

林敏基 编著

人生规划

为了拥有快乐幸福的人生，我们应当学会认识人生、思考人生、感悟人生，确立人生目标，由此规划好学习、事业和生活，并为之努力。

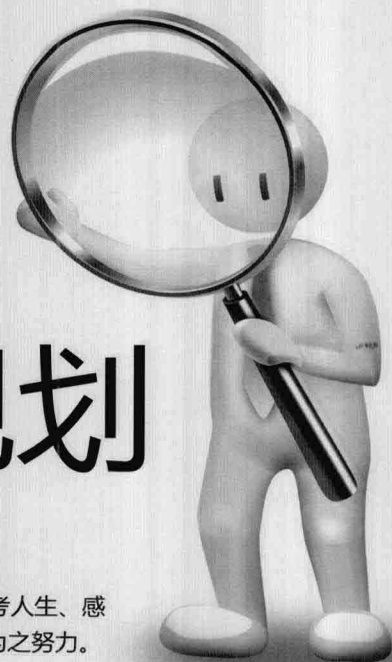


 厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

—林敏基 编著

人生规划

为了拥有快乐幸福的人生，我们应当学会认识人生、思考人生、感悟人生，确立人生目标，由此规划好学习、事业和生活，并为之努力。



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

人生规划/林敏基编著. —厦门:厦门大学出版社,2010.5

ISBN 978-7-5615-3446-5

I. 人… II. 林… III. 大学生-人生观 IV. G641

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 019234 号

厦门大学出版社出版发行

(地址:厦门市软件园二期望海路 39 号 邮编:361008)

<http://www.xmupress.com>

xmup@public.xm.fj.cn

厦门集大印刷厂印刷

(地址:厦门市集美石鼓路 9 号 邮编:361021)

2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷

开本:787×960 1/16 印张:21 插页:2

字数:380 千字 印数:1~4 000 册

定价:28.00 元

本书如有印装质量问题请直接寄承印厂调换

内容简介

人生教育对每个人,特别是青少年和大学生的一生,有着非常重要的意义,它在我国开始受到重视。年轻的大学生正在翻开人生美好的一页,路还很长。人生教育的学习,将影响青少年和大学生的一生。

本书从生命教育、生活教育、生涯教育和素质教育出发,与大学生一起了解人生,认识人生,感悟人生,规划人生;探讨如何更好地规划大学的学习与生活,进而提高自己的就业能力,规划职业生涯,以实现自己的人生目标和幸福完美的人生。

本书内容涵盖了人生教育中的三大主题:生命、生活和生涯,贯穿人的一生。具体内容为:教育与人生;大学与人生;大学学什么、怎么学;大学毕业生求职;社会对大学生能力素质的基本要求;大学毕业生成功者的必备素质;和平时人的一生活该怎么过;理想目标与人生;大学生个人健康新理念;学会管好自己的钱包,学会个人理财;就业能力与人生;学会适应;学会学习;爱心、责任与人生;人际关系与人生;心态调整与快乐人生;谈吐、口才与气质;恋爱、婚姻、家庭与人生;家庭教育、子女教育与人生;习惯、性格与人生;道德素质、爱国责任与人生;机遇与命运;意志力、自律与人生等诸多人生话题与内容。希望年轻的大学生在走进社会前,认识、了解人生,有思想准备和行动准备,以使自己的一生走得顺利,有所成就,过上有品质的生活。

本书适用于大学生和年青人的人生教育,并可用于广大家长、不同年龄段人群的人生教育,还可供从事教育的教师和教育研究者参考使用。

自序

在这本书出版前，作者在几所大学里讲授“设计人生”和“人生规划”等有关“人生”话题的课程，已有9个学期了。回想从任教时开始向学生讲授和共同探讨有关“人生”话题的往事，至今已有40年了。

作者当年大学毕业后，被分配到北方的一个研究所工作。在研究所只呆了4个月，做的是从实验到工业生产过渡的中型试验项目。

好景不长，时逢十年动乱，研究所解散了。我被分配到生产车间上三班倒——劳动锻炼，改造去了。

由于在劳动中能吃苦，表现尚好，劳动8个月后，领导越过在同一车间劳动锻炼的二十几位新老技术员，高抬我，让我到车间当设备技术员（即现在的设备工程师）。

当时这个事情对我来说，非常关键。无论我怎么向领导解释，说在大学学的是化学系物理化学专业，理科，我连机械图、建筑土建图纸都看不懂，实在当不了这个设备技术员，希望领导能另请高明，领导却只认是你了：这是“政治任务”，“党信任你”。对于当时刚从校门走出的我来说，已不敢再有什么“解释”了。

无奈，放弃了几乎一切休息时间和节假日，凭借在中学和大学中培养的学习方法和自学能力，在那文化大革命“读书无用论”的混乱和蹉跎的日子里，不论酷暑，还是寒冬，几乎每个晚上加上星期天，我都要到三里外的车间办公室学习，用不到两年的时间，硬是啃下了大学化工专业的主要课程。

由于边学边干，学为所用，几年下来，在领导和车间工友师傅的支持帮助下，居然成了那个有4000千多人的大厂中还“比较可以”的技术员。这条路走得很艰难。

当了技术员后，开始的两年向年轻的学徒工，而后向技校学生自买自卖地讲授机械制图、化工设备、化工原理，之后向大学生讲授水处理工程、环境工程等一些自己在大学没学过，甚至在上大学时都还没出现专业名称的专业课程。回想起自己学当设备技术员之不易，从中领悟到大学生在校学到专

业知识固然重要，但更重要的是要学会事半功倍的学习方法，培养良好的自学能力，培养学习兴趣和意志力、忍耐力、专注力、敬业精神，以及持之以恒的自警自律精神。

因此，40年来，特别在调入大学工作后，坚持每上两节课，在上课结束前15分钟，就用“杂谈”的形式，或自己出题，或学生出题，向学生讲述有关学习与人才人生的话题，与同学探讨。不料收到很好的效果。不少学生毕业后给我写信，言及“老师讲的专业知识大多已淡忘，唯老师15分钟的‘杂谈’让人印象深刻，一辈子受益”。

40年来，由于工作单位和性质的变动，多次转行。曾从事过农药化学、物理化学、化工中型试验、化工生产、化工机械与设备、水处理工程与环境工程、海洋化学与地质年代学、环境保护与治理、航空航天遥感、卫星遥感数字图象数学模型与专题处理、地理信息系统（GIS）等专业方向的生产与科技研究工作，并兼任大型研究所及大学的行政领导和管理工作。每次转行和专业方向的改变，都要从头学习大量新学科的知识，并把它运用到实际的生产、科研和管理工作中去。所有这些，无一不是几十年来坚持向书本学习，向比自己高明的人学习，以适应每次转行的结果。同时，更感受到良好的自学能力对“终生学习”时代的至关重要性。

同样重要的是，写作本书，我还希望把陈嘉庚先生写给集美学校、厦门大学、集美大学的“诚毅”校训，以及我中学母校——福建厦门双十中学创办人兼首任校长马侨儒先生的“勤毅信诚”校训的学习和实践的体会与年轻的大学生朋友共同探讨思考，切望他们转变以做事为中心的学习观念，树立起做人做事相结合的学习观念和人生理念。

这些年，时常会回忆起自己走过的那段艰辛和奋斗之路，倍感亲切。曾付出了巨大的辛苦和努力，觉得没有愧对人生。对前半生路程的回忆，有时会对取得的一些成绩稍感兴奋和慰藉，为此心泛涟漪；有时会为自己没能抓住机遇而坐失良机，未能走到（自认为的）光荣顶点而油生惋惜和遗憾。这样，才有了对人生良多的回顾、反省、研讨和感悟，激发了对人才学、成功学、人生学、心理学、行为学、社会学等人文学科，特别是青年成才成功诸多方面的兴趣、思考、研究和探讨。

由此，希望把这些对学习，对人生的体会和感悟告诉年轻的同学们，愿他们在年轻时，就能认识，并认真关注这些问题。认识人生，感悟人生，知道并认真规划好自己大学的学习和生活，规划自己的人生，早日走上成才成功之路。

在本书的构思、撰写和出版过程中，得到了许多热情的鼓励和帮助。

首先感谢我的学生，是他们感悟到人生教育内容对他们有益而倾注的关心和鼓励催生了本书，并且，他们给本书提出了不少切合学生思想实际的宝贵的建议和灵感。

感谢集美大学校长苏文金博士对大学生人生教育课程的超前意识和对本书撰写出版工作的热情支持。

感谢集美大学科研处处长陈昌生教授，教务处处长郑旭旭教授、庄惠龙副处长、宁芸科长、杨淑林副科长等诸位老师的热情支持和宝贵意见。

感谢我的挚友苏兆辉和他的儿子苏夏韫（原在香港科技大，后从英国留学归香港），还有许尔聪、周茂才、李志毅等诸君对本书提出了许多中肯宝贵的建议。李志毅先生还让人帮助打印了教学用的PPT片的素材。

还要感谢我的家人：弟弟林敏克帮助校对和修改全部稿件清样，妻弟马思健帮助联系出版事宜，他们还为本书提供了宝贵的建议并给予热情的关心和帮助和支持。就连我上一年级的孙子杨翌乐，经常提出一些问题，启发了我对孩子教育问题对人一生影响的思考和探讨，丰富了本书这方向的内容。女儿林瑾平和女婿林永杰负责本书数据的检索与核实，以及本书PPT片的后期制作和电子版书稿的工作。特别是妻子马佩蓉统计师主动分担了更多的家务事和必须处理的日常琐事，经常烧得一手可口的好饭菜，弹得一手好钢琴，使我获得更多的写作灵感，使我有更多的时间用于本书的写作。

本书从2008年10月开始组织材料和撰写，几乎耗费了一年多的所有业余时间和节假日。由于时间还是仓促，有些内容和材料还不及用上，只能等有可能再版时再行补充修正。

唯作者水平有限，书中谬误和不足在所难免，敬请并热忱欢迎批评指正，不吝赐教为盼。

林敏克

2010年3月25日

目 录

自序	1
第一章 当代大学生面临新时代的挑战	1
第一节 你们很幸运，你们赶上“中国盛世”的好时代	1
一、中国，历史上是强盛的中央之国	1
二、你们很幸运，你们赶上“中国盛世”的好时代	2
三、你们很幸运，你们能上大学	5
第二节 当代大学生面对新世纪的挑战	5
一、面对科技迅猛发展和“知识经济时代”的挑战	6
二、面对“全球学习”和“终身学习”的竞争时代	7
三、最大挑战来自大学生自己——你准备好了吗？	8
第二章 大学与人生	9
第三节 教育与人生	9
一、教育对人生的重要性——教育与人生	9
二、教育贯穿人的一生——素质教育和现代教育	10
三、中国的高考应试教育与素质教育	12
第四节 人的一生怎么过？——人生教育与人生	15
一、人生教育——大学生不可或缺的课程	15
二、幸福完美人生——人生可以平凡，但不可以平庸	17
第五节 大学是人生重要的加油站——大学教育与人生	18
一、在大学不能放任自己	18
二、上不上大学很不一样——大学在人生中的关键作用	20
第三章 从大学毕业生求职看大学生的人生规划	21
第六节 大学毕业生求职	21
一、职业与人生	21

二、求职前的准备——写一份出色的个人简历	23
三、笔试	27
四、面试程序	27
五、面试前的准备	29
六、面试禁忌	30
第七节 社会对大学生的基本要求	32
一、大学毕业生为求职所需的能力素质（就业能力）	32
二、社会对大学毕业生能力素质的要求	34
三、大学生成才之路——人才与人生	36
第八节 成功者应具备的素质	38
一、胸怀理想信念，明确奋斗目标，执著追求	39
二、勤奋学习，基础扎实，知识面广	40
三、百折不挠，愈挫愈勇，意志力强	41
四、好奇求知，富于想象，勇于创新	43
五、心态积极，主动自信，善于调整自我	44
第九节 人生的理想与目标——人生规划与人生	44
一、认识自我	44
二、大学生的人生目标与人生规划	46
三、规划人生、规划大学的学习和生活，越早越好	50
第四章 学会生存——生活与人生	53
第十节 个人健康新理念——平安健康与人生	53
一、生命是生活生涯的前提——珍惜生命、关注安全	53
二、健康是金——现代健康新理念	55
三、学会照顾自己——平安健康一生	60
四、现代文明健康基石之“合理饮食”	62
五、现代文明健康基石之“适量运动”	69
六、现代文明健康基石之“戒烟限酒”	72
七、现代文明健康基石之“心理平衡”	74
八、健康忠告	74
九、养成良好的个人卫生习惯，定期体检，遵嘱就医	81
第十一节 学会适应环境——适应能力与人生	83
一、身体健康之社会适应健康——适者生存	83
二、适应能力与人生	84

三、大学生要提高自己的适应能力	85
第十二节 学会生存——学会管好你的钱包	86
一、大学生中一些不良的用钱习惯	87
二、大学生必须学会管好自己的钱包	88
三、养成储蓄的好习惯	89
四、收 10 个铜板只花 9 个——节制、节约是美德	90
五、迅速走出负债窟窿	91
第十三节 学会生存——学会“个人理财”	92
一、学会“个人理财”对人的一生很重要——个人理财与人生	92
二、个人理财的基本策略	93
三、树立正确的个人理财观念	96
四、做好个人理财规划	98
五、养成良好的理财习惯，一生少为钱财发愁	99
六、花钱——一生靠父母？	102
附一 “富二代”成长的烦恼	102
附二 新富带来的一些问题	104
附三 中西方对子女教育教养差异列举	105
第十四节 学会生存——生活品质与人生	108
一、学会适应	108
二、金钱与生活品质——金钱与人生	110
三、现代金钱观新潮流	112
四、陈嘉庚、马侨儒的金钱观——中华民族克己重教美德	113
五、过有品质的生活——生活品质与人生	116
第五章 学会学习，学会创造——体现人生价值	120
第十五节 迅速完成中学生到大学的转变	120
一、学习心态的转变	120
二、认识大学生和中学生的基本差别	122
三、大学和中学学习方面的差别——自觉、有计划最重要	122
第十六节 全面认识大学的学习——大学学什么？怎么学？	125
一、大学的学习——主要靠自己耕耘的、有计划的学习工程	125
二、全面认识大学的学习——大学学什么？怎么学？	126
三、培养良好的自学能力——自学能力与人生	133
四、有计划、限时完成的学习方法	135

五、克服浮躁和急功近利的学习心态	137
六、培养自己的记忆力	138
七、积极调整考试焦虑心态	140
八、培养学习的专注力	142
九、自学能力的重要一环——充分重视大学图书馆	143
十、充分重视外语和计算机应用等工具类课程	144
十一、重视教学实习和社会实践	145
第十七节 获取更全面的知识——知识与人生	146
一、知识	146
二、大学生应具备较高的知识素质	147
三、人文知识——人文知识与人生	149
四、养成终身有计划多读书的好习惯——读书与人生	151
第十八节 学会创造——体现人生价值	154
一、创造力——创新型人才的重要素质	154
二、培养自己丰富的想象力	156
三、培养好奇心、求知欲和质疑能力	158
四、学会多角度观察思考问题，培养发散性思维	159
五、科学家谈人的创造力	161
第六章 学会合作——人际关系与人生	164
第十九节 做个受欢迎的人——好人缘利于成功	164
一、好人缘利于成功	164
二、良好的人际关系对一生很重要	165
第二十节 与人交往，平等自信最重要	167
一、克服自卑，建立自信	167
二、摒弃优越感和自负，建立平等的人际关系	168
第二十一节 以积极热情的态度对待人	169
一、主动热情	169
二、微笑	170
三、幽默与委婉	171
第二十二节 以真诚的态度接近人	173
一、真诚	173
二、诚实守信	174
三、信用与信用度	176

四、守时	177
五、远离作弊	178
六、为他人保守秘密，甚至终生守口如瓶	179
第二十三节 以平等的态度尊重人	180
一、平等待人	180
二、尊重他人	181
三、骄傲是缘于无知	181
四、谦虚	182
五、善解人意、平易近人——学会设身处地为人着想	183
六、正确对待荣誉，不要把赞美看得太重	184
七、学会倾听，善于沟通	185
八、真诚赞扬他人	187
第二十四节 心境平和，豁达大度，宽以待人	188
一、学会宽以待人，也能放过自己	188
二、摒弃小心眼，做人要豁达大度	189
三、学会和不同性格的人相处	190
四、敢于认错	191
五、不背后议论人、不树敌过多	192
第七章 在校在职的人际关系	194
第二十五节 与朋友相处——交友与人生	194
一、精心选择朋友——结交能使自己上进的朋友	194
二、营造交友的和谐氛围	195
三、友谊再深也须珍惜维护，保持距离	197
第二十六节 大学毕业后在职人际关系	198
一、与同事的人际关系	198
二、处理好与上司的关系	200
三、人际交往中还要注意一些小节	204
四、充分利用在校时间，主动提高人际交往能力	205
第八章 学会关心，学会负责——爱心、责任与人生	206
第二十七节 关心、关爱之心	206
一、“学会关心”——21 世纪教育的主题	206
二、爱心与人生	207

三、感恩之心	208
四、体会无私博大的父母之爱——用爱回报父母	209
五、从小学会关心，学会感恩	212
第二十八节 敬业精神——事业、责任与人生	214
一、“学会负责”——幸福不是一切，人生还有责任和义务	214
二、对工作、对事业负责——敬业精神与人生	215
三、责任不是负担，是敢于担当和奉献的体现	217
第二十九节 道德修养——个人健康、爱心责任心的综合体现	217
一、道德素质与大学生成才	217
二、重视道德修养，强调道德践行	219
三、培养道德素质，促进个人道德健康	220
第九章 心理素质与心理调整——心态与人生	222
第三十节 培养良好的心理调节能力	222
一、心理素质是人生成功的保证	222
二、主动自信，认识自我，调节自我	224
三、认识情绪，善于调控情绪	225
心理平衡十法	226
心理保健十法	226
心理健康要防八个“过度”	227
四、人生成功离不开积极的心理暗示	228
五、开发你的潜意识，发挥你巨大的潜能	230
第十章 表达能力	234
第三十一节 语言表达能力和文字表达能力	234
一、文字表达能力	234
二、语言表达能力——谈吐与口才	236
三、发言讲话有四忌，自觉常练最重要	239
第十一章 形象与气质	242
第三十二节 塑造良好的个人形象	242
一、塑造健康活力的体形体态和精神面貌	242
二、养成文明礼貌的行为举止——礼多人不怪	244
三、给人良好的第一印象	245

四、握手的礼节	246
五、自我介绍的艺术	247
六、注意一些与形象有关的“细小”行为	248
第三十三节 气质美	248
一、气质——透射出自身之外的光芒	248
二、气质和十个特征因素	249
三、认识气质美——眉宇之间、举手投足尽显风流	251
四、垂爱“气质美”，勤于练“内功”	252
五、培育自己的气质美和风度美	254
第十二章 树立正确的恋爱观，慎重择偶——它会影 响你的一生	256
第三十四节 恋爱、婚姻与人生	256
一、爱情	256
二、大学生的择偶标准和方式	258
三、校园中的恋情	260
四、同学间婚恋方面的一些问题	263
五、大学生对本章内容的一些不同意见	266
六、慎重择偶——他（她）会影响你的一生	267
七、结交异性朋友——友情与爱情	268
第十三章 机遇、命运与人生	271
第三十五节 机会总是留给有准备的人	271
一、命运——“先天的”和“后天的”命运	271
二、机会总是留给有准备的人	274
三、抓住机遇，善于把握自己的命运	275
第十四章 “习惯决定命运”——习惯与人生	277
第三十六节 习惯决定成败 习惯决定未来	277
一、了解习惯	277
二、习惯是可以改变的	278
三、改变不良习惯	279
四、深刻理解马侨儒“勤毅信诚”校训中“勤”的含义	287
五、养成珍惜时间的好习惯——时间管理与人生	288



◆	六、改掉坏习惯，培养好习惯——造就美好人生	290
	第十五章 走幸福人生路	293
	第三十七节 快乐幸福与人生	293
	一、找到宁静的心境——快乐心态的基础	293
	二、快乐是一种心理愉悦状态——积极、快乐、阳光	295
	三、养成快乐的习惯——培植“快乐人生”的理念	295
	四、人类快乐幸福的一些调查与结果	297
	五、人生幸福与幸福心理学	298
	六、人生幸福新理念——规划和实践幸福完美的人生	301
	七、世人认知的首要幸福要素——家庭和睦和谐	309
	八、幸福感言	312
	第十六章 意志力、自律与人生	314
	第三十八节 意志力、自律——个人素质养成的核心因素	314
	一、要快乐，也要坚强——意志力与人生	314
	二、为了幸福美好的人生目标，磨炼自己的意志力	315
	三、做一个态度温和而又意志坚定的人	317
	四、自律——个人素质养成的核心控制因素	318
	参考文献	321

第一章

当代大学生面临新时代的挑战

第一节 你们很幸运， 你们赶上“中国盛世”的好时代

一、中国，历史上是强盛的中央之国

大学生应该了解历史，了解中国的历史，才知道珍惜今天我们生活的好时代。

历史上的中国，是泱泱大国。中国，意为中央之国。世界上的国家，包括中国自己，认为中国处在世界中心。

中国从周朝（公元前 11 世纪，立国约 800 年）算起，有 3000 年时间是世界最强大的国家。

中国从汉朝（公元前 206—公元 220 年）开始，进入一个繁荣时期。由文景之治到汉武帝的强盛，历经汉、晋、隋、唐、宋、元、明等朝代。

在明朝前期，中国的封建社会经济达到了历史最高水平。郑和七下西洋是最后一次壮举。之后，明、清统治者奉行闭关锁国的政策，经济虽然发展了，但科技水平出现停滞，从此开始落后于西方。

千年（从隋朝开始）的科举制度选拔人才，这种僵化的选拔模式不可能推动国家的发展。到清朝前期，封建社会已走向没落。但是，在清朝初期几位皇帝的统治下，出现了康乾盛世，国力看似强盛一时。之后，清王朝就江河日下。

当乔治·华盛顿于 1789 年当选美国第一任总统时，清王朝的经济规模还占世界的 1/3。美国历史学家保罗·肯尼迪在他的名著《大国的兴衰》中提供了令人震惊的数据：鸦片战争前夕的 1830 年，中国的工业总产值是英国的 3 倍！但是，英国利用中国人发明的火药加以改进，制成洋枪利炮，轰开了中国的大门，很快就赢得了战争。

◆ 从此，中国退出了世界舞台中心。中国逐渐沦为半殖民地、半封建社会，经历了百多年丧权辱国、国弱民穷的黑暗历史。

研究认为，在16世纪之前，即欧洲文艺复兴和发现新大陆之前，当时的中国无可置疑是世界的中心。中国在人均国内生产总值和科学技术上超过了所有其他文明。中国发明的指南针、纸、火药、印刷术、瓷器、丝绸大大早于欧洲。郑和下西洋驾驶的帆船比哥伦布的大20倍。

◆ 历史学家认为，中国文明在三个方面是独一无二的。

第一，象形文字。世界所有古文字都源于图形的象形文字。在历史长河中，其他民族或早或晚已改用字母。令人惊叹的是，中华民族将象形文字一直保持到今天而没有改变。

第二，中国保存了浩瀚的古代文献文物、大量古籍，记录了中国五千年的历史。历史学家认为，中国文明对历史事件记录之详尽，是世界文化遗产中罕见的。

第三，世界上还没有一种文明能够像中国那样崇敬祖先。它对中华民族的精神生活和维系中华文明产生了巨大影响。

中国几乎是为数不多的没有失去自己历史根源的最古老文明之一。埃及、希腊、阿拉伯哈里法、蒙古汗国都曾在占领者攻打下土崩瓦解。

历史学家们惊讶地注意到：在外族入侵占领时，中国发生的只是朝代更替。中国历史上经历蒙古人占领，建立了元朝；满族人入侵，建立了清朝。历史学家指出，进入中国的外族占领者，最终都被汉化了，为巨大的中国文明所吞噬，成为中华民族、中国历史的一部分。更有西方学者指出，对中国，只能削弱他、肢解他、衰败他，一定不要去占领他。

国外史学家指出，中国浩荡的历史让西方敬畏。五千年来，尽管政权不断变迁，朝代不断更替，但伟大的中国却是永存的。

二、你们很幸运，你们赶上“中国盛世”的好时代

（一）新中国成立后，特别是改革开放后，中国经济发展速度一直比较快

从历史角度看，中国在过去的20个世纪中，至少有18个世纪都是最大经济体。

中国在鸦片战争后，经济走向极度的衰落。无论是1911年的推翻帝制，还是民国时期的资产阶级革命，都没能给中国带来经济的繁荣。

与此同时，西方资本主义却在飞速发展。经济发展水平的差距急剧加大，出现几乎无法跨越的鸿沟。中国的衰落和耻辱已达到极致。人均生活水平仅为美国的5%；人均寿命35岁，比西方整整低一半！