

为了我们的“中国梦”！

让进取 成为习惯

陶 雷 · 著

让进取成为习惯能为你带来什么？

激发学习动机，培养学习兴趣
树立自信心，引导读者积极进取
掌握高效率的学习记忆方法

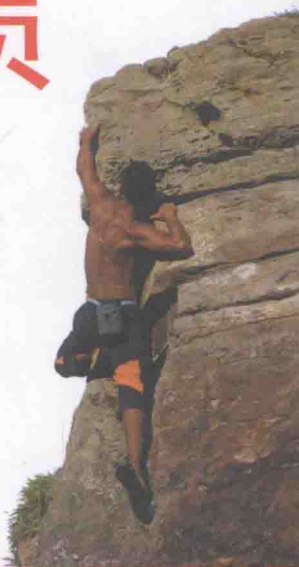
优化学习策略，提高学习效率
强化上进心，促进读者心理强健
养成自我完善的意识，受益久远

进取，他人无法替代。

进取吧！梦想不是等来的！



东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS



让进取成为习惯

陶 雷·著



东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

· 南京 ·

图书在版编目(CIP)数据

让进取成为习惯 / 陶雷著. —南京:东南大学出版社, 2013. 4

ISBN 978-7-5641-4089-2

I. ①让… II. ①陶… III. ①习惯性—能力培养—青年读物②习惯性—能力培养—少年读物 IV.

①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 015604 号

让进取成为习惯

出版发行 东南大学出版社
出版人 江建中
社 址 江苏省南京市四牌楼 2 号(210096)
经 销 全国各地新华书店
印 刷 南京玉河印刷厂
开 本 890 mm×1240 mm 1/32
印 张 6.5
字 数 183 千字
版 次 2013 年 4 月第 1 版
印 次 2013 年 4 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5641-4089-2
定 价 30.00 元

(本社图书若有印装质量问题,请直接与营销部联系,电话:025-83791830)



和思维导图发明人托尼巴赞先生合影



和美国心理学家研讨



为中学生上大课



学习是为觉悟智慧而欢喜



百万家长讲座（作者居中）



“激发学习潜能”报告会



和“新教育”倡导者朱永新教授在北京人民大会堂



和教育部原副部长周远清教授合影

前言 风来自我们前进的方向

前进，就是生命成长的方向。

水往低处流，人往高处走。本以为是一句对仗的谚语，实际是对规律的总结，二者都是本性使然。也就像火苗总是向上欢腾一样，人心也是乐在进取。是人都有进取心，只是很多时候被掩盖遗忘罢了。

我们所渴望的一切美好，都不会不请自来，想实现梦想，需要你的追求。进取不可替代，没有人替你追求。好在生命的本性是热爱追求的，你只要回归那婴孩般的好奇和勇气，当然，还有专注。这也就是进取的三大重要品质。

你对这个世界还具有多少好奇？你对自己的梦想还具有多少勇气？你还能够有多专心地对待自己的梦想？

进取，需要你有发现的眼光。进取，需要你有梦想的勇气。进取，需要你有专心的行动。

你前进的速度有多快，迎面的风就有多烈。进取，可能要身处跋涉沼泽的泥泞；进取，可能要面临翻越雪山的困难；进取，可能要经历电闪雷鸣的风雨。什么八十一难，你只需要坚定信念；什么魑魅魍魉，你只需要战胜自己。进取中的一切成功，都是超越自我的成功。

你属于一个永不失败的队伍。

进取的队伍向太阳！

和奔流的时光一起进步！你将迎来极目蓝天的澄明，你将得到欣悦欢腾的心情！更重要的是，你将得到一个脱胎换骨的新生命！你将让自己成为自己！

进取，去做你自己！

二〇一三年二月十三日

进取之歌

朝阳和落日出自同一个世界，
进取和颓唐就有可能发自同一个心灵。
朝阳啊，你在黑暗里待得太多了！
起来，用你燃烧的心灵去照亮这个世界！
抬起头来，用你的神态说明什么是气宇轩昂！
相信你自己，你比你想象得更棒！
深吸一口气，感觉一下呼吸的舒畅！
曾经的豪言壮语在我们的胸膛激荡！
今天的激情冲动让我们的心潮奔放！
未来的雄关漫道将把我们百炼成钢！
生命之舟抛锚太久，现在就要扬帆远航！
让我们充满进取的力量！
让我们荡起双桨！
让我们的歌声更加高亢！
让进取的我们乘风破浪！
前进的路上撒满了太阳的光芒！
幸运和荣耀常伴在我们身旁！
竞争和挫折使我们更加坚强！
舍我其谁的自信让我们当仁不让！
游刃有余的进取让我们蒸蒸日上！
进取的我们要让共和国的威名胜过汉唐！
进取的我们要再创华夏文明的伟大辉煌！
让我们用觉悟去播种希望！
让我们用行动去浇灌理想！
让我们托起心中信仰的太阳！
让我们开启心中智慧的宝藏！

2004年6月20日凌晨2时

目 录

第一部分 进取——你想取得什么？

第一章 理想——你想要的生活

第一节 把美梦做大	3
第二节 梦想座谈会	6
第三节 理想的自我	8
第四节 制作梦想板	11
第五节 梦想零距离	14

第二章 目标——定格梦想

第一节 成功如射击	17
第二节 心动的目标	20
第三节 脚下的一步	22
第四节 跳跳够得着	24

第三章 走近目标

第一节 扑面而来	27
第二节 公众承诺	29
第三节 念念不忘	31
第四节 逼近真实	33

第二部分 进取——距离有多远？

第四章 自我分析

第一节 理想的自我	37
第二节 分析现状	39
第三节 寻找原因	42

第四节	成长优势	44
第五章	理想水平	
第一节	想到的最高水平	46
第二节	做到的最高水平	49
第三节	身边的最高水平	51
第四节	设定最近的标杆	53
第六章	缩小差距	
第一节	选好榜样	55
第二节	新建信念	58
第三节	优化策略	61
第四节	轻装上阵	63
 第三部分 进取——如何去取得？ 		
第七章	凡事预则立	
第一节	生涯规划	67
第二节	资源测算	70
第三节	辅助力量	73
第四节	时间规划	76
第八章	一定赢的战术	
第一节	开心学习	79
第二节	铭心记忆	82
第三节	多感官参与学习	86
第四节	理想的自我	88
第九章	取决于我	
第一节	神奇的态度	90
第二节	觉悟知识而欢喜	93
第三节	注意的艺术	95
第四节	掌控自己的情绪	97
第五节	由内而外的实践	100

第四部分 进取——迈出每一步

第十章 自我管理

第一节 下定决心	105
第二节 形成制度	108
第三节 一日活动细则	111
第四节 日记检查	114

第十一章 督促协助

第一节 请监督员	117
第二节 评价标准	119
第三节 落实奖惩	122
第四节 建议调整	125

第十二章 乐在追梦

第一节 时间就是变化	127
第二节 持续就是力量	129
第三节 每天进步一点点	131
第四节 快速前进的快乐	133

第五部分 进取——舒展的心态

第十三章 自然规律

第一节 春天播种、秋天收获	137
第二节 在挑战中成长	139
第三节 播种、耕耘、收获	141
第四节 迟开的花更美	143

第十四章 身心放松

第一节 平衡式进取	145
第二节 放松性警觉	148
第三节 利用潜意识	150
第四节 舒展如闲云	152

第十五章 接近就是确定

第一节 开心德升	154
第二节 全力以赴	157
第三节 看淡得失	159
第四节 宁静致远	161

第六部分 进取——更上一层楼

第十六章 告一段落

第一节 笑傲考场	165
第二节 庆祝胜利	168
第三节 回顾美丽	170
第四节 残阳如血	172
第五节 记回忆录	174

第十七章 展望未来

第一节 天天白日梦	176
第二节 时时向前进	178
第三节 更上一层楼	181
第四节 会当凌绝顶	183

第十八章 我心飞翔

第一节 分享喜悦	185
第二节 实现预言	187
第三节 止于至善	189
第四节 我心飞翔	192

第一部分

进取——你想取得什么？

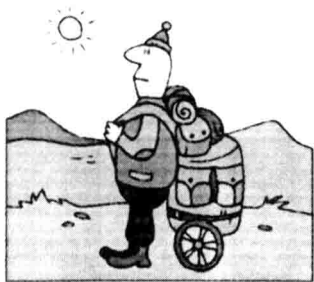
如果一个人根本就不知道他想进取什么，那他当然也就没有所谓的进取心。你必须首先知道自己想得到什么，你才会为之行动。

激发进取心的第一步就是激发一个人对未来的想象力。你想拥有一个怎样的未来呢？

梦想驱动进取。

你的梦想必须真的令你渴望，你的进取才会具有力量，你的行动才会更持久。你的梦想越大，你进取的动力也就越大！

所以你首先得考虑明白你的理想，也就是你得明白你想得到的生活是什么样的；然后是把你的梦想定格为可衡量的目标；接着就是让自己走进目标。



第一章 理想——你想要的生活

理想,就是你想要的生活。你最渴望的生活是什么样子的呢?
大胆地告诉自己!

你要敢于梦想!要尝试把美梦做大。我建议在家庭或者班级的团体座谈会上让大家畅谈梦想,互相鼓励想象的勇气。

面对理想,每个人心中要看到理想自我的心像。那就是你雕琢自我的蓝图。

为了提醒自己不至于淡忘诸多的梦想,我建议你制作梦想画册,让梦想具像化,时常看看它!

为了更清晰地感受梦想,我建议你走进梦想!到你梦想的氛围里去用你的感官感受一番。

祝愿你早日得到你梦想的生活!

第一节 把美梦做大

请你许一个愿。

一个无论如何都一定会实现的愿。

一个当下属于你的仅此唯一的愿。

——我想喝口水……

——我想吃颗葡萄……

——我想捡个钱包……

——我想考上大学……

——我想找个好工作……

你敢许多大的愿?

为什么不是——

我想拥有一口井!

我想拥有一个果林！
我想开采一座金山！
我想考上清华大学！
我想缔造一个商业帝国！
你敢做梦吗？

造物给了你一张纸，让你描绘你的蓝图。你生怕画出了边界，于是你画了一个草棚。当然，造物没有告诉你，这张纸是无边的，你的蓝图有多大，纸也就有多大。

可惜这纸只有一张，只给你一点点时间作画。更可悲的是，你安逸在你的蜗居草棚里，甚至不知道你可以拥有一座摩天大厦！

如何许下你的心愿？如何画好你的画？

去看看过去的故事——被时间淹没的历史已经沉积了亿万年！

再看看将来的一切——时间将演绎的未来还会延续着亿万年！

在这过去的亿万年和将来的亿万年之间，巧的不可思议的是，造物制造了一个偶然——在一个特殊的空间，在一个特殊的时间，碰巧就有了你，你也不自觉地加入了这个早已存在的世界。

造物给了你一百年。

很显然，你是第一次来到这个世界上。你没有准备，你很茫然，你不知道在这个世界上你可以做什么。我相信，你的确没有来过。

是的，在这个小小寰球上，曾经有过 800 亿个生命来过，现在也还有 60 多亿人在上面。

不管准备好没有，你已经登台了，而且这是你绝无仅有的一次机会。你想得到什么？你也应该明白离开这个世界的大概时间。

怎么办？

一个人到底能得到什么？你到底想得到什么？

去看看星空，去想象百年之后的未来——永远不再有你的未来！

去看看夕阳，来想想绝无仅有的今天——正在离你而去的今天！

抬眸四顾乾坤阔，日月星辰任我攀！

在这绝无仅有的机会里，在这如露如电的短暂里，我要把我唯一的生命活到极致！

既然我只有一次机会做梦，我就要把我的梦做美做大！美到我舍不得醒，大到我想象的极限。