

从学业人生到事业人生

——大学毕业生走向社会指导

穆 林 编著



CONGXUEYERENSHENGDAOSHIERENSHENG

中山大学出版社

从学业人生到事业人生

——大学毕业生走向社会指导

穆 林 编著



中山大学出版社

· 广州 ·

CONGXUEYERENSHENGDAOSHIERENSHENG

版权所有 翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

从学业人生到事业人生：大学毕业生走向社会指导/穆林编
著. —广州：中山大学出版社，2004.9

ISBN 7-306-02275-X

I. 从… II. 穆… 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 090140 号

责任编辑：黄 江

封面设计：孔丽红

责任校对：李 引

责任技编：黄少伟

出版发行：中山大学出版社

编辑部电话 (020) 84111996, 84113349

发行部电话 (020) 84111998, 84111160

地 址：广州市新港西路 135 号

邮 编：510275 传真：(020) 84036565

印 刷 者：南海系列印刷公司

经 销 者：广东新华发行集团

规 格：850mm×1168mm 1/32 9.75 印张 235 千字

版次印次：2004年9月第1版 2004年9月第1次印刷

定 价：16.00元 印数：1-3000册

本书如有印刷质量问题，请与承印厂联系

内 容 提 要

本书针对青年特别是大学生在走上社会前的苦恼，和走上社会后的难适应，以哲理和小故事的方式为他们解开心结，渡过心理难关。本书融理论、励志美文和成功心理学为一体。主要内容包括命运与奋斗、烦恼与孤独、时间与成功、信念与成功、求职与成功、技巧与成功、自信与成功。当你感到生活无助、事业无门时，请翻开这本书，它可以带给你无穷的力量。

本书针对性、实用性强，不仅仅是面向大学生，也适合各层次的学生、青年、家长、管理人员以及任何对个人成长关注的人士阅读。



第一章 命运与奋斗 / 1

- 一、启迪与思考 / 3
- 二、知道加奋斗，才会得到
（把守着成功的入口） / 4
- 三、选择是人生每一个阶段都要做的工作 / 6
- 四、活着就是自己的选择 / 8
- 五、滚雪球效应 / 11
- 六、你是你自己的魔镜 / 14
- 七、征服你自己 / 15
- 八、人生有时须慢行 / 19
- 九、编织梦想——魔术师的铁钉 / 20
- 十、人生目标——摘苹果理论 / 22
- 十一、人生的投资——帕累托理论 / 25
- 十二、热爱生命——生命银行 / 25
- 十三、征服的力量 / 29
- 十四、珍惜已经拥有的 / 31
- 十五、享受快乐人生 / 32
- 十六、活出滋味 / 35
- 十七、激情使生命丰富多彩 / 37

第二章 烦恼与孤独 / 41

- 一、我是谁? / 43
- 二、走过冬天, 走过自我 / 45
- 三、为什么我们总是忧伤 / 48
- 四、为什么我们总是孤独、总是寂寞 / 49
- 五、心理定势 / 51
- 六、心态决定一切 / 52
- 七、不要让灰暗埋葬自己 / 56
- 八、切勿心存抗拒 / 59
- 九、常怀一颗感恩的心 / 60
- 十、握在手中的幸福 / 61
- 十一、天有不测风云 / 63
- 十二、别把生命的杯子倒满 / 64
- 十三、默菲定律 / 65
- 十四、精神桑拿 / 66
- 十五、平常心 / 68
- 十六、把不快踢开 / 69
- 十七、多给自己一点希望 / 71
- 十八、学会储存快乐 / 73
- 十九、境由心生——快乐要靠自己决定 / 77
- 二十、靠拢快乐 / 79
- 二十一、“放下”就是快乐 / 80
- 二十二、你快乐, 所以我快乐 / 81
- 二十三、要生活得写意——心境的魔力 / 82
- 二十四、只要适合自己, 就是最好的生活 / 84
- 二十五、对待困境 / 85

- 二十六、活在精神 / 89
- 二十七、学会适当地妥协 / 90
- 二十八、先付出才会有回报 / 91
- 二十九、被生活套牢 / 92
- 三十、空杯理论 / 93
- 三十一、破窗理论 / 95
- 三十二、心里充满阳光 / 96
- 三十三、坚韧自强 / 97
- 三十四、孤独前行——苦难是“给氧器” / 100
- 三十五、学会关爱 / 101
- 三十六、滑动的门 / 103
- 三十七、并非非做不可 / 104
- 三十八、生活怎样才算满足 / 105

第三章 时间与成功 / 109

- 一、最大的财富——时间 / 111
- 二、购买时光 / 114
- 三、有了好的开始，成功就会接踵而来 / 115
- 四、取胜的习惯 / 115
- 五、大石头与小石头 / 117
- 六、改变拖延习惯 / 118
- 七、成功在于——活在今天 / 120
- 八、勇气——挑战人生败局 / 124
- 九、成功是一种习惯 / 125
- 十、成功在于选择 / 126
- 十一、成功在于每天进步一点点 / 128
- 十二、时间的价值 / 130

- 十三、找出你的时间杀手 / 131
- 十四、给自己发“通行证” / 132
- 十五、时间的有效期限 / 133

第四章 信念与成功 / 135

- 一、信念的力量 / 137
- 二、居里夫人的信念 / 140
- 三、信念让我们从容淡定 / 142
- 四、信念创造奇迹 / 143
- 五、信念决定成败 / 145
- 六、信念决定高度 / 147
- 七、成功在于坚持——下一次就是你 / 149
- 八、成功在于适时地放弃 / 152
- 九、适时地学会认输 / 154
- 十、青蛙效应 / 155
- 十一、成功——从一无所有开始 / 155
- 十二、每个人都是自己的投资家 / 156
- 十三、成功的九个潜能训练 / 159
- 十四、成才——用知识统率人生 / 161

第五章 求职与成功 / 165

- 一、到底想做什么 / 167
- 二、自己设计好职业生涯 / 169
- 三、如何选择职业 / 171
- 四、接受归零的勇气 / 174
- 五、求职从零开始 / 175
- 六、求职：成功掌握第一手信息 / 178

- 七、求职的困苦——漂泊 / 179
- 八、职业经营——职场也是投资场 / 180
- 九、将“找工作”当成第一份工作 / 186
- 十、从盲点中发现机会 / 188
- 十一、豌豆变钻石 / 189
- 十二、突出你的个性 / 191
- 十三、你的品牌，就是你身价 / 193
- 十四、规划人生、经营人生 / 194
- 十五、职业生涯设计艺术：定向、定点、
定位、定心 / 195
- 十六、良好的沟通决定成功 / 197
- 十七、志存高远——成功创业 / 199
- 十八、平凡人成就不平凡事 / 201
- 十九、酝酿成功的平凡细节 / 203
- 二十、成功靠观察 / 204
- 二十一、做事积极主动 / 206
- 二十二、放大你的优点 / 208

第六章 技巧与成功 / 211

- 一、策略——用笑脸改变人生 / 213
- 二、以积极的心态提出要求，你的愿望
就会成真 / 216
- 三、登门槛效应 / 218
- 四、别抱怨不公平 / 219
- 五、拷贝别人的成功 / 221
- 六、正确对待别人的成功 / 222
- 七、两点之间，直线最短 / 224

- 八、舍中求得法则 / 227
- 九、迅速而有效地作出决定 / 230
- 十、良好的习惯——目标管理 / 231
- 十一、心里只有目标 / 235
- 十二、绝不要拖延时间 / 237
- 十三、成功只须一步一步地往前迈 / 238
- 十四、成功的障碍——心理高度 / 239
- 十五、定位决定人生 / 241
- 十六、成功的内在素质——自律诚信意识 / 244
- 十七、成功的外在条件——和谐与人相处 / 246
- 十八、顺应自己——直木为尺，曲木为犁 / 247
- 十九、懒汉原则 / 248
- 二十、打造自己，突出弱点，自我设计 / 250
- 二十一、让机会适合自己 / 251
- 二十二、寻找幸运草 / 253
- 二十三、把身后的门关上 / 254

第七章 自信与成功 / 257

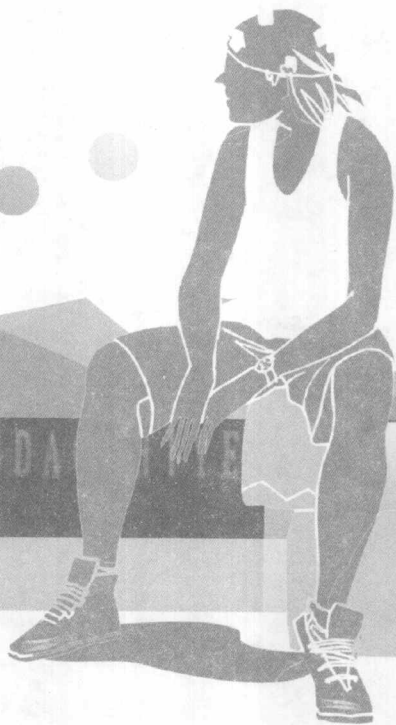
- 一、成功是什么 / 259
- 二、成功就是永远不放弃成功的念头 / 260
- 三、成功就是要先付出 / 262
- 四、成功赢在起步 / 263
- 五、以退为进，海阔天高 / 265
- 六、感谢你的敌人 / 266
- 七、成功需要等待 / 267
- 八、永远要跟比你更成功的人在一起 / 268
- 九、成功是每时每刻的全力以赴 / 269

- 十、成功就是捕获意外 / 270
- 十一、成功就是走别人没有走过的路 / 272
- 十二、只要想要，注定得到 / 274
- 十三、成功来自于细心观察 / 276
- 十四、成功青睐有心人 / 277
- 十五、成功在于向前看 / 279
- 十六、成功在于打开另一扇门 / 280
- 十七、成功在于行动 / 282
- 十八、回忆的力量可以唤起自信 / 283
- 十九、积极性重构——学会欣赏自己 / 284
- 二十、自信的人最美丽 / 285
- 二十一、强大的敌人是你自己 / 286
- 二十二、你所认为的你并不是真正的你 / 289
- 二十三、自信更需要勇气 / 290
- 二十四、自信的天敌——自卑 / 291
- 二十五、在变化中找到天堂 / 293
- 二十六、你生来就是做冠军的 / 294
- 二十七、攀登另一种巅峰 / 296
- 二十八、经营自己的境界 / 297

第一章 命运与奋斗

MINGYUNYUFENDOU

- 一、启迪与思考
- 二、知道加奋斗，才会得到（把守着成功的入口）
- 三、选择是人生每一个阶段都要做的工作
- 四、活着就是自己的选择
- 五、滚雪球效应
- 六、你是你自己的魔镜
- 七、征服你自己
- 八、人生有时须慢行
- 九、编织梦想——魔术师的铁钉
- 十、人生目标——摘苹果理论
- 十一、人生的投资——帕累托理论
- 十二、热爱生命——生命银行
- 十三、征服的力量
- 十四、珍惜已经拥有的
- 十五、享受快乐人生
- 十六、活出滋味
- 十七、激情使生命丰富多彩



一、启迪与思考



个古老的故事：古希腊有一则神话故事。一个人面狮身的怪兽，名叫斯芬克司。她每天盘踞在忒拜城附近的悬崖上，向每个途径这里的行人提出种种问题。如果人们答不出来，就会被她当场吞了。无数人为此而丧生。一天，底比斯国王的儿子俄狄浦斯路过这里。斯芬克司有意为难他，给他出了一道很难破解的谜语：“什么动物早晨用四条腿走路，中午用两条腿走路，傍晚用三条腿走路？”这位勇敢、聪明的年轻人猜出了这个动物就是“人”。于是，斯芬克司大叫一声，纵身跳下悬崖自杀了。

这虽然是一个古老的传说，然而它一直伴随人类到今天，给人们很多思考、很多启迪。只要我们审视人生，就会发现，现实生活中确有一个无形的斯芬克司，她随时随地在考验着人们，随时都在面临哈姆雷特式的“生存还是死亡”。当代大学生也在接受斯芬克司的质询：你怎样认识人生，怎样把握今天，追求未来，实现自己的理想？

在一个孤独而冷漠的世界中生存下去，永远是件需要不断努力的事，就算作是成长的代价吧。青春固然是块洁净、美妙的空场，却不是久留之地——任何人也不可能长久地停留。在寂寞的生命旅途中，纵然脚下没有坚实可以确认的标尺，也要鼓足勇气坚持下去。

如果还存在命运的话，那么自由就是不可能的；如果存在

着自由，那就没有命运的存在。也就是说，我们自己就是命运。

二、知道加奋斗，才会得到 (把守着成功的入口)

 界最远的距离在哪里？不是从南极到北极，而是从你的头脑到你的脚。一般人知道很多事，可是都做不到，不敢拿出行动，命运也就不会改变，知道加奋斗，才会得到。

诚实地问自己，你一生的目标是什么，以及你现在所做的事情是不是真的能够使你向自己的目标前进？

诚实地问自己，你现在所做一切是不是你最喜欢做的？

靠苦干获得机会，靠智慧把握机会，靠真诚创造机会。这样，你的命运就会有所转机。

不管你做什么选择，所有成功的基础，其实都在你自己的身上，失败了，怨不得别人；成功了，多想想别人……

对于这个世界，我们不过是一些匆匆的过客，但对自己，人生则是一段漫长的旅程，是一场拼搏接着一场拼搏。虽然我们不能保证每场都胜券在握，但对自己，应当永远保持猛士的气魄。

美国华盛顿广场的杰弗逊纪念馆大厦年久失修，表面斑驳陈旧，政府非常担心，派专家调查原因。专家发现冲洗墙壁所用的清洁剂对建筑物有腐蚀作用，该大厦墙壁每年被冲洗的次

数大大多于其他建筑，腐蚀自然更加严重。为什么要经常清洗呢？因为大厦被大量的燕子粪弄得很脏。燕子之所以喜欢聚集到这里，是因为建筑上有它喜欢吃的蜘蛛。蜘蛛爱在这里安巢是因为墙上有大量它爱吃的飞虫。为什么墙上的飞虫繁殖得这样快？因为尘埃在窗外照射进来的强光作用下，形成了刺激飞虫生长的温床。

解决这个问题的结论是：拉上窗帘。

杰弗逊大厦至今完好。

其实，人的一生也像一栋大厦，谁都希望自己的大楼永远完好，然而，生活不以我们的意志为转移，它就像杰弗逊纪念馆墙上的燕子一样，不时把挫折、失败的粪便拉在我们的墙上，诱使我们不断地往自己的墙上喷洒颓唐甚至堕落的清洗剂，我们必须像故事中那些美国专家一样，懂得拉上“窗帘”，彻底隔断挫折、失败的源头，让生命的大厦高高耸立。

每个人需要寻找的“窗帘”各不相同，有的是毅力，有的是胆识，有的是才华，无论怎样的“窗帘”，它们都有一个共同的特点，那就是：直接把守着成功的入口。

生命的“窗帘”需要寻找。它总是埋在鸟粪的底层，很多时候并不像物质的窗帘那样显眼，你必须学会具体问题具体分析，必须懂得以一种坚韧的姿态走进事物的内部。阿尔卑斯山的入口处写着一句话“认识你自己”。这句话说得很好，世界上有很多难事，但没有一件事比认识自己、发现自己生命的全部更难。一个人寻找“窗帘”的过程，本质上就是认识自己的过程。

生活的理想正是为了寻求理想的生活，每个人都应该为此而担负起自己的责任——对生活、对未来要有一种责任感，不管遇到怎样的困难与挫折，都应勇往直前的毅力、坦诚踏实

的态度前进。

在努力中体验快乐，在淡泊中充实自我。

想到就去做，行动就是财富。

三、选择是人生每一个阶段都要做的工作

人 生就是不断选择的一个过程。不管你选择什么学校什么专业，错的可能性会占 90% 以上。一个人的天性到底适合什么，只有在未来的人生过程中才能确定。确定的过程很漫长，高中毕业时你觉得自己适合做这样的工作，但到了大学毕业的时候你可能觉得不适合。上了大学并不是你一生的选择到位了。对于那些憧憬着美好大学生活的新大学生来讲，进了不理想的大学就很迷茫，其实如果能很快投入生活，毕业到社会以后就会发现这点错其实根本算不了什么，比这大得多的挫折在人生的路上还会不断出现。对是什么呢？谁能说出自己的前程吗？或者说想像中的前程真的就是未来的前程吗？成功是一个个的段落，某一个阶段，你进了一个不理想的学校，通过学习考研，四年后你走进了理想的学校继续深造，这个阶段你就是成功的。但下个阶段什么样子很难说。学校给你提供很多学习的机会和经历，只要你有能力，完全可以按照自己的想法去发展自己。从中学到大学，是你个人的选择，也是你在社会竞争中的选择，这次竞争仅仅是你的人生路上的一次竞争而已，它不能代表你的终身。

成功是阶段性的，而且也不是由学校和资历决定的，这个