

高等职业教育“十二五”规划教材

高职院校学生 职业素质培养与训练

主 编 金 晶

副主编 辛德娟 李桂林 杨 芳

参 编 周一春 高丽波 张 涛 张 巍
时春梅 吕明泽 方 云 赵良富
苏晓明 刘颖楠

 **北京理工大学出版社**

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

内 容 简 介

本书是为全面贯彻党的教育方针，培养学生的创新精神和实践能力，全面实施素质教育而编写，供高等职业院校使用的学生职业素质教育教材。本书包括成功素质与培养、文明礼仪与修养、心理健康与发展、职业健康安全与维护、法律实务与应用、职业生涯与规划、职业素养与拓展、企业文化与熏陶 8 个模块 34 个专题，每个专题包括学习导航、名人名言、知识学堂、案例分析、实训活动、思考练习等内容，根据形势发展和教学需要，本书还引进了一些现实生活中的典型案例，增加了可读性，便于学生自学使用。

版权专有 侵权必究

图书在版编目（CIP）数据

高职院校学生职业素质培养与训练 / 金晶主编. —北京：北京理工大学出版社，2015.8
ISBN 978-7-5682-1090-4

I. ①高… II. ①金… III. ①职业道德-高等职业教育-教材 IV. ①B822.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 195130 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775（总编室）

(010) 82562903（教材售后服务热线）

(010) 68948351（其他图书服务热线）

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市华骏印务包装有限公司

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 / 18.5

字 数 / 546 千字

版 次 / 2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

定 价 / 37.50 元

责任编辑 / 王俊洁

文案编辑 / 王俊洁

责任校对 / 孟祥敬

责任印制 / 马振武

图书出现印装质量问题，请拨打售后服务热线，本社负责调换

前言

高等职业教育承担着培养国家现代化建设需要的、能够在生产、建设、服务、管理一线发挥骨干作用的高素质、高技能人才的任务，高等职业院校是实施高等职业教育的主阵地，所以，高等职业教育不仅仅培养学生的专业技能，更肩负着培养学生综合素质的重任。教育部《关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见》（教高〔2006〕16号）明确提出，要高度重视学生的职业道德教育和法治教育，重视培养学生的诚信品质、敬业精神和责任意识、遵纪守法意识，培养高素质、高技能人才；要针对高职院校学生的特点，培养学生的社会适应性，教育学生树立终身学习的理念，提高学习能力，学会交流沟通和团队协作，提高学生的实践能力、创造能力、就业能力和创业能力，培养德、智、体、美全面发展的社会主义建设者和接班人。2011年8月，教育部《关于推进高等职业教育改革创新引领职业教育科学发展的若干意见》（教职成〔2011〕12号）中再次明确提出，高等职业教育要坚持育人为本，德育为先。高等职业学校要把社会主义核心价值体系、现代企业优秀的文化理念融入人才培养的全过程，强化学生职业道德和职业精神培养，加强实践育人，提高思想政治教育工作的针对性和实效性。重视学生的全面发展，推进素质教育，增强学生的自信心，满足学生的成长需要，促进学生人人成才。

本书正是根据高等职业教育新的特点和要求，组织一线教师编写而成的。

《高职院校学生职业素质培养与训练》注重职业院校学生的全面发展，突出实践能力的培养。该书根据广大职业院校学生学习、生活的特点，贯彻了可操作化、综合化、通俗化的原则，内容涉及思想政治素质、行为规范、就业创业、心理素质、法律素质、应用文写作、企业文化等几个方面，从不同角度、侧面列举大量的实例，旁征博引，进行充分的说理引导。该书既可以作为职业院校开展素质教育的教材，又可作为广大青年朋友提高、拓展自身素质能力的自学书籍。

该教材由长春汽车工业高等专科学校的老师编写，由金晶担任主编，由辛德娟、李桂林、杨芳任副主编，周一春、高丽波、张涛、张巍、时春梅、吕明泽、方云、赵良富、苏晓明、刘颖楠参加编写。

该教材在编写过程中，由于资料、经验等方面的原因，书中疏漏与不足在所难免，敬请读者提出宝贵的意见和建议，以便今后进一步修改、补充和完善。

编者

目 录

模块一 成功素质与培养	1
专题一 目标——成功的首要条件	2
专题二 自信——成功的心理基石	10
专题三 行动——成功的实现阶梯	17
专题四 品德——成功的立身之本	22
专题五 合作——成功的神奇力量	32
模块二 文明礼仪与修养	37
专题一 礼仪概述	38
专题二 大学生的社交礼仪	43
专题三 大学生的日常生活礼仪	49
专题四 大学生的求职面试礼仪	61
模块三 心理健康与发展	70
专题一 大学生心理健康概述	70
专题二 大学生的人格发展	76
专题三 大学生的自我意识	89
专题四 大学生的人际交往心理	94
专题五 大学生情绪管理与挫折应对	100
模块四 职业健康安全与维护	109
专题一 健康和职业健康	109
专题二 如何维护健康	114
专题三 科学运动维护健康	120
专题四 职业安全	127
模块五 法律实务与应用	134
专题一 合同法概述	134
专题二 合同法分论	149

专题三 劳动合同法	158
模块六 职业生涯规划	164
专题一 职业生涯规划概述	164
专题二 职业生涯的自我探索	169
专题三 职业生涯的社会认知	178
专题四 职业生涯规划的实施	187
模块七 职业素养与拓展	201
专题一 职业道德	202
专题二 团队建设	204
专题三 有效沟通	210
专题四 时间管理	220
专题五 应用文写作	230
模块八 企业文化与熏陶	252
专题一 企业文化概述	252
专题二 国内外著名企业文化赏析	260
专题三 国内外汽车企业文化博览	273
参考文献	284

模块一

成功素质与培养



成功一直以来都是人们孜孜以求的最重要的目标之一。成功就是达成所设定的目标，是每个人实现自己理想之后一种自信的状态和一种满足的感觉。

成功是我们人生计划的一部分。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。

每个人都渴望成功。成功是有规律的，成功是有方法的，成功是一门科学。成功实际上是一门关于自我管理的学问，或者说是理想信念与目标行动教育方面的内容。如果你渴望成功，那么你一定要学习如何才能成功。成功人生的综合素质构成如图 1-1 所示。

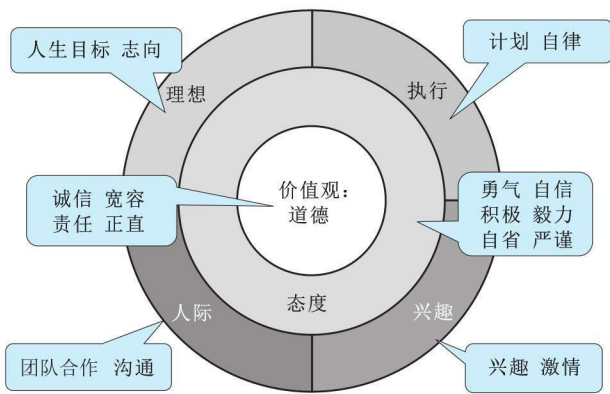


图 1-1 成功人生的综合素质构成

成功的关键：做个完整的人。



只有把抱怨环境的心情，化为上进的力量，才是成功的保证。

——罗曼·罗兰

在一个崇高的目的支持下，不停地工作，即使慢，也一定会获得成功。

——爱因斯坦

成功是用努力，而非用希望实现。

——约翰·赫斯金



专题一

目标——成功的首要条件

一个人要成功，就要达成自己预先所设定的目标。目标的制定要根据个人、他人和社会三个标准，其中以社会标准为主。不管你对成功所下的定义是要对社会有所贡献，是要成为行业中的顶尖人才，是要赚取非常多的财富，是要建立良好的人际关系，是要拥有一个健康的身体，还是要拥有宁静的心灵，这些都可以归纳成自己的目标。目标、理想是人生的灯塔和方向，它会指引你前进。

一、目标的含义及作用

目标是个人、部门或整个组织所期望的成果。它既是大学生迈向成功的首要条件，也是同学们努力学习、付诸实际行动的导航灯。

（一）目标是超越自己的动力

人生不能没有目标，如果没有目标，你就会像一只黑夜中找不到灯塔的航船，在茫茫大海中迷失方向，只能随波逐流，达不到岸边，甚至会触礁而毁。而有了正确的目标，你这艘航船就会开足马力，乘风破浪，直到终点。

第一位横渡英吉利海峡的女性离成功只差半英里

1952年7月4日的清晨，浓浓大雾笼罩整个海岸，一位34岁的妇女，从海岸以西21英里的卡特林纳岛上涉水下到太平洋中，开始向加州海岸游过去。这次，如果她成功了，她就是第一个游过这个海峡的妇女，这名妇女叫费罗伦丝·查德威克。

在此之前，她是世界上第一位横渡英吉利海峡的女性。当时，雾很大，海水冻得她身体发抖，她几乎看不到护送她的船。时间慢慢前行，千千万万的人在电视上看着。在以往这类渡游中，她的最大困难不是疲劳，而是冰凉刺骨的水温。15个钟头之后，她浑身冻得发麻，又很累。她感觉自己不能再游了，就叫人把她拉上船。

在另一条船上，她的母亲和教练都告诉她离海岸已经很近了，叫她不要放弃。但她朝加州海岸望去，除了浓雾，什么也看不到。几十分钟之后，人们将她拉上船。又过了几个钟头，她渐渐暖和了，这时她回忆起自己渡游的经历。她不假思索地对记者说：“说实在的，我不是为自己推脱，如果当时我能看见陆地，我就能坚持下来。”人们拉她上船的地点，离加州海岸只有半英里！

后来她说，令她半途而废的既不是疲劳，也不是寒冷，而是她在浓雾中看不到目标，如果天气能晴朗一些，如果她能看到陆地，她就绝对不会放弃。

两个月后，她重整旗鼓，再次挑战卡特林纳海峡。这回天气好多了，她成功地游过了这个海峡，成为游过卡特林纳海峡的第一个女性，而且比男性的纪录还快了大约两个小时。

从这个故事中，我们很容易看出：查德威克是个游泳好手，她的目标是要游过卡特林纳海峡，第一次渡游时，她找不到目标，看不到终点，因此不得不放弃了。之后，她凭借自己的勇气和能力，再次游过了同一海峡。

美国潜能大师博恩·崔西说：“成功就等于目标，其他一切都是这句话的注解！”的确

如此，目标是成功的基础，但光有明确的目标还是不够的，关键是要实施目标，行动、行动，还是行动，只有这样，人们才有切实的努力方向，才不会因为梦想的遥遥无期而放弃，才会正确评定自己的付出与已经取得的成绩。

（二）目标是计划的指南针

有了目标，才能设计详细的行动计划。目标不清楚，计划无从制订，更无法顺利走向成功。对一个人来说，如果没有目标，就不能指导自己前进的方向，这样的人只能盲目地生活在这个世界上，谈何成就未来。所以，人不能没有目标，目标是计划的指南针。当然，人生的目标也要时而变动，同样，计划也要不断地调整 and 变化。

爱因斯坦进入苏黎世联邦工业大学，立即为自己拟订了一份人生计划，内容如下：

“我用四年的时间学习数学和物理，我希望自己成为自然学科中某一些学科的教授，我将选择理论性学科”。“我制订计划的理由：一是我喜欢抽象思维和数学思维，缺乏想象和应付实际的能力。二是我有自己的愿望，它激励我做出类似的决定，以考察我的毅力。很自然，人总是喜欢干他有能力做的事。三是科学的工作很有独立性，这适合我意。”

为了使上述计划中的每一项都更切合地达到目标的需要，爱因斯坦还不断地修订自己的计划。比如，他不得不放弃数学而专攻物理，这是经过自我审视和严密的分析做出的果断选择，所以，目标是计划的指南针，要把人生规划与人生目标联系起来。如何实现人生目标，分为几个步骤，这么浩大的工程不是一天就可以实现的，也许要很多年，要做好心理准备，打一个持久战，人生不是一天就过完的，每天都要努力来实施计划，更接近目标。

（三）目标是人生的导航仪

社会上想改变自己处境的人很多，但是很少有人将这种改变处境的欲望具体化为一个个清晰明确的目标，并为之奋斗。结果，这些人的欲望也仅仅是欲望而已。

哈佛大学曾对一群智力、学历、环境等客观条件都差不多的年轻人做过一个长达 25 年的跟踪调查，调查内容为目标对人生的影响，结果发现：27% 的人，没有目标；60% 的人，目标模糊；10% 的人，有清晰但比较短期的目标；3% 的人，有清晰且长远的目标。

25 年后，这些调查对象的生活状况如下：

3% 的有清晰且长远目标的人，25 年来几乎都不曾更改过自己的人生目标，并为实现目标做着不懈的努力。25 年后，他们几乎都成了社会各界顶尖的成功人士，他们中不乏白手起家的创业者、行业领袖、社会精英。

10% 的有清晰短期目标的人，大都生活在社会的中上层。他们的共同特征是：那些短期目标不断得以实现，生活水平稳步上升，他们成为各行各业不可或缺的专业人士，如医生、律师、工程师、高级主管等。

60% 的目标模糊的人，几乎都生活在社会的中下层，能安稳地工作与生活，但都没有什么特别的成绩。

余下 27% 的那些没有目标的人，几乎都生活在社会的最底层，生活状况很不如意，经常处于失业状态，靠社会救济，并且时常抱怨他人、抱怨社会。

调查者因此得出结论：目标对人生有巨大的导向性作用。成功，在一开始仅仅是一种选择，你选择什么样的目标，会有什么样的人生。

二、目标的特点

许多人埋头苦干，却不知所为何来，到头来发现自己追求成功的阶梯搭错了方向，却为

时已晚。因此，人们务必掌握真正的目标，并在拟定目标的过程中，凝聚继续向前的力量。好的目标有如下几个特点：

（一）目标应该是长期的

成功学大师拿破仑·希尔告诉我们：目标必须是长期的、特定的、具体化的、远大的。没有长期的目标，你可能会被短期的种种挫折击倒。理由很简单，因为你看不见远处的目标，而只看到眼前，当眼前出现问题时，你被困难吓倒，没信心和勇气向前跨出一步。比如，家庭问题、健康问题等，都是目标的重大阻碍。

（二）目标必须是特定的

人有千差万别，物有成百上千。教师这个职业适合一些人，公务员这个职业适合另一些人，经商适合一些人，写作适合另一些人；有的人喜欢冒险，有的人喜欢安逸，有的人喜欢大富大贵，有的人喜欢平淡清贫。所以，每个人都有适合自己的成长目标。

○ 小实验：

选一个最热的天气，从商店里买一个最大的放大镜及一些报纸，把放大镜放在报纸上，离报纸有一小段距离。如果放大镜是移动的，永远也无法点燃报纸。然而，如果放大镜不动，你把焦点对准报纸，就能利用太阳的能量点燃报纸。

这个实验告诉我们，不管你具有多少能力、才华或能耐，如果你无法管理它，将它聚集在特定的目标上，并且一直保持在那里，那么你永远无法取得成就。猎人猎得几只鸟并不是向鸟群射击，而是每次选定一只作为“特定”的目标。

（三）目标必须是具体的

首先需要注意的是，不要把以下的无效目标错当成自己直接的行动目标。

找一份好工作、住上大房子、拥有一辆汽车、成为有钱人、30岁之前结婚、有一个幸福的家庭、让孩子有出息、学好英语、争取考个好成绩、出去旅游一趟、能胜任工作、尽自己最大的努力做好这件事、开一家属于自己的公司、成为企业家、能平平淡淡地过一生、天天快乐、拥有一个美好的明天……

以上所谓的目标，是生活中大家几乎天天都能听到的人们“口头禅”似的目标，在这里，之所以将其归为无效目标，是因为它们都有一个共同的特征：模糊、没有量化，让人不知到底该如何操作。这些都是很好的想法，但不是目标。若真要把它们变成目标，方法是把每一个想法加以量化，并设定时限。

如何量化？有人曾经做过这样一个试验，他把测试人分成两组，让他们去跳高。两组人身高都差不多，先是一起跳了6尺，然后把他们按组分开。对一组说：“你们能跳过6尺5寸。”而对另一组只说：“你们能跳得更高。”然后让他们分别去跳。结果第一组由于有6尺5寸这样的具体要求，他们每个人都跳过了6尺5寸，而第二组没有具体的目标，他们不是所有的人都跳过了6尺5寸。为什么呢？就是因为第一组有一个具体的目标。

下面介绍两种目标分解的方法：剥洋葱法和多权树法

1. 剥洋葱法

像剥洋葱一样，将大目标分解成若干个小目标，再将每个小目标分解成若干个更小的目标，一直分解下去，直到知道现在该去干什么。如图1-2所示。

比如，在做个人生涯规划时，可以应用如图1-3所示的剥洋葱法。

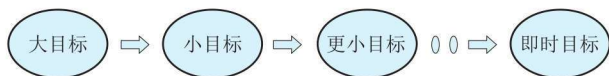


图 1-2 分解目标

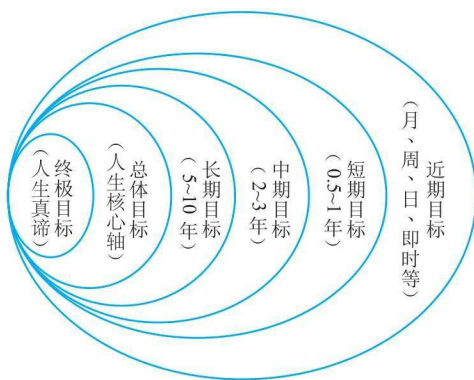


图 1-3 生涯规划系统的剥洋葱图

首先你要找到自己的梦想；然后将你的梦想明确化，变成你人生的终极目标；再把你的终极目标演化成你人生的总体目标。然后，把总目标分解成几个5~10年的长期目标，再继续分解，把每一个长期目标分解成若干个2~3年的中期目标，然后把每个中期目标分解成若干个6个月到1年的短期目标。

进而，再将每一个短期目标分解成月目标，月目标再变成若干个周目标，周目标变成若干个日目标，最后，依次分解到现在该去干什么。所有的目标，不管它有多大，一定要分解到你现在该去做点什么。因为你现在做的每一件事情都应跟你的梦想相关联，否则，这个梦想现在就可以判定已经不太可能实现了。

2. 多权树法

树干代表大目标，每一根树枝代表小目标，叶子代表即时的目标，即现在要去做的每一件事。多权树法目标分解的原则：小目标是大目标的条件，大目标是小目标的结果，小目标的实现之和，一定是大目标的实现。

多权树的画法如图 1-4 所示。

- (1) 写下一个大目标；
- (2) 写出实现该目标所有的必要条件及充分条件，作为小目标，即第一层树权；
- (3) 写出实现每个小目标所需的必要条件及充分条件，变成第二层树权；
- (4) 如此类推，直到画出所有的树叶——即时目标为止，才算完成该目标多权树的分解。
- (5) 检查多权树分解是否充分，可反之从叶子到树枝再到树干，不断检查，如果小目标均达成，大目标是否一定会达成，如果是，则表示分

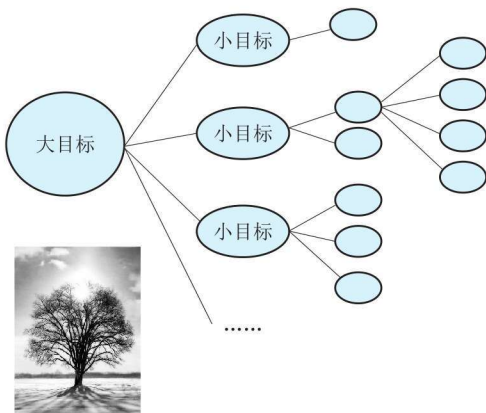


图 1-4 目标多权树示意图

解已完成；如果不是，则表明所列的条件还不够充分，继续补充被忽略的树枝（小目标）。

（四）目标应该是远大的

目标远大会给人以创造性的火花，使人有可能取得成就。正如约翰·贾伊·查普曼所说：“世人历来最敬仰的是目标远大的人，其他人无法与他们相比。”

奥运金牌得主不光靠他们的运动技术，而且靠远大目标的推动力，商界领袖也一样。远大的目标就是推动人们前进的梦想。随着梦想的实现，你会明白成功的要素是什么。没有远大的目标，人生就没有瞄准和射击的目标，就没有更崇高的使命能给你希望。正如道格拉斯·勒顿说的：“你决定人生追求什么之后，你就做出了人生最重大的选择。要能如愿，首先要弄清你的愿望是什么。”有了理想，你就能看清自己想取得什么成就。有了目标，你就有一股无论顺境逆境都勇往直前的冲劲，目标使你能取得超越你自己能力的东西。

三、目标的设定

（一）目标设定的原则

梦想与目标的差别在于，梦想可以非常形象地概括，而目标则必须具体和可量化，是量化后的梦想。不可量化的目标，充其量不过是一个想法。

一个有效的目标必须符合 SMART 原则：

1. Specific（明确）

即目标的范围是明确的，而不是宽泛的。举例来说，学生不要泛泛地说自己要“学好某门功课”，而是要明确，自己在学习时必须记住多少个方程式、做多少道题，或者背多少单词，这些都要有一个明确的标准。

2. Measurable（可度量）

目标不能只是停留在思想上的口号或空话。制定目标是为了取得进步，必须把抽象的、无法实施的、不可衡量的大目标简化成为实际的、可衡量的小目标。一个可衡量的目标应该可以很容易地回答如下问题：如何确认该目标已完成？如何知道自己取得了进步？进步的程度是多少？

3. Achievable（可实现）

目标应当是可实现的，而不是理想化的。虽然人们都倾向于选择有挑战性的、能鼓舞自己士气的目标，但是，如果目标无法实现，那么，它不但没有指导意义，还会起到反作用。因此，考察一个目标是否可实现的方法是问问自己能否实现该目标？自己是否有足够的资源、技能和知识？是否需要他人的帮助？

4. Result-oriented（注重结果）

目标应该基于结果而非基于行动或过程。很多人习惯于把“行动”与“结果”混淆起来。例如，为了通过英语四级考试，“行动”是“开始学习”，而“结果”是“考试通过”，显然，真正的目标应该是后者而非前者。如果经常陷入“是否已经选到目标”的困惑，这个目标就一定没有选择好。

5. Time-limited（有时间期限）

目标应当有时间限制。时效性的要求可以让你明确这个目标是短期、中期还是长期的目标。有些目标在“可实现”方面看起来似乎有问题，但只要改变其时间限制，该目标就变得非常现实。例如，“一个月内英语词汇量增加 4 000 个”，在短期内可能无法实现，但“两

年内词汇量增加4 000”可能就是一个容易实现的目标了。制定有时间限制的目标时，不妨问问自己：为了完成目标，每隔多长时间需要评估一次进度？

总之，在设定好目标后，用这五个要素衡量一下，满足这五要素的目标才是一个有效的目标。

（二）目标设定的步骤

设定一个适当的目标就等于达到了目标的一部分。以下是制定有效目标的五个步骤：

1. 确定目标及起跑线

通过前面的学习，你大概已经看清楚自己的目标和起跑线了。明白这两点，对你的成功极其重要。没有目标，就没有前进的方向；没有起跑线，就无从规划自己的航程。有时，一个人有了地图和指南针，仍然会无可奈何地迷失方向，只有当你知道自己所处的位置时，地图和指南针才能发挥作用。

2. 清楚表述目标

使自己能集中精力的最佳办法，是把自己的人生目标清楚地表述出来，说到底，每个人都希望制定自己的人生目标，并为实现这个目标而奋斗。把人生目标清楚地表述出来，能帮助你时时集中精力，发挥出高效率。在表述你的人生目标时，要以你的梦想和个人的信念为基础，这样做，有助于你把目标制定得具体可行。

3. 准确分解目标

清楚表述未来之梦及人生目标之后（这会帮助你把握方向），你就可以着手制定长期、中期和短期的目标了。目标可以涉及人生的各个领域，但要把整体目标分解成一个个易记的目标。

4. 及时执行目标

人们常常所说的“把握当下”，指的就是行动起来，在现有的环境中抓住目标，并将每一件事扎扎实实地做起来，及时执行目标。

“现在”这个词对成功妙用无穷，而“明天”“下个星期”“以后”“将来某个时候”“有一天”，往往就是“永远做不到”的同义词。有很多好的计划没有实现，只是因为应该说“我现在就去做，马上开始”的时候，却说“我将来有一天会去做”。久而久之，你就会养成事事找借口的习惯，那么你再做任何事都找不到踏实的感觉。

5. 不断调整目标

李开复先生在《写给中国学生的信》里提到：制定具体目标时必须了解自己的能力和目标设定得过高固然不切实际，但目标也不可定得太低。对目标还要做及时的调整，如果超出自己的期望，可以把期望提高；如果未达到自己的期望，可以把期望调低。

在实现目标的过程中，当我们遇到种种没有预见到的变化时，如何对既定目标系统地做出积极的调整，不妨来看看下面这套行之有效的目标修正法则：

法则一：主要是修正计划，而不是修正目标。如果更改目标已成为习惯，那么这种习惯很可能会让你一事无成。目标一旦确定，不可轻易更改，尤其是“终端目标”。可以不断修正的是达成目标的计划，包括到达终端目标之前的各个“路标”——过程目标。记住英国人的一句谚语：“目标刻在水泥上，计划写在沙滩上”。

法则二：如果修正计划还无法达成目标，可以退而求其次，修正目标达成的时间。一天不行，用两天，一年不行，花两年。坚持到底，永不放弃，终将成功。虽已修正计划但还无

法达成目标的根本原因是，当初制订计划时考虑得还不够周密。百密一疏，等于没有计划。

法则三：如果修正目标的时限还不行，只好退居“第三防线”，修正目标的量。其实这已经是在压缩梦想了，做这一决定时，请“三思而行”，并千万告诫自己，不要轻易压缩梦想，以适应残酷的现实。应有的思维模式是：不惜一切努力，找寻新的方法以改变现实，达成目标。

法则四：万不得已时，只好放弃该目标。放弃本身就是一个残酷的现实，此时你一定能品尝出“成功很难，不成功更难”这句话的滋味。但是，如果你身上流淌着的是成功者的血液，那么你绝不会悲观，绝不会气馁，也绝不会自责。因为即使“屡战屡败”，我们仍可以“屡败屡战”。对于成功者而言，这个世界根本就没有失败，只是暂时还没有成功。只要你不服输，失败就绝不会是定局。

法则五：面对新的目标，切勿重复以上法则，而是永远只重复“法则一”，修正计划，修正计划，修正计划……

正如前面所讲，人们不能经常地修正目标本身，而应该去修正自己制订的计划、方法以及自己所处的环境。



案例分析

ANLIFENXI

生命清单

有个叫约翰·戈达德的外国人，在他15岁的时候，就把自己一生要做的事情列了一份清单，称作“生命清单”。在这份排列有序的清单中，他给自己明确了所要实现的127个具体目标，比如，探索尼罗河、攀登喜马拉雅山、读完莎士比亚的著作、写一本书等。在44年后，戈达德为了实现目标，曾经18次死里逃生，他以超人的毅力和非凡的勇气，在与命运的艰苦抗争中，终于实现了106个目标，成为一名卓有成就的电影制片人、作家和演说家，得到了让人羡慕的荣誉。

评析：

戈达德让人感动的地方，不仅仅是他创造了许多人间奇迹，做了许多有益于人类的事情，更重要的是他那种矢志不渝、坚韧不拔的奋斗精神，那种热爱生活、珍惜生命的人生态度，因此才有了那种由“生命清单”而延伸出来的高质量的人生。

奋斗的动力来源于定下的伟大目标，喜人的成功归功于对目标孜孜不倦的投入。对一个健康人来说，列出一份“清单”不是一件难事，难就难在逐一地去完成它们，这必须付出巨大的代价。因此，每一个有志者，当务之急不仅是为自己写一份“生命清单”，更要紧的是照着既定目标，持之以恒地走下去，最终实现有价值的人生。



实训活动

SHIXUNHUODONG

分享我的人生规划

【目标】 通过本专题的学习和实训活动，使学生掌握在学习、生活中要前进，首先要有正确的方向和目标，因为它如同灯塔，能够为人们的成功指明正确的前进方向。

【时间】 30分钟。

【操作】

1. 请同学们回顾过去，寻找曾带给你成功的快乐和成就感的各种情形，并且努力找出他们的共同之处。

2. 请填写个人成长规划表，如表 1-1 所示。

表 1-1 个人成长规划表

姓名		学号		学院、班级			
我的最终理想是：							
实现理想需要做好的准备有：							
(1)							
(2)							
(3)							
(4)							
(5)							
为此，我将人生分为_____个阶段，分步计划如下：							
步骤	分步目标				实现年龄		
一	三年后，						
二							
三							
四							
五							
综上，我大学三年的努力重心如下（多选）：（可画√）							
任务 学期	基础 学习	竞赛 获奖	人际 交往	个性 爱好	性格 修养	工作 能力	其他
大一第一学期							
大一第二学期							
大二第一学期							
大二第二学期							
大三第一学期							
大三第二学期							
目前我最急需解决的问题是：							
对于上述规划，我感觉	很满意（ ）	较满意（ ）	不清楚（ ）	不满意（ ）			

【分享】

首先，做一下相应的自我介绍（籍贯、年龄、家乡的优势、自我爱好等）；其次，努力正确地表达自己相应的人生目标设定，在大学生活期间乃至 5 年、10 年，甚至 15 年、20 年后你的人生目标应该是怎样的？其中，在大学生活期间你准备如何积极有效地克服困难去实

现你的理想人生目标?



思考练习

SIKAOLIANXI

1. 为什么成功必须有一个正确的方向与合适的目标?
2. 为什么说适合自己的目标就是最好的“成功策略目标”?
3. 说说你身边的成功人士。

专题二

自信——成功的心理基石

大家知道,在正确目标的指引下,并不意味着实现成功的目标就没有任何困难了,恰恰相反,在成功目标的实现面前往往堆积着大量的困难,甚至是艰难困苦,从这个意义上说,没有人能够随随便便成功!苏格拉底曾经说过:“一个人是否有成就,只有看他是否具有自尊心和自信心两个条件。”这就说明了自信心与成功的紧密联系。在学习上,如果缺少了自信心,就会缺少前进的动力,甚至失去前进的动力。有多少人因为缺少自信而走向人生的低谷,又有多少人缺少自信而失去成功。自信是成功的基石!

一、自信的含义

自信又叫自信心,是人们在正确认识自己的基础上,知道自己的长处和优势,能愉快地接纳自己,相信自己的能力和才干。简单地说,自信就是指一个人对自己的积极感受。

蝴蝶的故事

有一个女生对自己的相貌很自卑,不敢主动与人交往,不能与人自然地交流,她陷入了恶性循环。有一天,她的头上飞来一只美丽的蝴蝶,路人都向蝴蝶投去欣赏的眼光。她不知道蝴蝶的存在,误以为人们很赏识她。从此她坚信自己也很美,开始自信乐观地与人交往。令人惊讶的是,愿意与她交往的人越来越多,她的生活开始进入良性循环。

思考:

是什么力量使这个故事中的女生发生如此大的变化?为什么?

让我们做个小测验,测测你的自信水平。

1. 自己的家庭和生活,需要和周围的人保持相同的水平,你认为这个见解如何?
A. 完全正确 B. 有点正确 C. 不对
2. 宴会时,你如何寻找适当的异性?
A. 找出最满意的,与他接近
B. 身边任何一位都可以
C. 跟看上去坦诚亲切的人接近
3. 当你经过陈列窗或镜子前面的时候,你喜欢停留一下,照照自己吗?
A. 经常 B. 偶尔 C. 很少
4. 由于你的过失而产生了不愉快的场面或难题的时候,你会怎么办?
A. 为了使自己不受责备,想出一套似是而非的托词
B. 承担起应负的责任,尽全力处理善后问题
C. 尝试修正事态,并寻求对自己有利的解释

5. 对自己不熟悉和不擅长的事,你能大胆愉快地接受它吗?

A. 很难

B. 偶尔

C. 没问题

计分:

1. A: 1 B: 3 C: 5

2. A: 5 B: 1 C: 3

3. A: 5 B: 3 C: 1

4. A: 1 B: 5 C: 3

5. A: 1 B: 3 C: 5

分析:

21~25分:你乐观自信,对自己的才能和外表风采充满自信和骄傲。如果偶尔有自卑感,也是环境变化的缘故,譬如处于人才济济的场所等。

16~20分:你有过分追求完美、理想太大的缺点。你不满足于现状,想出人头地,导致你去追求不切合实际的幻想。也可以说,你过于追求完美,过于计较,反倒陷入自卑感中不能自拔。

11~15分:你在做事前就过早贸然断定自己不行,自认为不如别人。主要原因是你不了解周围人们的真实状况,不清楚事情的本来面目,搞清楚的话,就会恍然大悟,随之则坦然自如。你的缺点在于一旦自认为不行,就心灰意冷。

5~10分:你对自己缺乏自信,习惯用消极悲观的眼光看待事物,只看到不利之处,所以,总是尚未尝试就想要退缩。其实,更多的时候,你是被自己的想象打败的。

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。自信不是只相信自己,固执己见,走到刚愎自用的道路上去;也不是专信别人,没有自己的骨骼,没有主见,走到盲从逢迎的道路上去。“不是因为有些事情难以做到,我们才失去自信;而是因为我们失去了自信,有些事情才显得难以做到。”因此,要懂得自信的真正含义:有一个良好的心态,对能做的事情,相信能够做好,对不能做的事情,坦然处之,或学着去做,培养自信心。

二、自信的作用

在我们的生活当中,自信对一个人的成长、学习及性格的形成起着极其重要的作用。海伦·凯勒曾经说过:“信心是命运的主宰。”在生活上,如果缺少了自信心,在人生的大舞台上就施展不出自己的才华,表现不出自我。有多少人因为缺少自信而心灵上受到伤害,又有多少人因为缺少自信而错过了天赐的良机。自信是通往成功的阳光大道,无论面临的是学习的压力还是工作的挑战,无论身处的是顺境还是逆境,自信都可以用它神奇的放大效应为我们的表现加分。因此,一个充满自信的人总会在面对挑战时鼓励自己。

(一) 自信是成功的基础

古往今来的成功人士都具有一个共同的特点,即自信。是自信激励他们走向了成功。自信为什么会对人产生如此大的激励作用呢?因为自信是建立在正确认识自己的基础上的,它促使人们从情感、意识、行为方面接纳自己。金无足赤,人无完人。每一个人都不是十全十美的,都有长处和短处,都具备某一方面获得成功的条件。自信可以帮助我们发现自己的长处,从而产生一种积极进取的成就动机,激励自己去发挥特长,以达到自我实现的目标。