



# 秘密倾诉

## 大学生自我管理的 32 个基本法则

MANAGEMENT PRINCIPLES FOR  
COLLEGE STUDENTS

### 送给大学生的珍贵礼物

欧林 (EUROPE-LINK) 中国团队 王革非等著

广东省出版集团

广东经济出版社



# 秘密 倾诉

大学生自我管理的**32**个基本法则

**送给大学生的珍贵礼物**

欧林 (EUROPE-LINK) 中国团队 王革非等著

广东省出版集团 / 广东经济出版社

MANAGEMENT  
PRINCIPLES FOR

**COLLEGE  
STUDENTS**



## 图书在版编目 (CIP) 数据

秘密倾诉: 大学生自我管理的 32 个基本法则 / 欧林 (EUROPE-LINK) 中国团队 王革非等著. — 广州: 广东经济出版社, 2004. 7

ISBN 7-80677-778-4

I. 秘… II. 王… III. 大学生 - 自我管理学  
IV. G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 057423 号

|      |                                   |
|------|-----------------------------------|
| 出版发行 | 广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 5 楼)     |
| 经销   | 广东新华发行集团                          |
| 印刷   | 佛山市浩文彩色印刷有限公司<br>(南海区狮山科技工业园 A 区) |
| 开本   | 787 毫米 × 960 毫米 1/16              |
| 印张   | 10 1 插页                           |
| 字数   | 134 000 字                         |
| 版次   | 2004 年 7 月第 1 版                   |
| 印次   | 2004 年 7 月第 1 次                   |
| 印数   | 1~6 000 册                         |
| 书号   | ISBN 7-80677-778-4 / G · 208      |
| 定价   | 20.00 元                           |

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 107 号

电话: (020) 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路永胜中沙省食品大楼 6 邮编: 510100

(广东经世图书发行中心) 电话: (020) 83781210

本社网址: [www.sun-book.com](http://www.sun-book.com)

• 版权所有 翻印必究 •

## 法则 1

# 积蓄力量：时刻准备着

3月2日晚7时，雪

5195 校园倾诉诊所

### 倾诉者心语

我是大四的学生，我的四级考试一直没有通过，也记不清考过多少次了，只是考一次败一次，屡战屡败。

今年我还有一次机会，如果再通不过，看来就拿不到学位了，如果是这样，我真不知该怎么办。

我的英语成绩一直不好，这要从我的高中说起。

读高中的时候，我偏科偏得厉害，记得高考时我的英语只考了25分，但其他科目的分数都非常高，有几科还得了满分。

基础是一个原因，到了大学我的英语很不理想，虽然我也努力了，但成绩就是提不上来。为此，我苦恼至极。



**咨询师：**谈到自信心，就想起苏小，我的一位同学。她是我们这批 MBA 中生活最艰苦的一个，她的老家在一座北方小镇，父母身体不好，家里生活很贫困。

贫苦的家境使她念完初中就辍学在家，帮助父母干活。

苏小是坚强的女孩，在帮助父母干活的同时始终没有放弃学习，她相信只有好好学习，困境才有可能被彻底改变。

**倾诉者：**很显然，你的这位同学对将来一直抱有希望。不过，看起来她改变困境的可能性并不很大。

**咨询师：**苏小从未放弃对未来的希望，一年、两年，数年如一日。她以常人难以想象的毅力与自信心自学了全部高中课程，自学了全部大学课程。在英国学习的那段日子里，在几届 MBA 当中，苏小是获得学习成就奖的唯一一位中国学生。

令大家惊讶的是苏小竟然没有念过高中，没有读过大学，更没有大企业工作的经验，是我们当中唯一一位只拥有初中学历的 MBA 成员。如此条件苏小能被这所知名的商学院录取，对我们来说充满了神秘与不可思议之处。

**倾诉者：**我也觉得挺神秘的。

**咨询师：**后来苏小告诉我很多有关她的令人吃惊的故事。

**倾诉者：**想象不出是什么样的故事。

**咨询师：**苏小说，自己是没有钱念书的，不论是读高中还是读大学，都需要一笔可观的学费，她唯一能做的事情是用自学来等待机会的出现。

**倾诉者：**苏小的确称得上是那种能在困境中以“心平气和的心态”忍受一切，并不被自己的情感所蒙住双眼的人。

**咨询师：**苏小就是这样。她有着极强的忍耐力与自信心。她常说每当遇到困境的时候，就是考验自己忍耐力与自信心的时候。保持自信心与忍耐力虽不是一件容易的事情，但却是战胜困境不可缺少的。

苏小始终认为，如果能以一种心平气和的心态来对待困难，并保

持足够的自信心，机会或许就会出现在面前，就像今天能来这所商学院读 MBA 一样。

**倾诉者：**在困境中成长起来的苏小应该是一位心中有数的女孩。

**咨询师：**就是这样。

苏小当时在争取这个学习机会的时候就充满了信心，但却没抱太大希望，因为毕竟自己没有一个是学位，更谈不上大企业工作的经历。

但在随后的面试中，苏小出色的语言、扎实的基础知识、机敏的对答还有那自信的目光深深打动了主考官。苏小的特殊情况引起了商学院高层的注意，他们破例为苏小单独安排了两次面试。评审委员会最终的评语是这样写的：

---

这是一名出色的中国学生。

很难看出面前这位单薄的女生用她那与众不同的方式与途径，艰难地完成了同龄人只有在学校才能完成的一切，而且还完成得如此出色。

在与苏小的交流中，你很难想象这位意志坚强的中国女生是通过什么途径将原本并不好学的英语学得如此纯熟，她的发音甚至超出了我们本土学生。她开阔的视野与深厚的语言底蕴在交流中不时反映出来。你会发现，面前这位外表柔弱的中国女生那坚强而又与众不同的一面。她自信的目光，冷静的对答还有深刻的并富有创新精神的智慧火花使你确信这是一位可塑之才。虽然缺少工作经验，但你却能感受到她对生活的理解并不比那些有工作经验的人浅薄。

我们相信一名对生活有着如此深刻认识的女孩一定会用一种更深刻的方式来珍惜 MBA 课程所提供的一切机会。

我们经过慎重考虑认为：苏小是一名有实力的学生，我们愿意提供她到这里来学习 MBA 的机会并承担她的一切费用。相信她一定能为我们带来惊喜，实现她人生的一次更大的飞跃。

倾诉者：真是令人感动，好像是在听小说。

咨询师：不是小说，而是真人真事，像这样的故事还有很多。谈到苏小，我就想起神奇的麦克。

来自圣彼得堡的 Mike 是 98 届 MBA 当中年龄最大的一位，那一年他整整 51 周岁。很难想象这个年龄的他也会来学 MBA。已是麦笛传媒集团董事长的 Mike 有着不平凡的经历，Mike 很了解中国文化，特别是孙子兵法与韬略方面的书 Mike 读了很多，我们也是很不错的朋友。

记得 Mike 常说的一句话是：“挫折没什么不好，善败者不亡嘛。”

倾诉者：“善败者不亡”是古人说过的话。

咨询师：Mike 的经历的确也令我惊讶，可以说所有的不幸麦克都经历过。如果用“善败者不亡”来形容 Mike 的人生经历是最合适不过的了：

Mike 19 岁大学毕业，20 岁时创办了他的第一家私人企业，22 岁生日那天 Mike 第一次经商失败，在攻读传媒硕士时没有拿到学位，25 岁那年经商受挫，26 岁时 Mike 的初恋恋人离他而去，29 岁那年 Mike 刚结婚不到半年的妻子因病离去，刚刚 32 岁 Mike 精神几乎是处在崩溃的边缘。3 年后 Mike 病愈，却在他的传媒硕士论文答辩时再次失败。两年之后 Mike 创办的企业成功上市，但由于资金回收不及时，上市后不到一年就破产了。在 39 岁时，Mike 竞选市长败北，又过 4 年想成为传媒集团董事长的努力也付诸东流。44 岁时 Mike 竞选董事长再次失败。

不过，Mike 46 岁时成功出任董事局主席，同年麦笛传媒集团上市并成功整合三大传媒公司。49 岁 Mike 连任董事会主席，同年麦笛传媒集团的海外扩张战略成功启动。

**倾诉者：**很难想象如此多的失败都发生在一个人的身上，Mike 真是不幸。刚才就像是听一部传记小说，而这个人却神奇般地坚持下来并走向成功。

Mike 这个人的经历怎么这么像美国的林肯总统，如果他不是你的同学，我很难相信这样的人是真实存在的。

**咨询师：**这就是我们的 Mike。我常想，“善败者不亡”这句话 Mike 体会得应该更深。

就如 Mike 常说的那样：“每次挫折所带来的是向命运迈进的勇气，每一次失败时总是哭不出来也笑不出来，剩下的只有试一次，再试一次，胆子大一点，再大一点的自我安慰。”

有时在绝望境地中的奋斗反而能激发出人的潜能，没有这种奋斗精神便永远也不会发现自己真实的力量。

其实，只有在困难的境遇中，人们才能识别出哪些是有实力的人，哪些是缺少实力的人。挫折与失败总能使人更具忍耐力，变得更坚强。

只要坚持，就会有成功。

Mike 是最好的例子。

## 时刻准备的力量

自信与一个人的体质强弱无关，自信也与性别无关，自信更多地体现在一个人内心的坚强与持久力上。你要自信，你还要能坚持。

只有准备好，当机会来临的时候你才能抓住，你才会从容；否则，即使机会来临，你也将无法抓住。这就是准备的力量，因此你要时刻准备着，为了你那个神圣的目标。

有时，失败未尝不是一件好事。只是，很多人失败了就失败了，没有总结一下失败的原因，也没有再来一次。

## 法则 2

### 学会诚实

3月29日晚7时15分，小雨

5195 校园倾诉诊所

#### 倾诉者心语

我是一个性格内向且内心诚实的人。不过我的诚实使我吃过很多次大亏。一些好心的人告诉我说“诚实不属于这个时代，太诚实的人缺少灵活性，给人以木讷感”，对这一点我感到不解。就拿我们班上的一些同学来说，我也发现有的同学并不诚实，甚至可用很滑头来形容，但他们却有广泛的人际关系，他们将学校中的事情处理得井井有条。我一直在想，我是该诚实一些好，还是少一些诚实好呢？



**咨询师：**生活中不诚实的例子有很多：说谎的成年人，考试作弊的学生还有不老实纳税的企业。

**倾诉者：**实际上，我也不愿意同不诚实的人交往，与这样的人交往有一种心理压力，心里没底。

**咨询师：**因此说，不诚实的人很少有真实的友谊，时间能证明我的说法。

**倾诉者：**我们不是不明白这个道理，也不是不愿意做诚实的人。只是在我们犯错的时候，我们常想先变通一下，比如先让这个事情过去再说，以后再改正，主要是想回避当时的尴尬。

**咨询师：**实际上这是危险的。

诚实与否取决于一个人长期养成的习惯。诚实并不是很难做到的事情，面对诱惑，只要你能坚持一下，你就会有诚实的。

重要的是，在犯错误的时候，要讲真话。真话能使事情尽快解决，这是明智之举。

有的大学生认为讲真话是缺少灵活性的表现，认为没这个必要。其实讲真话不是不明智之举，相反却可使问题简单化很多。问题被简化了，也就容易被解决了，于是你就可以做别的事情去，这正体现了你的明智之处。

人都有“惯性”的一面，长期不诚实就会养成不诚实的习惯，这种习惯在关键的时候会断送你的前途。

我在英国读 MBA 期间，教授就曾向我们讲过一位商界前辈的故事，现在还记得很深：一些商人在一场大火中变得一无所有，但是商业机构认为他们是诚实的人，帮助他们迅速地再次站了起来。

**倾诉者：**这就是现在经常听到的“诚信”是吗？

**咨询师：**是的。对他们而言，诚信就是他们的银行账户。

记得在巴黎的一次商务考察中，我结识的朗宁博士就有着类似的经历。

朗宁博士早年开的一家私人控股银行也是在一次大火中被化为灰

烬的，但是他的员工没有一位在这时离开他，周围很多个小客户也没有趁机在这时来银行兑现，因为他们相信朗宁是一位非常讲诚信的人，大家都信任他。

朗宁很受感动，之后用了整整 17 年的时间终于将所有人的钱一一还上。

**倾诉者：**挺不可思议的！

真难想象朗宁这 17 年是怎样过来的，他所承受的是一种怎样的压力！

**咨询师：**人本身的诚实以及诚实给人留下的印象在很多情况下能释放出巨大的力量。诚实是人的重要品质，诚实也是一个想成功的人所必备的基础。

现代人都很精明，诚实与否是很容易被识别出来的。既然如此，为什么不诚实一点呢？

诚实减轻了心理压力，不是吗？

---

诚实没有什么不好，做起来并不困难。就如同一个人的责任心，只要你多那么一点信心，多那么一点勇气，一个人的责任心就出来了。诚实也如此，诚实需要勇气。

---

**倾诉者：**谈到责任心，我也知道能否对做过的事情负责很重要。

**咨询师：**承担责任的勇气与行为表明了你这个人是有能力的。

负责任是对自身行为的管理，是增强个人自信心的重要途径。责任心强的人，也是内心充实的人。

一个有责任心的大学生将来一定会有作为。

**倾诉者：**不过，我认为责任心也是个人习惯，是一个人多年来养成的习惯。虽然责任心对人的发展很有帮助，但形成这种好习惯并不容易啊。

**咨询师：**责任心虽与人的成长环境有关，但若知道了责任心的重

要性，并努力去做，形成这种习惯并不困难。

我曾对一些欧洲企业考察过，我发现一个人的责任心在完成一个项目的过程中所起的巨大作用。

有责任心的人能集中精力做好本职工作，如果团队中的每位成员都有很强的责任心，这个团队中的矛盾一定很少，效率也一定会很高。

责任心能使人做事情专注，对加快决策速度，对提高做事的效率是大有益处的。

倾诉者：的确如此。

机会总青睐有责任心的人。我父亲也对我说过任何人都希望将机会留给有责任心的人。

咨询师：因为他们知道，你的责任心会使你加倍努力地将事情做好。没有责任心的人一眼就能看出来。

### “解构”诚实

诚实会减轻内心的压力，诚实能使人集中精力做自己擅长的事情，做事的成功率会因你的诚实而大增。

你诚实待人，别人就会诚实待你。

在很多情况下，你对别人有责任心，别人就会对你有责任心，机会就会随之而来。

## 法则 3

### 管理自信与挫折

3月30日下午4时30分，多云转晴

5195 校园倾诉诊所

#### 倾诉者心语

我是一名大三的学生，就是不自信，也特别怕挫折。我在做一些事的时候，常喜欢结伴，就是连去食堂吃饭都觉得俩人一起去要好一些，感觉是一个人时就会打怵。

当然我也很怕遇到挫折，虽然我知道挫折未必是坏事情，但我有一种恐惧的心理，还是能回避就回避的好，这使我放弃了很多可做的事情。

我感到很苦闷，这是我的心里话。

我知道我的这个问题是一个看起来很简单的问题，但我还是很渴望能得到答案，希望在自信与面对挫折方面能有所提高，摆脱心理的顾虑。



**倾诉者：**不能说我们大学生没有自信。只是，在很多时候，我们的自信看起来有些杂乱。

我读过很多怎样培养大学生自信心的书，但大多是从教育心理学视角来谈的，读起来不感轻松。我想你们曾留学欧洲，又是学商科的，对自信心应有自己的理解，很想听一听你们的故事。

**咨询师：**回忆起那段时光，感慨就很多很多。

那段时光有艰辛也有快乐，当然更多的是挑战，如果没有信心无论如何是坚持不下来的。那段日子仿佛是在走一条一眼望不到边的路上，虽然只是一年的课程，却还是感受不到这条路到底有多长，也计算不出哪一刻能走完。

也许，下一个掉队的就是自己，这种感觉伴随始终。

**倾诉者：**岂不是在“熬”时间？

**咨询师：**感觉就是在“熬”时间。内心的感受虽说不上好，收获却是巨大的。

**倾诉者：**“感觉说不上好”怎么讲呢？

**咨询师：**比如，看着同学们一个个离去，真不知道自己还能在这条路上再走多远。在几天前的聚会中还熟悉的面孔，到了下一次就不见了，残酷而又临近崩溃的感觉。

你虽然可以努力，却无法主宰自己。

**倾诉者：**是怎么坚持下来的呢？

**咨询师：**自信心。

当时所能做的唯一的事就是坚持，再坚持一下。

能否坚持下去并不体现在你的体力上，而是你的自信心，自信心是你唯一的依托。其实，是在挑战一个人自信心的极限，后来我称欧洲之旅是“挑战自信心的极限之路”。

**倾诉者：**感觉怎么像是在打仗？

**咨询师：**就是在打一场艰苦而持久的仗，像是八年抗战。从学到用，最后到做企业。

夸张一点说，在很多情况下，单纯的努力有时还是不够的，你还要不断激发你的“潜能”。

激发“潜能”是很耗精神的，体力上的消耗休息一下就恢复了，精神上的消耗却找不到恢复的办法，一种很无奈的尴尬。

**倾诉者：**在很多时候我们根本就不知道自己到底有没有那么一种潜能。虽然我们常常喊着要开发潜能，但到底有还是没有呢？

**咨询师：**你说得不错。

很多时候我们很难知道自己是否有一种潜能，只是在经历艰难的时候，在不得不为的时候，才开始去尝试，绝对是挑战你的意志力。

如果此时你没有自信心并相信你“行”，你这个人就垮掉了。

---

自信心能使人的内心更坚强。

自信心是相互影响的，有时你的自信心也能影响别人对你的信心，也只有别人对你有信心时，你才可能有更多的机会。但在此之前，你要有真实的属于自己的自信心。

---

没有自信的人在面对挫折时，可能一点办法也没有。

人不会总是一帆风顺，常会有挫折，只是挫折有大有小。

从挫折中吸取经验并找出应对方法，人就会得到鼓舞，我想你们也一定遇到过挫折。

**倾诉者：**我们知道挫折对人的发展有好处，只是，当面临挫折特别是一连串的挫折时，我们就会变得很泄气，虽知道再坚持一会儿会更好，但还是不愿再坚持下去。

就拿考试来说，虽然知道提前十几分钟交卷子没有必要，也知道提前那十几分钟干不了什么，但还是忍不住要提前十几分钟交卷。

我也常常想，为什么就不再坚持那么十几分钟了呢？仅仅是一次考试，又不是面对挫折。

有的时候就是因为提前十几分钟交卷就没有取得理想成绩，但却

很少考虑其中的原因。

**咨询师：**从挫折中吸取经验的人是聪明的人，从挫折中找到成功的种子并努力培养它是面对挫折的好办法。

**倾诉者：**我的一位同学大一时爱上了一位同班漂亮的女孩，他们的爱情很浪漫。但女孩后来拒绝了他，我的这位同学无法承受失恋的打击，旷课、不参加考试、酗酒，无精打采的，后来退了学。

**咨询师：**这是一位很性情的学生，对他来说失恋也许使天底下的一切景致黯然。

不过，几年以后当他的同学有的拿到研究生的录取通知书，有的拿到了出国继续深造的通知，唯独他什么也没有时，他一定很后悔。特别是一天天长大后，他一定会明白当时那样做很不值得。

时间是不可逆的，青春的代价是巨大的，这令人惋惜。

**倾诉者：**挫折也许不是坏事情。

**咨询师：**这要看怎样来看。

很多成功的人常把他们所取得的成就归功于所遇到过的挫折，他们认为如果没有那些挫折，他们可能无法成功。

挫折使人成熟，挫折使人经历丰富，挫折也是一种美。

---

失望与快乐同是人生的一部分，重要的是你遇到挫折时怎样应对，如果甘心承受失败那就真的是失败了。人生总有迂回，人要从内心深处淡化它。

---

**倾诉者：**你是说没有忍耐困难与挫折的力量，就无法看到其中的机遇？

**咨询师：**是的。只有在忍耐与坚持中，机遇才会显露出来。

挫折能增强人性的坚强，也能增强一个人的自信心。利用好挫折可以使人产生出解决问题的方法与创造力。正确地对待挫折对你们大学生是多么重要。

面对挫折真的有那么难过吗？

从某种意义上讲，没有挫折的人生是暗淡的人生，缺少色彩。

### “解构”自信与挫折

很多很多时候，只要你认为自己行，你就行，这是对自信心最简单的理解。只要执著这种认识，成功就是迟早的事。

从管理的角度看，成功有两种：一种是过程很美但结果不很理想；一种是过程很苦，但结果很理想。对大多数人而言，这两者都是难得的成功，都是经得起推敲的绝对之美。但无论是哪一种，都离不开自信。人在遭遇挫折之后，考虑的会更多一些，人会开始变得比从前更为理智，更聪明也更成熟。既然挫折无法避免，为什么不勇于面对！

困难与机遇总是连在一起的，机遇总是存在于困难之中，只是很多人在困难面前少了一点自信，也少了一点勇气，并不愿再坚持那么一小会儿，于是，机遇就与你擦肩而过。