

此书在正式出版发行前已在全国部分重点院校流传

以此书为教材
指导大学生步入社会成功的实用手册
杨金翰先生训练的课程效果非常显著
清华大学特邀导师 杨金翰◎著



大学生 成功三步曲

快乐学习 快乐工作 快乐生活



企业管理出版社
ENTERPRISE MANAGEMENT PRESS



大学生成功三步曲

杨金翰 著



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

大学生成功三步曲 / 杨金翰著. —北京: 企业管理出版社, 2009.5

ISBN 978-7-80255-170-1

I. 大… II. 杨… III. 大学生—心理教育 IV. G640

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第064069号

书 名: 大学生成功三步曲

作 者: 杨金翰

责任编辑: 尤 颖

书 号: ISBN 978-7-80255-170-1

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路17号 邮编: 100044

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 出版部: 68414643 发行部: 68414644 编辑部: 68428387

电子信箱: 80147@sina.com zbs@emph.cn

印 刷: 河北固安保利达印务有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 710毫米×1000毫米 16开 13.5印张 200千字

印 次: 2009年5月第一版 2009年5月第一次印刷

印 数: 1-5000册

定 价: 25.00元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

人性根本教育挂图

REN XING GEN BEN JIAO YU GUA TU

培养卓越的人，**教育思想**：启发生命动力

PEI YANG ZHUO YUE DE REN JIAO YU SI XIANG QI FA SHENG MING DONG LI



感恩心

心取进

自信心

心尊自

心任责

生命之树

人生之果
高收入
高学历
高地位
好事业
好家庭

源于

技能之力
沟通能力
学习力
创造力
领导力
说服力
行动力
亲和力

源于

心灵之根
感恩心
自信心
责任心
自尊心
进取心
上进心

源于

仁爱之壤
同情心
理解力
爱护心
帮助心
尊重心
宽容心

源于

动力之源
因爱而来
天生赢家
独一无二
无限潜能
无限智慧
无限创造



长春大学光华学院素质



序

杨金翰老师给学生讲课，作为校方负责人，我却静静地品读着杨老师。他的课“为什么能磁石般的吸引着学生？”八个多小时的演讲，学生们精力集中，气氛热烈，台上台下，水乳交融，没有感到疲倦的，没有交头接耳的。我不想评论他的讲课方法，只想说其中一段我的感受。他演讲间歇，主持人或学生可以说几分钟的感言，我乘兴讲了以下的话：同学们！在诸多的“美好”中，我们选择了“成功”；在向着“成功”的迈进中，我们选择了学习（学习可以改变思维、改变行为、改变习惯）；但是，最好的“选择”，是我们选择了一位善于引路的好老师。而一个成功者，常常有一位或几位老师是自己心中的偶像，行为的航标灯。说到这里，同学们长时间热烈鼓掌！到韩国留学的学生与我在视频里闲聊时说：在他们学校的学生，听课可以选择老师，谁讲得好可以自由到那里听课。讲得不好的老师，甚至无法讲课了。这真是够“残酷”的了，但“严格”的是老师，“宽松”的是学生，选择的是“良师”。进而我又想，我们正在以授课为业的师者们，何不听听像杨金翰老师这样的讲课呢！学生们可以选择专业，更要会“选择”老师啊，“选择不对，努力白废，选择比努力还重要。”这是谁的话我忘记了。不妨在拜师中供学子们参考。我们听课后，学生们又自发的组织了一场演讲课，参加的学生来自十多个院校，可见同学们既渴求知识，又极力选择他们热爱的师者，财智赢家有杨金翰这样的老师，我深深地祝福！

长春大学光华学院副院长 高凤楼

2009年3月18日



目 录

明理篇

- 钟不敲不响 理不讲不明 · 3
- 能力比结果更重要 · 8
- 成功与失败的分野在于 · 23
- 人与人之间的差别在于 · 29
- 认识自己 · 31
- 强者宣言 · 39

储能篇

- 培养良好的人际关系能力 · 44
- 良好人际关系的技巧 · 46
- 沟通能力 · 54
- 想快速与沟通对象通联，是有技巧的 · 56
- 沟通注意事项 · 59
- 自我沟通 · 61
- 培养自信心 · 63
- 如何增加自信 · 64



目 录

健康的方法	• 67
倍增你的生命能量	• 74
倍增效率的方法	• 76
交有价值的朋友	• 79
交对朋友的五原则	• 80
唤醒心中的巨人	• 82
影响潜意识最重要的两个方面	• 83
改变潜意识的具体方法	• 84
自我确认原则	• 86
21天心理挑战法	• 87

成功篇

给自主创业同学的几点建议	• 90
择业与就业	• 92
成功三步曲	• 95
在择业与就业方面首先要了解以下四点	• 98
择业六步曲	• 102
企业用人的条件	• 115



目 录

金钱的意义	• 126
快乐的理由	• 131
让人无法快乐的原因有以下三点	• 138

心语

感谢	• 144
王京的点点感受	• 146
我是中国人，我有中国心	• 148
淡淡的……	• 150
一次开发自我的内心成长经历	• 151
I believe I can fly	• 153
（青春）感言	• 155
创造颠峰学习状态	• 158
成长	• 159
训练营感言	• 160
另一种绽放	• 162
难以言尽的感谢	• 164
人	• 165



目 录

我的感悟	• 168
心灵·成长	• 170
强者训练营感言	• 172
成长的回忆	• 174
加油	• 176
书信感言	• 177
财智赢家训练营感言	• 179
我就是奇迹	• 182
上帝的礼物	• 185
突破人性的弱点	• 187
在路上	• 189
赎罪	• 193
Happy	• 198
感动 净化	• 199
唤醒爱心	• 204

明理篇

钟不敲不响 理不讲不明

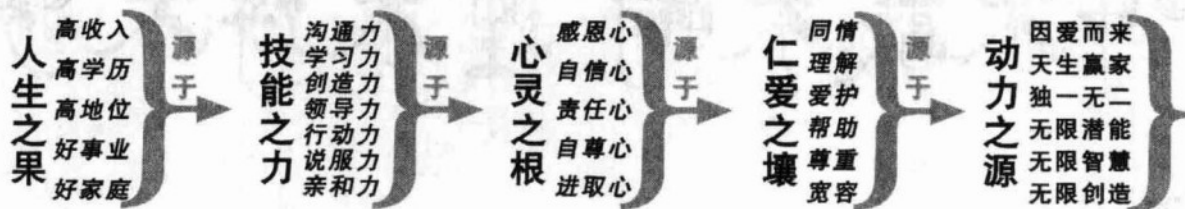
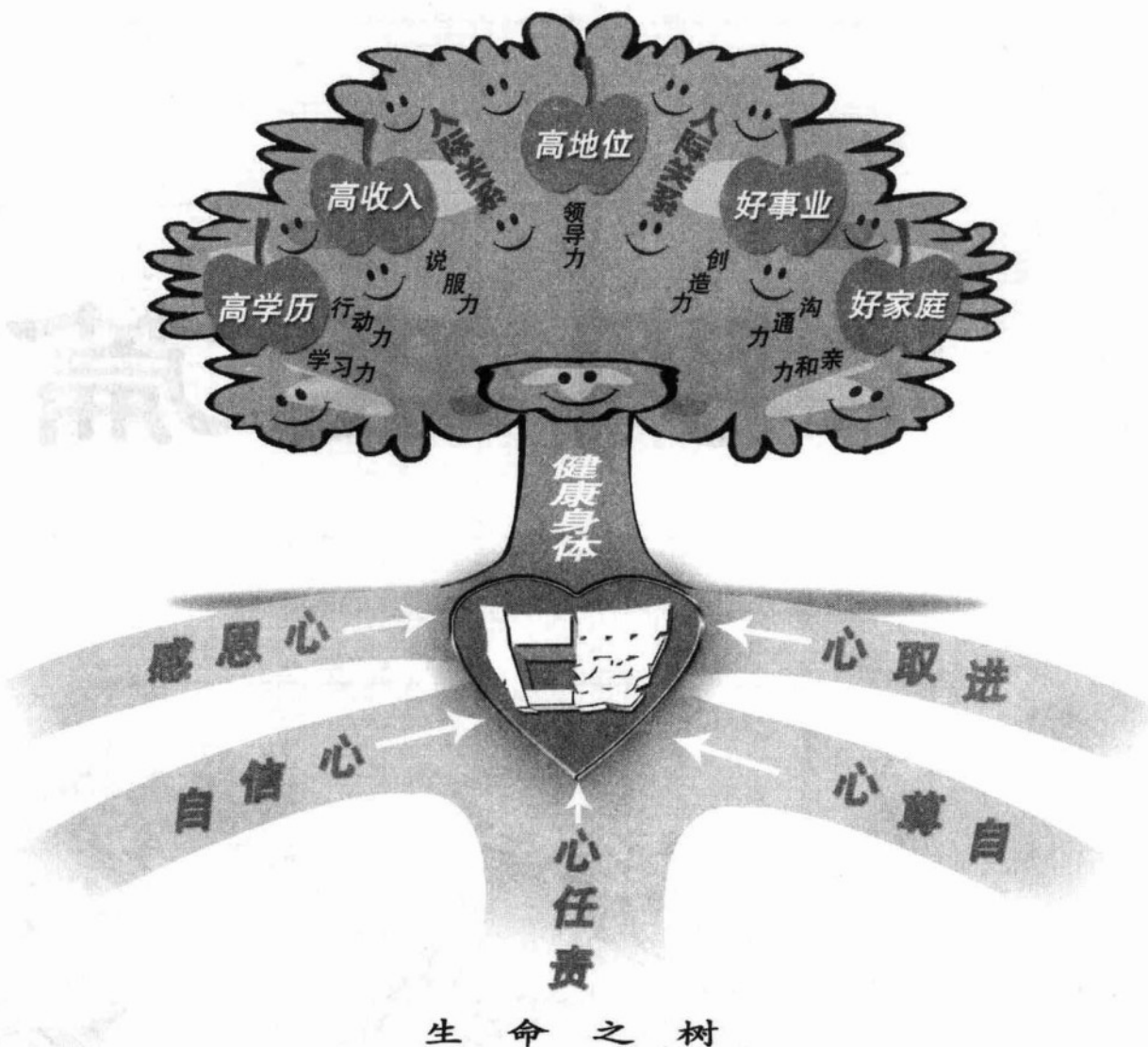


人性根本教育挂图

REN XING GEN BEN JIAO YU GUA TU

培养卓越的人，**教育思想**：启发生命动力

PEI YANG ZHUO YUE DE REN JIAO YU SI XIANG QI FA SHENG MING DONG LI



杨金翰创业

专利号：200830081427.4



钟不敲不响 理不讲不明

再响的钟它自己不会响，得需要有人去敲打，当一个人明白了一些道理之后，他就会主动做事，天底下没有懒惰的人，只是没有明白道理去做事的人。有的人说人人都可以成功，听起来这话说得有点大，也有点太玄乎。其实人人都可以成功的前提是他首先要明白如何成功的道理，当他明白了成功的道理后，他才能按着成功的规则去做，才会主动去寻找方法，锻炼自身的能力，最后获得成功的结果。

美国有人做过这样的统计：在美中电话60年才普及、电视30年已普及、电脑互联网5年就普及了。

因此得出来的结果是现在一年发展的速度，相当于上个世纪中期的七年，也就是说现在的一天相当于过去的一周。在这样飞速发展、周围的环境日新月异的情况下，人们不免浮躁，只追求结果，不看过程，更不用说是明理了，所以心里有很多疑团，这些疑团也成了一个人行动的阻力，等于一脚踩油门，一脚踩刹车，时间一长，机体就出现了问题，人处于这种状态时间一长，就会出现心里和身体上的疾病，所以现在郁闷的人多，抑郁症的人也越来越多。抑郁症已上升到人类的第二大杀手。

当一个人明白了一些人生道理后，他就会产生动力去实现自己的理想，所以说**明确就是力量**，同时也会用平常心去对待生活中的不如意事情，就不再会用一种愚蠢的思维和行为来残害自己的身体和心灵了。

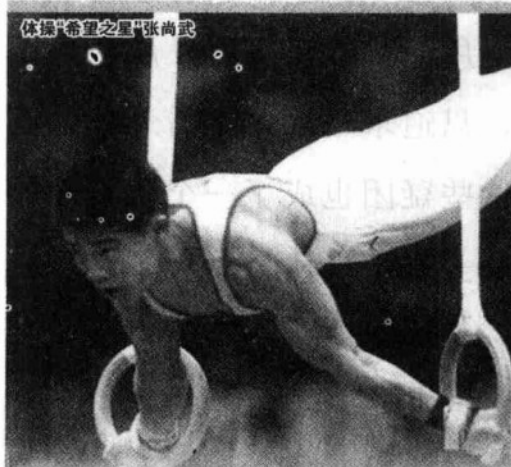
接下来是我从事培训工作近十年来的一点感受和经验分享给大家。这是来自于课堂上，在这里对所有参加过训练营的学员们表示感谢。



看一看我们每个人这一生都在追求的这些结果吧：



人们只是低着头开始苦苦地一刻不停地追求这些人生结果，可大部分的人没有静下来想一想为什么要追求这些结果，这些结果到底能给人带来什么？导致得到了觉得这又不是自己想要的结果，放在一边，又开始从头再找，就这样周而复始地寻找着，身心疲惫、苦不堪言，就像黑熊进入了玉米地，发现这么多好吃的玉米，就动手掰了起来，掰一穗拿到手里一看，发现这一穗不如前面的那一穗大，就丢掉了手里这穗去掰下一穗，掰到手后，看了又看，这一穗又不如下一穗好，于是又丢掉手里这穗去掰下一穗了，直到累得筋疲力尽，也没有想起来吃上一口手里这穗香甜可口的玉米。



体操“希望之星”张尚武

被刑拘

姓名：张尚武
荣誉：世界大学生运动会
吊环冠军
事件：因涉嫌行窃被刑拘

日前，曾被看作是中国体操的希望之星的前世界大学生运动会吊环冠军张尚武因为涉嫌在学校行窃而被警方刑拘。“那孩子实在是太不争气了，好好的世界冠军坯子，竟然不知道珍惜，成天惦记着去偷别人的东西，把自己的前途全部给毁了！”谈起此事，北京先农坛体育运动技术学校保卫科的闵女士非常感慨。

据闵女士介绍，6月25日下午，当网球队与乒乓球队的队员结束当天的训练回到宿舍的时候，发现宿舍内一片狼藉。队员们很快发现了有物品丢失，于是马上通过保卫科报警。经现场清点，两队队员总共丢失笔记本电脑2台、手机6部、MP3一个，丢失财物总价值达数万元。警方马上调看了体校的监控录像，结果发现一个背着双肩包的青年男子有重大盗窃嫌疑。“在对照观看监控录像的过程中，我们体校队的一位教练一眼就认出了这个嫌疑人，他叫张尚武！是他曾经带过的一个队员，曾经入选过国家队并获过大运会的金牌！”

在确定嫌疑人的身份后，体校

保卫科马上与张尚武退役前所在的八一体工大取得了联系，结果发现该人已居无定所。结合这一情况，北京宣武警方马上发布通缉令，对张尚武展开了全面通缉。“7月17日我们接到通知，张尚武被抓到了，他是在网吧上网时被抓获的。他不仅很快就承认到了我们学校偷窃的事实及具体的细节，而且供认自己还先后在北京光彩体育馆、西城什刹海体校，甚至他自己曾经训练过的八一体工大进行了类似的盗窃。”闵女士介绍说。

闵女士还特别强调，张尚武之所以将作案的地点全部选为体校体工队，是因为他本身曾经是一名运动员，非常熟悉运动队的作息规律。“据我们那位体操教练说，张尚武是河北保定人，家里的经济条件并不是很好。按理说他能够一路练出来，并进入国家队，甚至获得了世界大学生运动会的冠军，只要继续努力下去，肯定会有一个很不错的未来，可惜他没有将自己的心思用在正道上，现在等待他的只能是法律的制裁了。”

张尚武其人

张尚武第一次被人认识是在

栽培的对象。大运会是张尚武第一次参加大型赛事，横空出世的表现是他之前刻苦训练的最好回报。2003年或许是张尚武的转折点。那

被开除

姓名：吕征
荣誉：中国国奥队适龄球员
事件：因推搡教练贾秀全被开除

正在中国足球整体反思国家队失败的时刻，远在意大利备战的中国国奥队又出事了。昨天就在国奥备战与尤文图斯的友谊赛同时，杜伊将山东鲁能的小将吕征开除出队。据悉，吕征是在前天的一次训练中与贾秀全发生了口角，并不敢言，随后又推搡了贾秀全。主教练杜伊在了解了事情的经过后，要求吕征立刻向助理教练贾秀全道歉并且作出了开除吕征的决定。

而现在关于吕征为什么和贾秀全发生口角的原因也是众说纷纭。一说是吕征没能完成一次射门动作，遭到了贾秀全的呵斥。贾秀全言语过激，吕征不满回了嘴且冲向贾秀全，此外一种说法是，吕征并不认同贾秀全对他的批评，

嘴里出现了不文明言语。而现在关于此事的消息更是甚嚣尘上，有媒体甚至认为这是中国足球借国奥事件，转移国人视线。

在得知具体情况后，杜伊直接作出了将吕征开除出队的决定。杜伊认为：“吕征是一个很有天赋也有前途的球员，但是对于一支球队来说，纪律是第一位的，任何球员都必须遵守纪律，都要尊重教练，更不能有向教练挑衅的行为。否则，他就不配待在这个集体当中。”而记者随后联系到了山东鲁能队的领队韩公正，他的电话一直没人接听。

据悉，吕征目前已经从当地搭乘航班回国。

吕征其人

吕征1985年2月5日出生，身高1.82米，体重70公斤，在鲁能队司职前锋，身披24号球衣。三个赛季前进入一队，围绕教练一直把他当做韩鹏的接班人培养。他此前曾入选过国青队和国少队。进入国奥队后，凭借良好的身体素质也曾

一度成为国奥的主力替补球员。在今年年初跟随杜家军进行欧洲拉练时，吕征在一场比赛中因恶意报复对手犯规而被红牌罚下。而在随后的训练中，吕征的表现也未能得到教练组的认可，因此，吕征也一度无缘国奥的集训名单。此外，山东鲁能国奥球员也是不能令教练放心的。上赛季鲁能，周海滨因为恶意犯规被足协处罚，亚运会后崔鹏又因为作风散漫被开除出队。

本组稿件
本报记者 陈涛

近年国奥队员问题多

2006年5月 周海滨在土伦杯三四名决赛中，飞腿踢在葡萄牙队队员维莱拉的脖子上，被主裁判当场红牌罚下，赛后被禁赛。

2006年12月 由于在多哈亚运会期间无组织无纪律，比赛、生活作风散漫，崔鹏被开除出国家队。

2007年2月 国奥队和英国女千公园流浪者队比赛

如此『希望之星』



国奥“希望之星”吕征



接下来就让我们看一看得到这些结果的人，看一看他们得到了这些结果后的命运如何吧。

美国网球明星：詹尼弗·卡普里亚蒂从3岁起接受训练，13岁的收入已过百万美金，成了名副其实的百万富翁。15岁时赢得奥运奖牌。可算是一举成名。名利双收。16岁时却因为偷窃被捕入狱。美好的前程就此画上了句号。

无独有偶，我国的世界大学生运动会吊环冠军，张尚武也是因为行窃被刑拘。断送了自己世界冠军的美好前程。

北大生南宁拣垃圾为生，每天只吃一包方便面。

博士生摆地摊乞讨为生。

神童魏永康在19岁读博士时，因生活不能自理被学校退学回家。

深圳市公安局某分局副局长以权敛财，检查组人员到他家搜查时，他爱人在家狂烧现金。

90%的企业家，家庭不幸福

这些人得到了想要的结果，人生却变得很悲惨。原因是他们不知道为何要这些结果。

有这样一个寓言故事——狐狸吃葡萄：

有一个狐狸，路过一个葡萄园，看见了满园的葡萄，就从栅栏用力地钻了进去，美美地饱吃了一顿，当它想出来的时候，发现肚子吃得太饱，钻不出来了，后来他又饿了两天把肚子饿瘦后才钻出来，狐狸回头看看满园的葡萄在想，这是何苦呢？长叹一声离去。

其实，人们要的不是这些结果，要的是当有了这些结果后，是让你有能力在这个社会上更好地生活，来获得快乐的人生。可是大部分的同学们在追求这些结果的过程中，就已经搞的神魂颠倒了，就更不用说快



huZhe 华鹤 华鹤家具
电话 82431615 84851940 新品即将上市

国内新闻

2004.2.4 星期三

本版主编/白雪峰 责任编辑/王3

生活清苦 期待机会

北大生 南宁捡垃圾为生

据《八桂都市报》报道：“和外国人流交流时，能说一口流利的英语。只要有会，他都要设法找来英文版的《中国日报》来看。”家住南宁市济南路的徐先生在春节前后，多次给本报热线打来电话说：“北大毕业后，还读了三年研究生的邓为国先生太可怜了，春节也没有一个人陪他过，为了生活还捡过垃圾，你们赶紧报道报道，呼吁社会各界关心关心他吧！”前段时间各大媒体才炒作了一个卖猪肉的北大毕业生，现在南宁出了个靠捡垃圾为生的“北大毕业生”？这是炒作还是另有猫腻？记者决定会一会这名“北大毕业生”。

在接到爆料电话后第二天，记者来到南宁市济南路菜市场找到了爆料人徐先生。徐先生告诉记者，“当时，我听邻居们说邓为国1982

年考上北京大学，1986年毕业后还考上了中国地质大学的研究生，后因种种原因没有完成研究生的学业。1996年失恋后，邓为国从北京回到南宁。”徐先生称，邓为国回到南宁后就居住在济南路126-4号的原南地地产公司宿舍，他的哥哥给邓为国安排到南宁市平板玻璃厂当工人，邓为国不愿去。看到徐先生开店做生意后，邓为国便经常来帮徐先生的忙。邓为国的举动却得不到母亲和哥哥的理解，他们非常生气，还以为他得了神经病，痛苦中，邓为国于1998年去了北京。在北京期间，他白天找工作，晚上就露宿在北大校园里。由于工作难找，1999年春节邓又回到了南宁。他一直没有找到工作，家人见他无所事事，便离开了他，从此，他就靠捡垃圾为生。”

捡垃圾也不卖藏书

随后，记者随徐先生来到邓为国家，这是一套破旧简陋的房子，客厅里到处是堆放得整整齐齐的书。记者随便翻看了一下，见到《中国皇家文化汇典》、《政治经济学》，还有一些美术书和其他教材。记者还注意到厚厚一大摞全英文版的《CHN DAILY》《中国日报》。由于没钱交电费，多年来，他一直靠点蜡烛照明。

见记者对自己家中的书颇有兴趣，邓为国说，虽然平时靠捡垃圾为生，有时饿得两天都没钱买东西吃，但他都会舍不得卖掉这些书。

记者提出想见到邓为国北京大学的毕业证，邓为国拿出一张复印的毕业证书。在这份印有邓为国名字、所学专业、学习时间、毕业时间的毕业证复印件上，还盖着一个鲜

红的公章，上面写有“北京大学教学行政处”几个字。徐先生称，这是由于邓为国的毕业证被抵押给同学后，拿复印件回北京大学盖的章，目的就是证明邓为国本人确实是北京大学的毕业生，以便为邓为国联系工作单位。

一天只吃一碗面条

当记者问邓对自己作为一名北京大学的毕业生，不去工作而靠别人“救济”过生活有什么感想时，邓为国说：“没有办法，我一天吃一顿1块5的面条，一个月45元钱就可以了。”邓为国告诉记者，他想找份合适的工作，又担心别人不理解他，更怕别人不相信他的能力。他一再说自己有能力，只要给他一个机会，给他一些时间，他会给社会一个惊喜。

乐了，有的甚至是在追求的过程中就已经把自己搞废掉了。

在训练营上，同学们通过活动，大家建立起了真诚的友谊，当他们打开心门，把自己内心的压力与痛苦吐出来的时候，现场无不流下同情的泪水，我也时常被感动的痛哭失声，那种感同身受的心酸，很难控制。

如何才能获得：



过上幸福、快乐、成功的人生？

取象比类。我们来看一看，果子是结在什么上，答案是树枝上，这些树枝我们来把它比喻成实现这些结果的能力。

关键在这里，树没有树枝的支撑就结不了果子，人没有这些能力的

没有上天的云梯也就算了吧，但不能没有拥抱月亮的手臂。

你的成功从哪里开始



支撑就得不到自己想要的那些结果。可是大部分的人就忘记了如何来提升这些能力，注意力只放在了结果上，舍本逐末，只是徒劳，最后怨天尤人。

金翰箴言

学习是美好的开始。“取他人之长，补自己之短”，这是不断成长的最佳途径。

7.