

成功品质论

——大学生如何走向成功

许义文 杨子均 ● 编著

DAXUESHENG RUHE
ZOUXIANG
CHENGGONG



西南交通大学出版社



B848.4

62

成功品质论

——大学生如何走向成功

许义文 杨子均 编著

西南交通大学出版社

· 成 都 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

成功品质论：大学生如何走向成功 / 许义文，杨子钧
编著. —成都：西南交通大学出版社，2004.9 (2005.2
重印)

ISBN 7-81057-955-X

I. 成... II. ①许...②杨... III. 成功心理学—青
年读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 086318 号

成 功 品 质 论
——大学生如何走向成功
许义文 杨子钧 编著

责任编辑 刘永淑

封面设计 何东琳设计工作室

西南交通大学出版社出版发行

(成都二环路北一段 111 号 邮政编码: 610031 发行部电话: 87600564)

<http://press.swjtu.edu.cn>

E-mail: cbsxx@swjtu.edu.cn

四川森林印务有限责任公司印刷

*

开本: 850 mm × 1168 mm 1/32 印张: 9.0625

字数: 234 千字

2004 年 9 月第 1 版 2005 年 2 月第 2 次印刷

ISBN 7-81057-955-X/B · 010

定价: 13.50 元

图书如有印装质量问题 本社负责退换
版权所有 盗版必究 举报电话: (028) 87600562

前 言

在我们共同生活的这个世界上，所有的人都希望获得成功，每个人都渴望与成功结缘。但是为什么有的人能幸运地获得成功，而有的人奋斗一生却常常与成功擦肩而过呢？

实际上自人类诞生以来，“如何才能取得成功？”一直是人类致力研究的非常重大又非常复杂的课题。如果说自然科学有很多重大课题的话，那么社会科学最重大、最核心的问题非它莫属了。

要成功一定要研究成功。那些成功的人士之所以成功，一定有道理，一定有方法，也一定有原因。如同要做菜就要先学做菜、要打网球就要先学打网球一样，要成功就要先学习成功的理论，研究成功者为什么成功、如何成功，掌握成功的规律。

成功其实只是一个结果，能否成功，关键还在于奋斗的过程。在这个过程中，如何做人，如何做一个被人尊敬、受人欢迎的高尚的人，是获得成功的首要条件。成功的人生不是仅有才华就够的。有人做过一个试验，打出整整30个电话给受过高等教育、并献身职场的各年龄段人士，提出同样一个问题：“你觉得才华对你一生的职业生涯很重要吗？”答案“是”；同时又提出另一个问题：“这是否能代表你就会拥有成功的职业生涯？”答案是百分之百的“不是”。由于成功涉及方方面面，所以除了才华之外，成功还与性格、情商、社交等紧密相关。卡耐基就从人际关系的角度阐述过这样一句话：人的成功只有15%依赖于专业技术，而有85%依赖于非专业因素。

我们觉得，成功的第一要素是会做人。人们常说：一切成

功，都是做人的成功；一切失败，都是做人的失败。人生在世，要做到世事洞明、人情练达，从而获得快乐、幸福、成功，就首先要学会做人。不掌握做人这门学问，任你才高八斗、壮志凌云，也难免在现实中碰壁。蒙牛乳业（集团）董事长牛根生就明确指出：在用人上，我们是有德有才，破格录用；有才无德，限制录用；无德无才，坚决不用。至于德重要还是才重要，很多人都有共识，那就是：一个人智力有问题，是次品；一个人灵魂有问题，就是危险品。所以做人非常非常的重要。微软中国研究院前任院长李开复，在中国当了几年研究院院长，回美国前，他写了一封公开信。他在信中说的第一点就是：事业要成功，需要恪守一些原则，而这些原则是他所遇到的中国学生所最缺乏的。第一个原则是：要坚持诚信、正直的原则。他举了一个例子。他当院长时，曾经面试过很多求职的学生。有一次他面试一个年轻的求职人员，这个人在技术管理方面很出色，看起来他得到这个职务的机会很大。但是在谈话中这个人悄悄向李开复表示，如果录取了他，他可以把他公司的一项发明带过来。他看到李开复的脸色不对，又补充了一句，说这些成果是他下班后做的，跟公司没有关系，老板不知道。但是，这一番话使得李开复马上明白了，无论这个人的能力有多强，都不能录用他，也不敢录用他。原因是他缺乏处世的最基本准则，即诚实守信，任何公司雇用到这种人，都会担心说不定哪一天当他把公司的技术秘密掌握得足够多时，又会到另外一个公司去，说同样的话，把自己在本公司做的东西献到别的公司去。所以一个人对公司来说，首先是诚实守信，第二才是才能。如果有才能而不守信，他对公司造成的危害比能力差的人造成的更大。任何单位、任何国家的任何人都怕不诚实、不守信用的人。因此，不诚信的人在社会上就会失去很多成功的机会。而诚信实际上也是做人的问题。

不少人在很多问题上失败，他们的失败，实际上不仅仅限于事业的失败，也包括性格的失败，为人处事的失败，心理情

绪的失败，婚姻家庭的失败，人生感受的失败。为什么会失败，会处处碰壁？原因就在于他们没有领悟到个人的成功在社会上就是做人的成功。做人包括方方面面。而要做事必先做人，只有先做到在复杂的社会中正确地做人，才能在做事时潇洒自如，事事顺利，最终达到成功的彼岸。

如何做人，许多人都在思考，但它又确实不是一个简单的问题。做人的学问可谓大矣，它是值得人们终生思考的问题，是“天下第一学问”。古往今来，有许多哲人大师就此“学问”发表过高论。西方的《圣经》中就有不少章节是讲述做人的道理的；中国古代的四书五经，也包含许多做人的学问。几乎历代都有人谈做人的学问，家训、格言、语录以至民间谚语，数不胜数。各类宗教，如佛教和道教，也都依其教义，教人如何做人处世。也许穷尽一生，我们也难完全学懂学透做人的学问。以前，人们一直觉得要成功，聪明是最重要的。但是，在人才的成功之路上，还有排在聪明前面的一些要素。王蒙在谈到自己写的《我的人生哲学》时说，《我的人生哲学》绝非“成功人生”经验谈，更多的是一些在逆境中对人生的真实想法。在《我的人生哲学》中，王蒙说到了“我为什么没有自杀”，“无为是一种境界”，“我的黄昏哲学”等，也谈到了逆境、顺境、从容、理性、幽默、设防、得罪人、雅与俗以及心理健康等等。可见做人的问题确实比较复杂。有些问题看来与成功关系不大，其实不然。如果我们翻开中国一些杰出人物的成长史就会发现，这些杰出人物都述说了母爱与父爱对他们事业及人生的影响。这些人中大多数人的母亲并没有高深的文化修养，有的甚至目不识丁，她们没有也不可能去具体关注孩子的学业，但却以巨大的人格力量感化着自己的孩子，高屋建瓴地教育孩子怎样处世做人。巴金就说他从母亲那里得到的并不是经世致用的教育，也不仅仅是对他个人的钟爱，而是对于人类之爱的教育。他曾说：“妈妈教我爱一切人。”所以做人的问题与很多方面有关。

那么做人的学问是不是就高深莫测了呢？答案当然是否定的。做人的学问，包括道理、技巧、准则等，其实也很简单。著名职业教育家黄炎培谈到如何做人时，告诫自己的孩子要做到48个字：“理必求真，事必求是，言必守信，行必踏实。事闲勿荒，事繁勿慌，有言必信，无欲则刚。和若春风，肃若秋霜，取象于钱，外圆内方。”而李镇在《天下第一学问——关于做人的智慧》中则把做人总结为四句话：“做人，呆一点也好；处世，圆一点也好；快乐，简单点也好；成功，晚一点也好。”他说：“呆”，就是把世事看透，把胸襟放大，不患得患失，如老子所言，大智若愚，大巧若拙，大言若讷，大勇若怯。

成功者之所以成功，他们一定有一些共同的品质。大体包括：

(1) 远大的抱负。个人的成功，脱离不了远大的抱负。没有崇高的使命、远大的抱负与事业心，没有历史责任感，就不可能有巨大的奋斗动力，也就不可能获得成功。(2) 清晰的目标。目标是欲望的表达，“要什么”从来就比“怎样做”更为重要。但是目标不是欲望，目标更加具体，也往往给自己设定了时限。它既有欲望的感情牵动因素，同时也有自己做主、不让自己从散漫中游移的因素。(3) 宽广的胸怀。所谓胸怀，就是一股用天下之才、尽天下之利的气度，还有相当程度的包容——对异己的包容，对陌生的包容，对不如自己者的包容。只有这样，才能升华生命的境界，把事业做大。(4) 不凡的勇气。包括冒险的勇气、行动的勇气。人的自由在于人的主动性，人的主动性在于向多种可能性敞开。如果不尝试做什么，就不会真正知道是什么，也不会知道自己到底要什么。(5) 坚强的意志。许多人事业没有成功，不是由于构想不好，也不是由于没有努力，而是由于意志不够坚强。(6) 积极的态度。人生不可能一帆风顺，面对困境，有的人沮丧，有的人妥协，有的人退缩，有的人放弃，而有的人则以积极的态度应对，力挽狂澜，走出困境，反败为胜。(7) 良好的关系。要善于与人相处，善于与人合作，善于助人，善于交流，善于向

他人学习，从而在各个方面得到大家的理解、支持和帮助。

当然成功不仅仅靠这些品质，同时成功品质也不是与生俱来的，主要还在于后天的培养和训练。培养和训练需从养气、养德、养智等多个方面进行。（1）养气。孟子说，成大事者，需“吾善养吾浩然之气”，有一种“天降大任于斯人”的使命感，“必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身”。（2）养德。要使自己拥有强大的道德魅力。（3）养智。要掌握创造性思维，打开想像与多重智慧之门，敢想敢干。要善于多元化地学习，向书本学，向实践学，向他人学。要深入、谦虚地学，也要会超然、批判地学。要静修悟道，追求完美。所以如何养气、养德、养智，应该是追求成功者最需要关心的问题。

那么达到怎样一种状态，才算是成功？是财富？地位？还是贡献？我们认为，获得财富不一定是成功，要看这财富是不是为推动社会的发展起了积极作用；地位也不一定是成功的标志，因为有些人可能有很高的社会地位，但是社会地位高并不一定意味着他为社会做了很好的事情。成功的标准是看个人是否对社会的发展做出了贡献、产生了积极影响。只有他对这个社会的发展做出了贡献、产生了积极影响才是成功。用大家习惯的话来说，就是实现了人生价值。这也就是广义上的成功。

为了帮助人们特别是当代大学生学会做人，走向成功，我们编写了《成功品质论——大学生如何走向成功》这本书。它详细探讨了一些做人的基本理论，内容涉及大学生生活的各个方面。从这些方面阐述如何做人，如何掌握各种技巧，处理各种关系，如何走向成功；鼓舞读者在漫漫人生路上披荆斩棘，勇敢走过人生的风雨历程，使自己在人生的道路上少走一些弯路，使人生尽可能变得顺利，从而获得成功。当然要掌握这些学问，仅仅读这本书还是不够的，这就如同一个人是不可能通过读《如何写小说》之类的书而成为小说家那样，一个人的成功不可归结于简单的几个要点。明白怎样做才能成功要靠悟性，即对这个问题的领悟；还

要有一些智慧和思考，要在实际生活中体会、琢磨，包括从失误和挫折中学习如何做人，如何成功。同时还需要不断实践，以理论指导实际生活，把理论内化为自己的信仰，并且付诸行动，形成习惯。

我们坚信，每一个人都是独一无二的，每一个人的心中都有成功的种子，只要自己真正廓清了做人的迷雾，定好了成功的方向，相信成功就在不远处向你招手！

作 者

2004年7月

目 录

环境适应论	
——大学生生活的适应	1
理想目标论	
——大学学习目标与计划的确定	24
学习方法论	
——大学学习方法的掌握	49
道德品质论	
——大学生良好道德品质的养成	83
爱国主义论	
——大学生爱国之情的激发	109
心理健康论	
——大学生心理素质的优化	133
创新素质论	
——大学生创新素质的培养	154
人际交往论	
——大学生良好人际关系的形成	186
爱情艺术论	
——大学生对爱情的把握	209
人生态度论	
——大学生对挫折与逆境的应对	231
人生价值论	
——大学生正确人生价值观的树立	256
编写说明	280

环境适应论

——大学生活的适应

成功的科学家往往是兴趣广泛的人。他们的独创精神可能来自他们的博学。多样化会使人观点新鲜，而过于长时间钻研一个狭窄的领域，则易使人愚蠢。

——贝弗里奇

最先和最后的胜利是征服自己，只有科学地认识自我，正确地设计自我，严格地管理自我，才能站在历史地潮头去开创崭新的人生。

——柏拉图

必须记住我们学习的时间是有限的。时间有限，不只由于人生短促，更由于人事纷繁。我们应该力求把我们所有的时间用去做最有益的事情。

——斯宾塞

对环境的适应是成功者所应具备的重要品质。生活与学习是一体的两面，生活推动着人们不断的学习，而学习又让人们懂得如何生活。在经历了六月高考的洗礼后，大学新生带着对未来的向往和对大学生活的美好憧憬迈进了大学的校门，开始了新的生活，这就面临着对大学生活的适应问题。在大学里，有许多新的挑战可能呈现在你的眼前。经过高考拼搏而跨入大学校门的一年级学生，既对大学生生活充满憧憬，对自己充满自信，又对大学生

活感到陌生和茫然。大学阶段是一个人成长的重要阶段，是人生道路的一个新起点，新入学的大学生能否顺利度过心理上的适应期，完成从中学生到大学学生的角色转换，是新入学的大学生们必须面对的重要问题。那么，如何适应大学生活，如何树立新的目标使自己不迷失奋斗的方向，如何对待大学生生活中将会遇到的困难和挫折，尽快实现从中学生到大学学生的转变呢？首先必须了解大学生活的新变化，以尽早适应大学生生活环境、学习环境、人际关系等方面的变化；其次还必须在理性地认识自己的基础上确定新的奋斗目标和人生理想，使自己得到进一步的完善和发展，做好充分的心理准备，迎接新的生活。

一、大学生活的新变化

接受大学教育是青年人健康成长、走向成功人生的重要途径。大学生在大学里除了学习知识和培养能力，还要学习做人。与中学相比，大学是人生发展的新起点，生活环境和生活内容都有了十分突出的变化；所以，尽快适应新的环境，有一个良好的开端，对完成大学学业具有非常重要的意义。这就要求刚刚跨入大学校门的莘莘学子尽早认识大学校园的生活环境和生活方式，了解大学教育的目的和内容，尽快适应大学生活，顺利完成从中学生到大学学生的转变。

（一）大学生生活环境的变化

从中学到大学，同学们的生活环境发生了一系列的变化。大学生生活在生活方式、生活习惯、生活范围等方面都与中学时期有了明显的不同。每个大学生都会面临着生活上的自理、管理上的自治、学习上的自觉以及新的人生目标的选择。由于各地的风土人情的不同，求学异地的学子还存在着不适应当地生活习惯的问

题。比如在饮食上，南方人爱吃米饭，北方人爱吃面食，四川人喜欢麻辣的口味，江浙人喜欢清淡的口味等等；在语言上，来自各地的学生也有不同的口音，粤语与普通话差别就很大，还有江浙话、福建话等等，甚至还有一些来自少数民族的同学，语言差别更大，在初期同学间的交流上和在同老师讲课时都可能带来一些不适应的问题；在气候上，四川的冬天室内大都没有安装暖气的习惯，来自北方的同学可能过不惯，觉得四川的冬天阴冷潮湿，而来自南方的同学可能不习惯北方冬天的干燥和寒冷等等。另外，在生活范围上，大学生活也有更大的活动空间，在中学时同学们大多是从家庭到教室的“两点一线”的生活，而大学里，学生活动的空间增大——有教室、宿舍、图书馆、体育场、食堂、实验室、澡堂、水电中心、通讯所、网络管理中心、大学生活动中心，还有一系列的生活管理部门和管理规范需要大学新生去逐渐了解、熟悉和适应。大学的生活环境和生活条件同中学相比发生了很大的变化，大学生活要求学生能够生活自理，能够独立处理生活中的各种问题以及可以与身边来自五湖四海的新同学融洽相处。一般来说，中学生的生活在家里有亲人的细心照顾，在学校有教师的具体安排，与中学相比，大学生的生活自主性明显增强，大学生特别需要生活上的自我管理和自我服务。尤其是近年来独生子女比例在大学生中不断升高，不少学生在中学阶段生活琐事依靠父母，学习上依靠老师，在心理上对家长和老师可能滋生了一定的依赖性，缺乏应有的自理能力，而且在与他人的相处中往往习惯于以自我为中心。在高中阶段，在升学的压力下，中学生们绝大多数时间用于应付繁重的学习，父母忽视了对孩子生活能力的培养，使这些一直在家长羽翼下成长起来的孩子无法面对大学的独立生活，出现生活不适应问题。进入大学以后，大学生处在新环境和新的集体中，衣食住行等个人生活细节都需要自己处理和安排，而且在大学里课余时间增多，生活范围扩大，因此，在生活的自理上，在费用的支出上，在时间的分配上，在劳

动技能的培养上，在休闲娱乐的安排上以及对身边所遇到的问题的处理上，都需要自己独立地做出决定。所以，大学生活的独立性对于刚刚离开父母全方位呵护的同学们来说将会是一种新的考验和挑战。

（二）大学教学的变化

在大学生活中，学习目的和动机与中学时期相比较也有所不同。在中学时期，学生的主要目标是考上理想的大学。升学的压力使老师、家长对学生的关注主要集中在学习成绩的提高方面，对学生在书本知识的学习以外的其他素质方面的培养就考虑得较少了。大学是培养高级专业人才的摇篮，学生不仅要学习书本知识和日后踏入社会所必需的职业技能，还要全方位培养个人的综合能力，提高个人的基本素质和学习怎样做人。大学在教与学的方式上都有别于中学，学习内容和要求上也不同于中学教育。大学学习的最大特点就是宽松、自由、自主。大学教育除了对学生进行必备的基础课教育、技术职能的培养外，还特别注重培养学生的探索性和创造性。大学学习的专业性和理论性更强，学习内容更加广泛。大学各个专业虽都有自己的课程设置体系，但这只是规定了学生必须学习和掌握的基础专业知识及必备的素质知识，学生还应该根据自己的兴趣、爱好、发展目标、知识结构和能力选修其他不同的课程。另外，大学学习还要求学生对一些科学前沿的成果和研究动态有所了解，为日后更进一步进行专业学习和科研工作打下基础。由于大学教育更加注重培养学生积极探索、勇于创新的思维方式，这就与中学的教学方式和方法有了明显的差异。大学教育很少采取中学老师“手把手”地个别辅导的方法，更加强调学生学习的主动性，这就要求学生在学习上具有独立性、自觉性和自律性。课堂学习只是学习的一部分，学生必须在课堂外下工夫，要加深和拓展所学的专业知识。大学

教育的特点和宗旨决定了大学生在大学的学习生活中，不是像中学阶段那样总是有家长或者老师陪伴在学生的身边进行学习上的督导或者随时给予提醒或者建议，而是更多地强调发挥学生在学习上的主动性、自律性和独立性。因此，虽然有的同学在中学期间的学习十分优秀，但是如果不尽快适应大学学习的新特点，就有可能在大学的学习生活中落后。对大学学习的主动性、自律性和独立性给予应有的重视，及时调整自己的学习心态，在学习中强化主人翁的意识，是新入学的大学生取得学习进步的重要前提条件。

（三）大学人际环境的变化

不少大学新生都是告别了熟悉的家乡和朝夕共处的家人，怀着对大学生活的美好憧憬来到遥远的城市求学。然而，在陌生的大学校园里与来自全国各地的新同学相处，不可避免地会觉得有一些不适应，甚至会产生寂寞和想家的情绪。大学生的学习生活、政治生活、文化生活和物质生活，都是在一定的集体中进行的，也就是说，大学生的生活是集体生活，集体生活是大学生活的又一大特点。在大学里，来自天南地北、五湖四海的同学会聚一堂，对于绝大多数同学来说，这种集体生活既新鲜又陌生，它为大学生相互了解、相互学习提供了条件，同时又为大学生带来了崭新的、多样性的人际关系，大学生之间的交往更加广泛。由于同学们的生活习惯和个人性格都存在差异，在相处的过程中肯定会存在一个磨合期，但大多数同学会逐渐融入新的集体生活。因此，学习在集体生活中与性格有差异和生活习惯不同的同学们互相理解，彼此尊重，和睦相处，培养和锻炼在日常交往中必备的协调和交际能力，克服在以往生活中形成的以自我为中心的不良倾向，是大学生们走进大学生活的必修课程。在大学里，由于学习内容更加广泛，生活空间也大大扩展了，同学们还要和众多的

任课老师、生活服务部门的员工相处。另外，与院系的党政领导、公共课的老师、专业课的老师、选修课的老师、班级辅导员、实验室的老师、图书馆的老师、网络中心的管理人员和宿舍管理人员等相处也需要一个互相熟悉和了解的过程。在大学学习过程中还有一些课外社会实践和校外专业实习的活动，同学们需要和各行各业的人接触。大学的人际环境相对复杂得多，需要大学生在复杂的人际环境中学会与人融洽相处。社会化是使自然人转变为社会人的过程。社会化的含义包括两个方面：其一是需要具备个人生存的能力和社会生产的能力；其二需要了解和遵守社会规范。大学阶段是大学生从不完全社会化走向完全社会化的阶段。大学生活可以说是整个社会生活的缩影，在大学的各种生活体验和人际交往的经历将会成为宝贵的人生经验，有助于大学生在走出校门、踏上社会工作岗位后成为一名合格的社会成员和进一步成才。

（四）大学管理制度的变化

大学的管理制度与中学相比也有很大的变化。从教学管理来看，中学实行学年制，学生必须读满规定的学年，修完所有的课程，考试合格才能毕业；大学实行学分制与学年制相结合的体制，有的大学实行弹性学分制和完全学分制。在大学里，学分是衡量学生是否完成教学要求的标准，学生可以不受学年的限制，根据自己的实际情况提前修满学分，提前毕业，也可以延长学习时间。从管理方法上看，中学时代，学校老师对学生的管理采取直接管理，事事由老师安排；而大学对学生的管理往往分为直接管理和间接管理，在学生管理体制上，学生有更多的机会参加学校的民主管理，学生会、班委会、团支部在与学生切身利益相关的管理活动中发挥着重要作用。大学对学生的管理还采用了外部督促与自我激励相结合的方法，要求学生严格要求自己，着重培养学生

自我教育、自我管理、自我服务、自我约束的能力。这种给予学生更大自由度的管理方式，有利于学生能力的提高，符合大学生培养社会化的需要，也对大学生的自我控制能力提出了更高的要求。从管理系统上看，中学的管理都是通过班主任实施；而大学的管理属于“全面管理”、“网络管理”，除了与学生密切接触的任课老师和辅导员的管理外，学校各个职能部门也直接参与学生管理，如思想教育管理、教学管理、学籍管理、宿舍管理、课外活动管理等。进入大学的新生还需要熟悉学校的一系列大学微机管理模式，大学生选课、提交作业、查阅成绩和老师布置作业、发布通知、回答学生问题等教学活动和其他许多师生间的交流，都是通过大学的校园网络来进行的，这也是今天大学管理的一大特点。

（五）大学生活更加丰富多彩

大学较之于中学，生活领域大大拓宽，不仅是生活环境发生了变化，生活的内容也更加丰富多彩。大学生的学习场所不只局限于课堂，还有图书馆、阅览室、宿舍等广阔的领域；大学生的学习空间不仅仅是学校，还包括校外其他很多领域。大学为学生提供的接触社会、参加社会实践的机会，有助于学生增长知识、扩大视野、积累生活经验。大学的课外活动也比中学丰富，各种形式的社会实践活动、社团活动、文化娱乐活动、勤工助学活动以及思想和文化交流活动等等，为大学生提供了更加广阔的学习和生活领域。丰富的大学生活为大学生在各方面完善和发展自己提供了一个重要的平台，为莘莘学子创造了更多展示自己才能的机会，有助于大学生全面和谐地发展个性，为大学生最终离开学校进入社会从个性上、能力上、素质上奠定坚实的基础。在丰富多彩的大学生活中，合理安排生活内容，有计划地扬长避短，会给大学生们带来更多的自信心和成就感，从而帮助大家获得更加积极和充实的大学生活体验。