# 成功人生规划三步曲

来源：网络 作者：七色彩虹 更新时间：2024-08-04

*第一篇：成功人生规划三步曲成功人生规划三步曲我们的人生的确也需要管理，这是我最近一两年才真正深刻体会到的事。国外讲人生规划，国外企业讲职业生涯规划，几年前听到时觉得新奇，有那么点新意，但听过就忘了，体会不深。最近一两年思考多了，凡事都能自...*

**第一篇：成功人生规划三步曲**

成功人生规划三步曲

我们的人生的确也需要管理，这是我最近一两年才真正深刻体会到的事。国外讲人生规划，国外企业讲职业生涯规划，几年前听到时觉得新奇，有那么点新意，但听过就忘了，体会不深。最近一两年思考多了，凡事都能自己思考，有自己的独立见解了，阅历广阔一点了，成功失败都经历过一点了，人思想开始成熟了，这个原来一直没有关注的问题才一点点突现出其极其重要的现实价值。

成功人士之所以成功，多半是因为他们在有意识地管理他们的人生。当然，偶然因素即所谓的运气，永远是存在的，但运气是可遇不可求的，不在我们一般管理科学的研究范围。而且哪怕就是运气，也可以运用概率论来进行模拟研究。显然，一个从不买彩票的人是不可能中大奖的，当然，到底什么样的买彩票方法才能提高中奖机会，有人是在那里研究，与做股票一样，甚至形成了许多理论，也有不少人信奉，这也是事实。

但从大的概率来讲，从事物发展变化的必然性来讲，从人们自己可以掌握控制的成功因素来讲，运气只是额外因素，不能够对之孜孜以求，更不能以之为成功主要因素和以其为成功基础（歹徒和冒险家除外，这些人正是以此为乐以此为生为死），因此，显然不能倚之为我们走向成功的可靠因素。可靠的因素主要是那些实实在在的将我们导向成功目标的综合性的现实努力。只有这些努力是我们可以确切把握，并且在正常情况下，必然有助于我们一步步接近成功目标。而如果我们所有这些努力都是有意识在做出的，那么，我们实际上就是在管理着我们的人生。

综合许多伟大人物的经验，并结合我自己个人的人生体会，我感到管理好自己的人生不是一件容易或轻松的事。托尔斯泰说：人生是一桩沉重的工作，我很早就有体会了。当然，“革命人永远是年轻，”也是对的，人生也是一桩难得并且不可重复的乐事。正因为如此，人生的成功不能以苦乐来评价划分。人生可以是苦的但却是成功的，人生也可以是乐但却是失败的，相信我们身边不缺乏这样有趣的生动例子。

就我个人而言，我是完全不同意流行的成功学所定义的成功概念的。我倾向于将人生的成功定义为人生的幸福。幸福更多地是一种主观感受，虽然以客观为基础，但是对客观的有效修正或提升。因此，我认为成功的人生就是幸福的人生，也只有幸福的人生才能真正称得上是成功的人生，你表面或在现实生活中再成功，但是你根本感觉不幸福，那么，在我看来，这就是失败的人生。做出这样的定义，我们就明确否定了“有钱的人生就是幸福的人生”、“轻松的人生就是幸福的人生”等一些错误理解。幸福和成功的人生是你实现了你自己想要的目标的人生，过着自己内心想要过的那种生活或人生。这也就是社会心理学家常说的实现自我。这也就是为什么许多老革命人老红军觉得在延安那么艰苦的时期，反而是他们人生觉得最幸福的根本原因。他们追求并且慢慢接近着自己的理想，他们在为自己的理想而努力奋斗，他们除了自己的奋斗几乎一无所有，但他们根本不需要别的，他们已经足够。这样的人生，何尝不也是我们现在许多人想过的理想有人生？!有意义，有价值，而不是飘浮、随波逐流。因此，拿破仑是幸福的，岳飞也是幸福的，做隐士不做皇帝的两位商朝古人伯夷叔齐是幸福的，文天祥是幸福的，毛泽东是幸福的，……因而他们也是成功的。

那么，伟大人物是这样一个道理，凡人怎么样才能算是成功人生呢？道理是一样的，实现自己的能量，过上自己真正想过的生活。试举一个垃圾工为例来说明。垃圾工客观上是能力低下、社会地位低下、经济能力匮乏的低层城市居民的典型代表。这样的人能不能获得一个成功的人生？我个人认为是能的。能的关键在哪里？能的关键在于确认自我。确认自我是成功人生管理三步曲的起点。

老柏拉图说，“没有经过思考的人生是不值得过的人生。”但丁说，“人不能象走兽一样 1

活着，而应当追求知识和美德。”歌德作为一代伟人在《浮士德》里，更是将创造和思考，为人类而不是为自己建功立业，视为人生的最高幸福，而整部《浮士德》作品更是可以看作是一部个人或人类集体的精神追寻史。在我看来，寻找什么是真正幸福的人生这一问题的答案，才是老歌德费时近六十年顽强写作这一巨著的根本冲动。

在上一篇文章里，我们回答了成功人生到底是什么。最后我们谈到了伟人可以成功，凡人例如垃圾工能否也拥有成功人生？答案是能够拥有。能够拥有的前提是他能够确认他的自我。谈到自我，我们不能不谈到伟大的佛洛伊德先生。是他首先创立了完整的自我理论，把人的自我分成本我、他我和超我三大部分。这样子一个人就有了三个自我，那么，人们要确认自我和实现自我指的是哪个自我呢？

这本是个纯精神分析学问题，我不是精神分析专家，但我有自己的一点见解。我个人认为是这样的：这三个概念的划分没有错，它们不仅在理论上是存在的，而且在现实中也是存在的，而且它们的划分在理论与实际上仍然是清晰的，这是其一；其二，我个人认为，确认自我，主要还是指确认本我，即我本来或真正是怎么样的，而实现自我则指的是在实现本我的同时，同时实现他我和超我。

为什么会是这样的呢?这主要是因为人的个社会的存在，他不能够脱离了社会环境中的自我即超我与他我，而独立地实现本我。这使我想到了尼采这个经典的例子。尼采作为超时代的哲学家，他的本我一直与他我及超我无法协调地统一起来，这给他造成了极大的精神痛苦。所以他只能来往于巴黎和乡间别墅、孤家寡人和上流社会的红人之间，在众人中感受到自己本我的煎熬，在孤独中感受到自己必须属于某一群人。结果他的情绪变得反复无常和极其暴怒。但就是这样一个人，最终也确认了真正的自我，本我，一个卓越的哲学家和人类思想导师，他知道自己的价值，当所有人都否认他的时候，他仍然坚信自己的价值，并不为他人的错误见解和要求让步。

因此，有时我想，尼采大部分时候是痛苦的，他痛苦的不是他的思想和本我，而是他的思想和本我得不到社会应有的认同。但总体而言，尼采却也是幸福因而也是极其成功的。这个人具有如此巨大的才能和勇气，以致于可以独自自己一个人确认自己的价值，他采取的方法是将超我和他我硬性地融化、统一于本我，让不接受他本我的社会、他人惊诧和难受。虽然他最后忍受不了社会的误解和排斥，由于孤独而发疯，但他已经完成了自己的使命，他完成对于欧洲精神或欧洲灵魂的重塑，他强调和鼓吹的哲学的本质是人应该在精神上变得强壮和有力度，这个孤独可怜的人在思想的全过程中，必然会感到一阵阵智慧升腾的狂喜。我想，这就是他作为一个哲学家的成功和幸福。成功和幸福的评判在于他是否成为了他想成为的人，尼采显然已经成为了他想成为的人，尽管当时社会固执地不予以认同。

这又引出了一个分命题，从本质上来讲，成功与否，与社会或他人评价无关，社会、他人评价有时与成功相符合，有时却正好相左。这就又重申了我们最早的成功定义，成功并非社会评价性质的，而是当事自我的感受。因此，我们又可以引出第二个分命题，从本质上讲，成功与他人或社会对你的期望或要求无关，只与你内心真正的愿望和理想有关。如果你恰好满足了他人或社会对你的期望，其根本原因不是因为社会、他人期望你如此，因而你就如此；而是因为你自己真心期望自己如此，或真心认同社会、他人对你的要求。完全认同于社会或他人如父母的期望，并以此为乐为成功，这也不失为成功人生之一种。

一个人要真正确认自我不是一件易事。我们有许多人，活到老了，还不知道或者不能够按照自己内心的愿望活着，人生好象就真是一场梦。是不是这样我们就放弃了对自己的权利,象中国俗语所教导地“糊糊涂涂做大官”呢？我看不至于。事实上，无论在任何条件下，人并不总是处于被动地位而被社会洪流所左右，随着时代的进步，人们对于自己的人生有着越来越大的选择权和自由空间，因而能够基本把握自己的人生。这就给确认自我和实现自我提供了良好的社会基础。就是在奴隶社会，中外历史上也不乏出身卑贱而成功的著名例子。

我们回到垃圾工人生的典型例子上来。垃圾工怎么也能够获得幸福呢？这是因为垃圾工这一身份或定位只是社会或他人看待某个从事垃圾清理工作的复杂的多面的人的一个超我与他我面具，而并不真正代表从事垃圾清理工作这个人真正的面目。这个人有可能还是个艺术家、科学家或其他的什么，这个人还是儿子或其他人的父母等等，垃圾工这一定义只看到了他复杂人生的一个面，以一个面来概括一个整体就会犯下以偏概全的错误。同理，农民也不一定就不幸福或不成功。关键在于他们能否正确地确认自我。

谈到确认自我，我们自然会追问怎么才能确认自我。帮助人们确认自我是西方成功学的核心内容和根本成就，可惜的是成功学片面地将成功局限于金钱上的获取和累积程度这一错误的向度。如果将成功正确定义为多方面地实现自我，那么，成功学绝对是一门非常重要、必要和有益的人生学问。怎么确认自我的确是一个复杂的问题，我打算在完成了这一小系列短文后，再做更加深入细致的研究。

确认自我需要付出艰苦的努力和一定的时间成本。确认自我根本的工作在于做出以下几点基本分析。

一，个人志趣分析

自我认识首先必须了解真正的思想和情绪方面的自己。要认真和实事求是地分析，自己的兴趣爱好和厌恶之物是什么，要分析自己内心真正的想法和愿望，明明白白地找出自己真正想要的、对自己来说有意义和价值的东西。

二，社会需求分析

任何人都不是孤立地存在于世上，而是生存于现实的特定的社会环境之中。个人的成功、幸福、发展，必须以社会的某些客观条件为前提，成功幸福的人生往往是领先超前或同步于、融合于当代社会发展大潮。个人人生的价值和意义，只有放在广阔真实的社会背景之下，才能显示出其真谛。

三，家庭需求分析

对于正常人来讲，成功人生还必须考虑一下家庭对自己人生的需求。尤其对于中国人来说，家庭对人生成功具有十分重要的意义。当然，事实上我们存在着对于家庭需求的多种处理方法。你可以选择独身，也可以选择特定的对于双方来说都有意义的婚姻。但绝不能因为家庭的需求，牺牲自我发展的基本方向。

四，个人SWTO分析及人生定位

以上三点构成了我们确认自我的三个维度。如果我们把家庭纳入社会范围简化成个人和社会两个维度来考虑，那么，我们就可以对自己的人生发展进行一次战略规划常用的SWTO分析如下。

很明显，人们一般应该选择图中A区，而尽量避免B区选择。A区为个人兴趣爱好及个人才智能力优势与社会、家庭所提供的发展机会相配合的区域，是人生定位的上选，成功的概率很高。B区则相反，个人处于劣势和排斥的区域，是人生发展应该避开的暗礁区，不宜于作为成功人生的定位。

确认自我必然引向人生定位。人生定位即表明在我们一生当中，我们希望自己并且能够使自己成为一个什么样的人。人生定位是人生发展规划的第一步，人生发展策略规划则是人生发展规划的第二步。分解人生发展阶段、制定各阶段目标措施则是完成人生发展规划的最后一步。

人生SWTO分析图

人生定位是确认自己人生的理想和目标，即确认你自己应当成为什么样的人。不同的人不同的情形会有不同的定位。人生定位很重要的一个工作是找到你的理想人格、理想人生的榜样人物，即为自己树立一个代表追求目标的典型。比如说，我个人的偶像是孔子、歌德、莎士比亚、曹操、拿破仑和毛泽东。在这几个人的身上集中了我想要自己实现和达到的人生

目标。

人生发展策略规划也是人生规划很重要的一步。人生策略规划指的是人们通过什么样的方法或途径取得成功。空谈很难说清。举个例子，拿诸葛亮来说事。诸葛亮先是长期躬耕垄亩，然后是结交至友，借助师友和自我宣传推广自己，以便声播天下，择良主而侍。“淡泊以明志，宁静以致远”就集中概括了诸葛亮的成功人生策略。

光有人生规划还不行，还必须象战略规划一样，将人生的大目标大方向和大策略，分解成为人生不同发展阶段的阶段目标及其具体措施，整个人生规划才能初步完成。根据我个的经验，人生规划大体上可以分成以下几个阶段：

A，12-20岁：人生学习期

B，20-30岁：人生进修期

C，30-40岁：人生巩固期

D，40-70岁：智慧奉献期

E，70-80岁：人生总结期

在以上时期划分清晰的前提下，我们还必须制定详细的年度奋斗计划。总体来说，在不同的时期，需要实现的阶段性目标不同，实现目标的措施也不同。我个人的建议是应该尽量将不同性质和类别的目标清晰化，分成技能学习目标、文化修养目标、职业目标、经济目标、生活目标、情感目标、政治目标等等，目标越清晰越好，对目标的界定越明确越好。如一年之内读哪些读多少书，一年之内在某一行业做到什么职位等等。长期和短期人生规划的目的是为了保证人生大的目标能够不沦为空想，而是一点点在一天天的推进中逐步落实。

好的人生离不开好的规划，成功人生离不开成功的规划及在正确规划指导下的持续奋斗。人生如大海航行，人生规划就是人生的基本航线，有了航线，我们就不会偏离目标，更不会迷失方向，才能更加顺利和快速地驶向成功的彼岸。然而，有了规划，就一定会有成功的人生吗？也不一定。成功人生管理三步曲还缺少不了最后一步知行合一，持之以恒地实施人生规划，方能真正创造出如你所愿的美好人生。

成功人生的第三步如何实施人生规划，在市面上流传的各类成功学书籍里已经论述得十分详尽，因此我感到没有必要再重拾人牙慧。有兴趣的朋友可随便找本成功学书，均会得到大量“如何行动起来”的信

**第二篇：人生三步曲**

人生三步曲

感

谢

人生一路风风雨雨，光靠一个人去扛去顶，很多沟沟坎坎的地方是过不去的。当然，我们不能违心去想，到了困难的时候，就能够意外获得贵人的相助。

我们生存于社会这个大家庭当中，要想获得帮助，就要自觉去帮助别人；要想获得温暖，就应该向他人释放暖流；要想获得尊重，就必须去尊重他人。送人玫瑰，手有余香。帮助别人，就是帮助自己；献出爱心，就能收获爱心。只有人人都献出一点爱，世界才能变成美好的人间。

人生的道路，我们一路都要感谢。

在陌生的城市，感谢好心人为你指点迷途；在创业的初期，感谢让你赚到第一桶金的亲友；在无情的自然灾害来临之时，感谢为你打开生命之门的解放军战士；在病魔突如其来之时，感谢为你解除病痛的医者仁心；在人生低谷之时，兄弟和闺蜜对你的全力支持和不离不弃……

感谢你的父母，他们给了你生命；感谢你的师长，他们给了你知识和力量；感谢你的朋友，他们给了你无私的帮助；还要感谢你的敌人，他们让你越挫越勇，变得更强大。

情 怀

做人就要做有思想，有情怀的人。选定目标后，就要有一种不达目的，决不罢休的勇气和决心。人生天地之间，要包容万物的胸襟，要有怀揣天下的情怀。

人生有情，心怀天下。

情怀，是常怀感恩之心。学会感恩，就是要学会懂得尊重他人，对他人的帮助时时怀有感激之心；学会感恩，要拥有一颗感恩的心，一个人只有懂得感恩，才会懂得付出，懂得付出后，才能获得感恩；学会感恩，要培养谦虚的品德，对待比自己弱小的人，要知道躬身弯腰伸出援助之手；学会感恩，要有奉献精神，无论做什么事，应以“公”为先，做一个大公无私，乐于奉献的人。

情怀，是常存敬畏之情。要常存敬畏历史之心，常存敬畏法纪之心，常存敬畏权力之心。敬畏历史，要使自己的工作经得起实践和历史的检验；敬畏法纪，就是要牢固树立正确的法纪观念，任何时候、任何场合都要做遵纪守法的表率；敬畏权力，就是要牢固树立正确的权力观，让自己所做的工作不辜负人民的期望。

情怀，是常修自律之德。做人做事以德为先，牢牢守住道德的底线，加强道德修养，培养自律能力。常省自身之过，常存自律之心。“静以修身，俭以养德。”严于律己，宽于待人。做人，但求心底无私天地宽；做事，讲求敬业执着甘于奉献。

坚

守

荀子曰：“故不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。”只要我们认准目标后，坚定执着，持之以恒，努力坚持到底。梦想将不再是梦想，而必将成为现实。

我们每个人都会被挫折缠绕的时候，每当这时，我们不要选择逃避，坚守信念的力量，越在最紧要关头的时候，越要鼓足勇气，迎难而上，绝不退缩，终会拨云见，放飞希望！

有一种信仰叫坚守，有一种坚守叫忠诚。

我们的理想需要坚守，我们的事业需要坚守。坚守，正是努力追求，执着付出的工作状态的一个缩影；更是一种永不放弃、甘于平凡的时代精神。

**第三篇：成功求职自我介绍三步曲**

成功求职自我介绍的三步曲

想一矢中的，首先必须认清自我，一定要弄清以下三个问题。你现在是干什么的？你将来要干什么？你过去是干什么的？

1、自我认识

这三个问题不是按时间顺序从过去到现在再到将来，而是从现在到将来再到过去。其奥妙在于：如果你被雇用，雇主选中的是现在的你，他希望利用的是将来的你，而这将来又基于你的历史和现状。

所以，第一个问题，你是干什么的？现在是干什么的？回答这个问题，要点是：你是你自己，不是别的什么人。除非你把自己与别人区别开来，在共同点的基础上更强调不同点，否则你绝无可能在众多的应征求职者中夺魁。对于这第一个问题，自我反省越深，自我鉴定就越成功。

随后，着手回答第二个问题：你将来要干什么？如果你申请的是一份举足轻重的工作，雇主肯定很关注你对未来的自我设计。你的回答要具体，合理，并符合你现在的身份，要有一个更别致的风格。

然后，再着手回答最后一个问题：你过去是干什么的？你的过去当然都在履历上已有反映。你在面试中再度回答这个问题时，不可忽略之处是：不要抖落一个与你的将来毫不相干的过去。如果你中途彻底改行，更要在描述你的执着、职业目标的一贯性上下些功夫。要做到这一点，又要忠实于事实和本人，最简单的方法是：找到过去与将来的联系点，收集过去的资料，再按目标主次排列。用这样的方法，以现在为出发点，以将来为目标，以过去为证实，最重要的是加深了你的自我分析和理解。其实，在面试的时候不一定有机会或者有必要照搬你的大作，但这三个问题的内在联系点一定会体现在自我表述的整体感觉中，使你的形象栩栩如生。

2、投其所好

清楚自己的强项后，便可以开始准备自我介绍的内容：包括工作模式、优点、技能，突出成就、专业知识、学术背景等。

好处众多，但只有短短一分钟，所以一切还是与该公司有关的好。如果是一间电脑公司，应说些电脑的话题；如是一间金融财务公司，便可跟他说钱的事，总之投其所好。

但有一点必须紧记：话题所到之处，必须突出自己对该公司可以作出的贡献，如增加营业额、减低成本、发掘新市场等。

3、铺排次序

内容的次序亦极重要，是否能抓住听众的注意力，全在于事件的编排方式。所以排在头位的，应是你最想他记得的事情。而这些事情，一般都是你最得意之作。与此同时，可呈上一些有关的作品或纪录增加印像分。

信息来源：塑料英才网（http://）是一览英才网旗下网站招聘成员,是专为全国的塑料企（事）业单位提供个性化服务的人力资源网站。自2024年创办至今，由销售部、市场部、客服部、猎头部与技术部等组成的高效专业团队专为行业企业量身定制招聘服务方案，成为全国最权威、最专业的塑料人力资源提供商。

小贴士：夏季养生常识

立夏已过，炎热的夏季来了。夏季是充满生气的季节，但同时也要特别注意养生保健。我们该如何保持在炎热的夏季保持身体健康，从而享受这个夏季呢？让我来告诉大家几个夏季养生保健小常识吧。

1.夏季养生保健之多喝温水

每天要喝七八杯白开水，身体要随时保持水分和补充水分，水在人体内起着至关重要的作明，维持着人体正常的生理功能。水是人体不可缺少的重要组成部分，器官、肌肉、血液、头发、骨骼、牙齿都含有水分，夏季失水会比较多，若不及时补水就会严重影响健康，易使皮肤干燥，皱纹增多，加速人体衰老。另外矿泉水、冷茶，牛奶，苹果汁是理想的解渴饮料。

2.夏季养生保健之补钾

暑天出汗多，随汗液流失的钾离子也比较多，由此造成的低血钾现象，会引起人体倦怠无力、头昏头痛、食欲不振等症候。热天防止缺钾最有效的方法是多吃含钾食物，新鲜蔬菜和水果中含有较多的钾，可多吃些草莓、杏子、荔枝、桃子、李子等；蔬菜中有大葱、芹菜、毛豆等也富含钾。茶叶中亦含有较多的钾，热天多饮茶，既可消暑，又能补钾，可谓一举两得。

3.夏季养生保健之尽量穿浅色衣服

深色衣服会吸收阳光，使人体温升高燥热；同时蚊子有趋暗的习性，深色容易吸引蚊子，特别是黑色。

4.夏季养生保健之福自“苦”中来

苦味食品中所含有的生物碱具有消暑清热、促进血液循环、舒张血管等药理作用。热天适当吃些苦味食品，不仅能清心除烦、醒脑提神，且可增进食欲、健脾利胃。苦瓜：取其未熟嫩果作蔬菜，成熟果瓤可生食，既可凉拌又能肉炒、烧鱼，清嫩爽口，别具风味。苦瓜具有增食欲、助消化、除热邪、解疲乏、清心明目等作用。此外，苦菜、茶叶、咖啡等苦味

食品亦可酌情选用。应注意的是，食用苦味食品不宜过量，否则可能引起恶心、呕吐等症状。

5.夏季养生保健之皮肤瘙痒注意事项

夏季出游，因日晒而导致皮肤瘙痒、干疼时，可涂少量肤轻松等软膏，不要用热水烫洗，也不宜用碱性大的肥皂清洗，以免刺激皮肤，加重症状。

**第四篇：成功人生7步曲**

1972年，英国青年鲍勃.奥伯瑞带着200美元来到法国。如今，他已是位享誉世界的法国知名咨询顾问，他曾是苹果电脑公司和欧洲专利局国际合作学院的主要顾问，同时担任全世界几个MBA课程的客座教授。他根据自己和大量成功人士的经验，撰写了《经营自我》一书，立即成为风行欧美的畅销书。他在书中告诉人们怎样经营你自己--不光是你的职业，还有你的生活。在一个日新月异，广泛变动的社会里，每一位立志改变、选择属于自己的生活道路的人，都能取得更大的成功。

从前，个人事业成功的全部内容就是被大公司录用，然后一步步地升职，直到退休。如今，我们生存在一个日新月异、急速变化的全球化世界之中，人们必须寻求改变，制定人生战略，使自己把握住变化的方向，并使之转化为机会，进而充分地施展自己的聪明才智。

1、认识自我寻找事业成功的第一步是认识自我。自我是指一个人具有反思和审视自己的意识，也是一个人的活力和雄心壮志的反映。自我是事业的灵魂。每个人都应在认识自我基础上担负起责任，包括对自己和对他人的责任。发展社会中的个人责任可以形象地用一谚语来说明：授人以鱼不如授之以渔。每个人都应学会如何自己下水捕鱼，亲自到开放的市场中去捕获机会，创造一番自我的事业。自我的事业并不是个人意义上的东西，而是一项为社会服务的精神工作，你选择的无非是用何种方式为何人服,这样才会明白自我事业成功的意义无限宽泛，你不会把工作上的成就看作唯一的成功，家庭生活的快乐，孩子的欢笑同样是有价值的。一旦人们到达这一阶段就意味着他们开始步入真正的人生旅途了。

2、锁定目标那么，自我事业成功的标志又是什么呢？拥有金钱、拥有物质上的一切并不意味着成功和生活的幸福，整天在屏幕前过着“虚拟现实”的生活也行不通。事业的目标不能用经济的或舒适的标准来衡量，而应该用美德的标准来衡量：尽善尽美，积极向上，拥有友谊，头脑明智。即使身处逆境，或遭遇天灾人祸，仍能自强不息，坦然面对人生。这样的人才是过着最高意义上的幸福生活，这样的目标才是真正的自我事业目标，而作为事业目标的幸福生活又与个人生涯的战略谋划息息相关。

3、树立自我个人要在当代的社会中立足，并闯出一番事业，前提是要树立一个完整和成熟的自我。确立身份：一个良好、稳定的身份将推动个人在学习中取得成功，强化人的动力，启发人的想像力和兴趣，并使其拓展新经历。明确目的：目标和人的知识、判断力及行动有关。当个人知道自己想要过怎样一种生活时，他会变得志向远大，信心百倍。发挥才干：才干是一个人拥有的把握能力的感觉。发挥才干，就是相信自己有能力应付一切要求，并达到自己的目标。

善用热情：一个人必须体会各种激情并反思它们对自我和他人造成的影响，善于表达出来，并发挥出最佳的效果。学会自治：自治标志个人的独立，首先是感情独立，其次是能力独立，最后是责任心的确立。交往自如：鲜明的自我感使人可以自如地接触广泛的社会关系，这也是发展建立在互相尊重和宽容差异基础上的亲密关系和友谊的基础。

人格完整：人格完整意味着确立行动的方向和指南。面对一切生活上的压力和威胁时，有明确的思想和道德力量来指导个人的行动。个人的资本包括：

（1）教育、培训及文化：个人积累的“文化资本”。

（2）技能与能力：从工作实践和学习中得来的“工作资本”。

（3）智慧与经验：以活动、旅行、人际交往等中得来的一种个人资本的形式。（4）定位：个人在生活中获得的声誉或在未来可能获得声誉的潜在力量。（5）活动资历：个人在工作、培训、休闲等方面的时间投入。（6）知识产权：个人的智力产品。（7）金钱与资产：个人的经济实力。

（8）交往与客户基础：工作中的交往与客户网络（9）能量与健康：个人的健康及其花费的投资。

（10）个人素质和天赋：受到人们欣赏的个人特征及其能力。如果你树立了一个强健的自我，并且有一个正确的定位，你就会根基牢固，就可以集中力量，发展你的事业了。

4、开发自我在当今社会竞争中，个人的知识、能力及经验等是必不可少的资本。一旦开发，会赋予个人无穷的力量，创造出美好的机会和前景。

5、组合生活在工业社会中，个人的生活被简单地划分为工作和家庭生活两种。有些人从来不在家里谈论工作，从来不让人家与同事见面。还有人从来不在办公室谈论家事，也从不把工作带回家。这样，宝贵时间在不知不觉中溜走了，人生也变得呆板和停滞不前了。实际上，工作、学习、人际关系、结婚、家庭、社会活动和保持健康都是人的自我事业的组成部分，因此，多样化地利用时间，合理地平衡花在每项活动上的时间和精力，对今天的人们来说，是至关重要的。就像俗语说的，不要把所有鸡蛋都放在一个篮子里面。如果你不再把工作当作传统意义上的上班干活，而是把它视为根据你想如何生活的愿望而分散到全部生命中的时间单位，你就可以把生活中不同的活动有机地组合起来，成为一个和谐的统一体。一个职业人士的一年活动组合图大致如上，要注意的是并不是把尽可能多的时间用于休闲，而是使你活动组合与自己对幸福生活的追求合为一体。在发展的社会中，人的活动组合将成为家庭和事业规划的正规基础，因为个人和家庭将对其时间担负起更多的责任。

6、积极生活我们生活在一个转型的社会中，生命循环发生了明显的变化，随之而来的是事业循环也发生显著的改变。教育不再是一次性的事情，它将在整个生命中延续，并且发挥不同的功用。工作分为了3个阶段。第1阶段，（18至30岁）这基本上是一个准备和待发的阶段；树立自己的形象，积累自己的资本，挑选职业的战略目标。第2阶段，（31至45岁）这是一个必须平衡生命的阶段，赚钱、积累资本、照顾家庭和梦想各方面应妥善地组合起来，在服务他人的同时又服务自己。第3阶段，（46至75）这是生命成熟和巅峰阶段，也是幸福生活瓜熟蒂落的的阶段，你会有更多的休闲活动，向家庭奉献你的智慧，并且把全部精力贡献给一生追求的目标。积极生活的3阶段会在发挥潜能方面给人带来全新感受和莫大的惊喜。

7、休闲心灵心灵的全面发展需要松弛和休闲，休闲不再是逃避工作的一种方式。现代社会里，教育、工作和休闲三种活动将互相平衡。休闲已不简单地意味着工作后的调剂，它是对自我发展的积极追求，它也会改变学习的意义，也是有价值的学习活动。如今的人们已不满足于在休闲时仅仅充当一名观众，他们要摸、要听、要参与，这是他们对学习的需要，要休闲时增加一层认知层次，休闲就会变得更有意义，更兴趣盎然。因此，一些传统的大博物馆都尝试用“亲自动手”的方式来提高人们的兴趣，新兴的“未来主题公园”更是向这个方向努力的结果。边休闲边学习的新手段提醒我们，学习和发展不单单是年轻人的事，人生到了晚年，也可以继续发展，既学到新知识，不会落伍，又能保持身心健康。只要客观条件允许，老年人在学习、记忆和认识能力方面完全能和年轻人做的一样好。我们过去把发展仅仅看作是一个经济学的概念，实际上，它是一种社会价值，体现为人的学习、休闲和健康。而休闲将会成为人们学习和发展的一种崭新的形式。

**第五篇：成功求职自我介绍的三步曲**

江苏人才求职，企业招聘首选网站

成功求职自我介绍的三步曲

想一矢中的，首先必须认清自我，一定要弄清以下三个问题。你在是干什么的？将来要干什么？过去是干什么的？

1、自我认识

这三个问题不是按时间顺序从过去到现在再到将来，而是从现在到将来再到过去。其奥妙在于：如果被雇用，雇主选中的是现在的你，他希望利用的是将来的你，而这将来又基于你的历史和现状。

所以，第一个问题，你是干什么的？现在是干什么的？回答这个问题，要点是：你是你自己，不是别的什么人。除非你把自己与别人区别开来，在共同点的基础上更强调不同点，否则你绝无可能在众多的应征求职者中夺魁。对于这第一个问题，自我反省越深，自我鉴定就越成功。

随后，着手回答第二个问题：你将来要干什么？如果你申请的是一份举足轻重的工作，雇主肯定很关注你对未来的自我设计。你的回答要具体，合理，并符合你现在的身份，要有一个更别致的风格。

然后，再着手回答最后一个问题：你过去是干什么的？你的过去当然都在履历上已有反映。你在面试中再度回答这个问题时，不可忽略之处是：不要抖落一个与你的将来毫不相干的过去。如果你中途彻底改行，更要在描述你的执着、职业目标的一贯性上下些功夫。要做到这一点，又要忠实于事实和本人，最简单的方法是：找到过去与将来的联系点，收集过去的资料，再按目标主次排列。

用这样的方法，以现在为出发点，以将来为目标，以过去为证实，最重要的是加深了你的自我分析和理解。其实，在面试的时候不一定有机会或者有必要照搬你的大作，但这三个问题的内在联系点一定会体现在自我表述的整体感觉中，使你的形象栩栩如生。

2、投其所好

清楚自己的强项后，便可以开始准备自我介绍的内容：包括工作模式、优点、技能，突出成就、专业知识、学术背景等。

好处众多，但只有短短一分钟，所以一切还是与该公司有关的好。如果是一间电脑公司，应说些电脑的话题；如是一间金融财务公司，便可跟他说钱的事，江苏人才求职，企业招聘首选网站

总之投其所好。

但有一点必须紧记：话题所到之处，必须突出自己对该公司可以作出的贡献，如增加营业额、减低成本、发掘新市场等。

3、铺排次序

内容的次序亦极重要，是否能抓住听众的注意力，全在于事件的编排方式。所以排在头位的，应是你最想他记得的事情。而这些事情，一般都是你最得意之作。与此同时，可呈上一些有关的作品或纪录增加印像分。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！