

人生是一块最佳的画布，可以五彩缤纷地尽情发挥，我们每一个人都是自己生命的设计师。幸福而成功的人生绝对不是偶然，每一个人都有追求美好生活的权利与能力，只有精心规划才能达到自己人生的目标，实现人生的梦想。



我能

学会

规划人生

梁志援 著

少年生存能力训练



我能

学会

规划人生

梁志援 著



浙江少年儿童出版社

图字:11—2007—108号

图书在版编目(CIP)数据

我能学会规划人生/梁志援著. —杭州:浙江少年儿童出版社, 2008.3

(少年生存能力训练)

ISBN 978-7-5342-4639-5

I. 我… II. 梁… III. 人生哲学-少年读物 IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第193896号

本出版物之简体中文版由香港的思聪儿童电脑教育有限公司通过北京版权代理有限公司独家授权出版。

选题策划 金晓光
责任编辑 李肖波
封面设计 大米原创
装帧设计 韩吟秋
责任印制 阙云

少年生存能力训练
我能学会规划人生
梁志援 著

浙江少年儿童出版社出版发行

(杭州市天目山路40号)

杭州长命印刷有限公司印刷 全国各地新华书店经销

开本 710×1000 1/16 印张 9.5 字数 115000 印数 1—10200

2008年3月第1版 2008年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5342-4639-5

定价: 12.80元

(如有印装质量问题,影响阅读,请与购买书店联系调换。)

专家学者倾情推荐



今日的教育为了明日的发展

今日的教育为了明日的发展。学会生存,学会学习,学会创业,是当今每一位青少年儿童培育自身素养的关键目标,也是家长、学校和社会的共同责任。

浙江少年儿童出版社推出的这套《少年生存能力训练》丛书,适合当代孩子的发展需要,采用孩子喜闻乐见的方式,帮助他们从小学会规划人生、管理自我、追求卓越和开发潜能。这些核心素养将和学校教育中十分重视的学科学习本领一起,为青少年一代开创幸福美满的生活奠定坚实的基础。

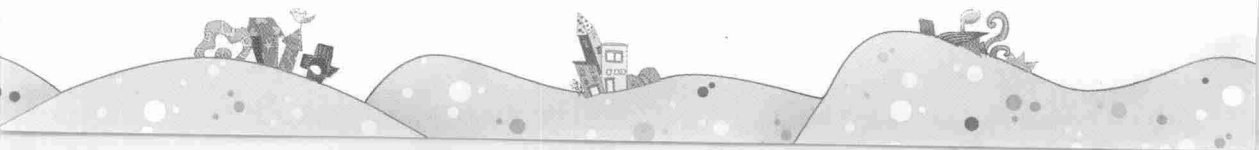
我希望孩子们在阅读这套丛书时,通过与家长和老师探讨,不是专注于寻求“正确”的答案,而是理解其内涵,创造性地将其运用于自身的学习和生活中。

浙江大学教育学院教授 **盛群力**

成功的人生自己把握

一个人的健康成长,除了掌握和应用课堂上学到的知识外,还要学会迈向社会所需的生存知识。《少年生存能力训练》丛书就是为了这个目的而推出的一套课外阅读好书。

这套书结合具体案例讲解人生道理,有助于我们领会,也有助于



我们记忆,让我们能有意识地在生活和学习、工作中加以应用。书中的练习不仅帮助我们正确地理解这些道理,也有助于提高我们的批判性思维能力。

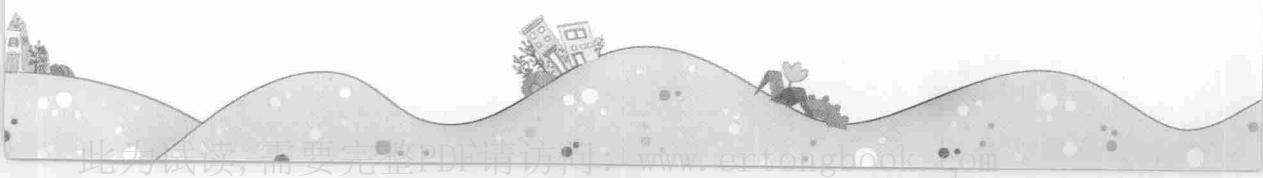
丛书涉及规划人生、订立目标、时间管理、金钱管理、创意思维、卓越定律等重要话题。面对这些重要的问题,我们需要认真思考:怎样才能更好地掌握、运用这些原理和规律?如果我们只是看书、做题目,那是远远不够的。如果你是家长,作为成人,你会发现这些道理不仅是孩子健康成长所需要掌握的,你本人在生活和工作中其实也经常遇到,那么,你不妨与孩子一块儿对照书中的道理,看看你的孩子和你是不是已经学会运用这些道理。如果你是成长中的少年儿童,那么你不仅要与家长通过“亲子游戏”方式学习这些道理,还要与身边的同学一道对照这些道理,看看自己和同学在哪些方面做到了,哪些方面还需要改进。

认真读读这套书吧,越早尝试规划人生,学会自我管理,掌握思维规律,你将越有可能拥有成功的人生!

复旦大学副教授、教育学博士 刘凡丰

协助孩子打好思考基础的最佳工具

我喜欢思考——小时候最爱的科目是数学,上课时往往是第一个答对老师提出的心算题;大学时主修电脑科学,常常通宵达旦对着电脑编写程序而乐此不疲。现在不知不觉已从事教育工作十年,但喜欢思考的习惯从未改变。在日常的工作和学习中,我体会到所谓“学习”其实不在其内容,而在要求不断思考,突破固有的框框,利用多角度思维,创造崭新的空间。



梁志援先生编写的《少年生存能力训练》丛书,正是指导孩子发展思维能力的优质材料。要写一本见解精辟、文字艰深的“巨著”固然很了不起,但比之更有意义的是,将艰深的理论用简洁易懂的文字表达,且附以生活化的材料、简单的活动设计,让读者通过实践,不知不觉地吸收知识。《少年生存能力训练》丛书就真正做到了这一点。丛书中提到的“规划人生”、“时间管理”、“金钱管理”、“创意思维”等,正是现今社会所需要的,而正规学校课程在这些领域尚有待完善。可见,丛书弥补了传统学习的不足。

思考结果的好与坏,取决于是否有一个有效的思维模式,正如一艘划时代的宇宙飞船是建基于科技的创意及突破;而激发创意及突破所需的心力则视乎工具是否恰当有效。相信这套丛书正是帮助教育工作者及家长,让学生及孩子打好基础,制造他们的宇宙飞船的最佳工具。

香港科技大学电脑科学系硕士

英国李斯特大学教育学博士 周晓强

香港著名大学辖下顾问公司高级培训经理

硬知识,软智慧

知识型社会已经来临,知识比过去任何年代都显得重要,每一个人都必须花费更多精力、时间在“硬”的知识上,如考取一个学位、获得专业资格或学一门谋生的技能等。无可否认这些“硬”知识绝对可以帮助我们增强竞争能力,奠定谋生的基础,但要让“硬”知识发挥得更加得心应手,就必须同时要有一套“软”智慧。

什么是“软”智慧?著名未来学家约翰·奈斯比特认为,在知识型社会的规则下,每一个人都必须学会四种技能,那就是——



学会如何学习,学会如何思考,学会如何创造,学会如何沟通。

举一个例子,两位同时取得相同专业资格的电器师傅,因为师傅甲懂得学习的方法,可以在快速变化的市场上更快掌握新产品的知识;因为他懂得与人沟通,社交及表达能力较好,可以接到更多生意;因为他较有创意,可以更快、更畅顺地解决难题;因为他懂得思考,可以从更高的角度宏观地审视身处的环境,可以更加清楚地看清自己的前路,发现更多的机会。而师傅乙满足于已有的能力,只是按部就班地完成自己的工作。多年以后,师傅甲的成就必定比师傅乙高。

“硬”知识和“软”智慧的区别在于:

一、“硬”知识很快就会落伍,被新的所取代;“软”智慧是终身受用的。

二、“硬”知识需要很长时间才能掌握;“软”智慧可以在很短的时间内感悟,但是如果不用心,也可能一生无法领悟。

三、“硬”知识通常是在学校里按课程进度教授;“软”智慧则是何时何地都可运用的。

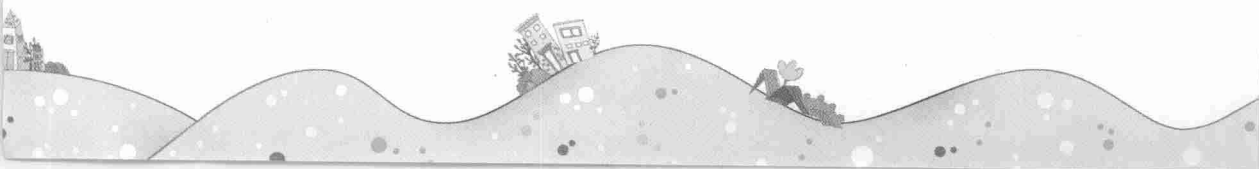
四、“硬”知识容易量度、评估;“软”智慧则较难准确考量,而且可能要很长的时间后才可看到成果,但当掌握通透之后,成效就会突飞猛进。

世界上大部分成功人士都有一个共同点,就是具备卓越的“软”智慧。

梁志援兄撰写的这套《少年生存能力训练》丛书,正是迎合世界教育浪潮而编撰的“软”智慧技能训练丛书,丛书所倡导的理念完全适应知识型社会对培育通识通才的需要;内容更是言简意赅,避免冗长沉闷的解说,用练习形式让学生能即做即知,有即时的满足感,而且能按部就班、有系统地学懂这些很多人耗尽一生都可能学不通的“软”智慧。

很荣幸可以成为这套丛书的顾问,我诚意向各教育界前辈、家长及立志终身学习的朋友推荐这套丛书。

圣雅各福群会延续教育中心经理 刘远章





人生是一块最佳的画布，可以五彩缤纷地尽情发挥，只有我们自己才是自己生命的设计师。

大部分人都都会花时间去规划一次度假旅行，可惜却只有很少的人去精心设计自己生命的行程表。试试想象如果我们没有规划自己的人生，就好比乘坐一列不知开往何处的火车，最后，我们往往对于我们所前往的地方感到后悔。

其实，幸福及成功的人生绝对不是偶然，每个人都是自己生命的建筑师，每一个人都有追求美好生活的权利与能力，我们必须精心规划来达到人生的目标。“规划人生”就是教导少年人通过下列四个步骤来寻找自己在社会上最佳的位置和实现自己的人生梦想，并借此来走出人生的康庄大道和成为自己生命的指挥家。

1. 认识自己——对自己的自我了解。
2. 认识环境——对外在世界的了解。
3. 拟定策略——找对自己的位置。
4. 有效执行——建立行动方案。

最后，我们期望少年人能借着本书找到自己人生的正确位置，并有系统地培养自己的才能，使自己将来能成为优秀的人才及有意义地度过一生。



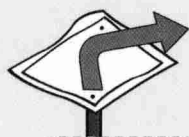
CONTENTS

第 1 课	人生之旅	1
第 2 课	什么是“规划人生”	9
第 3 课	认识自己——我的专长(一)	21
第 4 课	认识自己——我的专长(二)	33
第 5 课	认识自己——我的兴趣(一)	47
第 6 课	认识自己——我的兴趣(二)	55
第 7 课	认识自己——我的性格(一)	63
第 8 课	认识自己——我的性格(二)	71
第 9 课	认识自己——我的价值观(一)	77
第 10 课	认识自己——我的价值观(二)	87
第 11 课	我的梦想(一)	93
第 12 课	我的梦想(二)	101
第 13 课	认识环境——对外在世界的了解(一)	109
第 14 课	认识环境——对外在世界的了解(二)	117
第 15 课	拟定策略——找对自己的位置	125
第 16 课	有效执行——建立行动方案	133
参考答案		139



第1课

人生之旅



成功只有一种——那就是能够
以自己喜爱的方式度过一生。

你是否曾思考过自己究竟要怎样度过自己的一生。想追求光辉灿烂的事业？或者做个平凡的普通人，拥有恬静而闲适的生活？事实上，每个人都是独特的，只有本人才能判断自己的理想生活方式和决定自己到底想过什么样的生活。





人生旅程

人生就像一次充满考验和挑战的探险旅行。当我们打算到达某个目的地时,要有预先的规划,包括住宿的安排、交通工具的选择、指南针、地图册、旅行指南、基本的生活用品、足够的金钱及自己的体能负荷程度等。人生旅程也是如此,在规划自己的人生时,我们都会有一个目的地和为旅程作出全盘的考虑,并期望能在旅行结束前抵达目标。

1. 谁能判断什么是理想的生活方式?请在正确答案前的□内打√。

☐ a. 父亲

☐ b. 自己

☐ c. 伴侣

☐ d. 老师

2. 谁能决定自己一生的生活方式?请在正确答案前的□内打√。

☐ a. 母亲

☐ b. 家人

☐ c. 兄长

☐ d. 自己

3. 人生像是一个什么样的探险旅行?请在正确答案前的□内打√。

☐ a. 充满失败和失望

☐ b. 充满幸运和机会

☐ c. 充满考验和挑战

☐ d. 充满成功和欢乐

4. 我们应该如何准备一次探险旅行?请在正确答案前的□内打√。(可选择多个答案)

☐ a. 华丽的服装

☐ b. 详细的地图册

☐ c. 住宿的安排

☐ d. 基本的生活用品



☐ e. 足够的金钱

☐ f. 旅行指南

☐ g. 交通工具的选用

☐ h. 齐全的化妆品

☐ i. 体能负荷的考量

☐ j. 指南针

5. 探险旅行的目的地如同人生旅程的什么?请在正确答案前的□内打✓。

☐ a. 补给和支持

☐ b. 阶段和完结

☐ c. 角色和导演

☐ d. 目标和理想

6. 我们应该如何准备人生的旅程?请在正确答案前的□内打✓。

☐ a. 作出彻底的检查

☐ b. 作出全盘考虑

☐ c. 作出广泛的调查

☐ d. 作出综合的理解

7. 人生旅程的结束如同什么?请在正确答案前的□内打✓。

☐ a. 死亡

☐ b. 出生

☐ c. 休息

☐ d. 暂停

我的优质人生

每一个人都各自希望拥有自己理想的生活方式——工作性质、社会地位、收入、居住环境及朋友等,请根据下列选项来发掘出自己的理想,并借此规划自己未来的生活。



请在适合自己的空格内打√。

生活方式	不重要	略重要	较重要	极重要
能够发挥自己才能的工作				
热爱自己的工作				
自由及独立自主地工作				
每天能准时下班				
拥有崇高的社会地位				
拥有丰厚的收入				
稳定的职业保障				
工作充满挑战性				
成为名人,誉满天下				
经常到外地旅行				
宽敞及舒适的居住空间				
住在宁静的乡村				
和父母一起居住				
每天能有适当的运动				
建立自己的家庭				
每天能有时间与家人共叙				
拥有自己的私人空间				
参与社会服务				
和朋友密切来往				
拥有自己的汽车				
不断进修和充实自己				
发展自己的业余兴趣				
适当的休闲和娱乐				
成为某行业的专家				



其他_____

人生的角色

在日常生活中,我们都无可避免地扮演一些“角色”,例如:父母的“子女”、社会的“公民”及学校的“学生”等。在这人生的舞台上,我们应该是这出戏的主角、导演及编剧,这出戏的成败,完全在于我们把自己的角色扮演得是好还是坏,因为没有任何人可以代替我们的生命做决定。试从下列的选项中寻找自己现在或将来的角色,并写下自己担任那些主要角色的贡献。

- | | | | |
|------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| ☐ 子女 | ☐ 朋友 | ☐ 儿子/女儿 | ☐ 配偶 |
| ☐ 伙伴 | ☐ 导师 | ☐ 教师 | ☐ 兄弟姐妹 |
| ☐ 同事 | ☐ 同学 | ☐ 父/母亲 | ☐ 祖父/母 |
| ☐ 邻居 | ☐ 教徒 | ☐ 顾问 | ☐ 聆听者 |
| ☐ 公民 | ☐ 上司 | ☐ 领袖 | ☐ 义工 |
| ☐ 安慰者 | ☐ 鼓励者 | ☐ 下属 | ☐ 恋人 |
| ☐ 同情者 | ☐ 其他_____ | | |

例子:

角色:教师

贡献:引导学生学习一定的知识和技能,帮助他们培养自学的能力和建立学习的兴趣。

角色:父/母亲

贡献:发掘子女的才能,帮助他们应对人生的挑战及体验人生的乐趣。

角色 1: _____

贡献: _____

角色 2: _____

贡献: _____

角色 3: _____

贡献: _____

角色 4: _____

贡献: _____

角色 5: _____

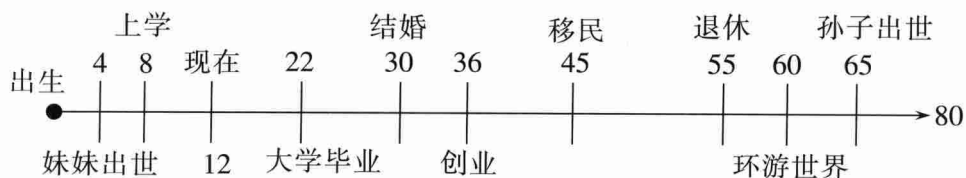
贡献: _____

角色 6: _____

贡献: _____



我的生命线



你应该安排一个宁静的环境,一个人独处,倾听自己内心的声音,静静地思考自己的人生。

● 请准备一张白纸,在纸的中间由左至右画出一条水平线,这就是你的生命线。

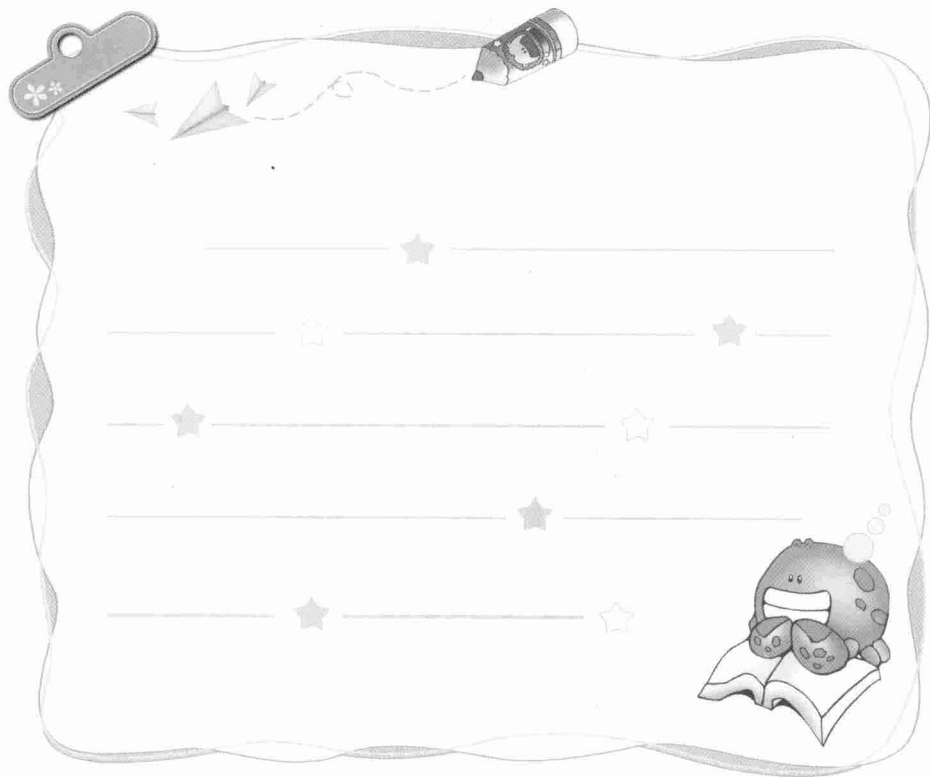
● 在这条线的最左边,画上一个圆点,用来表示你的出生。在线的右方画上箭头,并写上自己预计的寿命。

● 在这条线上画上一个记号,用来代表今天的日期,并写下自己的



年龄。

- 在今天日期的左方的适当位置上,标示以往重要的事件。
 - 在今天日期右方的适当位置上,标示你一生想干的事,并注明时间。
 - 请再将一些必然发生的事,例如退休或父母去世等事,标示在这条生命线上。
 - 完成之后,这张表就代表自己的人生蓝图。
 - 请小心保管,并定期重复进行这项练习及修改。
- 你有什么领悟?





第1课 学习重点



- ★ 人生就像一次充满考验和挑战的探险旅行,我们要在出发前作出全盘的考虑。
- ★ 每个人都各自希望拥有自己理想的生活方式。
- ★ 我们是人生舞台上的主角、导演及编剧,这出戏的成败完全在于我们把自己的角色扮演得是好还是坏。
- ★ 生命线是我们人生的蓝图和指南针,请定期重复进行这项练习。

