

成功 在校园

给你的大学四年做个全程规划

白艳厅 著

这本书的主轴“成功在校园”把大学四年的点滴带进成功领域，不仅诠释名言，更以坦诚、自信剖析内心感受，将亲身经历体验溶入其中，难能可贵！

书中执著于“成功方程式”[SUCCESS FORMULA]，若遇瓶颈时不妨来个反向思考，检视自我，调适自我！它只是每位人生旅程中的一站！同学们正面临激烈紧张的学习竞争，随时准备接受挑战，多借鉴过来人的经验，找一段安静的时间，轻轻翻开、慢慢领悟、细细品味，这本书值得参考！

林学登 哈佛大学MBA 暨南大学客座教授

珠海出版社



白艳厅 著

成功 在校园

献给——所有希望在校有所成就的人

江苏工业学院图书馆
藏书章



 珠海出版社

Cheng Gong Zai Xiao Yuan

成功在校园



目录

前言

重塑你的目标与梦想	1
找回昔日的自信	19



用学习铸就未来	39
开发你的潜能	53
练就你的品格	67

树立良好的形象

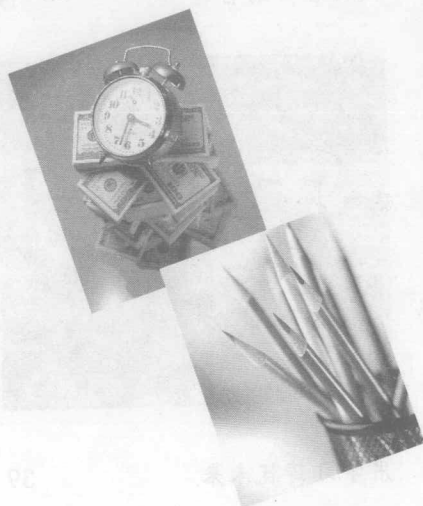
81

成为一个领导者

93

加强你的行动力

107



加强你的交际

123

培养良好的习惯

139

制定完整的计划

155

强健你的体魄

165



重塑你的目标与梦想

梦想是一个学生最大的财富，也是最根本的动力之源，当他的理想之火熄灭的时候，年轻的心就已经苍老。

确定目标乃首要任务，你该时常反躬自问：“我在追求什么，我的目的又是什么？”我发现很多人只顾埋头于工作而拿不定真正的方向、目标。这样做他只能像一艘无舵之舟，到处飘荡而一无所成。

——泰伦斯·莱温

所有成就事业的人并不都是大脑聪锐、才华横溢的人，关键取决于自己的进取精神和必胜的信念。而孕育这种精神和信念的源泉，正是远大的志向和抱负。拥有这种精神才能取得长足的进步。

——大屋晋三

实现梦想的战略指导原则：

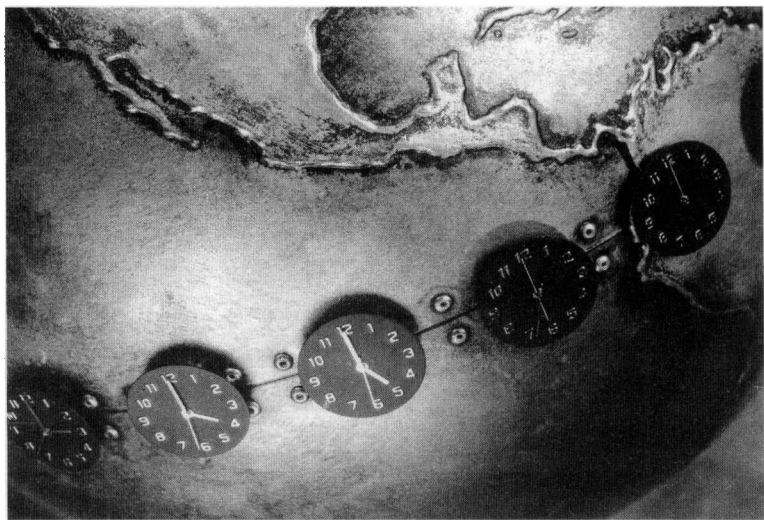
1. 确定你的梦想。
2. 考察一下你当前的生活。
3. 为大梦想放弃小选择。
4. 按自己的梦想来规划人生的道路。
5. 常向成功者学习。
6. 不断地表达你對自己夢想的信心。
7. 预料有人会反对你的梦想。
8. 不要与消极思维者做朋友。
9. 寻找实现自己理想的每条途径。
10. 不断地自我超越。
11. 帮助与你有类似梦想的人。

——约翰·麦克斯韦尔

梦想是一个学生最大的财富，最根本的动力之源，当他的理想之火泯灭的时候，年轻的心就已经苍老。

英国著名心理学教育家萨缪埃尔·霍尔曼说：“青春不是某一时期的标志，它是人应有的心理状态。”“要永葆青春，既要坚强的意志，丰富的想像，和激荡的热情，还必须要有战胜胆怯的勇气和绝不向困难妥协而敢于冒险的需求。人不因岁月的流逝而朽，而理想之火的泯灭，才是暮年的开始。”因为我们年轻所以更需要梦想。

也许你从大学开学的第二个星期就开始迷茫，对大学的新鲜感也渐渐地淡了，班里的班委没你的份，团委和学生会的应聘又没有录取，你会发现好像身边的每一个人都比自己优秀。高中时原有的一点点优越感被打击得荡然无存，于是你的迷茫真正开始。你开始怀疑自己，开始否定自己，整



天只能随大流，看别人怎么做自己也怎么做，每当静下心来想一想，好像一点收获都没有。此时请相信你生命的价值依然存在。

不要让沮丧令明天的梦想黯然失色！

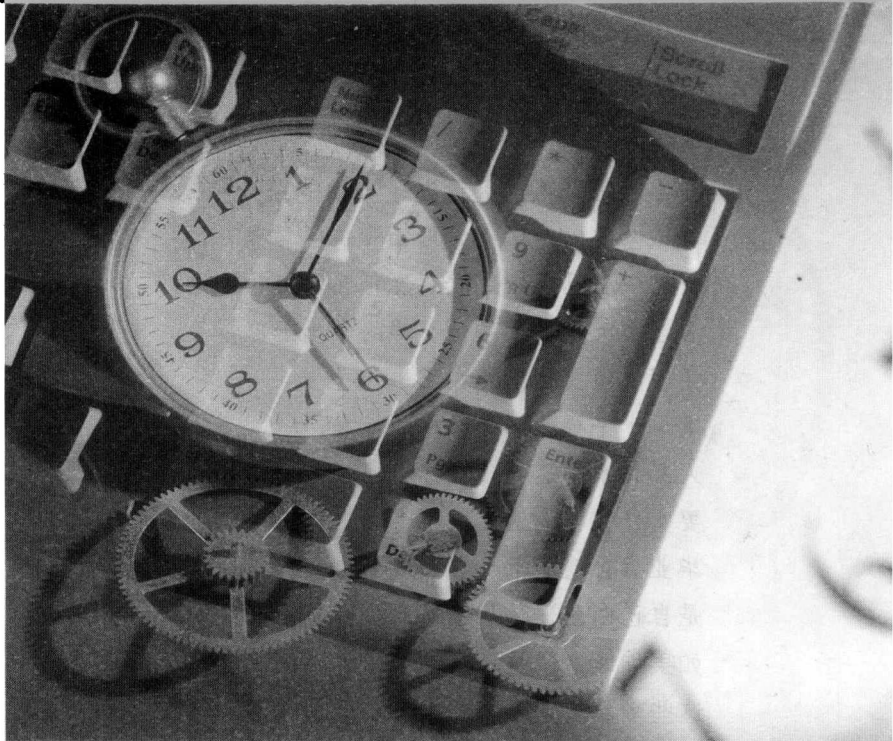
在一次讨论会上，一位著名的演说家在没讲一句开场白，便高举着一张20美元的钞票，面对会议室里的200个人问：“谁要这20美元？”一只只手举了起来。他接着说：“我打算把这20美元送给你们中的一位，但在这之前，请准许我做一件事。”他说着将钞票揉成一团，然后问：“谁还要？”仍有人举起手来。

他又说：“那么，假如我这样做呢？”他把钞票扔到地上，又踏上一只脚，并且用脚碾它。然后他拾起钞票，钞票已变得又脏又皱。

“现在谁还要？”还是有人举起手来。

“朋友们，你们已经上了一堂很有意义的课。无论我如何对待那张钞票，你们还是想要它，因为它并没贬值，它依旧值20美元。人生路上，我们会无数次被自己的决定或碰到的逆境击倒、欺凌甚至碾得粉身碎骨。我们觉得自己似乎一文不值。但无论发生什么，或将要发生什么，在上帝的眼中，你们永远不会丧失价值。在他看来，肮脏或洁净，衣着齐整或不齐整的你们，依然是无价之宝。”

请记住：生命的价值不依赖我们的所作所为，也不仰仗我们结交的人物，而是取决于我们本身！我们必须重塑昔日



的梦想，去实现自己应有的价值。

路究竟在何方？

这个时候你最需要的就是梦想，就是看到一点点希望的曙光。你要重新拿起昔日的勇气来，想一想曾经的高中生活是怎样带着梦想走过的。也许当时你连大学里的好朋友应该是什么样的都想得很清楚，你心目中理想的大学也都亲自看过了，并且它的样子在你的脑海里一清二楚。正是当初你的梦想很清楚，所以才走进了大学。当然，最后进的也许并不是你心目中最想要的那一个，但是如果当初没有这个梦想的话，我敢肯定你是考不进大学的。

那么既然我们已经迈过了成功的第一步，为什么不走成功的第二步呢？这时必须要重塑你的梦想！

想清楚自己将来究竟想要什么？

自己在大学里要做什么样的学生干部？

学习成绩要达到什么水平？

英语水平要达到什么样的标准？

人际关系要达到什么标准？

要交什么样的朋友？

毕业后自己要干什么领域的工作？

是自己创业还是从普通职员做起？

如果你能把这些想清楚，一定不再迷茫。

这些梦想就是我们的能源，是每天推动我们不断向前的力量。没有人生来就是成功的，也没有人生来就是辉煌的，只有将成功和辉煌作为目标我们才能真正成功。

也许你会说自己有梦想，是当大企业的总裁。这样的梦想太模糊了，你还要订立一些明确的目标，梦想就是由一个个目标来完成的。如果没有一个一个的目标来支撑的话，那么这个大梦想是不可能实现的。明确的目标就是要将梦想、理想具体化，这是所有成功的出发点。你要想成为校园里的成功人士就必须有在校园的明确目标。

据新华网报道：2004年的3月29日，四川西华大学成都纺专教学点大三学生曾白子，在被誉为“中国服装界诺贝尔奖”的第五届中国时装设计大赛中，夺得了惟一的一个一等奖，成了目前西部高校服装教育界获得最高奖项的学生。然而记者采访他时他却表现得异常平静，他明确地告诉记者，

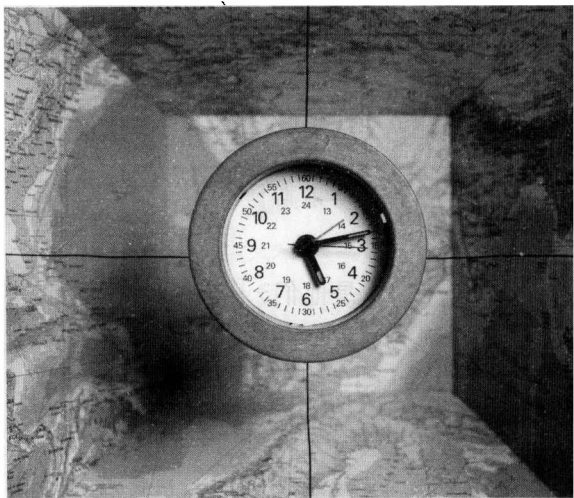
自己的终极目标是当一名国际级的服装设计师。正是这一目标激励着他不断地努力，也使他不断走向成功。

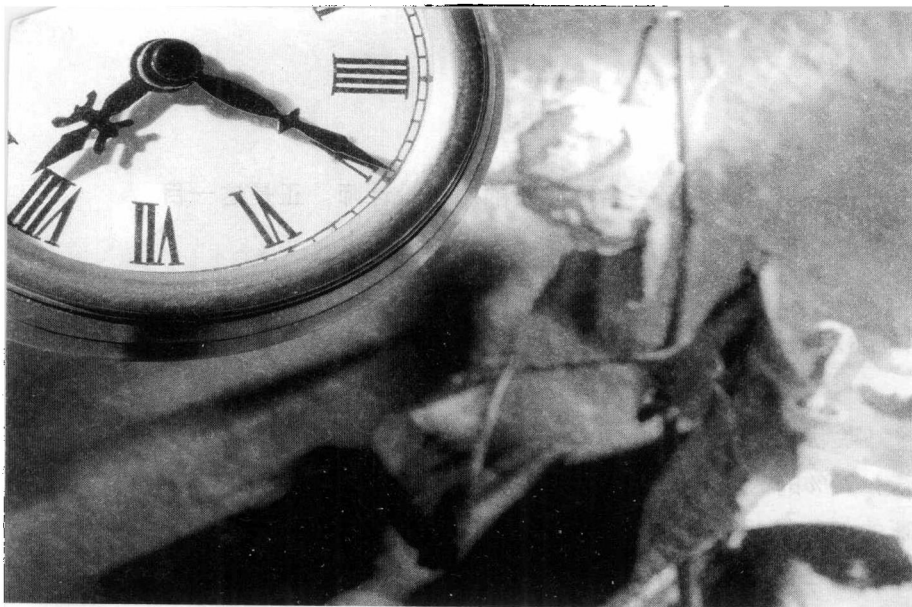
目标对你是如此重要

哈佛大学曾做过一个研究，对一批在校大学生进行调查：27%的人没有目标；60%的人目标模糊；10%的人有清晰的但比较短期的目标；3%的人有清晰而长远的目标。毕业后10年对以上做过调查的学生进行跟踪回访，结果那27%的没有目标的学生大都生活在社会底层；60%的目标模糊者大多处于中下水平；10%的目标清晰但短期的处于中上水平；3%的目标清晰而长远的人大多都成为社会上的领袖人物。

有句话说得很好：“要想知道自己3年后、10年后的生活是什么情景，只要回头看一看自己现在在想什么就知道了。”你今天的选择决定了你3年后的生活。有这样一个故事：

有3个人要被关进监狱3年，监狱长答应满足他们每人一个要求。美国人爱抽雪茄，





要了3箱雪茄。法国人最浪漫，要一个美丽的女子相伴。而犹太人说，他要一部与外界沟通的电话。3年后，第一个冲出来的是美国人，嘴里鼻孔里塞满了雪茄，大喊道：“给我火，给我火！”原来他忘了要火了。接着出来的是法国人。只见他手里抱着一个小孩子，美丽女子手里牵着一个小孩子，肚子里还怀着第三个。最后出来的是犹太人，他紧紧握住监狱长的手说：“这3年来我每天与外界联系，我的生意不但没有停顿，反而增长了200%，为了表示感谢，我送你一辆劳斯莱斯！”

正是他们3人3年前不同的想法决定了3年后不同的结局。那么你想毕业后的生活美好吗？如果想，就要立即定下自己的目标，因为今天你想的是什么，以后就得到什么，也即：什么样的想法过什么样的生活。人生是由目标蓝图勾勒出来的。没有蓝图它就一直停在地基的状态。商业巨子J. G. 宾

尼曾说：“一个心中有目标的普通职员，会成为创造历史的人，而一个心中没有目标的人，只能是个普通的职员。”这句话对一个在校学生同样适用，一个心存目标的学生一定可以在大学里创造辉煌。

订立你在大学里的 长期、中期、短期的目标

人是有惰性的，在一段时期内如果不能看到明确的收获就会失去热情和信心，就会放弃自己的追求。因此必须订立长期目标、中期目标、短期目标，让自己一路收获着走向成功。在大一时我就确定以后自己要创业，要打造中国快餐业的帝国。但是这个目标太遥远了。我必须给自己一些短期的目标，于是在大一的第二个学期，我订下了下面的这些目标：

1. 在校团委或学生会做个部长，以培养自己的领导能力。结果我大二的上学期就当上了团委的公关部部长，并且还在校党支部做了常委。

2. 做兼职参加社会实践，月收入不低于500元。我从大二到大三在学校的电脑中心、教科处都做过勤工俭学的工作，并且在大三时有幸做学生处老师的助理。这些工作使我认识了很多老师，从他们那里学到了很多经验和知识，他们都成了我的良师益友。我还利用寒、暑假到公司做兼职，从给别人推销书到做营销策划，使自己的社会经验有所提升，现在可以在电话中和一个陌生的客户谈得像老朋友一样。

3. 交五个经理级以上的朋友。到目前为止2年的时间内，我的朋友有公司的老总，有公司的主管，有大学的教授，有身价过亿的富翁，交际圈的范围已远远超过了当初的目标。你一定想知道我是怎样做到的吧，别急，在以后的章节我会讲到。

4. 大学英语过六级。2003年已经过了四级，对过六级也充满信心。

你也许会怀疑，但这是千真万确的。目标的力量真的很强，一旦确立了便会使你充满信心和力量，你就会勇往直前。在历史上马可尼因为梦想发明了无线电报，斯蒂芬森因梦想而带来了世界交通方法的一场革命，菲尔特因为梦想而在大西洋海底铺设电缆把两大洲连在了一起。

为了实现目标， 你必须不断地检查工作的进度

如果你没有及时检查，肯定会发现目标总是不能按期实现。人是有惰性的，有时也会遗忘。因此你必须把自己的目标都写下来，放在最显眼的地方，让你每天都能看到。如果是特别重要的事，最好安排一个倒计时表。高中的时候在高考前班组黑板上有一个倒计时牌，你也绝不会忘了当初它对每一个学生所起到的作用。这是我们的一個良好习惯，走进大学后一样要把它坚持下来。当你的项目有一个倒计时的时候，你就知道自己的工作或学习应该进展到什么程度。如果你真的很看重这件事的话，你绝不会视而不见，想懒惰都由

不得自己。这就是方法的力量。

当你看到一本好书的时候，给自己一个目标，“一天把它看完”或“半天看完”（也可根据自己的读书速度来定），考验自己是否可以在规定的时间看完。或者给自己订个目标在一周内把本学期所学的课本全部阅读一遍，并且每本书都有倒计时，每天不断检查进度，看一看自己是否真的提高了效率。

在那些成功的朋友那里，我学到了这样一些订立和实现目标的方法：

1. 想清楚自己以后要过什么样的生活。不只是上学期间的还要有毕业以后的，做什么样的工作，担任什么职务，每天应该怎样度过等都要一清二楚。

2. 要确定自己的价值观是什么，自己最根本的目的是什么，什么对自己才是最重要的。

3. 要把自己的目的以最清晰的语言表达出来，并且把它放在每天看到频率最高的地方。

4. 要不断地思考和研究实现目标的方法。看一看自己目前所走过的路是否能通向目的地，有没有更快的捷径。

5. 要不断鼓励自己。在前进的路上难免磕磕碰碰，只有你坚持下来才能最终走向成功。

