

大学生 成功学

主 编 郑邦山 余传杰 王有安



河 南 大 学 出 版 社

大学生成功学

主 编 郑邦山 余传杰 王有安
副主编 李永祥 杨延林 谭长福
黄泽峰 张振炬

河南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生成功学/郑邦山等主编. —开封:河南大学出版社, 2004. 4

ISBN 7-81091-203-8

I. 大… II. 郑… III. 大学生—人才成长 IV. G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 029405 号

书 名 大学生成功学
主 编 郑邦山 余传杰 王有安

出 版 人 王刘纯
责任编辑 刘建吾
责任校对 姜秋萍
责任印制 苗 卉
封面设计 王四朋

出 版 河南大学出版社
地址:河南省开封市明伦街 85 号 邮编:475001
电话:0378-2864669(行管部) 0378-2825001(营销部)
网址:www.hupress.com E-mail:bangong@hupress.com

经 销 河南省新华书店
排 版 河南大学出版社印务公司
印 刷 河南第二新华印刷厂

版 次 2004 年 5 月第 1 版 印 次 2004 年 5 月第 1 次印刷
开 本 890mm×1240mm 1/32 印 张 15.375
字 数 385 千字
印 数 1-3000 册

ISBN 7-81091-203-8/K·312 定 价 21.00 元

(本书如有印装质量问题请与河南大学出版社营销部联系调换)

前 言

竞争激烈人才辈出的当今社会,人人都想与众不同,从芸芸众生中脱颖而出。在高速的信息时代,我们想成为领先的一个;在现代化商业社会里,我们想成为最富的一个;在漫漫事业征程中,我们想成为最有成就的一个;在闪烁个人才华和展示人生光彩的舞台上,我们想成为最夺目的一个。

大学生也在追求着成功。学业的成功,人际交往的成功,色彩缤纷的各种竞赛的成功,乃至未来人生、事业、爱情的成功,无不牵动着我们的渴望和梦想。

然而,成功只钟情那些有准备的人。成功要求一个人自信、积极、乐观,要求一个人不怕挫折、不畏困难,要求一个人既能悦纳自我,又能宽仁博爱;既有较高的道德修养,又有渊博的学识;既有健康的体魄,又有良好的心理素质;既能继承东方文明的优良传统,又能汲取西方文明的精华。

成功,对当代大学生来说,不仅仅是目标,不仅仅是技巧,更是一门针对性强、内涵丰富的学问。

正是基于此,我们策划、编写了这本《大学生成功学》。本书通过研究古今的人生哲学智慧,综合成功学、社会学、心理学、健康学、教育学、创造学等学科的成果,撷取东西方著名成功学家经典著作中的精粹,结合古今中外成功人士令人振奋的成功历程,分析影响当代大学生成功的各种因素,探讨大学生成功的法则和艺术,帮助大学生改变不良的认知和心态,形成健康的人格,发掘自身的

潜力,从而拥有一个健康、愉快、成功的学习生活,成为不仅拥有扎实的专业知识,而且具备良好的心理素质,较高的情商,能迎接未来激烈竞争和挑战的会学习、会合作、会创新的新世纪需要的高素质人才。

目前有关成功学的论述十分丰富,但以大学生群体为研究对象,系统、全面、深刻地进行大学生成功素质培养和成功品质训练的理论体系尚未建立。因此,《大学生成功学》既不是一般成功学理论的重复,也不是一般大学生成才读物的重叠,而是要在更具体、更直接、更深入的层次上揭示大学生获取成功的基本规律和成功行为的本质特征,而这一作用是“普通成功学”所难以替代的。

本书的作者都是奋斗在大学生素质教育第一线的高校教师,其创作动机和理论源泉来自于长期的育人实践。我们既希望通过本书的写作,总结提炼出多年来的工作经验,为广大同学奉献人生成功的研究成果,促进同学们刻苦学习、发奋图强,更希望以此为基础,推动大学生成功学深入发展,为进一步推动全面素质教育,培育优秀的社会主义建设者做出新的贡献。

编 者

2003年12月

目 录

前 言	(1)
-----	-------

第一章 大学生成功学概述	(1)
--------------	-------

第一节 大学生成功学的概念、对象和任务	(1)
---------------------	-------

第二节 大学生成功学主要理论介绍	(8)
------------------	-------

第三节 大学生成功学的研究意义与方法	(12)
--------------------	--------

案例分析	(15)
------	--------

自我测试	(16)
------	--------

第二章 大学生修养与成功者品质	(18)
-----------------	--------

第一节 大学生修养与成功的关系	(18)
-----------------	--------

第二节 修养与成功品质的沟通	(38)
----------------	--------

第三节 成功与大学生的自我完善	(46)
-----------------	--------

案例分析	(56)
------	--------

自我测试	(59)
------	--------

第三章 大学生理想、信念与意志锤炼	(68)
-------------------	--------

第一节 理想、信念概述	(68)
-------------	--------

第二节 树立正确的理想、信念是成功的前提	(79)
----------------------	--------

第三节 意志锤炼	(85)
----------	--------

案例分析·····	(87)
自我测试·····	(89)
第四章 成功的学习方法与潜能开发 ·····	(91)
第一节 大学生学习概述·····	(91)
第二节 学习活力的激发与优良学风的培养·····	(97)
第三节 大学生学习的方法与技巧·····	(103)
第四节 大学生学习能力的培养与潜能开发·····	(115)
案例分析·····	(130)
自我测试·····	(133)
第五章 成功的思维方法 ·····	(136)
第一节 创新思维·····	(136)
第二节 创新思维的影响因素·····	(147)
第三节 创新思维的培养·····	(162)
第四节 创新思维在学习中的应用·····	(165)
案例分析·····	(176)
自我测试·····	(176)
第六章 大学生心理卫生与挫折应对 ·····	(180)
第一节 心理卫生概述·····	(180)
第二节 大学生常见的心理问题·····	(183)
第三节 维护心理健康,提高心理素质 ·····	(192)
第四节 大学生心理挫折与应对·····	(199)
第五节 心理挫折的主要起因与心理防御·····	(203)
第六节 心理挫折的适应机制·····	(207)
第七节 心理压力及其处理方法·····	(212)
案例分析·····	(216)

自我测试·····	(219)
第七章 成功的人际关系 ·····	(228)
第一节 大学生人际关系概述·····	(228)
第二节 大学生成功人际关系的形成·····	(233)
第三节 大学生交往能力的培养·····	(239)
第四节 大学生的社交礼仪·····	(255)
案例分析·····	(265)
自我测试·····	(269)
第八章 校园文化与成功素质 ·····	(273)
第一节 校园文化·····	(273)
第二节 校园文化在培育成功素质中的作用·····	(277)
第三节 校园文化活动·····	(292)
案例分析·····	(308)
自我测试·····	(311)
第九章 大学生社会实践与成功 ·····	(315)
第一节 大学生社会实践的概念·····	(315)
第二节 大学生社会实践的目的和功能·····	(319)
第三节 大学生社会实践的特征与作用·····	(324)
第四节 大学生社会实践的形式和组织·····	(338)
案例分析·····	(348)
自我测试·····	(349)
第十章 大学生生活方式与时间管理 ·····	(353)
第一节 生活方式·····	(353)
第二节 良好生活习惯·····	(358)

第三节 时间管理.....	(382)
案例分析.....	(395)
自我测试.....	(396)
第十一章 健康体魄的培养.....	(399)
第一节 身体健康的意义.....	(399)
第二节 体育锻炼的方法.....	(407)
第三节 营养与健康的关系.....	(419)
案例分析.....	(423)
自我测试.....	(426)
第十二章 大学生成功择业.....	(431)
第一节 大学生成功择业概述.....	(431)
第二节 大学生成功择业应具备的能力与素质.....	(437)
第三节 大学生成功择业的心理调适.....	(444)
第四节 大学生成功择业的方法与技巧.....	(451)
案例分析.....	(466)
自我测试.....	(474)
主要参考文献.....	(480)
后 记.....	(481)

第一章 大学生成功学概述

成功的秘密在于对目标坚定不移地不懈努力。

——迪斯累里

第一节 大学生成功学的概念、对象和任务

每个人身上都隐藏着“原子能”，但只有很少的人能点燃它；每个人的大脑中都有一个金矿，只是很少有人能开采它；每个人的身后都沉睡着一个神通广大的巨人，可是很少有人能唤醒它。每个人身上都有太阳，只是要让它发光！

耶稣、释迦牟尼和穆罕默德成为万民崇拜的圣明，这是精神能量的发挥；孔子思想成为中华民族几千年来的精神支柱，这是道德能量的发挥；比尔·盖茨用 windows 小小的窗口，获得了疆域远远大于成吉思汗的帝国，这是智能的发挥；泰森用自己的一双铁拳打出了世界拳王，这是体能的发挥。苏格拉底说得好：每个人身上都有太阳，只是要让它发光！

作为大学生，要成为能迎接未来激烈竞争和挑战的丰富的、全面的人，能适应新世纪需要的高素质人才，不仅要拥有扎实的专业

知识,具备良好的心理素质、健全的人格、较高的情商,而且还要培养成才意识、创造意识、奋斗意识、生存意识、法律意识、民主意识、效益意识、健康意识、群体合作意识,成功做人,确立积极进取和最佳的人生状态,提高抗挫折能力。通过成功素质激励训练,迅速有效地改变大学生学习、生活以及心理上出现的种种不佳状态,做自信、乐观、积极、健康、具有创造精神并对生命意义有所领悟的人。

一、大学生成功学的概念

(一) 成功学的概念

成功就是个人或团队不断达到自己所设立的目标。大学生成功学就是专门研究大学生成功的规律,并应用于生活、学习、工作、实践的一门科学。成功是一件很容易的事,人人都能成功。那么为什么有那么多的人没有成功呢?因为他们没有找到一种适合自己的方法。

(二) 成功学的原理

成功学的核心原理是复制成功。成功学认为,成功是一种客观现象,有规律可循。找到已经获得成功结果的实例,分析成功的过程、机制,总结出这一实例的方法,那么这个方法就有普遍意义,只要重复这个方法,就必然有特定的成功结果的出现。这就是复制成功。

(三) 正确的成功观念

1. 财富不等于成功

无数人拼命追求成功,却抱着错误的成功观念,终日追求幻影,饱尝毫无必要的挫折,最终既不能改变自己的生活,无助于开创有价值的人生,也不能获得令人满意的成功。

当前,有许多引人注目的概念,常常与成功的概念并提,且相互混淆,财富的概念便是一例。许多人认为,成功和发财是一回

事,因此,有钱就等于成功,追求成功就是追求财富,其实两者不应混为一谈。

获取财富却不成功,这种现象随处可见,例如:幸运中彩券的人,就不算成功。虽然发了财,却只能用一字眼来形容:幸运。至于那些继承财产,毋需做任何事,甚至毋需考虑如何用钱的人,情形又是如何?懒惰虫可以因继承财产而致富。反过来,他也可能因继承家业而变成懒骨头。靠祖业致富的人,容易因放纵自己的生活,而成为彻底的失败者,即使没有获得真正的成功,银行账户里照样可以有钱,因此,成功与有钱绝对不能画等号。

财富对追求成功的人的吸引力实在是太大了,以至他们把所有的富翁无一例外地都称为成功者。他们看不到有人虽然拥有大笔财富,却过着并不快乐的生活,财富在他们手中丧失了价值。古罗马剧作家泰伦斯说:“财富有无价值,要看拥有者的心智,对知道如何使用的人来说,是福祉;对不知道如何使用的人来说,是诅咒。”

一些并不富裕的人依然可以成功,许多成功者赢得了别人的信赖和敬仰,而自己却一贫如洗。他们的事例完全可以证明成功与财富显然是两回事。因此,正确的成功观念不应该和财富观相互混淆,更不能把财富的多少当做成功的惟一标志。

2. 成名不等于成功

另一个经常与成功混为一谈的是名声。人们似乎认为成功就是出名,家喻户晓,人人皆知,名气越大就越成功。

怀有这种观念的人,把社会上的知名人士都视为效仿的榜样,力图像他们一样走出一条名声显赫的成功之路。名声也和财富一样,未必是成功的保证。固然有些人因为成大功、立大业而扬名于世,但未必成了名就是成功,有些人,为了出名,不择手段甚至故意制造一些事件,产生轰动效应,使之一夜成名就是如此。总之,名声与成功不能画上等号。

成功与成名是两回事。假如你立志当上全国最乐善好施的隐名慈善家，再成功也出不了名。有许多创造力极强且成就非凡的人，从来不曾赢得远播的名声。有许多发明家、思想家、艺术家，都是死后才成名，但这并不表示他们是死后才成功的。

3. 权力地位不等于成功

另一个容易与成功混为一谈的就是权力，它显然也是一种错误的成功观念。权力不见得来自成功，成功也不见得伴随着权力，两者并不相同。

社会地位也是很多自以为致力追求成功的人的追求目标。一个人的身份地位，约略等于在某个圈子里，他人对其阶层、名声或重要性的看法。但地位是旁人眼中我们所在的社会位置，是一种外在的东西。

美国社会普遍认为，财富、名声与权力可赋予社会地位。在美国人心目中，所谓追求地位，即是设法累积若干身份地位的象征，其最终目的是求得他人认可、敬重及享有特权。可是一个人如果认定财富、名声与权力可带来认可、敬重与特权，他便远离了正确的成功观念。

地位与成功不是同一回事，如果按照最严格的“成功”定义，我们会发现，即使取得了梦寐以求的地位，也保证不了人生必然成功。当某人升迁在即，前途看好时，要他突然离职去追求个人理想，往往需要极大的勇气。渴望成功与渴望地位虽然有所联系，但彼此并不相同，我们不该混淆两者。

4. 成功等于自我实现

名人、富豪、权贵的形象，容易打动人心。这种人往往享有很高的社会地位，他们的财富若用于行善，可以博得赞誉；若大量用于享乐，可以引人注目。名声令人目眩，权力使人着迷，地位令人怦然心动。从较宽广的角度看，财富、名声、权力、地位通常与成功相伴。成功有时可附带产生一些名利或特权，但这些事物本身并

不等于成功。许多人没有看清这一点，因而搞错追逐目标。

但这并不是说追求财富、地位是错误的。现实生活中你会发现一种有趣的现象：世上最快乐的人，是不讲名利地位，热爱自身所从事工作的人；世上最充实完美的人，往往不问社会分工如何，永远乐在其中，且力求做到尽善尽美。他们因为对社会有所贡献，就觉得喜悦——这是他们所获得的报酬。这种人喜欢挑战和压力，追求工作表现与个人行为的“卓越”。真正成功的人，都活得既充实又快乐，因为他们所投身的，都是值得追求的目标。

正确的成功观念应该是获取人生价值的最高表现。真正的成功者，都热爱生活与工作，清醒地知道自己对生活所负有的责任。他们会集中力量争取实现自己的目标，找到一条适合自身发展的人生道路。他们会随时享受生活给予的快乐，不惧怕思自己之所思，不惧怕用自己之所知，不靠控制他人使自己得到保障。他们关心社会，不回避对社会的责任，他们关注生活质量的提高并为此付出自己的努力。他们只希望通过自己辛勤的工作能使世界变得更美好。

名声的建立，或多或少操之于人，财富或权力的取得，也是如此。真正知道成功掌握在自己手上的人，是最快乐的人。这种人的 人生之旅异常丰富，因为他们一方面密切注意路况，另一方面又不时驻足观赏沿途美景。他们不会把个人成功，与偶尔附带产生的财富、权力地位相混淆。具有讽刺意味的是，能够笑在最后，取得成功的，往往就是这种人——努力实现自身价值的人。

二、大学生成功学的对象

（一）大学生成功学的研究对象

这里所讲的大学生，是指我国普通的全日制高等院校（包括综合大学、学院和专科学校）的学生的通称。

成功就是达到自己所设定的目标。大学的教育对象、培养目标、教学内容、教学过程和教学方法都不同于中、小学。参加这些实践活动的各种人的目标,反映出不同的特点,需要进行专门研究。但是,从成功学的发展现状看,对这方面的研究还不够。做任何事情都必须按照客观规律办事,要想成功必须专门研究成功规律,并将其应用于生活、工作实践。大学生成功学就是根据大学生成长成才的需要,通过研究古今的人生哲学智慧,综合社会学、心理学、文化学、健康学、哲学、教育学、创造学、思维学等学科的成果,撷取东西方著名成功学家的经典著作中的精粹,搜集古今中外成功人士的奋斗历程和感人的故事以及他们成功的法则,帮助大学生培养良好的心理素质,改变不良的心态,充分发挥积极心态的力量,探索正确的人生之路,使大学生愉快地学习和生活,进入最佳的人生状态的一门科学。所以大学生成功学是以在校大学生的学习、生活、人际交往、就业等为研究对象的。

大学生不同于中学生,多数处于青春中期,身心发展趋于成熟,受过普通教育,有一定的知识积累和社会经验,这为他们的独立生活和创造性学习提供了必要的前提。但大学生又不同于成年人,他们身心发展没有完全成熟,社会经验不足,仍然需要学校和老师的教育与引导。大学教育是学校教育的较高层次,大学阶段学习结束后,学生将走向社会,这是一次重大转折。大学生的学习任务非常繁重,需要考虑的问题很多,且情感丰富。学校的老师,要善于把握大学生生活的特点,了解社会对大学生各方面素质的要求,研究大学生成才的规律,引导他们全面发展,使他们成为能够适应时代需要的高素质人才。

(二) 大学生成功学与其他邻近学科的关系

大学生成功学与其他邻近学科有密切的联系。弄清它们之间的联系与区别,有利于掌握大学生成功学的研究对象,也有助于了解大学生成功学的体系与特点。

1. 大学生成功学与高等教育学的关系

大学生成功学是正在形成的学科,是一门社会科学。它主要研究大学生走向成功的实践活动中的最一般的、共同的规律,如成功的社会交往、成功的学习、成功的择业等方面应注意的问题。高等教育学研究的是高等教育活动中的一般的、共同的规律,如高等教育的性质、任务、培养目标,教学的过程、原则、形式、方法和手段等。所以,大学生成功学与高等教育学在很多方面从不同的角度研究同样的课题。大学生成功学在某些方面依据高等教育学的基本理论,反过来又为高等教育学提供了依据。

2. 大学生成功学与高等教育心理学的关系

教育心理学是研究教育和教学过程中教育者和受教育者心理活动现象以及它们产生和变化规律的心理学分支。教育心理学在19世纪末才成为一门独立的学科,但历史上的许多教育家已能够在教育实践中根据人的心理状态有针对性地进行教学。教育心理学在发展初期偏重于学习心理和学习规律的讨论,并且大多集中于智育方面的问题。随着教育对全面发展的日益重视,道德行为、道德情感以及审美情感的培养也就越来越得到重视。近代科学的发展,特别是近代生物学、人类学、社会学、医学及精神病学的发展都对教育心理学产生影响,促使它不断更新内容,以适应社会发展的要求。而大学生成功学则主要偏向于对成功法则的研究,告诉大学生成功需要哪些条件,同时对大学生走向成功的心理进行研究。所以,两者研究的对象都是大学生,都对大学生的成长成才具有非常重要的作用。

3. 大学生成功学与有关成功学分支的关系

大学生成功学研究的主要对象主要是大学生成功的规律,而成功学的有关分支研究的则是其所代表的某一方面成功的规律。所以,它们都研究成功的规律,研究侧重点不同。既然它们都研究成功的规律,在某些方面就有许多共同之处。成功需要个人主观上

努力奋斗,需要良好的外部条件等。

三、大学生成功学的任务

(一) 研究大学生走向成功的规律,为培养德、智、体全面发展的高素质人才服务

大学生成功学从社会环境因素、学校教育因素、主观能动因素对大学生走向成功的影响,概括出大学生成功实践中共同的、最一般的规律,有助于大学生确立正确的学习目标、科学的学习方法,及时发现自身存在的不足,少走弯路,全面提高个人综合素质,成为适应社会主义现代化建设需要的高素质人才。

(二) 探讨大学生心理特点和成功者品质,引导大学生树立科学的成功观念

一张文凭终身受用的时代已经过去,要转变传统的人才观念,形成使用人才重素质、重实际能力的风气。学习大学生成功学,可使当代大学生了解当今社会发展对人才的需求,了解知识经济时代社会需求人才的规格,找准合适的努力方向。

第二节 大学生成功学主要理论介绍

一、关于人生的哲学

近些年来,人们对人类行为的原因和方式重新感到了兴趣,又开始致力于研究人类生存的意义。

的确,我们正处于这样的一个新的人生起点:这个充满了竞争的现代社会对我们每个人的生存和发展提出了越来越多的挑战和