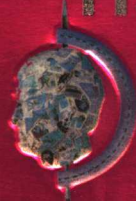


JIECHUQINGSHAONIAN  
YISHENGYAOZUODE



100  
GECEHUA

# 杰出青少年 一生要做的

# 100个策划

易凌云◎主编

一生相伴的智慧      走向成功的秘诀

策划是对生活清醒的认识，追求卓越人生，你不能不做出选择。明智的策划胜于盲目的执著，是量力而行的睿智与远见，是顾全大局的果断与胆识。学会策划，就是审时度势，扬长避短，把握时机；学会策划，才能卸下种种包袱，轻装上阵，安然渡过人生的风风雨雨，学会策划，才能拥有一份成熟，活得更加充实、坦然和轻松。学会策划，你会灵光一闪，就像日出的光芒照亮了黑暗。学会策划，你会有更博大的视野，书中惊人的发现，将使你豁然开朗。



中国时代经济出版社



JIECHUQINGSHAONIAN  
YISHENGYAOZUODE 100  
GECEHUA



# 杰出青少年 一生要做的

# 100个策划

易凌云◎主编

## 一生相伴的智慧 走向成功的秘诀

策划是对生活清醒的认识，追求卓越人生，你不能不做出选择。明智的策划胜于盲目的执著，是量力而行的睿智与远见，是顾全大局的果断与胆识。学会策划，就是审时度势，扬长避短，把握时机。学会策划，才能卸下种种包袱，轻装上阵，安然渡过人生的风风雨雨。学会策划，才能拥有一份成熟，活得更加充实，坦然和轻松。学会策划，你会灵光一闪，就像日出的光芒照亮了黑暗。学会策划，你会有更博大的视野，书中惊人的发现，将使你豁然开朗。

图书在版编目 (CIP) 数据

杰出青少年一生要做的 100 个策划/易凌云主编. —北京: 中国时代经济出版社, 2005.5

ISBN 7-80169-751-0

I. 杰... II. 易... III. 人生哲学—青少年读物 IV. B821.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 038782 号

杰出青少年  
一生要做的  
100 个策划

易凌云  
主编

|       |                             |
|-------|-----------------------------|
| 出 版 者 | 中国时代经济出版社                   |
| 地 址   | 北京东城区东四十条 24 号<br>青蓝大厦 11 层 |
| 邮政编码  | 100007                      |
| 电 话   | (010) 68320825 68320498     |
| 传 真   | (010) 68320634              |
| 发 行   | 各地新华书店                      |
| 印 刷   | 北京鑫海达印刷有限公司                 |
| 开 本   | 787×1092 1/16               |
| 版 次   | 2005 年 5 月第 1 版             |
| 印 次   | 2005 年 5 月第 1 次印刷           |
| 印 张   | 16                          |
| 字 数   | 237 千字                      |
| 印 数   | 1~8000 册                    |
| 定 价   | 24.00 元                     |
| 书 号   | ISBN 7-80169-751-0/C·101    |

版权所有 侵权必究

## 序言：

# 人生处处皆策划

“杰出”在字典中的含义为：才能、成就出众。一般的理解便是卓越、成功。

纵观之下，“成功”是人类文明之旅中的一个恒久不变的主题。多少年来，恒河沙数般的拓荒者，在人生的道路上不息的努力，追逐着光荣的梦想与成功的壮丽。就在人生拼搏的历程中，人性的光辉和美好的一面得到了极大的张扬。

仰望那些光芒四射的成功者，在感叹之余，渐渐长大的我们不仅再一次自问，成功的驱动力究竟是什么？

或许出于某些神秘的原因，成功者总是吸引人们的眼光。尽管我们探索成功的奥秘异常艰辛，但是，我们还是决定揭开围绕在成功者身上的神秘面纱，披露他们制胜的秘密，回顾他们在青少年时期如何建立起属于他们的王国。我们写作本书的初衷其实非常单纯，其基本前提是：

——成功人生在于正确决策。

——决策的关键在于丰富正确的自我形象，从别人认为不可能的地方看见可能。

在所有的弄潮儿中，青少年作为一股新生的力量，梦想成功的渴望更是形成了燎原之势；一时间，年轻的激情汇成汹涌的海洋……

然而，汹涌的激情需要冷静的思索；燎原的渴望亦需要正确的引导。有时，盲目的举动比愚笨的等待所消耗的人生储能更巨大，更可怕。

生命是一个不断发现、不断重新排列组合的过程，并不因生理的成熟而停滞不前。成长的过程就像走钢丝，一个错误的举动，即使不是致命的，也会导致暂时的挫折，所以我们必须学会尽可能多制定正确的路线。

这意味着我们必须知道在时机成熟的时候选择“是”，在时机不成熟的时候回答“否”，以尽量避免落入不安全的人生陷阱。

许多年轻人苦苦奋斗却终无所获的事实告诉我们，人生的成功需要策划，需要有目的、有针对性地去做一些有益于赢得成功的事情。所谓成功策划，即是对自己现有和未有的成功要素进行全面规划，对自己争取成功所做的一切进行高度的观照和有针对性的筹划，让人顺利获得成功的系统工程。

假如你是一位策划高手，那么成大事的概率就很高；反之，如果不善于策划，你可能会远离成功。也许，对我们青少年而言，缺乏的不是智慧与机遇，而是缺少超人一筹的策划能力。

塑造精彩需要超人的智慧，而合作是个人与个人的最佳合作联盟，它向我们诠释了生命的真谛与精神的力量。本书正是团队作战的结晶，参与本书创作的还有李晓红、何怀德、杨凤侠、赫敏红、刘均、于国中、黄俊生、张玲，他们来自不同的阶层，有心理学专家，也有教育一线的实践者，在此对他们的辛勤劳动表示感谢。

青少年朋友，我们一生要做的 100 个策划，就是获得成功要做的 100 件事。这 100 件事当中，包含着获得成功最基本的各种素质、条件、要求及策略。如果你能出色地做好这 100 件事，相信离成功之神不会再遥远。

确切地说，谁能做好这 100 个策划，就一定能够体味到真正的成功——杰出，也由此诞生！

## 第1篇 把握成长的罗盘

对于一艘没有罗盘的船,任何方向的风都是逆风。一个人的成长罗盘一旦失灵,便犹如失去航向的帆船,在人生的风雨中迷失自己,甚至会让一路长歌之“生命号”永远沉没!爱默生曾说:“一心向着目标前进的人,整个世界都给他让路。”由此,每一位青少年都应认识自我,点燃理想,寻求指点、面对现实、找准定位……让生命的罗盘重新鲜活,指引自己抵达成功的彼岸!

1. 点燃理想的圣火 / 2
2. 认识你自己 / 4
3. 找准人生定位 / 6
4. 朝着目标全力以赴 / 9
5. 寻恩师指点迷津 / 11
6. 坦然面对现实 / 13
7. 扬起生命的风帆 / 16
8. 活出自己的使命 / 18

## 第2篇 淌过心智的冰河

“一个健全的心态,比一百种智慧都更有力量。”英国大文豪狄更斯如是说。这句不朽的名言蕴含着一个真理:有什么样的心态,就会有什么样的人生。无疑,积极的心态让我们收获美丽的人生景致;而消极的心态则让人陷入冰点的低谷。事实上,许多不良的情绪如一道道冰河在青少年心中横亘,阻隔着他们追逐卓越的脚步。如何淌过心智的冰河,其实是杰出青少年要面对的重大命题。

- 9. 突破心中的瓶颈 / 22
- 10. “晴”心寡“郁” / 24
- 11. 淌过心智的冰河 / 27
- 12. 把烦恼写在沙上 / 29
- 13. 别被自己打败 / 32
- 14. 莫为小事抓狂 / 34
- 15. 和消极的观念说不 / 36
- 16. 步出颓废的泥淖 / 38
- 17. 同自卑绝缘 / 41

### 第3篇 做你自己的主宰

挪威大剧作家易卜生有句名言：“人的第一天赋是什么？答案很简单：做自己。”是的，人是万物的灵长，宇宙的精华，我们每个人都具有光扬生命的本能和职责。只有敢于活出自己的人，才能真正成为生活的主角，成为自己命运的主人。人生一世，草木一秋。我们当定格最美的色彩，演绎最佳的姿态，激扬最真的自己——这是上苍赐予每个人的权利，更是生命对你的要求！

- 18. 做你想做的事 / 46
- 19. 活出一点个性来 / 47
- 20. 秉持自我本色 / 50
- 21. 培养自制力 / 52
- 22. 唱出自己的歌 / 54
- 23. 勇敢地拥抱变化 / 57
- 24. 远离平庸，发挥潜能 / 59
- 25. 经营自己的强项 / 61

## 第4篇 锻造一生的资本

俗话说：“播下一种行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”一个人年轻时奠定的根基，将决定他一生所能赢得的高度；或者说，你拥有什么样的资本，就决定了你生命的深度和广度……人格、品质、习惯、健康、能力等，都是青少年人生杰出发之旅必备的资本。而成功策划的内涵之一就是懂得投资自己——世界上最聪明的投资，亦不过如此。

- 26. 性格是命运守护神 / 66
- 27. 打造魅力人格 / 68
- 28. 意志力之孕育 / 70
- 29. 时刻涌动自信 / 73
- 30. 铸就诚实的立身之本 / 75
- 31. 养成良好的习惯 / 77
- 32. 永葆谦逊的态度 / 79
- 33. 营建健康的“生命磁场” / 82
- 34. 拥有一项突出的能力 / 84
- 35. 掌握高超的说话本领 / 87
- 36. 用学识树立自身形象 / 88
- 37. 每天进步一点点 / 91

## 第5篇 脱颖而出的方略

一位著名诗人曾在一首题为《生活》的作品中，用一个“网”字道出了他对生活的全部理解。在此，姑且不论其中包含着的其他深意，可以肯



定的一点是,生活确是一张由无数人织编而成的巨大的网,每个人置身其中都绝不是一座孤岛!而圆满人生也不仅限于个人的独立,还须追求人际关系的成功。毋庸置疑,学会去经营人与人之间的情谊,让人脉资源助你在社会的竞争中脱颖而出,是青少年要上好的一堂人生必修课。

- 38. 成功推销自我 / 96
- 39. 加强合作意识 / 98
- 40. 借得大船出远洋 / 101
- 41. 学会赞美他人 / 103
- 42. 建立一个人脉账户 / 105
- 43. 从他人的角度看问题 / 107
- 44. “忘我”天空一片晴朗 / 110
- 45. 幽默是一种心理优势 / 112
- 46. 建立沟通的桥梁 / 114

## 第6篇 增添成功的筹码

一沙一世界,一花一天国;世界的每个角落,我们都可以发现成功的影子;在生命最轻激的呼吸中,我们都能够感受到奇迹。成功不全是大起大落的潮涌,有时就蕴藏在花影细流之中。伟人身上的一点力量、一个稍纵即逝的机遇、一些零碎的时间、一个常被疏忽的细节、一个与生俱来的缺憾……可能就掩映着成功之神的美意。朋友,做好这一切吧,为成功的天平增添制胜的砝码!

- 47. 从伟人身上汲取力量 / 118
- 48. 抓住万分之一的机遇 / 120

|               |       |
|---------------|-------|
| 49. 提高做事的效率   | / 122 |
| 50. 高效管理时间    | / 124 |
| 51. 不疏忽关键细节   | / 126 |
| 52. 机智地应对一切   | / 128 |
| 53. 挑战人生的缺憾   | / 131 |
| 54. 从竞争中获取经验  | / 133 |
| 55. 最大化情商与影响力 | / 135 |

## 第7篇 引爆杰出的头脑

陈旧的观点、思维像是沉重的铁链,人生在负重中早已失去了生气。只有让思维的枷锁如种子的死皮一样蜕去,才能焕发新的光彩。爱因斯坦说,善于思考、思考、再思考,我就成了科学家。是啊,无数的大成就者,无不是善于思考的人。人的思维,有了不起的潜在能量。任何创造的成果,都是来自思考的馈赠。人世间最美妙绝伦的,便是思维的花朵。每一个渴望成功的年轻人,最明智的作法应是引爆潜藏着的杰出头脑,最大化创新思考的力量。

|               |       |
|---------------|-------|
| 56. 首先,打破一切常规 | / 140 |
| 57. 走出老观念     | / 142 |
| 58. 突破思维定势    | / 144 |
| 59. 充分发挥想像力   | / 147 |
| 60. 大胆去创新     | / 149 |
| 61. 激发大脑的潜能   | / 151 |
| 62. 挖掘积极思考的力量 | / 153 |
| 63. 形成双赢的思考模式 | / 156 |

## 第8篇 砥励生命的火花

人生到底是喜剧收场还是悲剧落幕,是成功辉煌还是黯然神伤,全在于你保持什么样的信念。《易经》有语:“天行健,君子以自强不息。”真正的杰出者,在面对任何境遇时,都能保持着昂扬的斗志、不息的动力。生命的火花,在自强的过程中,会被激发得酣畅淋漓。这是生命的壮美,这是成功的恢宏交响。正如莎翁所言:“走一程充满沼泽、遍布荆棘的道路……哪怕折戟沉沙、人仰马翻,只要精神被锻造成一个硬汉!”生命这样走过,青春无悔!

- 64. 将苦难视为财富 / 160
- 65. 向困难说声“我能行” / 162
- 66. 积蓄于生活的低谷 / 164
- 67. 把希望高举在手中 / 166
- 68. 逆境中学会微笑 / 168
- 69. 培养崇高的生活信念 / 170
- 70. 做生活的攀登者 / 172
- 71. 从绝望中站起来 / 175

## 第9篇 开创绚烂的事业

“身为男儿,要以创建自己的事业为荣,而不以从大公司那里领取工资为荣”,罗斯福的这句豪语,曾经激励过千千万万勇于建功立业的热血男儿!“人生的意义,就在于干一番轰轰烈烈的事业,在于日日维新”,世界首富比尔·盖茨也曾这样勉励青少年。不言而喻,事业的成功是衡量人生价值的尺子,是人类自我实现的需要。每一

# 7 目 录 MU LU

位青年朋友,都要规划好自己的事业步骤,勇于攀登事业之巅,因为美好的风景总在山的最高处。

- 72. 报考时选一个好专业 / 178
- 73. 选对池塘钓大鱼 / 180
- 74. 重视每一枚铜钱 / 182
- 75. 点亮“钱”程 / 183
- 76. 以老板的心态对待工作 / 186
- 77. 让心灵去工作 / 188
- 78. 放手创立自己的事业 / 190
- 79. 铺一条未来的路 / 192
- 80. 永远追求卓越 / 194
- 81. 冒险,飞越成功之巅 / 197

## 第 10 篇 挥毫人生的写意

有这样一个人,他平等地看待一切诚恳的祝福者、朋友、敌人、虔诚者、罪人……心灵已达到吞吐自如的达观境界。他进则“难得糊涂”,退则知晓进退之机;他处事豁达乐观,遇事宠辱不惊;他容忍不完美的存在,领悟舍得之道;他“不以物喜,不以己悲”,无论身处何地都像清风般徐徐吹拂,他真正懂得了人生的大写意——这是杰出者应拥有的至高境界。大笔如椽,有志青少年在追求事业成功的同时,别忘了抒写大写的“人”字。

- 82. 学会选择,懂得放弃 / 200
- 83. 多一点“难得糊涂” / 201
- 84. 参悟人生的进退之机 / 203

- 85. 豁达一些天地宽 / 206
- 86. 点一盏心灯给对手 / 208
- 87. 乐观地看待人生 / 210
- 88. 切记“吃亏是福” / 213
- 89. 培植忍耐之树 / 215
- 90. 跟不完美和解 / 217
- 91. 到达宠辱不惊的境界 / 219

## 第11篇 奏响和谐乐章

一些伟大的音乐家说,没有什么东西比演奏一件失调的乐器,或是与那些没有好声调的人一起演唱,更能破坏乐队的整体和谐感了。人生也是如此,许多身心的不和谐因素让我们无法体味到生活的甘美。而和谐又恰恰是美好、幸福、快乐、自由、爱等的秘密所在。和谐意味着一切身心功能的绝对健康,它能使你和上帝保持一致——处于永恒和谐之中的心灵平静的人不可能有任何灾难。而那些非凡的杰出者都不约而同地掌握了这一“精湛的艺术”。

- 92. 与亲人分享生命中的快乐 / 224
- 93. 拥有一颗感恩的心 / 226
- 94. 增进一些有益的爱好 / 228
- 95. 做个自由的少年人 / 230
- 96. 品味生活的幸福 / 233
- 97. 珍藏亲情的温馨 / 235
- 98. 走出“性”的茫然 / 238
- 99. 施爱予人,滋润生命 / 241
- 100. 奏响生命和谐的乐章 / 243



## 把握成长的罗盘

---

对于一艘没有罗盘的船，任何方向的风都是逆风。一个人的成长罗盘一旦失灵，便犹如失去航向的帆船，在人生的风雨中迷失自己，甚至会让一路长歌之“生命号”永远沉没！爱默生曾说：“一心向着目标前进的人，整个世界都给他让路。”由此，每一位青少年都应认识自我，点燃理想，寻求指点、面对现实、找准定位……让生命的罗盘重新鲜活，指引自己抵达成功的彼岸！

---



## 1. 点燃理想的圣火

有了物质才能有生命，有了理想才谈得上生活。对于事业的抱负和理想，以“真”为开始，“善”为历程，“美”为最终目标。

——培 根

我们挥汗如雨，为何最终却一无所获？是什么原因，使我屡屡与成功擦肩而过？我们为什么会中途放弃美好的初衷？是我们朝三暮四还是别有原因？我要做什么样的人？我该如何运用我的人生？我的人生目标、我的雄心大志、我的梦想、我的将来是什么？

理想是人类生活中最重要的梦。如果一个人不知道他要驶向哪个码头，肯定会一事无成。我们可以没有很多东西，却惟独不能没有人生理想。

军训的时候，连长带着同学们到草原上进行实弹射击训练。在到达目的地、一切准备得当、开始行动之前，连长向同学们提出了一个问题：“你看到了什么呢？”有的同学回答道：“我看到了我们手里的枪、立在草原上的靶子，还有一望无际的草原。”连长摇摇头说：“不对。”另外的回答是：“我看到了连长、同学们、猎枪、靶子，还有茫茫无际的草原。”连长又摇摇头说：“不对。”一个富有自信的声音从队伍中传来：“我只看到了靶子。”连长这时才露出了满意的笑容，说：“你答对了。”

青少年朋友，假如你是一位策划高手，你一定有超人一筹的策划能力。有大志者，必定知往昔，察现实，测未来，有明确的人生理想。美国历史上最伟大的总统之一林肯曾说过：“喷泉的高度不会超过它的源头，一个人的事业也是这样，他的成就决不会超过自己的信念。”

事实上，漫无目标或目标过多都会阻碍我们前进。理想一定要具体，人生倘若没有明确具体的目标，那么任何风都不会是顺风。

1995年7月4日清晨，法国西海岸笼罩在浓雾中。在海岸线上，一个34岁的女人涉水进入大西洋中，开始向对面的英国海岸游去。要是成功了，她就是第

一个游过这个海峡的妇女。这名妇女叫罗伦。

那天早晨，海水冻得她身体发麻，雾很大，她连护送她的船都几乎看不到。时间一个钟头一个钟头过去，千千万万人在电视上注视着她。有几次，鲨鱼靠近了她，被人开枪吓跑了，她仍然在游。在以往这类渡海游泳中，她的最大问题不是疲劳，而是刺骨的水温。10个钟头过去，这位妇女被冰冷的海水冻得浑身发麻，她知道自己不能再游了，就叫人拉她上船。人们告诉她海岸很近了，叫她不要放弃。但她朝英国的海岸望去，除了浓雾什么也看不到。拉她上船的地点，离英国海岸只有半英里！船往前靠了靠，人们就清楚地看见等候在海岸上准备欢迎的人群。罗伦后来说，真正令她半途而废的不是疲劳，也不是寒冷，而是因为她在浓雾中看不到目标。

罗伦一生中就只有这一次没有坚持到底。3个月后，她成功地游过了同一个海峡。她不但是第一位游过英吉利海峡的女性，而且比男子的纪录还快了大约20分钟。罗伦遭受第一次失败的罪魁祸首源于目标的不具体。制定明确具体的人生理想未必使你一夜之间功成名就，但迷失目标使人看不清使命，成功就会轻易从我们手中溜走。

细心的你会发现，当我们成长到少年以后，有的朋友开始写日记了，有的朋友很喜欢给自己写警句与座右铭。一篇篇日记充满了我们对未来的美好向往。的确，每一个成功的理想，每一次成功的谋划，都能激活我们的灵感与智慧，更能磨炼我们的意志和韧性，也更能使人在自己的水平和实力上再提高一个档次，再上一个台阶。

### 【成功感悟】



理想是人生路上的一盏明灯，它不断地在前方向你召唤，要想接近它，你必须一刻也不能停止前进的步伐，要付出很多，包括你不想放弃的东西。

一个小的收获远比一个大的成功落空了更实在。将理想化为现实的关键，是将其分解细化。你的理想看起来一时难以实现，但你可以把它们分成若干可以实现的小目标，然后集中精力想办法去逐一实现这些小目标。

当这些小目标全部实现时，你的理想也就实现了。

人若没有目标，就像船缺了舵——成了流浪汉、废物、人间渣滓。

有希望之处，生命就生生不息！理想的圣火能直接引导我们走向成功。策划理想等于点燃生活的希望，只要我们心存理想，总有奇迹发生，它可能比较渺茫，但却永存人世。

---

## 2. 认识你自己

不管你喜不喜欢思考，人类就是因思考而存在。认识你自己  
并做自己的事，这就是人的全部义务。

——蒙 田

青年人开始走向独立生活，自我意识大大地增强了，但常常表现出某些偏见。我们平时经常听人说：“我对自己最清楚！”“难道我对自己还不了解吗？”

其实，讲这些话的人中间某些人对自己并未真正地了解，对自己的才貌、学识、成绩、贡献以及自己在别人心目中的地位等等，要么估计得过高，要么估计得过低。

距雅典不远有一座古希腊的圣城叫德尔斐，这里是传说中的太阳神阿波罗的住地。但这座古城最有名的，却是哲人塔列斯刻在太阳神圣殿外的一句传世名言：“人啊，认识你自己！”这句名言受到现今希腊人的推崇，是因为他们清楚地明白，神话是用来传颂的，而奇迹要靠自己来创造。两三千年前这句格言看来直到今天还有现实意义。

每个人都是独特的，你的身上都蕴藏与众不同的才能与智能，只有你善于认识、善于挖掘、善于策划安排，才能发现并加以利用。

一只小骆驼来到沙漠边，望着漫漫狂风下的无边沙地，它走了几步又胆怯地转身离去。回到家后，小骆驼问妈妈：“妈妈，沙漠里有很大的沙尘，我怎样才能看清前面的方向呀？”骆驼妈妈回答道：“当风沙来的时候，长长的睫毛可以让