



普通高等教育“十一五”国家级规划教材
高职高专规划教材

大学生 成功素质训练

DA XUE SHENG CHENG GONG SU ZHI XUN LIAN

阚雅玲 张 强 编著



 机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

G 64
160-C₂

普通高等教育“十一五”国家级规划教材
高职高专规划教材

大学生成功素质训练

阚雅玲 张 强 编著

机械工业出版社

本书共分十三章, 主要包括: 成功素质概述、职业生涯规划、培养积极心态、建立诚信素养、培养个人自信、科学管理时间、学会有效沟通、锻炼吃苦能力、培养团队精神、培养创新素质、优化人际关系、塑造人格魅力、提高就业能力。

本书内容详实, 通俗易懂, 可操作性强, 不仅适用于在校大学生, 也适合中学生使用, 而且可作为社会各界渴望成功以及研究成功的人士自学、培训和提高自身素质的读物。

图书在版编目(CIP)数据

大学生成功素质训练/阚雅玲, 张强编著. —北京: 机械工业出版社, 2007.1

普通高等教育“十一五”国家级规划教材, 高职高专规划教材
ISBN 978-7-111-20811-2

I. 大... II. ①阚... ②张... III. 成功心理学—高等学校: 技术学校—教材 IV. B848.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第011477号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

策划编辑: 宋学敏 责任编辑: 于奇慧

版式设计: 张世琴 责任校对: 姜 婷

封面设计: 王伟光 责任印制: 洪汉军

三河市国英印务有限公司

2007年2月第1版第1次印刷

184 mm × 260 mm · 14印张 · 325千字

0001—4000册

标准书号: ISBN 978-7-111-20811-2

定价: 21.00元

凡购本书, 如有缺页, 倒页, 脱页, 由本社发行部调换

销售服务热线电话: (010) 68326294

购书热线电话: (010) 88379639 88379641 88379643

编辑热线电话: (010) 68354423

封面无防伪标均为盗版

成功誓言

- ◆生活中没有失败，只是暂时停止成功。
- ◆有梦想的人，就会有目标；有目标，就会有行动，有了行动，就会有成功。
- ◆要有非凡的成就，就要有非凡的观念；要有非凡的观念，就要有非凡的体验。
- ◆生命原本可以进步得更快，只要我们决心改变，我们相信生活可以更加美好。
- ◆立刻学习，会重塑你的头脑；立刻复制，会修正你的脚步；立刻行动，会改变你的一生。
- ◆我渴望成功，我一定成功，投入成功训练，引发内心激情，开发成功潜能，成就美好人生。

前 言

目前，我国的高等教育是以专业学科为体系，对学生主要注重专业知识和专业能力的培养，而对大学生的成功素质教育却未能进行系统规划和有效实施。为什么数千名大学生参加非法传销？为什么经过十多年的寒窗苦读，许多大学生竟发出“毕业就是失业”的感叹？为什么相当比例的大学生存在心理问题？为什么不少大学生智商很高而情商很低？为什么有人消极悲观，尚未行动就给自己设限？为什么有人满腔热情却只有三分钟热度，不能持之以恒？为什么有人受到挫折，一蹶不振；而有人则屡战屡败，不能掌握成功做事的方法？为什么大学生在诚信素养、吃苦精神、个人自信方面不尽人意？在创新能力、人际关系、有效沟通、团队合作等方面的技能非常贫乏？这一切，究其原因，是缺乏系统、规范、科学的成功素质教育和训练。

我们两位作者都是在企业工作了十年以后走上高校教师岗位，成为一名专业课教师的。虽然我们深知企业和社会需要什么样的人才，但上述所说种种问题却是难以通过专业课来解决的。当我们看到戴尔·卡耐基的一句话时，我们震撼了。他说：“一个人的成功，15%取决于他的专业知识；而85%取决于他的综合素质和沟通能力。”虽然这个比例许多人不敢苟同，但这个问题的本质不能不让我们深思。我们开始思考谁来为学生的“85%”负责；我们开始行动，决定在全院开设《大学生成功素质训练》选修课。这门课一开就是五年，训练了2000余名大学生。五年来，我们得到了来自学校、企业、家长、学生等的大力支持。让我们最感动的是来自许多学生的鼓励。他们说这是一门改变他们一生的课，他们非常幸运能在大学里学到这门真正的素质教育课——《大学生成功素质训练》。五年来承载着许多让学生成功的责任，付出了很多辛勤的汗水，而学生则以他们不断的成长和成功给予着我们最好的回报。五年来我们研究出大学生成功素质的规范体系，我们摸索出了一套大学生成功素质教育的经验，渴望能编著成一本书，让更多的人受益。

有人讲“素质教育是个筐，什么东西都能装”。本书作者经过长达五年的调查、分析、研究和实践，在确立科学成功观的基础上，提炼出12项素质作



为大学生成功训练的必备内容。这一体系是以大学生职业规划为起点（因为成功对于大学生来讲并不取决于目前站在什么地方，而是取决于下一步迈向哪里），以大学生就业能力为落脚点（因为没有就业就不能生存和发展，成功更无从谈起），从起点到落脚点，中间还有 10 项素质需要进行训练，它们是：培养积极心态、建立诚信素养、培养个人自信、科学管理时间、学会有效沟通、锻炼吃苦能力、培养团队精神、培养创新素质、优化人际关系、塑造人格魅力。

本书主要具有以下几个特点：①结合实际，自成体系。成功学源于美国，目前我国各种励志书籍层出不穷，但符合中国国情，符合大学生实际，能够自成体系构建大学生成功素质的却很少，本书对此进行了突破。②以理服人，以情动人。本书以科学理性的成功学为根基，动之以情、晓之以理，是心与心的交流和共鸣。③重视方法，加强训练。本书不只是对知识的编著，更是对方法的研讨。再有用的知识和技能也需要好的方法去学、去教。本书每一章都穿插了多种以学生为中心的教学方法，内容丰富，深入浅出，形式活泼，富有可读性和吸引力，使学生能够得到训练掌握成功的理论和技巧。全书内容实用，通俗易懂，可操作性强，不仅适用于在校大学生，也适合中学生使用。而且也可作为社会各界渴望成功以及研究成功的人士自学、培训和提高自身素质的读物。

本书由番禺职业技术学院阚雅玲、张强共同编著。全书由阚雅玲副教授拟定编写大纲，总纂定稿，并完成了第一、二、三、四、五、六章的具体编写工作。张强老师完成了第七、八、九、十、十一、十二、十三章的具体编写工作。张侃侃负责了全书的校对工作，对她付出的辛苦与努力我们深表感谢。在本书的编著过程中，我们参阅了大量成功励志方面的书籍和优秀案例，在此向参考文献的所有作者表示衷心地感谢！

由于作者水平有限，书中难免有错误和疏漏之处，敬请广大读者批评指正。

编著者

目 录

前言

第一章 成功素质概述	1	第八章 锻炼吃苦能力	119
第一节 成功与成功学	1	第一节 大学生吃苦能力现状	119
第二节 素质与知识	4	第二节 国外吃苦教育经验	121
第三节 成功素质训练	6	第三节 吃苦教育的意义	122
第二章 职业生涯规划	14	第四节 吃苦需要身心健康	123
第一节 概述	14	第五节 吃苦需要正确对待失败	125
第二节 个人条件分析	16	第九章 培养团队精神	131
第三节 职业生涯选择	26	第一节 团队精神概述	131
第四节 成功目标的确定	29	第二节 团队的竞争与合作	133
第三章 培养积极心态	42	第三节 团队凝聚力的培养	137
第一节 心态的概述	42	第四节 团队精神的训练	142
第二节 积极的心态	44	第十章 培养创新素质	148
第三节 培养积极的心态	45	第一节 创新素质概述	148
第四章 建立诚信素养	56	第二节 创新素质的作用	150
第一节 大学生诚信现状	56	第三节 中外创新教育比较	152
第二节 在学校诚信求学	61	第四节 努力培养创新素质	154
第三节 在社会诚信就业	65	第十一章 优化人际关系	161
第五章 培养个人自信	72	第一节 了解自己的人际关系	161
第一节 自信的三种理解	72	第二节 人际交往的技能训练	167
第二节 自信心的作用	73	第三节 如何与不同对象交往	174
第三节 建立自信的途径	75	第十二章 塑造人格魅力	183
第六章 科学管理时间	88	第一节 人格魅力概述	183
第一节 时间管理概述	88	第二节 人格魅力的构成	186
第二节 时间管理的步骤	92	第三节 人格三要素改变命运	193
第三节 时间管理的基本工具	95	第十三章 提高就业能力	197
第四节 时间管理的原则和方法	97	第一节 寻找职位空缺	197
第七章 学会有效沟通	104	第二节 精心准备简历	199
第一节 跨越沟通障碍	104	第三节 面试全攻略	202
第二节 有效沟通的功效	108	第四节 工作新天地	210
第三节 有效沟通的方法	110	参考文献	215

第一章 成功素质概述

【名人名言】

◆ “失败是有原因的，成功是有方法的。”——陈安之

◆ “成功是一种选择，是一种决定，是一种承诺，最后会成为一种习惯。”——陈安之

【故事分享】

有一天，一个年轻人去林场求职，他要求老板给予他全林场最高的工资，因为他说自己是最优秀的伐木工人。老板很赞赏他的勇气并让他接受考试，如果他一天能伐木 20 根就同意他的要求。年轻人平时能伐 16 棵，他想只要再努力一下一定能做到。第一天他很努力，伐了 19 棵；第二天他更加努力，但只伐了 18 棵。第三天是他最后一次机会，他放弃了一切休息时间，苦干一天后的成绩令人十分吃惊，只有 15 棵。当他准备走人时，老板阻止了他，问他是否分析过失败的原因。年轻人说是他的能力问题，他愿接受这个现实。老板笑着摇摇头问他：“年轻人，你以前是多长时间磨一次斧头？”小伙子说：“三天。”“那你这几天磨过斧头吗？”“是啊，我已经三天没有磨过斧头了！”

你可能有一个美丽的梦，并为实现这个梦苦苦地追求、不懈地努力。但仅有努力和付出是不够的。彼得·圣吉说：未来唯一持久的竞争优势就是——你比他人学习得更快更好。你想成功吗？成功是有规律的，成功是有方法的，成功是一门科学。如果你渴望成功，那么你一定要学习如何才能成功。

第一节 成功与成功学

成功，是我们每个人所希冀的。无论我们处于社会的哪个阶层，生活在什么样的环境中，我们都希望能够超越自身所处的层次，实现自己的理想，过上梦寐以求的幸福生活。到底什么是成功呢？

一、什么是成功

关于成功，没有客观唯一的标准，不同的人会有不同的认识，以下是几种不同的理解。

(1) 成功是每天进步 1%，成功是不断地达成目标；成功是对家庭、社会、国家有所贡献；成功是每天快乐地生活。

(2) 成功意味着许多美好的事物；成功意味着个人的欣欣向荣；成功意味着更好地享受生活；成功意味着获得赞美、赢得尊敬；成功意味着自由，免于各种烦恼、恐惧、挫折与失意的压迫；成功意味着追求生命中更多的快乐与满足，意味着胜利，意味着最大限度地实现自我价值。



(3) 成功需要确立“三赢”的价值取向,所谓“三赢”就是达到“我好、你好、世界好”的理想状态。人生成功是把成功看成一个系统,由事业和感情两大领域构成。人生的成功不仅要讲事业的成功,也要讲感情的成功;不仅要讲潜能的部分发挥,而且要讲潜能的充分发挥;不仅要讲个体的自我实现,而且要讲个体对于环境和社会的积极意义。

关于成功的定义还有许多。但无论如何,成功都是通过个人的努力奋斗,实现于己于人于社会都有益的目标。成功虽然有一些外在的评价指标,但更多地取决于当事者的内在感受。成功绝不只是发大财、致大富、立大业。一个人的成功与他所拥有物质财富的多寡之间并无必然的联系。世界上既有少年得志,也有大器晚成;既有万众瞩目的荣耀,也有清虚自守的安宁。在各自不同的领域和地域,只要自己努力了,建立起了不同层次和程度的功业,都应有自己的尊严和成就感。由于禀赋、性格、环境、机遇的差异,绝大多数人终其一生不可能成为比尔·盖茨,但只要踏踏实实走好生活的每一步,每个人都可以成为无悔的成功者。

二、关于成功学

2

每个人都渴望成功。但是在我们身边,很多人却总是一次又一次地失败,以至于订立的目标总是那么遥不可及。在屡遭挫败之后,渐渐失去了继续拼搏的勇气,最终在默默无闻中度过了自己平凡的一生。其实,大多数人之所以总是不能摆脱失败的困境,总感觉找不到通向成功的道路,并不在于自己的能力有欠缺,而在于缺乏正确的方法来指引。20世纪兴起的成功学,正是针对上述情形而设立的一门科学,其宗旨在于唤醒人们意志中深藏的潜力,改变人们生活中的陋习,通过一些切实有效的方法去催化成功。经过几十年的实践证明,成功学确实实现了它的初衷,无数人通过培训端正了心态,掌握了方法,实现了他们的理想,过上了他们所向往的生活,同时也对社会作出了巨大的贡献。说到成功学不能不谈这四个人物,他们是戴尔·卡耐基、拿破仑·希尔、安东尼·罗宾、陈安之。

1. 戴尔·卡耐基

在众多的成功学大师中,戴尔·卡耐基无疑是其中卓有建树的一位,他的声名遍及全球各地。卡耐基所开办的成功学课程使无数人走上了成功的道路,从而成为有成就的政治家、军事领袖、商人、专业领域中卓有成就的人……半个多世纪以来,越来越多的人知道了卡耐基的大名,从西方到东方,卡耐基的著作被译成几十种文字,几乎世界上任何一个语种都有卡耐基的译著。无怪乎美国《时代周刊》这样评价他——“或许,除了自由女神,他就是美国的象征!”

卡耐基是20世纪伟大的人生导师,他的成功靠的是他对人生深刻而超然的理解,靠的是他高超的智慧,靠的是不朽的管理思想,以及充满睿智而又富有涵养的交际语言艺术。卡耐基认为,人的潜能是无限的,关键就在于开发和挖掘,他把在平常的工作、生活、处世中表现出来的智慧以言传身授的方式惠施于人,为“如何走向成功”这一命题作了全面的注解。

如果对卡耐基的思想作一个深刻的总结,我们将不难发现,成功的关键其实并不在于你的出身、教育程度、经济基础,而在于你必须具有一种谨慎而又勇往直前的实践精神,



必须用你的人生理念、用你的智慧、用你的管理思想、用你的语言进行伟大的人生实践。

2. 拿破仑·希尔

在美国，拿破仑·希尔这个名字家喻户晓，由于他创造性地建立了全新的成功学，他在人际学、创造学、成功学等领域有着比卡耐基更高的地位。1883年10月26日，希尔出生于美国弗吉尼亚州的一个贫寒之家，这是一个深谙教育孩子去争取成功、激励孩子获得成就的家庭。18岁时，他正上大学，并为一家杂志社工作，他有幸被派去采访钢铁大王、人际关系学家卡耐基。卡耐基很快发现了希尔身上的创造性，他征询希尔是否愿意从事对美国成功人士的研究工作。“非常愿意”，希尔当即回答。卡耐基不愧为一位可敬导师，他拿出了大量的时间与希尔讨论“成功学”问题，并利用私谊写信给美国政界、工商界、科学界、金融界取得卓越成绩的高层人士，介绍希尔与他们相识。在以后的20年中，已经获得博士学位的希尔访问了包括福特、罗斯福、洛克菲勒、爱迪生、贝尔等著名人士在内的500多位成功者，并进行深入的研究。在整整20年后，他完成了具有划时代意义的八卷本《成功规律》。

这部书成为激励千百万人获得财富和权势的教科书。同时希尔也成为美国社会享有盛誉的学者。此后希尔成为美国两位总统——伍德罗·威尔逊和富兰克林·罗斯福的顾问，他影响了两位总统所作的决定，而这些决定又影响着美国历史的进程。

数年后，希尔辞去官职，集中全部精力从事著述，1937年他完成了《思考致富》一书，这本名著至今已拥有1000多万读者。1960年，希尔与他事业的接班人克里曼特·斯通合著出版了《人人都能成功》。此书激励人们通过纠正意识、性格和生活习惯上的缺点来获得人生的财富。它又为希尔赢得了极大的荣誉和尊敬。在美国政、商两界中，金钱和权势的角逐成功者，没有谁没有受到过希尔的成功学的恩泽和影响。美国的第26任总统西奥多·罗斯福、第27任总统霍华德·塔夫脱、第28任总统富兰克林·罗斯福、第32任总统伍德罗·威尔逊、“汽车大王”亨利·福特、“石油大王”洛克菲勒、“出版大王”海福纳、柯达公司总裁伊士曼等人都是希尔成功学的印证者、受益者和支持者。印度圣雄甘地与希尔博士会面并读了他的著作后，下令全国学习希尔的成功学，希望借此帮助印度脱离贫穷。虽然甘地这个愿望未能实现，但不知多少印度富豪因此而诞生。

对于希尔的成就，人际学大师卡耐基非常赞赏，他说：“我一生的最大成就之一，是帮助希尔完成了他的‘成功学’，这比我的财富更重要，他的成功学，是一个‘经济的哲学’，是异于苏格拉底·柏拉图与传统西方思想史的哲学体系——它不仅是一个帮助人脱离贫困、实现经济富裕的方法，更是一门帮助人建立完善人格、享受丰盛人生的大学问。”

大发明家爱迪生曾经写信给希尔：“我感谢您花了这么长的时间完成‘成功学’，这是一个很健全的哲学，追随您学习的人，将会获得很大的效益。”

3. 安东尼·罗宾

安东尼·罗宾本来是一名贫穷潦倒的小伙子，26岁时仍然住在仅有10平方米的单身公寓里，生活一团糟，人际关系恶劣，前途十分暗淡。然而自从他发现内心蕴藏着无限的潜能之后，生活便开始大为改观，成为一名充满自信的成功者。

如今，安东尼·罗宾是一位白手起家、事业成功的亿万富翁，是当今最成功的世界级



潜能开发专家。他协助职业球队、企业总裁、国家元首激发潜能，渡过各种困境及低潮。他的著作在全世界已有数十种译本，受益的人不计其数。安东尼·罗宾现已出版的主要著作有《激发心灵的潜能》、《唤醒心中的巨人》、《一分钟巨人》和《巨人的脚步》等书，这些著作在美国或已有译本出版的国家或地区，都已成为最佳畅销书。

冠军永远是属于那些不断进步并且保持巅峰状态的人，安东尼·罗宾是各行各业巅峰战士的终极教练。

4. 陈安之

陈安之，1967年12月28日生于我国福建省，12岁随亲戚到美国读书，开始边工作边读书。他曾经卖过菜刀，卖过汽车，卖过巧克力，当过餐厅服务员……可是他的存款还是为零。

直到21岁，陈安之遇到了人生中的第一位恩师——世界潜能激励大师安东尼·罗宾。此后，他个人的特长、天份和强烈的爱心获得了真正的释放。

安东尼·罗宾的一句话，改变了陈安之的命运：“这个世界上赚钱的行业很多，但是没有哪一个行业可以比得上帮助别人成功和帮助别人改变命运更加有价值、有意义。”从此陈安之立下了“以最短的时间帮助最多人成功”的目标。

陈安之回到祖国后，看到祖国日新月异的发展，看到这么多人对他这样的亲切和熟悉，他再次立下第二个目标——“要把他在海外学到的所有成功学知识，毫无保留地告诉给中国的每一个人，希望中国由于更多人掌握了先进的成功学知识，在21世纪成为世界第一强国！”

目前，陈安之在国内已出版了《卖产品不如卖自己》、《创业成功的36条铁律》、《如何做个赚钱的总裁》、《把自己激励成“超人”》、《自己就是一座宝藏》、《为成功改变环境》和《跟你的产品谈恋爱》等书籍，出版了《陈安之推销法则》、《陈安之创业法则》、《陈安之领导法则》和《陈安之人才法则》等VCD。

陈安之的著作、录音、课程内容都被人疯狂地收藏。其独特的魅力和智慧，也随着一本书、一张碟、一段广播、一段电视、一张海报，悄悄地在我国大地上被传诵。

四位成功大师的成功学可分为两种风格，一种是戴尔·卡耐基和拿破仑·希尔，他们的成功学以科学、理性著称于世，而安东尼·罗宾和陈安之则以激情和潜能中外闻名。两种风格各有千秋。

第二节 素质与知识

尽管素质教育得到重视与推广，但我国素质教育存在的问题和不足十分明显：第一，没有形成系统的理论体系；第二，没有形成相应的实践体系；第三，现行的素质教育主要侧重于中小学；第四，现行大学素质教育远未形成一种教育理念与模式。我们需要弄清楚到底什么是素质？它和知识有什么区别和联系？

一、素质与知识的区别

素质，是我们今天用得最多的词汇之一。在教育领域，它是走出应试教育黑洞的明



灯，是人才适应社会需求的万能钥匙，是教育改革的旗帜。可是恰恰因为素质这个概念变成了无所不包的大筐，人们就装进了许多本不属于它的东西。理论上的含糊不清，必然削弱实践中它应有的变革锐气。

几年来，有人试图找到一种表述，能通俗而清晰地说明素质的特征，并把找到的东西编成一段故事，希望引起大家的思考。

下面给大家讲一个故事。

某一天，班主任老师想要派甲、乙两同学去完成一项任务：到北京去找校长。他先把甲叫来，甲说：“老师，我从来没去过北京，不知道怎么走。”老师说：“那好办，找个对北京很熟悉的人给你办个学习班。”于是，甲同学就认真学了两个月。把从广州到北京的知识系统化地学了一遍。别看这点小事，里面的知识可多了，如：广州到北京的距离是多少，距离包括直线距离和实际距离，实际距离又分陆路、水路、空中、混合若干种；可乘坐几种交通工具，火车、飞机、轮船、汽车；古时候还有骑马和步行的，现在虽然没有人这么去北京了，但这是历史知识要求掌握；各种工具到北京的班次、票价、路途时间；旅途可能遇到的情况、应采取的对策……甲同学或努力理解或死记硬背，最后考试得 61 分幸运通过，准予结业，被授予去北京的资格。

再看乙同学。老师告诉他任务后，他就想：自己虽然没去过北京，可小时候找过妈妈，还与小朋友玩过捉迷藏的游戏，找校长也不会难到哪里去；不过，这次路远要做些准备，出门办事少不了要花钱。于是他就问老师：“什么时候动身？完成任务的期限？给多少钱？”老师回答：“立即，一周，500 元。”他不知道的东西还很多，北京有多远？车票、机票要多少钱？校长家住哪？长什么样？可他知道一点：不懂就问，不会就请求别人帮助。这点本领上幼儿园之前就会了。他花了不到十分钟的时间准备就动身上路了。当然，一路上他碰到了许多困难，甚至有一次因为误会，对方出言不逊谩骂他，还欲动手打他。但一切都被他化解了，第五天，他就找到了校长。这时，甲同学还在苦苦研读。

甲同学因为研读，所以找校长的功劳让乙同学给抢走了。等到甲同学拿了金色的文凭，正好又有一个新任务：到北京找书记。于是班主任就派他去，期限、费用照旧。甲按照既有条件、运用所学知识，做好计划，付诸实施，很快到达北京。可出了北京站，按照老师所教的去找 110 路公交车，却听人说因为此号与报警电话相混同被改了，改成什么不清楚。他束手无策，静坐半小时后，只好去问路人。得到的答案不尽一致，有说往东的，有说往西的。再向人询问时，他的心情已经很坏了。最后一个被问的人是知道确切答案的人，可是因为甲同学态度不好，他就故意指引了相反的方向。结果越走越远。近傍晚时分，他不小心与一陌生人撞了一下，对方拉住他不放，他们就吵起来。那陌生人看他显然是外地人，就放胆欺负他，他忍无可忍与对方打了一架，最后双双被送进医院。一星期过去了，甲同学没找到书记。班主任因一直没有他的消息，只好派人去北京找他。

一年后，有一家公司要一名学生去美国寻找其总经理。开始，他们提出要在“找人专业”的学生中挑选。学校告诉他们还没有开设这样的专业，建议到相关专业中选。甲同学因有“到北京找校长”的培训学历而成为他们首先考虑的对象。这时有人提出反对“文凭主义”，建议实行全面素质测评，得到众人赞同。于是，乙同学被该公司选中。

这段故事说明了知识与素质的区别，也就进一步明确了什么是素质。在过去的时代，



一个人学了某一专门知识,就能管用一辈子;可现如今社会迅速变革,一个人基本的、内在的、做任何工作都可能用上的、被称为“素质”的东西,更大程度地决定了他的价值和前途。

二、素质与知识的联系

前面素质与知识的区别让我们知道了什么是素质,那么素质和知识又有怎样的相互联系呢?同学们从小到大都被教导学知识是学生的天职,这个信念今天是否已经过时了呢?还是仍旧正确只是要作一些必要的修正呢?

我们用两个比喻来说明。

如果人是一棵树,那么,素质就是这棵树本身的状态,是树的生命力、长高长壮的潜力、材质的坚韧性;知识就好像是空气、阳光和水。清新的空气、温暖的阳光、适宜的雨露,是树生长良好的条件。一棵好树,能很好地承接和吸取阳光空气和水;一个人的素质好,同样体现为能随时接受各方面的知识。

如果把人比作房子,那么,素质就是这房子的综合状况,它的位置、朝向、结构是否合理,外形是否美观大方,是否合乎主人的生活习惯和工作需要;知识就是造这房子的砖块、木材、钢筋、水泥。知识与砖块一样,通常可用数量多少来表述;素质和房子的造型结构一样,只能问“怎么样”而难以量化。没有建材使用就造不成房子,没有知识的运用也无法体现素质。一堆砖头不是房子,即使它很贵重;一肚子知识也不就是素质,即使它很高深。

房子的比喻还可以做更多的联想。

在贫困的农村,哪家人备了许多好木料,别人就很羡慕,就像看见了他家的新房一样。十几年前,城里人分房子,主要关心的也只是面积大小,因为许多人缺房子住,几代人挤在一间。现在,人们越来越关心房子的质量,关心房子的结构、功能、位置、朝向。人们理想的房子不是“有没有”、“有多少”,而是“好不好”、“怎么样”。房产开发商对此肯定有更深切的体会,投资开发的房产赚还是赔,关键在设计理念;虽说所有的房子都是用建材造的,但建材本身并不重要,重要的是如何选用搭配构建,最后组合成什么样式,能产生什么样的效果。

任何东西都是这样,数量一多,就开始关注质量。服装多了,开始讲求款式时尚;文凭多了,开始辨别真假讲究“名牌”;人才多了,开始素质竞争。

素质,这个当今最时尚的概念,究竟做怎样的分析更合适?还有如何提高素质?这是核心问题。

第三节 成功素质训练

当代大学生为什么需要进行成功素质训练?进行哪些方面的成功素质训练以及如何进行成功素质训练?这是大学生、教师、家长、用人单位以及学校和社会都普遍关注的问题。



一、成功素质训练的目的

目前我国的高等教育是以专业学科为体系,对学生主要注重专业知识和专业能力的培养,而对大学生的成功素质教育却未能进行系统规划和有效实施。为什么经过十几年的寒窗苦读,许多大学生竟发出“毕业就是失业”的感叹?为什么相当比例的大学生存在心理问题?为什么不少大学生智商很高而情商很低?为什么有人消极悲观,尚未行动就给自己设限?为什么有人满腔热情却只有三分钟热度,不能持之以恒?为什么有人受到一点儿挫折,就一蹶不振;而有人则屡战屡败,不能掌握成功做事的方法?为什么大学生在人际关系、有效沟通、团队合作等方面的技能非常贫乏?这一切,究其原因,是缺乏系统、规范、科学的成功素质教育和训练。综上所述,推行大学生成功素质训练有以下目的:

1. 让成功素质训练帮助大学生树立科学理性的成功观念

一些大学生把理想前途庸俗化成“理想钱途”,把找到一份高薪工作当成人生的最大目标,把成功局限于发大财、致大富。怀揣如此抱负,面对传销一夜暴富的诱惑,主动投其怀抱。目前社会上一些人传播的成功学推崇精神胜利法,同时也标榜发财致富是人生成功的唯一目标,未能科学地、理性地分析和研究成功的基础、步骤和方法,而是从精神上俘虏人们,让那些急于成功、渴望发财的大学生对他们所谓的成功学顶礼膜拜,成为庸俗成功学的虔诚教徒。本课程就是要转变大学生世俗、偏颇的成功思想,树立科学、理性的成功观念。

2. 让成功素质训练成为全面提高学生综合素质的有效途径

素质教育已推行了多年,但从实践来看,各高校是通过举办各种各样的素质拓展训练活动来提高学生素质,虽然取得了一定效果,但往往是治标不治本。因为未能形成一个科学、系统的理论框架,未能从学生的思想根源中去解决问题,因而大学生的思想素质和心理素质未能全面提高。推行科学的成功素质教育则是全面提高学生综合素质的一条有效途径。

3. 让成功素质训练成为大学生心理健康的重要保证

几乎所有学校都设置了学生心理咨询机构,它的成立确实收到了应有的效果。但仅此而已还是远远不够的,如何防患于未然而不只是亡羊补牢;如何给学生营造一个师生之间、学生之间进行心灵沟通的平台则是我们要思考的关键问题。而成功素质教育正是侧重于健康心理、健全心智、塑造完整的人格,并通过科学、理性、全面、系统且令人信服步骤和做法让人们养成成功的习惯,达成成功的目标,从而从根本上保证大学生的心理健康。

4. 让成功素质训练切实提高大学生的就业能力和就业质量

日益激烈的就业竞争激发了部分学生急于就业、创业的急切心理,各高校开展的就业辅导对学生而言很大程度上是临时抱佛脚,是一顿囫囵吞枣的快餐。既未能从入学始就进行职业规划辅导,进行职业生涯设计;又未能对已确定的职业目标制定相应的策略和保证措施。而更多的学生是空有一腔热情,却往往是三分钟的热度,不知道如何处理学业与就业的关系,没有进行科学的成功素质训练,没有能力保证自己的目标得以成功。成功素质



训练既要解决大学生职业规划的问题,又要从心智和方法上解决如何达成职业目标的问题。因而成功素质训练应成为指导大学生学业与就业的必修课,提高大学生的就业能力与就业质量。

二、成功素质训练的内容

1. 职业生涯规划

“就业”是每一个大学生乃至整个社会关注的焦点,也是大学生是否成功的一个标志。为了使走出校门、步入社会的大学生面对职业人生不再迷惘、徘徊,不再一起步就选错方向,引导大学生进行职业生涯规划就成为大学生成功素质训练的首要内容。有了人生的职业目标和规划,如何使之成为现实,成功素质训练则成为当代大学生必须接受的教育和培训。职业规划绝不只是协助大学生按照自己的资历条件找一份工作,实现个人目标,更重要的是尽其可能地规划未来职业发展历程,考虑个人的价值、智能、兴趣以及助力和阻力,为自己订下事业大计,拟定一生的方向,进一步详细估量内外环境的优势和限制,在“衡外情、量己力”的情况下设计出合理且可行的职业生涯发展方向。规划的目的不是让每个人“成大功、立大业”,其最终目的是“择其所爱,爱其所择,人尽其才,才尽其用”。

2. 培养积极心态

有了职业生涯的规划,接下来就要开始实施成功目标的行动,但若来控制并引导大学生的行为就必须先控制和引导他们的心态。成功学大师拿破仑·希尔曾经说过:人生成败在心态。现实中的无数事例也印证了这一点。心态是指人们对待事物的心理态度,心理态度就是人的意识、观念、动机、情感、气质、意志、兴趣等心理状态的意向,它是人的心理对各种信息刺激作出反应的趋向。我们应训练大学生努力培养积极心态。积极心态就是主动的自我意识、明确的自我价值观念和良好的自我状态以及优秀的自我心理品质等动能与复合心理素质的综合体。有了积极的心态不一定能保证事事成功,但它至少可以改善一个人的生活,若没有积极的心态则一定不能成功。

3. 建立诚信素养

诚信是一种美德,也是成功的敲门砖。要获得别人的重视,你首先应该做到诚信。欺骗别人的人,最终被欺骗的是自己。任何时候都保持一颗诚实的心,不但可以在讲究信用的当代社会占有立足之地,而且会使自己的生活变得丰富多彩。但现在大学生中流行这样一句话:“诚信是为了不损人,不诚信是为了不损己,撒谎的人多了,诚实就成了对自己的一种伤害。”相信在当今这种竞争激烈、硝烟弥漫的社会里,好多人都把它奉为信条;但是诚信可能损了私利但得了人心,不诚信可能保了私利但失了人心。面对大学生考试作弊屡禁不止、助学贷款到期不予归还、或者以欺骗的手段制造泡沫自荐书、对用人单位不履行承诺、不遵守信用这一状况,对大学生进行诚信素养教育势在必行。

4. 培养个人自信

爱默生说:“自信是成功的第一秘诀。”当然诗人的语言不一定非常具有理性,但是自信对人成功的重要性可见一斑。正如居里夫人所说:“人应该有恒心,尤其要有自信心。”一个人没有自信就会自卑,看不到自己的优势;相反,一个人若有很强的自信,在他的面



前几乎没有任何跨越不过的难关，因为他充分相信自己的能力，就会全心投入，使原本不可能的事情变为可能。我们通常所说的自信就是自己信得过自己，自己看得起自己。别人看得起自己不如自己看得起自己。人们常常把自信比作发挥主观能动性的闸门，启动聪明才智的马达，这是很有道理的。但是目前有为数不少的大学生缺乏自信，特别是走向社会面对求职单位时更为明显，因而在校期间的自信心训练就成了帮助他们成功就业的必修课。

5. 科学管理时间

很多人都知道时间不只是金钱，时间比金钱更有价值，时间就是生命。但人们往往重视生命，乐于理财，而忽略了对时间的管理。指导学生进行科学的时间管理就是让时间的投入与个人目标相关联，从而实现以最小的代价或花费，获得最佳的结果。很多学生不知道时间管理是一门学问，经常是没有计划，不分轻重缓急，眉毛胡子一把抓，没有养成良好的习惯，不能排除外部的干扰，从而浪费了大量时间。在国外，关于时间管理的课程小学低年级就作为必修课进行学习了，因为时间是每个人手上掌握的最重要的也是最公平的资源，成功者往往是时间的主人，而失败者则是时间的奴隶，因而大学生必须掌握时间的管理原则和具体方法。

6. 学会有效沟通

很多人都会有一个信念：只有知识才是经济与事业的酬劳。但经过若干年的事业生涯体味了人生的艰辛，深感生活难以驾驭后，才慢慢悟出一个道理，那些事业上获得成功的人，除了知识以外，还具备了一项重要的生活技能，善于讲话、善于沟通，善于影响和改善他人的思想，善于推销和出售自己的观点。但沟通的内容包罗万象，沟通的形式五花八门，因而掌握沟通的艺术和技巧可以帮助大学生在校与同学、朋友和老师有效地沟通，在企业和同事、上司、客户等有效地沟通。

7. 锻炼吃苦能力

“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身。”这是一句每个大学生都熟悉的至理名言。但在大学几年，生活安逸，有父母供养，有亲友赞赏，有老师呵护。当走向社会时，你却要面对经济的独立、生活的艰苦、工作的磨砺、心理的压力和自尊的挑战。你此前没有吃过苦，没有受过罪，那么现在，就是你毕业的时候，你必须履行这道关。据北京高校毕业生就业指导中心的调查显示，企业接收大学生后一两年内流失率在30%以上，因为吃不了苦而被淘汰的高达50%。面对这样的局面，大学生若不能进行吃苦能力的训练，就业就会受到很大的挑战，成功也就无从谈起。

8. 培养团队精神

面对社会分工的日益细化、技术及管理的日益复杂，个人的力量和智慧显得苍白无力，即便是天才，也需要他人的帮助，惟其如此，才能创造事业的辉煌。像Windows2000的研发，微软公司有超过3000名开发工程师和测试人员参与，写出了5000万行代码。如果没有高度统一的团队精神，这项浩大工程根本不可能完成。因而让大学生学会与人相处、培养团队合作能力是走向社会前的必修课。大学生要学会从崇尚个人英雄主义转向团队合作精神，学会相互尊重与关怀，懂得通过诚信、负责与谦虚建立别人对自己的个人品



质的信任；通过个人对专业知识和技能的学习建立别人对自己专业能力的信任，并在此基础上培养团队合作的能力。

9. 培养创新素质

长期以来由于受应试教育以及大学专业设置太细、知识面窄、技能方面训练不够、不注重思维方法训练等诸多因素的影响，许多大学生缺乏创新精神，创新能力不强，创新素质不高。在一项 82 个企业对大学生评价的调查中，诸如与创新素质有关的“运用专业知识能力”、“分析问题能力”、“创造性思维能力”、“独立工作能力”、“动手操作能力”等各项能力水平 50% 以上都处于“一般”水平，而处于较低水平的还占很大比例。这种现状与时代发展对大学生素质要求是极不相称的。目前中国人才与世界人才的三大差距是“诚信、创新和应用”，而即使国内各企事业单位对人才的要求也将创新能力排在了首要或前列的位置上，由此看来，大学生创新素质的培养必须得到各方面的高度重视。

10. 优化人际关系

有人说：成功一半靠自己，一半靠人脉。而良好的人际关系既是提高工作效率的手段，更是改善人们生活质量的要求。美国通过对成年人最关注的问题调查后得出结论：成年人最关注的两个问题，一是身体健康，另一个是人际关系。而身体健康又和人际关系有着非常紧密的联系。人的交往能力是建立在自我接纳与接纳他人、自信与互信等积极的人生态度基础上的，同时要宽以待人、互惠互利、善于欣赏和赞美，会设身处地、换位思考，具有良好的倾听与表达能力、处理冲突的能力。因此对大学生进行优化人际关系的训练既可以帮助他们改善各种人际关系，又能为日后的工作和事业建立起良好的人脉资源。

11. 塑造人格魅力

人格魅力似乎是个很神秘的东西，人们时常能感觉到它的存在，就在“你我她”的身上，就在我们的周围，像一个神秘的磁场，引人向往追随，又让人琢磨不定。人们可以常常提到它，却又不能很清晰地描述它。的确，人格魅力很难用一句话来概括。它既不是简单的外表美，也不只是心灵美，它是一个人综合素质的体现，是一种迷人的气质和性格交织融合在一起而散发出来的怡人的芳香。其实前面的训练，都是在为提高个人素质，特别是成功素质而努力，所有这些也都是在为塑造人格魅力奠定基础，人格魅力是对前面各项素质的提炼、升华和完善，倘若你能塑造出迷人的个人魅力，成功便在你的眼前。

12. 提高就业能力

如果说高考是对一个中学生“十年寒窗”学有所成的重要检验，那么“就业”就是对一个大学生学海生涯是否成功的重要衡量标准之一。铁饭碗的真正含义“不是在一个地方吃一辈子饭，而是一辈子到哪儿都有饭吃”。如果你能够在大学期间对前面提出的各种素质或能力进行认真的、持续的训练，我们认为成功的就业则是水到渠成。你若能掌握寻找空缺职位、撰写求职信和简历的基本技巧，并能在面试过程中成功运用积极心态，表现诚信素养和吃苦精神，进行有效沟通，建立人际关系，发挥创新能力和团队精神，施展人格魅力，我们有理由相信你一定会获得最后的成功。