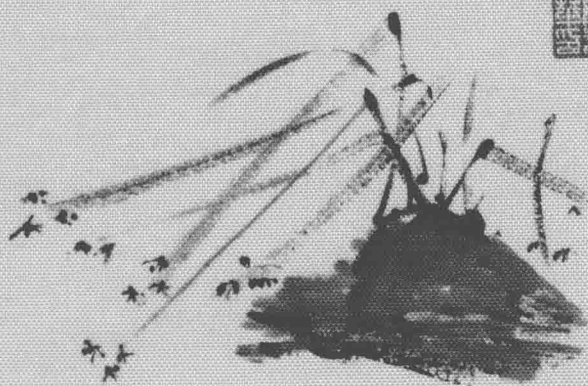


陈春花一著

高效能青年人的 七项修炼

每个失败者都知道成功的方法，而只有成功者真正去做
成功就在你的身边，成功就在你的脚下，只要你从现在开始出发



机械工业出版社
China Machine Press

春暖花开·系列



高效能青年人的 七项修炼

陈春花一著



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

高效能青年人的七项修炼 / 陈春花著. —北京: 机械工业出版社, 2016.9
(春暖花开系列)

ISBN 978-7-111-54566-8

I. 高… II. 陈 III. 成功心理—青年读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 192572 号

高效能青年人的七项修炼

出版发行: 机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码: 100037)

责任编辑: 程 琨

责任校对: 殷 虹

封面绘画: 陈春花

印 刷: 北京天宇万达印刷有限公司

版 次: 2016 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 147mm×210mm 1/32

印 张: 6

书 号: ISBN 978-7-111-54566-8

定 价: 39.00 元



凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

谨以此书献给
我的学生和女儿

成功是一种进步的过程

在与年轻人交流的过程中，我发现关于成功的定义，有着巨大的差异，本书出版后，阅读过这本书的年轻人也会发邮件来问，到底什么才算是“成功”？倾听大家的问题，观察身边的各色情形，的确发现，如果不能很好地定义成功，是会带来一些混乱。也许在一些人看来的“成功”，是对很多人的伤害，甚至是对社会的伤害。

那么到底成功的定义是什么？查阅字典，成功的定义非常简单而明确：成功就是达成预期目标。对于成功的定义，人们之所以有着各种不同的理解，是因为对于目标本身有着迥异的评价标准，有些时候你自己认为成功了，相对于其他人来说，也许不算什么；在很多人看来是成功的目标，但是在社会整体上却可能是失败的。所以成功本身虽然定义明确，但是评价标准却是千差万别。

所以，如何定义成功的确是一个非常重要的话题，因为不同的定义，导致的结果会完全不同，甚至需要特别强调的是，成功本身应该是一个中性词，无法完全从褒义的方向去诠释，因为它也有破坏性的一面。那些自认为成功却伤害其他人的事例，那些自认为成功却伤害了人类的事例，比比皆是，所以我们的确更需要界定自己的价值观，界定自己的评价标准，否则会陷入困顿之中。

在大多数情形中，我们可以理解成功是褒义的，所以追求成功、渴望成功都是激动人心、激励行为的，这也是人们对于成功的基本理解与判断。我会从这个意义上来讨论成功，那就是正向的、积极的、有益于社会与人类的成功，这是本书探讨的基础，也是我所谨守的价值判断。在这样共识的基础上，对于成功的定义依然是不同的，因为人们对于贡献的大小、发挥作用的大小，以及价值贡献的大小、期待的标准不同，也就定义了成功的不同。

所以很多人认为只有做出巨大贡献，创造了巨大价值的人与事，才算是成功，因此大家会认为行业领袖才是成功的，而那些默默生活与工作的人就不算是成功。更可惜的是，今天财富似乎变成了唯一的价值评价标准，成功在很多人看来与拥有财富成正比，我不反对用财富作为评价标准，只是不赞同这是唯一的衡量标准。看到很多年轻人急于求得财富而做出各种努力，忽略了生活甚至生命的价值与意义，觉得很痛心，这也是写作此书的另外一个目的。

我非常喜欢以下这些人对于成功的定义，爱因斯坦说：“成功 = 艰苦

的劳动 + 正确的方法 + 少说空话。”这个成功的公式直截了当地告知人们，成功是一系列的努力和行动，没有坐享其成的成功，也没有不付出艰辛的成功。卢梭说：“成功的秘诀，在永不改变既定的目的。”的确，成功与失败之间只有一个小小的差距，那就是失败者先放弃，而成功者一直坚持。如果去研究那些成功者共同的特质，其中最明显的特质就是韧性与坚持，喜欢伏尔泰的一句名言：“要在这个世界上获得成功，就必须坚持到底；剑至死都不能离手。”这样的追求、这样的韧性、这样的气魄，成就伏尔泰，也成就那些伟大者。所以拉尔夫·福特认为：“成功，是内心的造就。”成功是一种自我的驱动，内在需求，想要成功的人，不会在意外在的环境，不会屈服于压力，更愿意接受挑战。在写这本书的时候，我正在去南极的路上，我同样是被那些探索极限、认知人类的勇士们所鼓舞，才选择去南极感受挑战与极限，在船上 17 天的时间，一方面去领略大自然之浩瀚与无穷，一方面去体味寒冷、飓风与孤独，庆幸的是我可以与同伴克服这些困难，而且还把这本书写完。支撑自己去做这一切的动力，就是来自于内心的召唤，来自于对自然的敬畏，以及对挑战自己的热切愿望。

所以，我为成功下的定义会有些不同的内涵，成功是一种进步的过程。只要你不断进步，就意味着你已经成功。成功并不是你得到了什么，并不是财富，并不是名利，并不是付出与获得之间的较量。成功是一系列的努力与进步，只要因为你，一切都变得更美好；只要因为你，周遭的人与事都变得更加进步；只要因为你，每一天都有成长的痕迹。在我看来，

你已经获得了成功。

2000年，我开始第一次为大学生开设关于如何度过大学生活的讲座，那是我第一次认真思考每一天与一生的关系，也是我第一次梳理自己对于成功的理解。这个讲座，因为学生们喜欢，持续开设了10年，终于在2010年整理成书，取名为《从现在出发：大学生的七项修炼》。这本书出版后，获得读者喜爱，我很开心。在编辑出版的过程中，华章公司前副总张渝涓建议我将此书改为针对新进入社会的年轻人，她觉得这七项修炼对每个年轻人来说都是必要的。随后我的策划编辑袁璐先生也给出相同的建议，我接受两位的建议，修改此书，把受众面扩大为所有青年人，所以就有了这本《高效能青年人的七项修炼》，内容上没有做太多的改变，因为在我看来大学生是一族高效能的年轻人。

成功，不单是指一种结果，更应该是一个过程、一种进步。在达到预期目标的过程中所做出的努力，陋习的改变，良好习惯的养成，困难的克服，甚至任何一小点的进步，只要是好的进步都是成功。这样去理解成功并身体力行，人生会展现出成长及美好的画面，会让你感受到生命内在的力量，会让一个人成为可以自我主导、贡献价值的人。

陈春花

2016年7月30日于北京

渴望成功

一个学生在给我的邮件中写道：

转眼间，我已经进入大二下学期了。回想当初刚进学校时听完你的讲座后，突然觉得很有动力，觉得大学生生活应该过得很充实，我也记住了你的一句话：“每个失败者都知道成功的方法，可是只有成功者去做。”由于从小受父母的影响，我进大学后便一直有创业的想法。于是，从大一到大二我积极参加各种课外活动和社团及学生工作，包括创业计划大赛、数模建模比赛、管理竞争大赛，在协会和学生会也组织过不少活动，虽然比赛没拿奖，活动举办过程中也时时遇到挫折，但我觉得每天都过得很充实。然而，当过完大二上学期期末时，我看到自己的成绩，真的有些失落，因为成绩很不理想，有几科都是六十几分。寒假，我一个人跑去滇西北，转了半个月（差点儿在雪山中迷路回不来，“重返大自然的怀抱”），那时候

我就一直在思考，大学四年到底什么才是最重要的，到底什么样的生活才是我想要的，想想自己的创业梦，似乎还很遥远，而且像大二上学期那样，整天为了搞活动而经常旷课，值得吗？学习和思考总结的时间减少了，因为经常被手头上的事困住，结果生活得比较被动，没什么时间思考自己以后的事。本来想这学期认真学习，可不知怎的，提不起劲来，我发现自己缺乏一股动力，缺乏目标。创业？总觉得可望而不可即。家里呢，从我刚上大学就叫我以后要么考研、要么出国。我是压根就没考虑过考研的，至于出国，难道随大流想都不想就出国只为了“镀金”？我都没发觉自己最喜欢哪个专业，最向往哪所学校、哪个国家，尽管自己总觉得，出国能提升一个人的眼界与目光，这对创业是有利而无害的。老师，能否给我指点迷津？我不想这么一晃，在看似充实的生活中又过一个学期……

经常有学生写给我类似的信，这些怀着梦想、兴奋和激昂走入大学校园的学生，面对的竟然是无助、困惑、迷茫甚至是颓废。当他们内心煎熬感受孤独的时候，当他们获得好的成绩却无法融入现实的时候，当他们背负着家庭的负债和姐妹的辛苦时，当他们拖着疲惫的身体奔波于不同的招聘会时，学生们萌生了读书根本无用的念头……这些虽然仅仅是一部分学生大学生活的写照，但是更多的学生也的确无法确定大学生生活与未来之间的必然联系，无法界定知识和命运之间的必然联系，更加无法知道“知识改变命运”这个命题的真实价值。也正因如此，当我漫步在校园的时候，看到的并不是朝气蓬勃的面孔、风华正茂的身躯，反而是现实主义的行为、超越青春的老成以及疲惫倦怠的神情……这绝对不该是大学生的形

象。如果不能回归到激情、昂扬、意气风发，大学时代就没有价值。我多么期望学生们可以激发自己的热情，可以为未来铸就梦想和豪情，源于此触动了我与学生们谈谈大学生活应该如何度过的话题。

梦想是这本书的灵魂所在，年轻人就应该渴望成功。对于今天的学生来说，这个现代的社会就意味着变化、竞争和发展；就意味着学习、进取和超越；就意味着为现在付出汗水，为明天奠定基础；就意味着成就别人同时成就自己；就意味着个体人格的不断完善，更意味着能够融入社会并贡献价值。这个梦想任重而道远。

埃莉诺·罗斯福曾经说，“未来属于那些相信他们美好梦想的人”。的确是这样，我还深深记得自己在 20 多年前看过的拿破仑·希尔创立成功学的故事。18 岁的希尔正在上大学，并为一家杂志社工作，他有幸被派去采访钢铁大王卡内基。卡内基很快发现希尔身上的创造性，他征询希尔是否愿意从事对美国成功人士的研究工作。“非常愿意。”希尔当即答应。在以后的 20 年间，已经获得博士学位的希尔访问了包括福特、罗斯福、洛克菲勒、爱迪生、贝尔等著名人士在内的 500 多位成功者，并进行了深入的研究。在整整 20 年后，他完成了划时代意义的八卷本《成功规律》。这部书成为激励千百万人获得财富和权势的教科书，同时希尔也成为美国社会享有盛誉的学者，此后希尔成为美国两位总统——伍德罗·威尔逊和富兰克林·罗斯福的顾问，他影响了两位总统所做的决定，而这些决定又影响着美国历史的进程。人，都应该有梦；人，都应该实现自己的梦想。

今天的大学生正经历着从未有过的辉煌与变化的时代，正经历着从未有过的可以创造奇迹的时代。未来的光荣与梦想，召唤着你们追赶时代的脚步，加速奔跑。

哲学家说，人不可能两次踏进同一条河流。当明天变为今天，今天变为昨天，昨天变为遥远的片断，什么能够超越成为永远？唯有信念永恒，唯有行动永恒，精神流传。一切都源于一个起点和不断的前行。

所有的成功都源于你如何设计自己的生活，而大学时光又是人生中最特别的时间段。当你拥有这段时光的时候，就意味着你具有知识的培育和知识的营养，具有开始人生征程的厚实的知识基础，因此大学时期所达成的高度，就决定着人生的高度，而这个高度就是你对社会、对人生价值认知的一个标志。我跟大家一样，在自己是大学生的时候，还没有想过这一段生活对我未来的人生会产生多大的影响，可是当我一路走过来时，我才知道，大学时期的生活就是你未来所有经历的起点，如果没有这个起点，不把这个起点做到最好，那你未来的路会走得非常辛苦。基于这样的一个考虑，我多年前就开始与同学们分享或者探讨怎么样把大学生生活设计得更好，怎么样让人生的这个关键起点更具有丰厚的基础、更具有竞争力和长久的影响。2006年秋天，我为华南理工大学新进入学校的教师做岗前培训，当和这些新教师们谈论如何做一名合格的老师时，我特别强调了一个观点，即教师最重要的职业素质是个人修养，而个人修养来源于两个方面：一是你對自己职业追求的设计；二是社会认同。

自己职业追求的设计和社会认同这两点就是个人修养。很多人并不

知道自己可能不具备这样的个人修养，缺少个人修养的训练就无法获得成功，这也是为什么很多人没有获得成功的根本原因所在。个人修养的训练简单地说就是对自己的每一段生活做出要求，了解和融入社会。顺着这个思路，如何度过大学生活是你获得成功必须回答的问题之一。

大学生活无论对哪个人来说，都有着非凡的意义，假设在这个阶段你的要求不够高，就有可能导致个人修养不够。当个人修养不够的时候，你就无法成为一个真正能够对社会有价值的人，也就无法成功。因此我撰写本书的目的，就是希望能让我自己的学生们变成一个个用高标准来要求自己，以社会认同的生活设计原则让大学阶段生活得更美好。事实上，在当大学教师的所有时间里，我不止一次地谈论这个话题，当我每一次讲解和探讨这个问题的时候，我都有一种温故知新的感觉，每一次当我回顾怎么样去规划大学生活的时候，都确实确实感觉到这一段生活对自己的帮助巨大。

2010年秋天，我的女儿成为一名大学生，在她努力适应大学校园生活的时候，我们可以交流心得与体会。机械工业出版社的周中华先生、王磊女士为本书的出版做出了很多努力，而袁璐的帮助最后促成了本书的出版，我从内心里感谢他们！更需要感谢的是我的学生，在华南理工大学承担教师这个角色的25年时间里，与学生的互动激发了我的热情，他们成长的历程给了我极大的启示。

坦白地讲，这是我写得比较艰苦的一本书，因为这并不是我的强项。我想写这样的书只有两种人能够写好：一种是成功的人，他们自身的成功

就是很好的励志；一种是研究这个领域的人，他们掌握着大量的资料并具有研究的功底。可惜这两点我都不具备，我只具备一点点对学生们的热爱和深切的关注，这样转化出来的心得不知道是否如读者所愿。但是不管怎样，写好最后一个字的时候，我还是非常高兴，毕竟我超越了自己，恐怕对于人生的经历来说也算是一个小的成功。

看来，成功就在你的身边，成功就在你的脚下，只要你从现在开始出发。

陈春花

2010年11月30日于广州天河

再序 成功是一种进步的过程

序 渴望成功

成功的四个基本认知 1

第一个认知：你会取得惊人的成就 2

第二个认知：人人都能成功 8

第三个认知：行动是成功的因素 13

第四个认知：你有无限的心理能量 17

第一项修炼 永远怀有梦想 23

保有理想 26

面对现实 31

目标的力量 34

提升梦想	46
第二项修炼 要探索更多的东西	53
智慧	54
成功只是付出更多一点	60
创造性的思考	65
控制注意力	73
第三项修炼 正确的心态	85
归零的心态	88
积极的心态	93
学会心定	98
学会感恩	102
第四项修炼 时间的价值	109
年轻的唯一资本就是时间	111
合理安排时间	113
时间四象限	114
管理时间的技巧	115
第五项修炼 快乐的沟通	122
沟通的行为准则	124
沟通的策略和技巧	127

主动关心别人	136
沟通的小故事	140
第六项修炼 激励自己	143
了解自己	145
拥有希望	148
发挥长处	149
为自己找一位导师	152
第七项修炼 立即行动	155
当日事当日毕	157
现在是你的所有	158
成功计划	161
手比头高	163
结 语	169
一句诤言	170
一位盎格鲁主教的遗言	171
参考文献	173