以实现自身的价值，可总是迟迟拿不出行动来，根本原因就是缺少一个吸引自己的目标。我们要牢记：有什么样的目标就会

# DO IT YOUR