



务本乐学，立德修身



# 规划悦读 42天

## 让青少年 最有出息的成功哲学

主 编 ● 郭茂荣

副主编 ● 卢启生



西南师范大学出版社  
全国百佳图书出版单位 国家一级出版社



规划悦读 42天

# 让青少年 最有出息的成功哲学

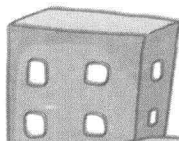
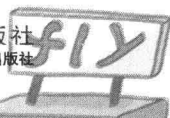
主 编：郭茂荣

副 主 编：卢启生

编写人员：孙维娇 胡飞跃 岑 峰 王 敏 黎翠屏  
刘元政 程战军 闵青海 奚桃珍 汪 琴  
石教建 刘金林 孙丁辉 范海进 王文杰



西南师范大学出版社  
全国百佳图书出版单位 国家一级出版社



**图书在版编目(CIP)数据**

规划悦读42天：让青少年最有出息的成功哲学 / 郭茂荣主编. —重庆：西南师范大学出版社，2013.2

(规划·悦读)

ISBN 978-7-5621-5687-1

I. ①让… II. ①郭… III. ①成功心理—青年读物②成功心理—少年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第022716号

规划悦读42天：

让青少年最有出息的成功哲学

RANG QINGSHAONIAN ZUIYOUCHUXI DE CHENGGONG ZHEXUE

郭茂荣 主编

---

责任编辑：任志林 陈冬梅

内文插图：闵祥泽

封面插画：绘扬天下

封面设计：红十月工作室

出版发行：西南师范大学出版社

地址：重庆市北碚区天生路2号

邮编：400715 市场营销部电话：023-68253705

<http://www.xscbs.com/>

经 销：新华书店

印 刷：九洲财鑫印刷有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：11.5

字 数：163千字

版 次：2013年2月 第1版

印 次：2013年2月 第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5621-5687-1

---

定 价：24.00元

若有印装质量问题，请联系出版社调换

版权所有 翻印必究



# 阅读计划表

## 第1周

第1天  
目标铺就成功路  
/ 001

第2天  
正确定位自己  
/ 005

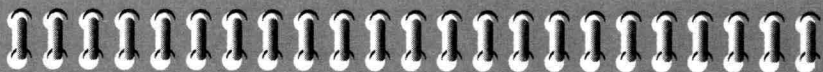
第3天  
制订切实可行的  
目标 / 009

第4天  
锻造使命感 / 013

第5天  
价值观决定成功  
的方向 / 017

第6天  
自信是成功的基石  
/ 021

第7天  
积极的心态创造  
奇迹 / 025



第8天  
直面挑战，勇于突  
破 / 029

## 第2周

第9天  
恒心缔造成功  
/ 033

第10天  
绝不半途而废  
/ 037

第11天  
永远要珍惜时间  
/ 041

第12天  
合理安排你的时间  
/ 047

第13天  
懂得有效放松自己  
/ 051

第14天  
能抓住的才是机遇  
/ 055



## 第3周

第15天  
时刻准备迎接机遇  
/ 059

第16天  
为自己创造机遇  
/ 063

第17天  
创新需要“离经叛道” / 067

第18天  
破除思维的惰性  
/ 071

第19天  
让自己拥有一双想象的翅膀 / 075

第20天  
创新其实很简单 / 079

第21天  
学习力不容忽视  
/ 083



## 第4周

第22天  
要懂得学以致用  
/ 087

第23天  
把学习当作一生的追求 / 093

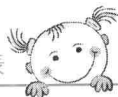
第24天  
让计划做行动的先导 / 097

第25天  
把事情做到位  
/ 101

第26天  
先做最重要的事情  
/ 107

第27天  
学会与人为善  
/ 111

第28天  
君子和而不同  
/ 115



## 第5周

第29天  
要懂得向他人学习  
/ 121

第30天  
信奉诚信至上  
/ 125

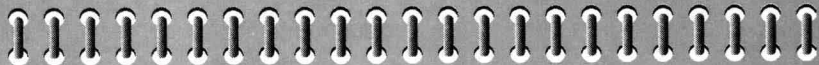
第31天  
沟通从尊重开始  
/ 129

第32天  
学会积极地聆听  
/ 133

第33天  
准备好你的口才  
/ 139

第34天  
找准沟通的时机  
/ 143

第35天  
要尽快适应环境  
/ 147



## 第6周

第36天  
合作就是智慧  
/ 151

第37天  
学会换位思考  
/ 155

第38天  
为合作寻求共同  
目标 / 159

第39天  
心胸豁达才能成  
就大事 / 163

第40天  
学会感恩是成功的  
起点 / 167

第41天  
对磨难说谢谢  
/ 171

第42天  
抱怨永远于事  
无补 / 175



年 月 日

## 第1天 / 目标铺就成功路



据交通部门统计，出租车的肇事率总是在司机开着空车的时候增高，而不是在运载客人的时候。当司机满街找顾客的时候，往往容易出现一些事故，因为如果出租车司机找了好久都找不到顾客，他就会失去方向，在大街上随意行驶，这个时候就容易肇事；但当顾客上了出租车后，司机就会正常地运载客人到达目的地。这到底是为什么呢？

其中的奥秘就在于目标。司机若不知道他的目标在哪里，就会比较盲目，心中没有计划，就容易碰上特殊的情况，所以这时肇事率会比较高。

成功学认为，目标对于一个人的成功是至关重要的。英国的犹太人大卫·布朗出生于1904年，父亲经营一家小型齿轮制造厂，虽几十年一直努力经营，却仅能赚取一点生活费。后来，布朗的父亲终于明白，工厂的现状是与自己缺乏奋斗目标有直接关系的。于是，他希望儿子能吸取教训，取得成功。

布朗在父亲的严格要求下，一边刻苦学习，一边在父亲的齿轮厂参加艰苦的劳动。

就这样，在工厂的劳动中，他不仅养成了艰苦奋斗的精神，还掌握了一些技能，并确立了自己的奋斗目



### 知识万花筒

**成功学：**专门研究成功的规律并将其应用于生活、工作实践的学问。成功学认为，成功是一种客观现象，有规律可循，有方法可依，只要重复这个方法，就必然有特定的成功结果出现。这就是复制成功。拿破仑·希尔是世界上最伟大的励志成功大师，他创建的成功哲学和17项成功原则，鼓舞了千百万人，因此被称为“百万富翁的创造者”。



标——生产赛车。为实现这一目标，他克服重重困难，成立了“大卫布朗”公司，不惜投入重金，聘请设计专家，采用先进技术设备进行生产。

1948年在比利时举办的国际汽车大赛中，布朗生产的“马丁”牌赛车一举夺魁，“大卫布朗”公司因此一举成名，订单如雪片般飞来。布朗从此走上成功之路。

什么是成功？成功就是实现自己的理想和目标。

美国成功学的宗师拿破仑·希尔博士研究总结了数百位世界级成功人士的成功经验后，提炼出了17条成功原则，其中之一就是：要成功，必须有明确的目标。

走向目标，就是走向成功，目标对于成功的意义是不言而喻的，只有目标才能铺就我们的成功之路。成功的前提是必须有明确的目标，而在没有目标时奢谈成功，仅仅是幻想罢了。

有一群“天之骄子”即将从哈佛大学毕业，他们的智力、学历、环境条件都相差无几，并且都有渴望成功的信心和愿望。在临行之际，学校对他们进行了一次调查。

结果是这样的：27%的人没有目标，60%的人目标模糊，10%的人有清晰的短期目标，3%的人有清晰而长远的目标。

25年以后，哈佛再次对这群学生进行了跟踪调查。其结果是：那3%的人，25年间朝着一个方向不懈努力，几乎都成为社会各界的成功人士，其中不乏行业领袖、社会精英；那10%的人，大多成为各个领域的专业人士，生活在社会的中上层；那60%的人，他们虽安稳地生活与工作，但几乎都生活在社会的中下层；剩下的27%，他们的生活过得很不如意，并且经常抱怨他人、抱怨社会。

这个调查表明，一个人有没有目标，对其未来的发展起着决定性的作用。因此，设定一个标志着成功意义的目标非常重要。只有确定了前进的目标，我们才会最大限度地发挥自己的潜力，主宰自己的命运。

当我们的行动有了明确的目标，并且把自己的行动与目标不断加以对照，清楚地知道自己的行进速度和与目标的距离时，行动的动机就会得到维持和巩



固，我们就会自觉地克服一切困难，努力达到目标。

但是，在现实生活中，有很多青少年并没有明确的人生目标。研究发现，实际取得成功的人，只占总人口的5%，其余95%的人，普遍存在着对自己的人生目标和阶段目标模糊不清的问题。

古代西班牙哲学家塞涅卡说：“有些人活着没有任何目标，他们在世间行走，就像河中的一棵小草，他们不是行走，而是随波逐流。”

一个没有目标的人，犹如生活在睡梦中，浑浑噩噩，茫然度日；而有目标的人才是一个真正清醒的人，才知道自己活着为了什么，知道成功的路该怎么走。

许靖华院士回母校为中学生们做演讲时，曾经毫不避讳地说，在22岁之前，因为没有找到人生的目标，他甚至有了轻生的打算，但后来在生活中他逐渐感悟到自己的人生目标是拥有友情、爱情和热情，才真正清醒并一步步走向成功。

目标的确立对于我们每个人的学习、工作、事业和生活都会产生巨大的影响。没有目标的人生是迷茫的，更容易出现差错、纰漏的，甚至危险的。

很多青少年正是因为生活、学习没有明确的目标，更没有详细的计划，因而不知道什么是自己当前要抓紧完成的，什么是绝对不应该做的，进而糊里糊涂地做了一些不应该做的事，最后不仅耽误了时间，浪费了精力，还可能搅乱自己正常的生活秩序。

有了目标，我们内心的力量才会找到发挥作用的方向；有了目标，我们才会有积极奋斗的动力；有了目



### 人物博览馆

**塞涅卡：**古罗马政治家、哲学家、悲剧作家、雄辩家。他的思想对后世产生了不可磨灭的影响，尤其是他的《道德书简》，历来被公认为西方哲学经典之作。

**许靖华：**知名旅欧科学家，在地质学、海洋学、地球物理学、环境科学等领域卓有建树。许靖华先生涉猎广泛，他的作品有科普著作、自传、小说等，涉及自然科学、哲学历史、社会人生、东西方文化等诸多方面。



### 阅读小感悟

对于一艘没有航向的船来说，任何方向的风都是多余的。对于没有目标的人而言，任何行动都是多余的。



标，我们才会更清楚地认识到自己的使命；有了目标，我们才知道如何把握轻重缓急；有了目标，我们才能发挥出无限潜能；有了目标，我们才更懂得珍惜和把握现在；有了目标，我们才能判断、评估自己的发展情况；有了目标，我们才能未雨绸缪，做好迎接一切变数的准备……

因此，我们一定要为自己的未来确定一个清晰的目标，然后朝着这个目标努力奋斗！

### 成长金点子

#### 怎样确立目标？

1. 为成功确立一个大目标。从自己的兴趣、爱好出发，以自身所具有的条件来衡量，设定一个既符合自身条件，又符合社会发展大趋势的目标。

2. 为了大目标的实现，可以有计划地设计一些阶段性、短期的小目标，每当实现一个小目标，就意味着更靠近大目标，或意味着为完成大目标又多具备了一种能力或条件。

3. 目标一旦确定，最好不要轻易改变，但其中的细节应注意及时调整和修正，做到长远目标、中期目标与近期目标相结合。

#### 小任务

读完这篇文章，你有什么收获呢？那现在就为这周的学习订个小目标吧，并想清楚怎样实现这个小目标。



年 月 日

## 第2天 / 正确定位自己



据心理学家的调查结果显示,青少年有心理问题的占37%、需要治疗的占1%,这其中,由于不能正确定位自己而盲目前进致使心理产生问题的,占一半以上。

对于青少年来说,正确定位自己非常重要。不要说走向成功、即使只做一个普通人,也一定要懂得如何客观地评价自己、看待自己。

1952年,以色列首任总统魏茨曼去世后的一天晚上,爱因斯坦的电话响了,是一位记者打来的:“听说要请您出任以色列共和国总统,教授先生,您会接受吗?”

“不会,我当不了总统。”

“总统没有多少具体事务,这个职位是象征性的。教授先生,您是最伟大的犹太人。不,不,您是全世界最伟大的人,由您来担任以色列总统,象征着犹太民族的伟大,再合适不过了。”

“不,我干不了!”爱因斯坦再次说。

刚放下电话,电话铃又响了,是以色列大使打来的:“教授先生,我想请问一下,如果提名您当总统候选人,您愿意接受吗?”



### 知识万花筒

**犹太民族:**其祖先为希伯来人,是起源于阿拉伯半岛的游牧民族,主要信仰犹太教。以色列的《回归法》界定犹太人的身份是以母系相传为标准,凡是母亲是犹太人的,其子女都会被以色列承认为犹太人,有权移民以色列。



“大使先生，关于自然，我了解一点，关于人，我几乎一点也不了解。我这样的人，怎么能担任总统呢？”

“教授先生，已故总统魏茨曼生前也是教授呢！您能胜任的！”

“不，魏茨曼和我是不一样的。他能胜任，我不能！”

11月8日，以色列总理正式提请爱因斯坦为以色列共和国总统候选人。而爱因斯坦也在报上发表声明，正式谢绝。

爱因斯坦拒绝担任以色列总统，我们可以认为他谦虚，也可以认为他不慕名利，更可以认为他德行高尚，但其实最重要的一点，是他懂得正确定位自己，能够真正认清自己的价值所在。

生活中没有人愿意做无用功，但实际上经常走弯路的人并不少。这其中的原因，除了可能对形势判断有误以外，更多的则是没有正确地定位自己，对自己所要走的路缺乏一个清醒的认识。

在古希腊神殿的廊柱上，刻着这样几个大字：“认识你自己。”作为神对人的忠告，这句话被当时的哲学家认为代表了人类的最高智慧，而这无疑也应该成为我们人生的一块警示牌！

有的青少年很聪明，学习成绩总是名列前茅；有的青少年在体育、艺术等方面有很高的天赋；还有的青少年家庭比较富裕……因为具备了这些看似有利的条件，有的人有时就会表现出一种自满的心态，经常向人吹嘘、炫耀，以至于无法看清真正的自己，更无法确定自己未来所要走的路。

而有些人则恰恰相反，他们或是因为自己的家庭状况不太好，或是因为在学习或其他方面不如他人，便觉得自己处处不如别人，认为自己无能。

面对一次小小的失败，我们有时会将其归结为自己的智力低下、父母遗传基因不好、家庭生活水平不高等原因。这种自卑心理，将使我们在学习和生活中不能积极主动，平日沉默寡言，缺乏向目标迈进的进取精神，长此以往，恶性循环，就会变得越来越消极。

其实，我们大可不必如此悲观。“尺有所短，寸有所长”，这一方面不如别人，



另一方面也许就比别人强；此时无用，并不代表就终生一无是处。

很多成功的人也并不比别人更聪明、更优越，但是他们常常会这样鼓励自己：“别着急，上帝关上一扇门时，就一定会为我打开一扇窗。”

成功的人都有着乐观向上的性格，尽管他们也会遇到挫折，也会遭受失败，但是他们最终会胜利，因为他们能够正确定位自己，每次跌倒后，他们总能重新建立起信心，坚定目标，从而使自己变得更优秀。

当然，正视自己、了解自己，说起来很容易——我们都认为自己是最了解自己人，但实际上却并非如此。客观、正确地看清自己的优缺点并不容易。

首先，虚荣心和嫉妒心常常会在我们审视自己的时候，蒙上我们心灵的眼睛。

竞争是无处不在的，胜败本是兵家常事。如果我们能够正确定位自己，就会心平气和地接受现实，然后努力提高自己；或是沉着冷静地应对，扭转败局。

可是当虚荣心和嫉妒心作祟时，我们有些人就会在这种畸形心理的支配下，嫉妒比自己优秀的人，甚至对别人进行诽谤或恶意攻击。这样的人又怎么可能拥有真正成熟的人生目标呢？

其次，依赖心理也会阻止我们正确定位自己。

我们中有些人从小就生活在父母的掌心中，长期在父母、老师的溺爱中成长，衣来伸手，饭来张口，有事就依赖父母、老师，而自己很少思考问题，也从来不主动、积极地去做自己想做的事。对他们来说，正确定位自己是一



## 人物博览馆

**哈伊姆·魏茨曼：**犹太裔化学家、政治家，第一任以色列总统，魏茨曼科学研究所的创建人。他在化学上著名的成就是发现了通过细菌发酵取得大量化学产品的方法，被认为是“现代工业发酵技术之父”。



## 阅读小感悟

俗话说：人贵有自知之明。能够清醒、正确地认识到自己的优势和劣势、长处和短处，是我们确立目标的前提条件，也是我们走向成功的必备因素。以付出同样的努力而论：能够扬长避短的人，则事半功倍；不懂扬长避短的人，则事倍而功半。



个大难题。

虚荣心、嫉妒心并不可怕，人人都会有，只要能把这种心理压力化作不断完善自己的力量，而不是让它支配我们盲目行动就可以了。依赖心理也不是不可战胜的，毕竟，我们早晚要长大，终有一天要独立。漫长而坎坷的人生道路，需要我们自己走过。从现在开始就主动培养独立能力，将来我们完全可以顶天立地。

任何人，都不可避免出现不能正确定位自我的情况，但如果不及时自我矫正，那必将后患无穷，进而使我们与成功擦肩而过。

合理目标的确立和达成，都是从正确定位自己开始的。只有正确地定位自己，正确地定位发展轨迹，我们才能成就未来！

### 成长金点子

#### 怎样正确定位自己？

1. 心理学家指出，他人对自己的态度是一面定位自己的“镜子”。你可以通过与他人相处，从他们对自己的态度中看到自己的形象，从而为自我评价、自我定位提供帮助。

2. 常常把自己与周围的人相比，看到别人的长处和短处时，就想一想自己是否有同样的长处和短处，这不仅有助于定位自己、树立合理的目标，也有助于提高自己的认知水平，激发自己奋发向上。

3. 要想正确定位自己，除了发掘自己的才能和禀赋，洞悉自己的缺点和不足之外，还必须参加实践活动。因为只有通过实践，自己的才能才会得到充分发挥，而弱点也会暴露无遗。这样通过总结，会进一步定位自己，为追求完美的目标打好基础。

4. 父母、老师或自己所尊敬的人所作出的评价，更有参考价值，值得你注意和重视。

#### 小任务

为自己写一段介绍，列出自己的优点和缺点，同时说说自己适合做并能做好的事情有哪些。



年 月 日

## 第3天 / 制订切实可行的目标



一些爱美的朋友经常会把减肥挂在嘴边。怎样减肥最有效？在确定减肥的目标时，不要仅仅制订出一个“只要能瘦下去就可以”的粗略目标，而要用数字明示：一顿饭摄入量限定在多少卡路里以内、每天跑步多少分钟、1个月后体重降至多少千克等。这种具体又切实可行的目标往往是较容易实现的，这是许多人成功的经验。

美国汽车工业巨头福特曾经特别欣赏一位年轻人，想帮助这个年轻人实现他的梦想。可这位年轻人的梦想却把福特吓了一跳：他一生最大的愿望就是赚到1000亿美元——超过福特当时财产的100倍。

福特问他：“你要那么多钱做什么？”

年轻人迟疑了一会儿，说：“老实讲，我也不知道，但我觉得只有那样才算是成功。”

福特说：“一个人果真拥有那么多钱，将会威胁整个世界，我看你还是先别考虑这个了。”

在此后长达5年的时间里，福特拒绝见这位年轻人。

直到有一天，年轻人告诉福特，他想创办一所大学，已经有了10万美元，但还缺少10万美元。福特这时才



### 知识万花筒

**卡路里：**简称卡，由英文Calorie音译而来，其定义为将1克水在1大气压下提升1℃所需要的热量。卡路里是能量单位，现在被广泛使用在营养计量和健身手册上。



开始帮助他，他们再没有提过那 1000 亿美元的事。

经过 8 年的努力，年轻人成功了，他就是著名的伊利诺斯大学的创始人本·伊利诺斯。

若一个人的目标只是一个虚拟的财富数字，而无法代表其任何意愿，他永远不会品尝到成功的快乐滋味。因此，我们要明白，成功并不在于我们的财富是否超过了谁，而在于我们是否有一个能给自己与他人带来快乐、代表自己的意愿，并符合自己能力的切实可行的目标。

那么，我们该如何为自己确立一个合理的目标呢？

第一，目标要远大。

心有多大，舞台就有多大；志有多高，路就有多远！

在屋檐下、蓬草间唧唧喳喳的小麻雀一辈子也无法体会在蓝天翱翔的快乐，而志存高远的雄鹰，则把自己的双翼搭在云朵之上，引来人们羡慕的仰视。

高尔基说：“一个人追求的目标越高，他的才力就发展得越快，对社会就越有益。”换句话说，一个人追求的目标越高，他的进步就越快，离成功就越近，成就也越大。

因此，我们应有远大的理想、卓越的人生追求，应尽量把成功的靶子立得高而远。如果真心向往，大可把目标立在珠穆朗玛峰上，甚至立到月亮上。

第二，人生目标要符合实际。

我们崇尚远大的人生目标，也敬佩有远大目标的人，但是在确定目标时应该把理智放在第一位。如果我们没有美妙的歌喉和歌唱的天赋，就不要因为羡慕歌星的风光而想做歌唱家；如果我们没有强健的身体和出众的爆发力，就不要因为崇拜奥运冠军而立志成为体育健将；如果我们没有过硬的科学知识和身体素质，就不要因为羡慕航天英雄而也立志做航天员……

诚然，如果目标定得太低，必然会影响潜能的发挥，限制我们的成就；但如果目标定得太高，就会因能力不足而导致挫败，最后使我们丧失信心。这当然也是我们所不愿意看到的。



如果制订的目标超出了我们的能力范围，依靠我们的力量用100年的时间也无法实现，那么等待我们的只有失败。

我们每个人的条件都各不相同，在确定目标时更应该扬长避短，选取适当的目标。所谓适当，就是要使目标与个人能力相符，不能好高骛远，而要量力而行。

第三，目标要有系统性。

一般说来，最好是建立具体的短期目标、中期目标和长期目标。在不同的阶段，要对形势发展进行分析，及时修订下一步的方案。

一个目标系统还可以让我们同家人、朋友共同探讨、努力，争取实现每一阶段的目标，或者改进计划，使之更加切实可行。

第四，目标要符合社会公德。

我们不能将违反社会公德的事当作目标。在实现目标的过程中，伤害他人、牺牲他人利益的成功不是真正的成功。我们正确的目标是在提高自己的同时，也能对社会作出贡献。

前微软全球副总裁李开复曾说：“人生只有一次，我认为最重要的就是要有最大的影响力，能够帮助自己、帮助家庭、帮助国家、帮助世界、帮助后人，能够让他们的日子过得好，更有效率，能够为他们带来幸福和快乐。”

这样的人生目标才是远大的、有意义的目标。我们若也能确立如此宏伟的目标，则必定能成就一番大事业。

第五，目标要代表自己的意愿。



### 知识万花筒

**伊利诺斯大学：**创建于1867年，美国著名的公立大学。在2002年美国公立大学排名中位列第10，在美国大学工程类学科项目排名中位列第5，商学院本科排名位列第10。



### 人物博览馆

**李开复：**1998年加盟微软，随后创立了微软中国研究院（现微软亚洲研究院）。2005年7月加入Google（谷歌），担任Google（谷歌）全球副总裁兼中国区总裁一职。2009年9月宣布离职并创办创新工场，任董事长兼首席执行官。