

著名培训师鲁仁先生最新力作

激发潜能，唤醒心中巨人

引爆动力，打造生命品质

鲁仁/著

潜能特训教程 教练

成功激励 潜能开发 心态修炼 沟通解惑 性格分析 自我管理 话术技巧 演讲技巧
职场与道具 灯光与音乐 催眠与暗示 感恩与引导 责任与使命 游戏与演练

训练营



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

014002999

著名培训师鲁仁先生最新力作

激发潜能，唤醒心中巨人

引爆动力，打造生命品质

C963

07

鲁仁/著

潜能特训教程 教练



魔鬼训练营

C963
07



北航

C1688642



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

潜能特训教程教练：魔鬼训练营/鲁仁著. —北京：经济管理出版社，2013.6
ISBN 978-7-5096-2509-5

I. ①潜… II. ①鲁… III. ①潜能—技术培训—教材
IV. ①C963

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第118360号

选题策划：陆雅丽
责任编辑：裴叔平
责任印制：晓 成
责任校对：超 凡

出版发行：经济管理出版社

(北京市海淀区北蜂窝8号中雅大厦A座11层 100038)

网 址：www.E-mp.com.cn
电 话：(010)51915602
印 刷：三河市延风印装厂
经 销：新华书店
开 本：787mm×1092mm/16
印 张：16
字 数：258千字
版 次：2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷
书 号：ISBN 978-7-5096-2509-5
定 价：36.00元

· 版权所有 翻印必究 ·

凡购本社图书，如有印装错误，由本社读者服务部负责调换。

联系地址：北京阜外月坛北小街2号

电话：(010)68022974 邮编：100836

目 录

上篇 潜能特训教程

教程一 成功激励	3
一、锻造梦想	3
二、设定目标	8
三、把握机会	15
教程二 潜能开发	25
一、挖掘生命潜能	25
二、心灵上的力量	30
教程三 心态修炼	41
一、学习的心态	41
二、赞美的心态	45
三、平常的心态	49
四、乐观的心态	51
五、付出的心态	56
六、宽容的心态	60
七、坚持的心态	64
八、自律的心态	69
教程四 沟通解惑	74
一、沟通前的准备	74

二、了解对方的一切	78
三、解除对方心中疑惑	85
教程五 性格分析	98
一、不同性格的表现	98
二、不同性格的缺陷	106
三、不同性格的判别	110
四、不同性格的完善	112
五、与不同性格的人接触	116
教程六 自我管理	127
一、情绪管理	127
二、时间管理	131
三、习惯管理	136
教程七 话语技巧	144
一、有的放矢	144
二、施以巧计术	151
三、语言交往四戒	158
四、不遭碰壁四法	165
教程八 演讲技巧	173
一、演讲前的准备	173
二、演讲中的技巧	176
三、演讲时的语言	182
四、演讲气氛的调控	186
五、演讲的开头和结尾	190

下篇 潜能特训教练

教练一 职场与道具	201
一、职场要求	201
二、道具准备	202
三、训前宣导	203
四、营队公约	203
五、训练组长	204
教练二 灯光与音乐	205
“灯光与音乐”教程	205
教练三 催眠与暗示	211
一、催眠	211
二、暗示	217
教练四 感恩与引导	219
一、什么是感恩	219
二、感恩的烛光	220
三、烛光里的妈妈	220
教练五 责任与使命	223
一、责任	223
二、祈求	227
教练六 游戏与演练	231
游戏一：越过电网	231
游戏二：迷失丛林	232
游戏三：争抢椅子	234

游戏四：信任行走	235
游戏五：突围入围	236
游戏六：风雨同舟	237
游戏七：信心背摔	238
游戏八：礼仪选择	238
游戏九：双目对视	240
游戏十：寻找目标	241
附录：教练中国风	243
附录六：自我管理	243
一、情绪管理	243
二、时间管理	243
三、习惯管理	243
附录七：沟通技巧	243
一、有的放矢	243
二、倾听巧计术	243
三、语言管理	243
四、沟通管理	243
五、沟通技巧	243
六、沟通技巧	243
七、沟通技巧	243
八、沟通技巧	243
九、沟通技巧	243
十、沟通技巧	243
十一、沟通技巧	243
十二、沟通技巧	243
十三、沟通技巧	243
十四、沟通技巧	243
十五、沟通技巧	243
十六、沟通技巧	243
十七、沟通技巧	243
十八、沟通技巧	243
十九、沟通技巧	243
二十、沟通技巧	243
二十一、沟通技巧	243
二十二、沟通技巧	243
二十三、沟通技巧	243
二十四、沟通技巧	243
二十五、沟通技巧	243
二十六、沟通技巧	243
二十七、沟通技巧	243
二十八、沟通技巧	243
二十九、沟通技巧	243
三十、沟通技巧	243
三十一、沟通技巧	243
三十二、沟通技巧	243
三十三、沟通技巧	243
三十四、沟通技巧	243
三十五、沟通技巧	243
三十六、沟通技巧	243
三十七、沟通技巧	243
三十八、沟通技巧	243
三十九、沟通技巧	243
四十、沟通技巧	243
四十一、沟通技巧	243
四十二、沟通技巧	243
四十三、沟通技巧	243
四十四、沟通技巧	243
四十五、沟通技巧	243
四十六、沟通技巧	243
四十七、沟通技巧	243
四十八、沟通技巧	243
四十九、沟通技巧	243
五十、沟通技巧	243
五十一、沟通技巧	243
五十二、沟通技巧	243
五十三、沟通技巧	243
五十四、沟通技巧	243
五十五、沟通技巧	243
五十六、沟通技巧	243
五十七、沟通技巧	243
五十八、沟通技巧	243
五十九、沟通技巧	243
六十、沟通技巧	243
六十一、沟通技巧	243
六十二、沟通技巧	243
六十三、沟通技巧	243
六十四、沟通技巧	243
六十五、沟通技巧	243
六十六、沟通技巧	243
六十七、沟通技巧	243
六十八、沟通技巧	243
六十九、沟通技巧	243
七十、沟通技巧	243
七十一、沟通技巧	243
七十二、沟通技巧	243
七十三、沟通技巧	243
七十四、沟通技巧	243
七十五、沟通技巧	243
七十六、沟通技巧	243
七十七、沟通技巧	243
七十八、沟通技巧	243
七十九、沟通技巧	243
八十、沟通技巧	243
八十一、沟通技巧	243
八十二、沟通技巧	243
八十三、沟通技巧	243
八十四、沟通技巧	243
八十五、沟通技巧	243
八十六、沟通技巧	243
八十七、沟通技巧	243
八十八、沟通技巧	243
八十九、沟通技巧	243
九十、沟通技巧	243
九十一、沟通技巧	243
九十二、沟通技巧	243
九十三、沟通技巧	243
九十四、沟通技巧	243
九十五、沟通技巧	243
九十六、沟通技巧	243
九十七、沟通技巧	243
九十八、沟通技巧	243
九十九、沟通技巧	243
一百、沟通技巧	243

成功激励

上 篇

潜能特训教程

人类的进步，最初源于梦想。火种的发明，是因为原始人有一个把猎物烹煮成食物的梦想；文字的发明，是因为人们有一个要获得更多知识梦想；飞机的发明，是因为美国莱特兄弟有一个要像鸟一样飞上蓝天的梦想；“世界地图”的攻克，是因为陈景润从小有一个做数学家的梦想。

因此，可以说，人类的成功，都是因为有了梦想才得以实现。那么，什么是梦想呢？

对此，世人的看法不一。有人会说：“我从小就是一个好动的孩子，喜欢问这问那；那时，妈妈只要求我不做坏事，不期望我有啥成就。”而我却有了最初的目标——成功！来证明给妈妈看！”

有人会说：“从小就爱幻想，爱幻想，那时，也不知是啥时候开始干啥，但我知道多梦，总盼着快点长大，能干出

教程一 成功激励

成功者曾经走过的路，一定不是鲜花锦簇、荡荡坦途，这条路洒满了成功者的心血与汗水。综观古今中外的成功者，他们相似的东西很多，但绝不是偶然，这其中一定有规律可循。只要我们认真探寻成功的规律，我们也能做一个成功者。

一、锻造梦想

（一）人因梦想而伟大

我们因梦想而伟大，人类因梦想而伟大。人类的进步，最初源于梦想，人类的成功，最初也源于梦想。轮子的发明，是因为原始人有一个把猎物更省力、更快捷地运回家的梦想；造纸术的发明，是因为人们有一个要获得更多知识、更多学问的梦想；飞机的发明，是因为美国莱特兄弟有一个要像鸟一样飞上蓝天的梦想；“哥德巴赫猜想”的攻克，是因为陈景润从小有一个做数学家的梦想。

因此，人类的进步，人类的成功，都是因为有了梦想才得以实现。那么，什么是梦想呢？

对此，世界华人的骄子、雅虎公司总裁杨致远是这样说的：“我从小就是一个让妈妈头痛的男孩，喜欢问这问那，那时，妈妈只要求我不做坏事，不期望我有伟大的成就，而我却有了最初的梦想——成功！来证明给妈妈看！”

而搜狐公司的总裁张朝阳说得更为具体：“从小我就不安分，爱幻想。那时，也不知道将来长大后要干什么，但有很多梦想，总盼着快点长大，能干出

一点事来，早日成功。”

不难看出，在这两个人的理解中，梦想并不是一种虚无缥缈的东西，而是实实在在的，是一种对成功的渴望与期待，没有谁不梦想成功，没有谁不梦想有朝一日能够出人头地，正是有了这些梦想，才诞生了一个又一个的亿万富翁。

可是，你呢？你有梦想吗？

当你在为穿着地摊上买来的衣服而自惭形秽时，难道不梦想有一天穿着世界名牌衣服吗？当你在为走进饭店而囊中羞涩时，难道不梦想有一天在星级酒店潇洒地买单吗？当你在为一家人住在狭小的房间里而心情烦躁时，难道不梦想有一天拥有自己的豪华小别墅而自豪吗？当你在为骑自行车上班感到疲惫不堪时，难道不梦想有一天开着自己的小轿车而风光吗？

如果你固执地认为，这世界上，这样那样的享受不是我能达到的，如果你连这种梦想的念头都没有，那么你这辈子，就肯定与成功无缘。

人只有在梦想什么，期待什么时，才可能得到什么。如果连梦想都没有，如果常常怀疑自己不可能成功，那你将会继续贫穷，继续过平凡的生活。

梦想对你是如此的重要，你的未来就是梦想在生命的过程中的一幅投影，你的成功就是梦想构架的蓝图。

（二）梦想给人希望

人生不能没有希望，所有的人都是生活在希望当中的。假如真有人生活在无望之中，那么这个人只能是一个失败者。在人的一生里，很容易遇到一些挫折和失败，遇到一些困难和不幸，如果悲观失望，唉声叹气，那么，他的一生将会是悲惨的结局。如果拥有希望，树立信心，那么，他的一生将会出现奇迹和辉煌。

在人的一生里，最重要的既不是财产，也不是地位，而是在自己胸中像火焰一般熊熊燃起的“希望”。因为有了它，人们才有克服种种磨难的勇气；因为有了它，人们才有活下去的勇气。

那么谁能给你希望呢？不是别人，正是你自己，是你自己拥有的梦想，它能给你希望。

北京有一家癌症俱乐部。俱乐部的成员自然人如其名，个个都是癌症患者。癌症在医学界基本上是无药可救的，但是，这家癌症俱乐部却在不断制造着神话。他们当中陆续有人摆脱了癌症的困扰，不是死亡，而是痊愈。医学专

家在解释这一问题时遇到了不可逾越的障碍，因为癌症的痊愈不是药物的效力。心理学专家通过调查发现了答案：凡是痊愈的人无一不是怀着强烈的梦想。梦想自己有一天痊愈，梦想有一天过上幸福的生活。正是这种梦想，给人以信心，给人以希望，给人以活下去的勇气，才激发人体自身的机能，神奇般地战胜癌细胞的扩散。

可见，梦想给人希望，梦想可以创造奇迹。

在这个世界上，有许多事情是我们难以预料的。我们不能控制际遇，却可以掌握自己；我们无法预知未来，却可以安排当下的生活；我们左右不了变化无常的天气，却可以调整自己的心情。只要活着，就有希望，只要每天给自己一个希望，我们的人生就一定不会失色。

每天给自己一个希望，就是给自己一个目标，给自己一点信心。希望是什么？是引爆生命潜能的导火索，是激发生命激情的催化剂。

一个人，活在这个世界上，不能没有梦想。因为有了它，才会使你产生一个个希望，帮助你克服人生道路上的困难和挫折，最终走向成功。

（三）梦想成真

梦想是多么的重要。可是，生活中有很多人，经常会说：“噢，我有一个梦想！”十有八九，这些所谓的梦想，都是突发奇想，都是一时的美好念头，而不是真正的梦想。真正的梦想应该是什么样的呢？真正的人生梦想，应该是对一生的期望；真正的人生梦想，是你要成为什么样的人，而不是什么样的头衔；真正的人生梦想，是对成功的渴求，而不是南柯一梦。

可是，在现实生活中，有人缺少真正的梦想，却喜欢白日做梦。

有一个穷人，一天不小心捡到一个鸡蛋，晚上躺在床上，对妻子说：“我捡到一个鸡蛋，明天拿给邻居家的母鸡去孵化，生出一只小鸡，再把它养大，去生蛋。蛋又孵化。这样，鸡生蛋，蛋生鸡，就有了很多鸡。我们再把鸡卖掉，去买一头牛。牛又生崽，崽又生牛，有了很多牛，我们再把牛卖掉，就有很多很多的钱。那时，我们就去买山、买田，我还想买一个……”妻子问：“还想买一个什么？”这个穷人说：“还想买一个小老婆来过日子！”妻子一听，立刻大怒：“我叫你去发财！”随即将那个鸡蛋摔在地上，鸡蛋梦破灭了。

这个穷人，捡到一个鸡蛋，做了一回美丽的鸡蛋梦。但是，他的鸡蛋梦破灭了，被他的妻子扼杀了，扼杀在摇篮之中。一个真正的梦想，是不会被扼杀

的，是能够让你日复一日、年复一年地去梦想，是能够让你日复一日、年复一年地去追求。

可是，有些人处于逆境时，都喜爱做好梦；处于顺境时，往往又喜爱做噩梦。

有这样一位穷人，整天坐在公园的凳子上，死死盯着一家豪华的旅馆。一天，旅馆的经理问他在做什么。他回答：“我没钱，没家，没住处，我只得睡在这长凳上。不过，每天晚上我都做梦住进了你的旅馆。”旅馆经理对他说：“今晚让你如愿以偿，我将为你在旅馆开一个最好的房间。”几天后，旅馆经理想打听一下他是否对此感到满意。然而，这人出乎意料地离开了旅馆，重新回到了公园的凳子上。当旅馆经理问他为什么时，他答道：“一旦我睡在凳子上，我就梦见我睡在那所豪华的旅馆，真是妙不可言；一旦我睡在旅馆里，我就梦见我又回到了冷冰冰的凳子上，这梦真是可怕极了。”

我们的生活圈子里，也有不少人像这个穷人一样，贫穷时，就喜欢梦想自己哪一天成为百万富翁、千万富豪；就喜欢梦想自己哪一天飞黄腾达，富贵荣华。当实现了富贵梦时，往往又会担忧起来，做起噩梦。梦见有人翻墙入室，偷盗他家的金银财宝；梦见有人在抢劫，绑架勒索，使其白天不得安生，夜里不得安宁，为这噩梦所困扰。

梦想不应该带给你负面影响。一个人在编织梦想时，应免除担忧。一个人，无论处于逆境还是顺境，无论是穷人还是富人，都应该有梦，这个梦，就是你的未来，就是你奋斗的方向，它不是虚无缥缈的，也不是捕风捉影的，更不是平常的好梦与噩梦。

一个人，如果有了一个梦想，就应该想方设法去尝试它，就应该不惜代价去实现它，让你的梦想成真！

世上有很多梦是遥不可及的，但只要坚持，只要不放弃，就可能实现，就可能梦想成真。

我有一个朋友，小时候也有一个伟大的梦想，后来终于梦想成真了。

他说：“那是小学六年级的时候，考试考了第一名，老师送我一本世界地图。我很高兴，跑回家就开始看这本世界地图，很不幸，那天轮到我为家人烧洗澡水。我就一边烧水，一边在灶边看地图，看到一张埃及地图，想到埃及很好，埃及有金字塔，有尼罗河，有很多神秘的东西，心想长大以后，如果有机会我一定要去埃及。”

看得入神的时候，突然有一个大人从浴室冲出来，围着一条浴巾，用很大的声音跟我说：“你在干什么？”我抬头一看，原来是爸爸，我说：“我在看地图！”爸爸很生气地说：“火都熄了，看什么地图！”我说：“我在看埃及地图。”我父亲跑过来“啪啪”给我两个耳光，然后说：“赶快生火！看什么埃及地图？”打完后，朝我屁股踢了一脚，把我踢到火炉旁边去，用很严肃的表情跟我讲：“我敢保证，你这辈子都不可能到那么遥远的地方！赶快生火！”

我看着爸爸，呆住了，心想：“我爸爸怎么给我这么奇怪的保证，真的吗？这一生真的不可能去埃及吗？”20年后，我第一次出国，就先去了埃及，我的朋友都问我：“到埃及干什么？”我说：“因为我的生命不要被别人保证。”

那一天，我坐在金字塔前面的台阶上，买了张明信片写信给我爸爸。

我写道：“亲爱的爸爸，我在埃及的金字塔前面给你写信，记得小时候，你打我两个耳光，踢我一脚，保证我不可能到这么远的地方来。现在我就坐在这里给你写信。”写的时候感触非常深。我爸爸收到明信片后跟我妈妈说：“哦！这是哪一次打的，怎么这么有效？一巴掌打到埃及去了。”

我们的生活，就是这样充满着色彩斑斓的梦想。我们不懈地追求，使一个个梦想变为现实。

美国一代球星迈克尔·乔丹，在第一次登上NBA冠军领奖台时，他怀抱奖杯，双目紧闭，失声痛哭：“这是我期待已久的时刻，为了这一刻的到来，我竟然用了七年的时间。我来自社会底层，没有任何背景，白手起家，完全靠自己，可我始终没有放弃追求，今天，我终于梦想成真！”

（四）播种梦想

你知道农民的辛苦吗？他们起早摸黑，劳碌奔波，面朝黄土背朝天；他们披星戴月，弯腰驼背，地当床来天作被。一年四季，日出而作，日落而息，在一块田地里，不断耕耘，不断播种，编织梦想，期盼收获。可是，有一天，当他们的种子，被洪水淹没时；当他们的秧苗因干旱而枯萎时；当他们的果实被害虫毁灭时，他们可能会抱怨，可能会发怒，但是，他们不可能停止耕耘。他们会在无可挽回的损失后，怀着希望，再一次播下种子。

要想成就自己的事业，在自己生命的田野上收获成功，就需要农民这种高尚的品格，抱怨损失，却不浪费时间；心怀悲痛，却依然重新播种希望。

人的生命好比一块田园，人的梦想好比是种子，人的成功好比是收获，人

们要想收获成功的果实，就必须把梦想的种子，播在生命的田园里，然后，培土、浇水、施肥，让这颗洒在心田的种子生根、开花、结果。但是，在生命的田园里第一次播种就有好收成的人少之又少，正如在马拉松长跑中，第一次参加比赛就有奖牌，第一次写作的人就能发表文章，第一次做生意就能发财，这样的人少之又少。收获成功，需要你不断地播种梦想，在梦想遭受一次挫折，人生走过一个低谷，播种新的梦想就更为重要。人的一生要不断播种新的希望，不断播种新的梦想！

二、设定目标

一个人，要想成功，就要设定人生的目标。没有目标，再庞大的帆船也不能把你载到成功的彼岸；没有目标的人，永远是在为有目标的人完成目标，而有目标的人，则是以身为箭，以心为弦，将自己射向成功的目标。

（一）人生不可缺少目标

每个人都有自己的梦想，但若只有梦想而没有目标，梦想就成为空想、幻想。梦想，是远处一道美丽的风景，确定目标，则是在自己与那道风景之间修筑一条路。

如果说，梦想是一幢大厦，那么，目标就是这幢大厦的底座；如果说，梦想是你对人生的希望，那么，目标就是你对人生的实践。一个人，可能会梦想嫁给一个真正的王子或娶一个公主，然后一辈子住在皇宫里，享尽荣华富贵，如果这种梦想变成目标，那么这种目标就成为不可及的神话。

千万不要制造一个无法用具体目标来实现的梦想。现在没钱，你可以梦想做富翁；没地位，你可以梦想做省长；没学历，你可以梦想做科学家。这些都可能，但要记住，一个人活在这个世界上，你什么都可以没有，但就是不能没有人生追求的目标。为了更好地说明目标这个问题，我请几个朋友来做一个试验：

先请三个学员 A、B、C 上台来。对 A 说，要你到 20 公里外的一个村庄去，请跟我走。对 B 说，要你到 20 公里外的桃花村去，有一个人在等你，走路时请看沿路的路标。对 C 说，要你到 20 公里外的桃花村，桃花小姐在那儿等你，走路时请看沿路的路标。朋友，三个人的走路速度和心情会怎样？

再举一例：有一位跳高运动员的教练，培训 20 名运动员。教练把运动员平均分为甲、乙两组。训练时，甲组运动员不设横杆，乙组运动员设横杆，对照训练一个月。结果，乙组的成绩比甲组高出很多，这是为什么？原因很简单，就是甲组运动员缺少训练的目标。

体育竞技场上如此，人生战场上也是一样。曾经有一个青年，做了这样一个梦，梦见自己在烧开水，却总也烧不开，那时，他正处在生命的十字路口，他已有了本科的学历，就要走向社会，而摆在他面前的选择有两个：一个是去高薪的外企，另一个是到一所著名的咨询公司。心理学家的解释是他在这个路口彷徨。他烧水是期待一种成功，而烧不开则是缺少一种东西。缺少什么呢？大概是缺少生命中的目标。一个人，什么都可以没有，就是不能没有人生的目标。

但是，在现实生活中，许多人虽然有目标，也达到了目标，可都是实现了别人的目标，而不是自己的目标。考入大学实现了父母的目标；出国留学实现了女朋友的目标；挣到 100 万元实现了朋友的目标；可就是没有实现自己想要达到的目标。这样的人，不可谓成功。何谓成功？成功就是用毕生的精力实现了自己梦寐以求的人生目标。因此，一个人想要成功，就要设定自己人生的目标。没有目标的人，永远是在为有目标的人完成目标！

（二）把握目标的方向

那么，一个人的目标设定，既不能好高骛远，漫无边际，也不能凭空设想，虚无缥缈。有些人，在目标设定上就很不切实际，“我要成为巩俐那样的电影巨星。”“我要成为李嘉诚第二！”“我要像陈嘉庚那样创办一所大学！”不顾实际，豪气冲天，最终竹篮打水一场空。

前几年，在四川报道过这样一件事：有一个农民，花了 10 年时间，耗尽了 10 万资财，研制一架木头飞机。到试飞那天，引来了不少群众及新闻记者，他亲自驾驶这架飞机，飞了 10 米高，50 米远，不到五秒钟，就“嘣”地一声重重地摔在臭水沟里。当时，新闻媒体就这件事发表评论，一位土生土长的农民，不知天高地厚，竟然研制飞机，太自不量力了。要知道，当今世界欧洲的“空中客车”，美国的“波音 777”，都在空中横行，你研制的木头飞机还有实际意义吗？

这位农民的失败，归根结蒂就是把目标定得太高，定到天上去了，不切实

际，因此，遭受惨重的失败。

当然，目标定得过高，不行；但是，目标定得过低，也不行。过低的目标，轻而易举，唾手可得。这样的目标，即使达到和实现，也可能给人带来悲哀。

有一名青年，在上班的路上，不小心捡到两元钱。他发现地上有钱捡，从此，把目标定在地下。他每走在上班路上，就弯腰驼背，两只眼睛在地下扫来扫去。他走啊走，捡呀捡，一直捡到他退休，他一共捡到了一万多个纽扣，两万多根针，还捡到七元八角钱。他实现了自己的梦想，达到了人生的目标。可他腰也弯了，背也驼了，眼也昏花了，他为此付出了沉重的代价。

我们的目标，既不在天上，也不在地下，应该定在正前方，要看得见摸得着，通过自己的努力做得到。我不知道你们的目标如何？我的人生目标是，使我的家庭生活达到“小康”标准。我的“小康”标准有四条：一是到百货大楼去帮太太买 1000 元以下的东西，不要割心割肺地思考；二是到餐馆吃饭，看菜谱点菜，只看左边，不看右边；三是为儿女将来读书，准备一定的教育基金；四是为自己年老时，存一点钱，准备一定的养老金。这就是我追求的“小康”，也是我要达到的人生目标。

（三）如何设定目标

世相万千，人态各异，因此，目标的设定，不求统一，但求实际。那么，目标究竟如何来设定呢？我想，应该从以下十个方面考虑：

1. 目标要自己设定

目标要自己设定，例：“我要购买一部豪华的小轿车”，“我要拥有一座漂亮的小洋房”，“我要娶一个年轻貌美的女子做太太”，“我的存折上要有 7 位数”，“我要到新马泰旅游一趟”决不是别人帮助你设定，例：“将来长大了母亲要我买一部小轿车！”“结婚时，太太要我买一座房！”

2. 目标要越具体越好，越形象越好

例：“我要挣很多钱！”“我要成为一个企业家！”这样的目标既不具体，也不形象。例：“我两年后一定要买一部桑塔纳！”这个目标具体，但不形象。什么样的目标既具体又形象呢？例：你有一个“我两年后一定要买一部桑塔纳”的目标，你就到某“桑塔纳”前照一张相片，在相片上写几个字，“我两年后要买此车！”这张相片，就是具体形象的目标。