

成功

从目标开始

——大学生目标指导手册

CHENGGONG

CONG MUBIAO KAISHI

DAXUESHENG MUBIAO ZHIDAO SHOUCE

主 编 冯正广

副主编 陈 程 杨 波



西南交通大学出版社
[Http://press.swjtu.edu.cn](http://press.swjtu.edu.cn)

014037383

G647.38
593

成功

从目标开始

——大学生目标指导手册

CHENGGONG

成功从目标开始

大学生目标指导手册

主 编 冯正广

副主编 陈 程 杨 波

参 编 钟婉音 周 莉 叶晓素



北航

C1725384

G647.38
593

西南交通大学出版社

• 成 都 •

图书在版编目 (C I P) 数据

成功从目标开始: 大学生目标指导手册 / 冯正广主
编. —成都: 西南交通大学出版社, 2014.2
ISBN 978-7-5643-2922-8

I. ①成… II. ①冯… III. ①大学生—职业选择
IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 029781 号

成功从目标开始

——大学生目标指导手册

主编 冯正广

责任编辑	黄淑文
封面设计	墨创文化
出版发行	西南交通大学出版社 (四川省成都市金牛区交大路 146 号)
发行部电话	028-87600564 028-87600533
邮政编码	610031
网 址	http://press.swjtu.edu.cn
印 刷	成都勤德印务有限公司
成品尺寸	146 mm × 208 mm
印 张	5
字 数	113 千字
版 次	2014 年 2 月第 1 版
印 次	2014 年 2 月第 1 次
书 号	ISBN 978-7-5643-2922-8
定 价	29.00 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

让目标与你随行

(代序)

学生一进校门就要根据自己的兴趣爱好和特长，在教师 and 辅导员的指导下选择将来的发展方向，并依据将来想要从事岗位的要求安排自己的学习和实践。

——四川大学锦城学院院长 邹广严

在个人成长成才成功之路上，理想的大学应该教会你很多。许多过来人，包括家长、前辈，对你的大学有很多的寄语，诸如专业重要、学习重要、实践重要、沟通重要，甚至还告诉你来一场恋爱也很重要。所有这些确实很重要，但经历一段或平凡、或激扬、或琐碎、或繁杂的大学学习生活，你会发现很多人仍然困惑，仍然迷茫，所有这一切背后一个最重要的东西，很多人忽略了、忘记了，那就是你的“目标”。如果你想要成功的大学生活、成功的人生，目标比其他的一切都重要。

没有目标的大学，转瞬即逝；

没有目标的生活，浑浑噩噩；

没有目标的努力，困惑相伴；

没有目标为之奋斗，迷茫永在。

人都是意义动物，其它动物不会追问它的行为的意义

与目的，人却是反复追问“为什么这么做”，意义就是目标。

目标是最好的自我管理；

目标是成功的开始；

目标塑造改变你的一生！

从目标塑造上讲，中国的高考是完美的目标主义，“考入大学”成为每个高中生清晰的目标。为达到这一目标，首先要实现高考一定分数的目标，高考分数的目标需要你夜以继日地埋头苦读、反复练习、反复背诵，并且经过严酷的“小升初”、中考、高中的“一诊、二诊、三诊”考试作为铺垫。

好了，你经过了世界上最严格的高考，你成功的走过来了，没有疯掉，没有被压垮，没有使你变态，身体没有拖垮，证明你是坚定的、健康的高考成功者，这是高考带给你的最大意义。

然而走过高考，实现了进入大学的目标，并没有让很多人成功、成才，大学并没有解决许多人的迷茫和困惑。为什么，因为我们在高考以后，进入大学后却没有了目标，也因此失去了奋斗。目标是一个人前进的动力，如果没有目标，人就会变得无聊、孤独、彷徨。一个人没有远期目标，就会没有气势；没有中期目标，就会没有精神；

没有短期目标，人就会懒惰。目标有高低雅俗之分，需要根据个人实际来确定，没有一定之规。不管怎么说，有目标比没有目标好。从短期目标来说，目标低了，不感兴趣；目标高了，达到的可能性就小，人就会失去信心。有效的目标不是最高远的那一个，而是最有可能实现的这一个。具体说来，有效的目标必须是具体的，是可以量化的，是能够实现的，而且是有时间期限的。舍此，目标就属空谈和白日做梦。

你的专业也许是父母选的，你没有在大学重新树立清晰的目标，你没有目标而去努力奋斗，凭什么你能过上成功的生活？

当你想要执行某项行动时，制定目标是第一步；如果你想要一个懒人动起来，与其打他骂他，不如给他一个强大的目标，促使他行动。目标就是动力，目标就是方向，制定目标应该成为我们生活的一种习惯。

你拥有自己的目标，你将与别人不同，因为你知道自己需要什么，你不会随波逐流或焦虑浮躁，你不会犹豫不决经历选择的痛苦，你的目光坚定有神，你的行动充满激情，你忙碌而充实，你的潜能会得到激发，你的能力会有巨大的提升，你可能经过别人难以想象的困境与苦难却毫无回避与抱怨，因为你心中激荡着伟大的目标。

目标对我们的成功、我们的大学如此重要，以至于在锦城，目标成为每个学生的核心力、独特性，学校和老师启动“人人有目标、个个有行动”计划，同学要找到自己的人生目标、职业目标，让目标与每个人的大学相伴随行，因此，我们编印了这本《大学生目标指导手册》。

阅读本书的最大价值和最大任务是找到自己的大学目标。

阅读本书需要一个安静的地方，也有可能需要反复阅读与思考，并且要填一些表格。我们当然希望重要的事情简单化，目标确立越早越好，但目标关乎人生大事，肯定有一个过程，一般的同学，在大学一年级完成目标确立是最好的了。哈佛大学图书馆有一句箴言“当你觉得为时已晚之时，恰恰是最早的时候”，套用这句话就是“有目标，任何时候都不会晚”。

最后一句话：配合阅读邹广严主编、西南交通大学出版社出版的《大学生就业岗位调查报告》，对你的目标设定和将来职业方向的选择有绝对的指导价值。

二〇一三年十二月

作者

目/录

第一篇 为什么要设定目标	1
一、目标是成功的方向	2
二、设定目标的好处	10
三、为什么不设定目标	16
四、锦城故事：在目标中成长	26
第二篇 自我认知与环境分析	55
一、自我探索与分析	56
二、社会需求与职业岗位	73
第三篇 目标的设定	91
一、设定目标的步骤	92
二、设定目标的原则	93
三、人生目标	98
四、职业目标	106
五、大学目标	116
六、目标的分解	120

第四篇 行动与计划 131

一、制定大学四年行动总表 132

二、制定阶段行动计划 134

三、严格执行，坚持修炼 138

第五篇 学生“目标与行动”书 143

一、目标 144

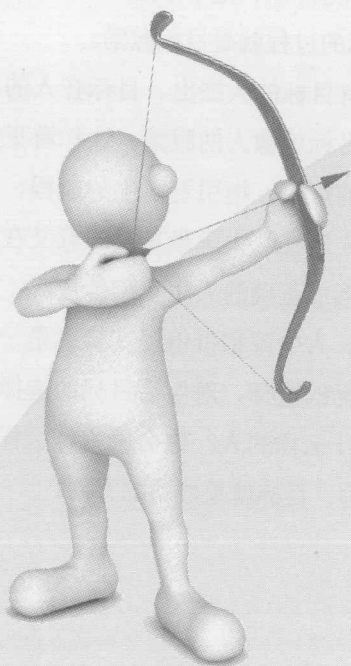
二、行动计划 147

参考文献 151

第一篇/

为什么要设定目标

目标是成功的方向，
成功就等于目标



一、目标是成功的方向

我们每一步迈向哪里，每天迈出几步，决定了我们最后会走到哪里。

美国马里兰大学管理学兼心理学教授洛克 (E.A.Locke) 有一个著名的“目标设定理论” (Goal Setting Theory)，认为目标本身就具有激励作用，目标能把人的需要转变为动机，使人们的行为朝着一定的方向努力，并将自己的行为结果与既定的目标相对照，及时进行调整和修正，从而能实现目标。这种使需要转化为动机，再由动机支配行动以达成目标的过程就是目标激励。

不是杰出的人有目标，而是有目标的人杰出。目标在人的成长过程中有着极为重要的作用！目标就像人的眼睛，让你看见前方的道路；目标就像汪洋大海里的灯塔，指引着人生的航程；目标就似号角，时刻催人奋发、催人启程。大学最重要的意义在哪里？在于学会钻研、学会思考，形成正确的人生观和价值观，获得让自己一生受益的思想和智慧。人生观和价值观其实就是一种选择，最大的体现在于对人生目标的选择、对生活目标的选择、对发展目标的选择。你选择成为什么样的人？你会成为什么样的人？你的选择造就你的未来。因为，目标就是成功的方向！

你选择成为什么样的人
你就是会成为什么样的人



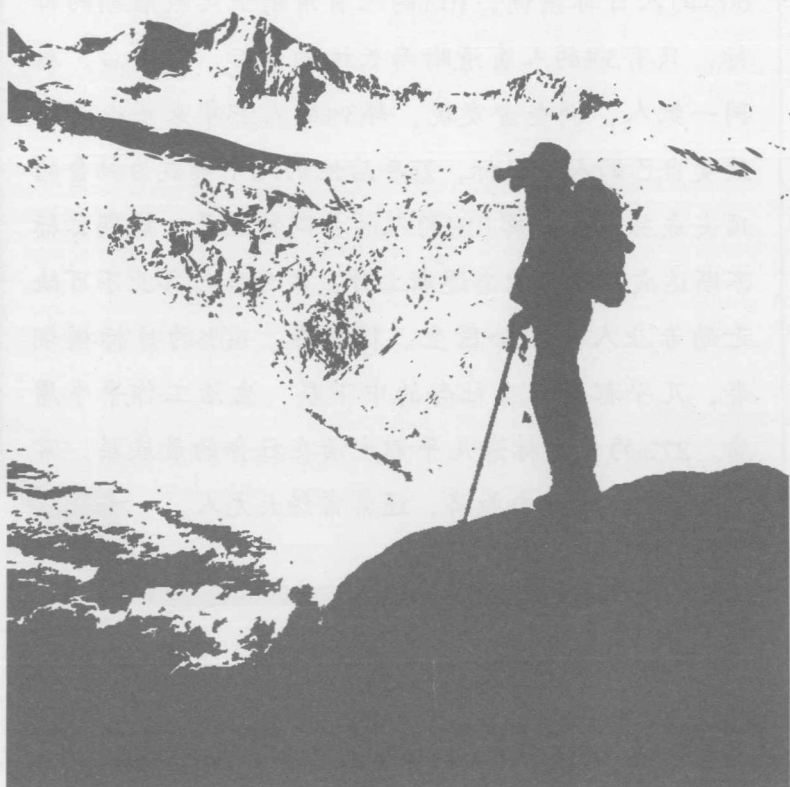
阅读材料

《剑桥大学目标故事》

在剑桥大学，很多教授会用这样一个故事向新生阐释目标的意义。一条腿患有慢性肌肉萎缩症的伦敦青年斯尔曼，凭着坚强的毅力和信念创造了令人瞩目的成就：19岁时登上珠穆朗玛峰，20岁时登上阿尔卑斯山……28岁前他登上了父母列出的世界上所有的山峰。然而就在28岁的那年秋天，他突然自杀了。斯尔曼的父母在他11岁时攀登乞力马扎罗山遇难，临行前留下的遗嘱是希望他能登上一座座世界著名高峰。斯尔曼把实现父母的遗愿作为人生奋斗目标，这个目标使他创造了奇迹。实现后，他感到前所未有的空虚与绝望。他在遗言中说：“功成名就的我感到无事可做了，我没有了新的目标。”斯尔曼以病弱之躯征服世界之巅的奇迹和令人意外地选择放弃生命的悲剧，其间鲜明的反差让人感到目标对于生命的重要。

当一个人没有目标时会感到迷茫和空虚，有时这种迷茫和空虚甚至是致命的，斯尔曼的故事告诉我们：失去了人生目标可能会失去人生的全部。

失去了人生目标，
可能会失去人生的全部



阅读材料

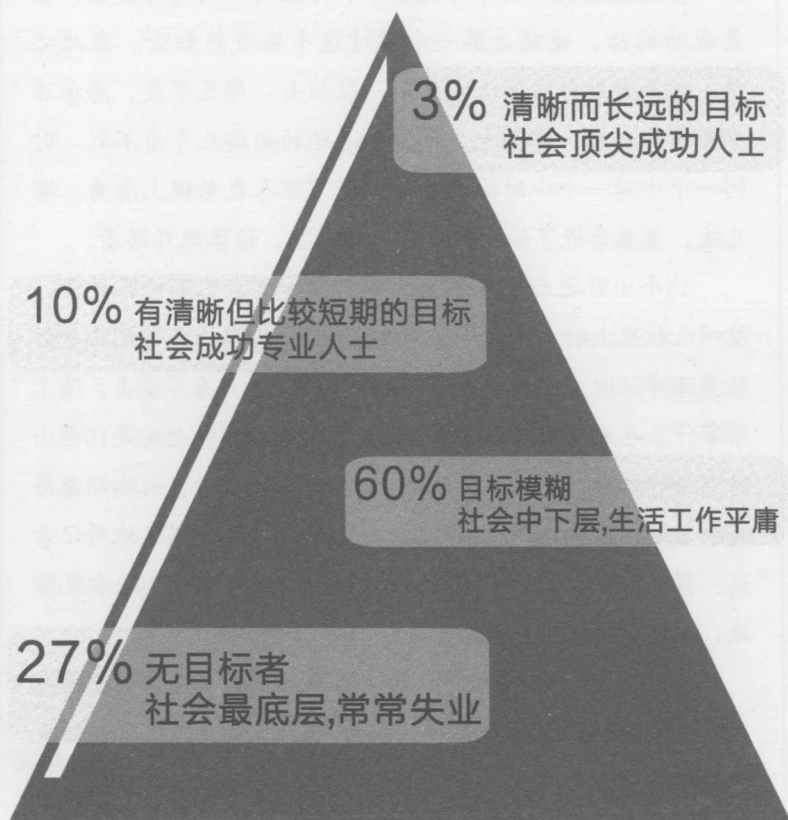
《哈佛大学目标调查》

哈佛大学有一个关于目标对人生影响的长期跟踪调查非常著名，它也用来教育大学新生。

哈佛大学调查的对象是一群智力、学历、环境等条件差不多的年轻人。最初是：27%的人没有目标，60%的人目标模糊，10%的人有清晰但比较短期的目标，只有3%的人有清晰而长远的目标。25年后，对同一批人，调查者发现，那3%的人25年来基本没有改变自己的人生目标，25年后他们几乎都成为社会的顶尖成功人士。那10%的人的共同特点是，短期目标不断达成，生活状态逐渐上升，成为各行各业不可或缺的专业人士，如医生、律师等。60%的目标模糊者，几乎都生活在社会的中下层，生活工作平平庸庸。27%的无目标者几乎都生活在社会的最底层，常常失业，依靠社会救济，还常常怨天尤人。

哈佛大学目标调查结论告诉我们：不同的目标会带来不同的人生。

哈佛大学目标对人生影响的长期跟踪调查 (25年对比)



阅读材料

《功亏一篑》

1952年7月4日清晨，美国加利福尼亚海岸笼罩在浓雾中。在海岸以西21英里的卡塔琳娜岛上，34岁的妇女弗洛伦丝·查德威克跃入太平洋海水中，开始向加州海岸游去。要是成功的话，她就是第一个游过这个海峡的妇女。在此之前，她是游过英吉利海峡的第一位妇女。那天早晨，海水冻得她浑身发麻。雾很大，她连护送她的船都几乎看不到。时间一个小时一个小时地过去，千千万万人在电视上看着。有几次，鲨鱼靠近了她，被人开枪吓跑了。她依然在游着。

15个小时之后，她又累又冷，她知道自己不能再游了，就叫人拉她上船。她的母亲和教练在另一条船上。他们都告诉她离海岸很近了，叫她不要放弃。但她朝加州海岸望去，除了浓雾什么也看不到。几十分钟后，从她出发算起也就是15个小时55分钟之后，人们拉她上船。又过了几个小时，她渐渐觉得暖和多了，这时却开始感到失败的打击。她不假思索地对记者说：说实在的，我不是为自己找借口。如果当时我能看见陆地，也许我能坚持下来。

人们拉她上船的地点，离加州海岸只有半英里！查德威克一生中就只有这么一次没有坚持到底，两个月之后，她成功地游过同一个海峡。