

目录

第一讲	如何适应社会 把握人生	1
第二讲	如何准确认识职业生涯规划	19
第三讲	如何准确认识你自己	41
第四讲	如何进行职业世界探索和生涯决策	65
第五讲	如何正确认识就业	82
第六讲	如何赢取企业求职的竞争优势	94
第七讲	如何抢占师范市场的就业先机	114
第八讲	如何做好充分的求职准备	130
第九讲	如何做出科学的就业决策	155
第十讲	如何实现就业中的自我保护	174
第十一讲	如何免受就业心理问题的困扰	198
第十二讲	如何选择你需要的考试	216
第十三讲	如何夯实基础 成功创业	228

第一讲

如何适应社会 把握人生

大学生毕业后都要走向社会。如果说人生是一出长剧，大学只是一段短小的序幕。人是社会关系的总和，大学生也不例外，每一个大学生都要适应社会的生产方式，在社会环境中成就自己的事业。适应社会并把握人生是每一个大学生都必须面对的现实课题。每一个人对“社会”和“人生”的理解是不一样的，甚至同一个人在人生的不同发展阶段也有不一样的理解，在这里我们从大学生融入社会环境，确立自己的职业目标，成为社会需要的人才的角度来加以解读。从这个角度来看，我认为大学生适应社会并把握人生的关键在于如下三条：第一要知道社会需要什么样的人，第二要知道如何确立自己的职业目标，第三要知道如何在社会中实现自己的职业目标。

一、当今社会对人才的需求

社会对人才的需求是由时代特征决定的。在当前知识经济社会中，通常认为能大量占有知识和信息的就是人才。知识经济的突出特点就是以知识作为资本，运用知识来发展经济，财富向有知识的人集中。以美国微软公司为例，其资本和产品的扩张和增值有类似宇宙的“无限性”，比尔·盖茨在近二十几年间聚集近600亿美元的财富，成为现代社会最大的神话。比尔·盖茨被称为“知识经济时代的英雄”、“创造市场奇迹的英雄”，是当今信息产业无可争议的杰出人才，有人甚至在因特网上设置了一个“比尔·盖茨财富钟”，以显示他的庞大资产是与秒俱增的。他之所以能够成为当今世界首席富豪，是因为他拥有丰富的知识、技术、信息等智力资产。人才在知识经济社会中已成为国家富强、地区繁荣的关键要素。当今社会对人才的需求渴望已远远超过以往任何时代，对人才的素质、培养规格和模式的要求也更高。它所需要的人才也绝不是以往人才在量上的简单

扩展，而是在质上带有明显的新时代的烙印。

当今时代我们国家需要什么样的人才呢？2003年12月19日，胡锦涛同志在全国人才工作会议上的讲话中明确指出：“实施人才强国战略，就是要努力造就数以亿计的高素质劳动者、数以千万计的专门人才和一大批拔尖创新人才，建设规模宏大、结构合理、素质较高的人才队伍，充分发挥各类人才的积极性、主动性和创造性，开创人才辈出、人尽其才的新局面，大力提升国家核心竞争力和综合国力，为全面建设小康社会和实现中华民族伟大复兴的伟大复兴提供重要保证。”^① 社会需要的就是这三类人才：一是数以亿计的高素质劳动者，二是数以千万计的专门人才，三是一大批拔尖创新人才。大学生在这三类人才中是一个什么样的定位呢？按照国家的权威界定，大学生是高素质劳动者，大学生毕业后经过努力有可能成为专门人才和拔尖创新人才。

首先，关于拔尖创新人才。这样的人才不多，他们主要从事基础理论研究和高科技成果的研发。高科技是知识经济之源之本，知识经济靠它启动，也靠它获得持续发展的活力。那么，高科技来自何方？来自一大批杰出的废寝忘食地从事基础理论的研究以及高科技成果的开发的研究型人才。著名物理学家李政道教授指出：假如没有科学家夜以继日地辛勤研究，假如没有科学上的重大突破，就不会有相关技术的产业。美国之所以率先迈入知识经济的门坎，恰恰在于它拥有一大批杰出的研究型人才。根据初步统计，二战后美国从国外引进的博士达30万人，硅谷为什么会成为美国的高科技产业的领头羊？原因在于硅谷地带围绕斯坦福和伯克利两所研究型大学和一所研究机构，聚集了一大批研究型人员，仅斯坦福研究所就有3500名研究人员。没有这些杰出的科学家在科学研究中取得的卓越成果，美国的高科技就不会在当今世界处于遥遥领先的地位。

其次，关于专门人才。这样的人才数以千万计，他们主要从事有专门知识背景和专门技能的工作。专门人才必须具备两大要素：一是以专业知识为基础兼容多学科的知识结构；二是不断的创新能力。在知识结构方面，当今社会的人才除了专业知识外，必须具有多学科的知识结构，唯此

^① 胡锦涛. 大力实施人才强国战略，不断开创人才工作新局面. 十六大以来重要文献选编（上册）. 北京：中央文献出版社，2004：569

才能有所作为。例如,20世纪三大科学发现^①之一,DNA结构,是运用物理学原理和方法研究生物学课题取得的成果;美国现代管理理论的杰出代表西蒙,是运用数学、计算机等多学科的知识,对现代企业管理进行综合研究,才创立了决策理论,并因而获得诺贝尔经济学奖。在创新能力方面,当今社会的创新周期越来越短,频率越来越高,覆盖面越来越大,知识创新、技术创新、制度创新、产品创新等层出不穷。这种局面带来了巨大的压力,小至一个企业,大至一个国家,要生存和发展,就必须持续创新;必须全方位创新,不能有所偏颇。以海尔集团公司为例,它的前身是一个在1984年亏损100多万元的小厂,但到了1995年该厂奇迹般地发展成为一个集团公司,到2000年已发展成为国际化的跨国公司。海尔成功的秘诀在于公司制定、实施了企业创新发展的三大战略:一是名牌战略,二是多元化战略,三是国际化战略。海尔的事实告诉我们,创新是企业发展的核心,是社会进步的本质,各条战线上的专门人才必须具有浓厚的创新意识和很强的创新能力。

再次,关于高素质劳动者。这样的人才数以亿计,人数众多,活跃在不同行业、领域之中,是市场竞争中的强大生力军,他们在维系社会的存在和推动经济的发展中居于重要的地位。不同发展阶段的应用型人才,各有自身的特点,深深打上了时代的烙印。党和国家高度重视人才工作,胡锦涛同志在全国人才工作会议上的讲话中明确指出:国以才立,政以才治,业以才兴。人才问题是关系党和国家事业发展的关键问题,人才工作在党和国家工作全局中具有十分重要的地位。古人说,“能安天下者,惟在用得贤才”;“人才者,政事之本也”;“兴贤育才,为政之先务”。^②但是,当前由于各方面原因,我们国家在人才方面还存在着一些问题,主要表现是:“从人才队伍的现状看,人才总量不足,人才占人口和人力资源的比例远远低于发达国家,特别是现代化建设急需的高层次、高技能和复合型人才短缺;人才的专业、年龄结构和产业、区域分布不够合理。对这些问题,我们要高度重视,认真分析,采取行之有效的政策措施,抓紧加

^① 20世纪三大科学发现分别是量子学理论、相对论和DNA结构

^② 胡锦涛. 大力实施人才强国战略,不断开创人才工作新局面. 十六大以来重要文献选编(上册). 北京:中央文献出版社,2004:569

以解决。”^① 我们国家目前人才的主要问题是既缺少能上得去的理论创新型人才，又缺少能下得来的实际应用型人才。当代大学生经过努力，一部分可以跻身能上得去的理论创新型人才，一部分可能成为能下得来的实际应用型人才。

那么到底什么是人才呢？我们认为人才的前提是“人尽其才”，有发挥才能的空间和舞台；人才的关键是能被社会认可，为社会所用。我们党和国家一贯坚持德才兼备原则，把品德、知识、能力和业绩作为衡量人才的主要标准，不唯学历，不唯职称，不唯资历，不唯身份，做到不拘一格选人才。树立有较高知识水平、创新能力的拔尖人才和有丰富实践经验与一技之长的实用人才都是人才的理念，形成了谁勤于学习、勇于投身时代创业的伟大实践，谁就能获得发挥聪明才智的机遇，就能成为对国家、对人民、对民族有用之才的社会氛围。创造了人尽其才、才尽其用、用当其时和人才辈出的生动局面。

青年是祖国的未来、事业的希望，青年人才队伍建设决定着整个人才队伍的前景。高校毕业生是国家十分宝贵的人才资源，是青年人才的重要来源。国家不断地建立和完善各类青年人才工作制度，支持优秀青年脱颖而出。同时教育和引导广大青年，要把自己的人生和事业融会到国家发展和民族振兴的伟大事业之中，增强使命感和责任心。努力使广大青年真正懂得，“青春只有在为祖国和人民的真诚奉献中才能更加绚丽多彩，人生只有融入国家和民族的伟大事业才能闪闪发光。”^② 在大学期间树立理想、坚定信念，珍惜年华、刻苦学习，深入群众、投身实践，磨练意志、砥砺品格，自觉地把实现个人价值的努力同实现现代化建设宏伟目标的奋斗紧密结合起来，为祖国、为人民不断奉献，肩负起历史和时代赋予的重任，成为真正的有用之才。^③

^① 胡锦涛. 大力实施人才强国战略, 不断开创人才工作新局面. 十六大以来重要文献选编(上册). 北京: 中央文献出版社, 2004: 573

^② 胡锦涛. 切实加强和改进大学生思想政治教育工作. 十六大以来重要文献选编(中册). 北京: 中央文献出版社, 2006: 637

^③ 胡锦涛. 大力实施人才强国战略, 不断开创人才工作新局面. 十六大以来重要文献选编(上册). 北京: 中央文献出版社, 2004: 582

二、如何确立自己的职业目标

规划人生的职业目标很重要，马克思在博士毕业时，曾经把为全人类谋幸福作为自己职业选择的目标，如今我们生活的时代与马克思不同了，那是个动荡的战争年代，而我们生活的时代却是和平与发展的时代，所以我们可以把为全人类谋幸福作为自己的最高理想，同时我们还应该给自己确定个现实目标，那就是将来找个好工作，为自己的人生目标和幸福生活而奋斗。

1. 职业发展与规划的基本理论

职业生涯发展是指个人逐步实现其职业生涯目标，并不断制定和实施新的目标的过程。^① 职业发展的理论研究多种多样，如美国著名职业指导专家金斯伯格，对职业生涯的发展进行过长期研究，对实践产生过广泛影响，他将职业发展理论分为幻想期、尝试期和现实期。又如，生涯发展大师萨珀集差异心理学、发展心理学、职业社会学及人格发展理论之大成，通过长期的研究，系统地提出了有关职业生涯发展的观点。1953年，他根据自己“生涯发展型态研究”的结果，将人生职业生涯发展划分为成长、探索、建立、维持和衰退共五个阶段。美国的施恩教授则立足于人生不同年龄段面临的问题和职业工作主要任务，将职业生涯分为9个阶段：① 成长、幻想、探索阶段；② 进入工作世界；③ 基础培训；④ 早期职业的正式成员资格；⑤ 职业中期；⑥ 职业中期危险阶段；⑦ 职业后期；⑧ 衰退和离职阶段；⑨ 离开组织或职业（退休）。职业生涯发展的形式也是多种多样的，主要可分为职务变动发展和非职务变动发展两种类型。职务变动发展可分为晋升与平行调动两种形式，非职务变动发展越来越成为职业生涯发展的重要形式，包括工作范围的扩大，改变观念以及方法创新等内容。^②

职业生涯规划是指个人和组织相结合，对决定一个人职业生涯的主客观因素进行分析、总结和测定，确定一个人的事业奋斗目标，并选择实现该目标的职业，编制相应的工作、教育和培训的行动计划，对每一步骤的时间、顺序和方向做出合理的安排。^③ 从个人的角度来说，职业生涯规划

① 高佩华. 员工培训与职业生涯发展. 财贸研究, 2005(4): 118

② 张再生. 职业生涯开发与管理. 天津: 南开大学出版社, 2003: 62-63

③ 周国清. 职业生涯规划的留人效应. 企业改革与管理, 2004(1): 44

的作用主要是帮助个人真正了解自己，为自己筹划事业大计，规划未来，进一步详尽估量主客观条件和内外环境优势与限制，在“衡外情、量己力”的情形下，设计出符合自己特点的合理而又可行的职业生涯发展方向。

2. 职业发展与规划的基本问题

在确立自己的职业目标时，要弄清楚三个问题：一是与职业相关的一些基本概念，二是职业对个体生活的意义，三是大学生生活对职业生涯发展的影响。

(1) 了解与职业相关的一些基本概念

首先，我们来了解一下职业。职业是参与社会分工，利用专门的知识 and 技能，为社会创造物质财富和精神财富，获取合理报酬，作为物质生活来源，并满足精神需求的工作。^① 其具体含义是：与人类的需求和职业结构相关，强调社会分工；与职业的内在属性相关，强调利用专门的知识 and 技能；与社会伦理相关，强调创造物质财富和精神财富，获得合理报酬；与个人生活相关，强调物质生活来源，并设计满足精神生活。

其次，我们来了解一下职业角色。有职业必有职业角色，所谓职业角色是指社会和职业规范对从事相应职业活动的人所形成的一种期望行为模式。职业角色的个性表现非常具体，但是这些千差万别的职业角色却有其共性的方面：职业角色扮演者具有自己的社会职业和一定职业权，相应的职业规范，一定的基础知识和业务能力，履行一定的义务，经济独立。因此，也可以这样定义职业角色：在某一职位上，以特定的身份，依靠自身知识和能力并按照一定的规范具体地开展工作，在行使职权、履行义务为社会作出贡献的同时取得相应的报酬。社会上有多少种职业就有多少种职业角色，每个社会成员都扮演一定的职业角色，如教师、医生、公务员、服务员等。每一种职业都有其自身内在要求，这是保证职业本身延续的需要。职业者在做好内在角色定位后，在对外从事角色展示上，即职业服务上，逐渐被社会赋予一定的角色期望。如人们危难之时期望警察的出现和作为，人们病危之时期望医务人员的作为等，其实人们对职业角色的期望就是职业角色内在要求的外化表现。在当今的市场经济条件下，了解职业角色的相关知识，可以帮助我们正确认识自己在不同时空下的角色定位，

^① 程社明. 你的职业——职业生涯开发与管理. 北京: 改革出版社, 1999: 45

并履行自身的角色义务，不辜负社会对自己的角色期望，做好职业服务。^①

最后，我们来了解一下职业生涯。职业生涯是指个人职业发展的历程，它是贯穿人的一生职业历程的漫长过程。科学地将职业生涯划分为不同的阶段，明确每个阶段的特征和任务，做好相应的规划，对更好地从事自己的职业，实现确立的人生目标非常重要。^②

(2) 了解职业对个体生活的意义

职业选择得是否合适，对个人一生能否顺利发展具有重要的意义。首先，职业活动为人们提供物质生活的基本条件，是人们赖以生存的手段；生产劳动是人类社会发展中最重要活动，职业是和生产劳动紧密相连的。因为人们总是通过一定形式的职业来进行劳动，以获取生存和发展所必需的生活资料，人们在职业活动中获得经济利益的同时，也为社会创造了财富，实现社会物质财富和精神财富的积累。因此，职业是经济性和社会性的统一。其次，职业能满足人们的精神需要，促进个性的健康发展。职业是个人获得名誉、地位、权利以及友谊等精神需要的重要影响。人们按照一定的社会规范从事一定的职业活动时，由于每种职业都有各自的活动内容和形式，必然对从业者的心理和生理产生重要影响。当所从事的职业能够使个人的才能得到发挥、个性得到不断发展与完善时，就成为促进个性健康发展的途径。而随着个性的不断完善和才能的逐步提高，人们自我价值实现的需要就日益得到满足。^③

(3) 了解大学生生活对职业生涯发展的影响

大学时代是一段值得怀念的宝贵时光。那如画的校园，那飞扬的青春激情，那深厚的同学情谊，都是人们记忆深处最美好的画面。但是，较少为人提及的是，大学时代也是一个人职业发展中极为重要的时期之一。

根据美国学者施恩的职业生涯发展理论，大学时代是一个人职业生涯的探索阶段，这个阶段的主要任务有：发展和发现自己的需要和兴趣，以及能力和才干，为进行实际的职业选择打好基础；学习有关职业方面的知识，寻找现实的角色模式，获取丰富信息，发展和发现自己的价值观、动机和抱负，做出合理的受教育决策，将最初的职业幻想变为可操作的现

① 彭军. 职业角色与职业声望初探. 湖南科技学院学报, 2007(8): 79

② 郦晓婷. 职场之道 规划为先. 成才与就业, 2008(2): 21

③ 职业发展与就业指导教程. http://blog.sina.com.cn/s/blog_5edc56f00100cn3q.html

实；接受教育和培训，开发工作世界中所需要的基本习惯和技能。^①

根据萨珀的职业生涯发展理论，大学阶段也是职业生规划的关键期，在15~25岁职业生探索阶段集中了出现、定向、执行和稳定四项发展任务。出现阶段的核心任务是适应大学生活、职业意识觉醒和专业学习适应；定向阶段是大学职业生规划的关键阶段，在时间上处于大学二、三年级，核心任务是了解个人兴趣、爱好，进行职业探索，制定职业目标，考虑专业发展；执行阶段集中表现在搜索职业信息，掌握求职技能，进行职业选择决策；稳定阶段较为短暂，表现为达成就业协议后，适应工作要求，寻求职业发展。

总而言之，你今后的职业生发展，很大程度上就是由你大学四年中的努力所决定的。在毕业的时候，无论你是直接工作或读研，还是出国留学，继续深造，你选择的目标成败与否，都与你平时的大学生活安排息息相关。

3. 影响职业规划的基本因素

每个人在确定自己的职业目标时，要受到各个方面的因素的限制。大家在选择职业的时候，也就是确定职业目标的时候主要受以下四个方面的影响。

一是受社会需求的影响。也就是说，你想从事的职业在当今社会必须得存在，并且通过工作能够满足自己物质方面的需要。正如马克思、恩格斯所说的“……为了生活，首先就需要衣、食、住以及其他东西。因此第一个历史活动就是生产满足这些需要的资料，即生产物质生活本身。”大学生走向社会的第一步就是要通过自己的诚实劳动来养活自己，所以大学生在选择职业时不能只考虑我想做什么，而是要综合考虑社会需要什么，我能干什么，在此基础上再做出选择。如果择业时脱离了社会需要，将很难被社会接纳。所以我们强调大学生求职时要坚持社会利益与个人利益的统一，坚持社会需要与个人愿望的有机结合。有的时候，在选择职业时要分步骤、分阶段地实现自己的职业理想，要确立“先就业再择业”的正确观念，通过就业来确保生存的需要，通过择业来实现发展的需要。

二是受专业领域的影响。在这方面，社会上的很多调查数据容易对大学生造成误导。比如有调查表明，在工作若干年后，60%以上的人所从事

^① 史佳华，李佳婕：生涯规划 迈出成功第一步。成才与就业，2007(5)：18

的行业与所学专业关系不密切。这就使很多同学认为就业时可以天马行空，可以离开自己所学的专业任意去选择职业。我认为轻易地将自己专业抛弃掉，去从事与自己专业毫无关系的工作，是不理智的。因为大学生经过四年的本科学习，经历了系统的专业训练，具有某一专业的知识和技能，也就是通常所说的“科班出身”，这正是大学生就业的优势所在。如果职业生涯规划离开了所学专业，就变成了无源之水和无本之木，等于主动放弃了自己的优势。所以，建议大学生最好在自己专业范围内寻找就业机会，也就是找到自己的职业锚，找到一生的主要职业贡献区在哪里，职业专长在哪里。不能轻易放弃自己的专业。但是这个问题还要辩证地看，也就是说，大学生在选择职业时也不能仅仅局限在本专业的学科范围内，凡是那些与本专业相关的职业都可以去试一试，通过必要的“补课”来胜任某个职业。

三是受个人特长的影响。什么叫做特长呢？按照现代汉语辞典的解释，特长是指特别擅长的技能或特有的工作经验，也就是说，特长包括技能和经验两个方面。从技能方面来说，任何一种职业都需要一定的特有技能，不同职业还有不同的技能要求，所以技能特长对职业的选择起着筛选作用，是求职择业以及事业成功的重要保证。往往有哪方面的特长就决定了从事哪方面的职业，基于此，我们希望大学生在普遍学习专业知识的基础上，培养一到两个方面的技能专长，通过这些技能来实现就业。从经验方面来说，大学生刚刚参加工作时，不可能知道如何处理一切问题，所以大学生应该刻苦学习，努力实践，充分挖掘自己的潜力，丰富和完善自己的人生阅历。大学生在大学期间所学的专业知识只是自己成为人才的基础，至于是否能够成为社会需要的人才，还要接受实践的检验。实践出真知，磨砺长才干。那些在社会上成就显著，有所建树的人未必是学习成绩最好的，却是在社会的大课堂里最勤劳最投入的。所以大学生选择了自己所要从事的职业之后，就要全身心地投入工作之中，在工作中学习锻炼，发现自己的不足，及时加以弥补，逐步走向成熟。

四是受个人兴趣爱好的影响。按照现代汉语辞典的解释，兴趣就是喜好的情绪。爱因斯坦说，兴趣是最好的老师。如何理解呢？可以说兴趣是个体积极探究事物的稳定、主动、持久的认识倾向。如果一个人对某种工作产生兴趣，他在工作中就会具有高度的自觉性和积极性，在工作中做出成绩。反之，一个人对工作没有兴趣，就很难将自己的精力投入到工作中

去，也就很难取得成功。但并不是兴趣万能，兴趣爱好并不是总起着正向的驱动作用，有时它也是一种耗散力。比如，有的大学生对什么都感兴趣，但没有形成自我特色；有的大学生兴趣面太窄，不能形成优势；有的大学生兴趣与所学专业不一致等，这就会给大学生带来困惑。因此，大学生在职业生涯规划中，对于兴趣的正确观点应该是：找到自己的兴趣，未必一定能够成功，但至少做起来会快乐。如果能够主动培养自己对感兴趣事物的驾驭能力，将使自己更容易成功。这就要求大学生在做职业生涯规划时，对自己的兴趣爱好有一个客观的分析，有时需要对自己的兴趣爱好进行重新培养和调整。

当然，人生的职业目标未必只有一个，可能是一主多元，齐头并进，共同发展的关系。所以，在选择职业的时候也没有必要有鱼和熊掌不可兼得的感慨和遗憾，受社会需求、专业领域、个人特长和兴趣爱好的影响，有时可能选择不到最理想的职业，但是也没有关系，在条件具备的时候还可以进行职业调整，这就涉及如何在社会中实现自己的职业目标的问题。

三、在社会中实现自己的职业目标

马克思的哲学是实践的哲学，解放的哲学，行动的哲学，马克思在《关于费尔巴哈提纲》中写道：“以往的哲学家只是用不同的方式解释世界，而问题在于改变世界。”^① 改变世界的哲学不仅是哲学，而且是行动的指南，换言之哲学家同时也是革命家，也就是明确地提出要想实现自己的哲学理想，必须靠实践来改变这个世界。歌德有一句名言：仅有知识是不够的，我们必须应用，仅有愿望也是不够的，我们必须行动。说的就是我们在正确地认识社会的同时，也树立了自己的职业理想和职业目标，如果仅有这样的职业理想和职业目标是不够的，我们必须以通过坚持不懈的努力，采取切实可行的步骤来实现我们的理想和目标。那么在社会中要实现自己的人生理想的关键是什么呢？

先看如下调查的结果：这项调查是陕西师大校庆70周年时(2002年)某教师所做的调查，选取了1982年到1992年10年间1.1万名毕业生中的100位有突出成就的校友，主要研究这些校友成功的原因在哪里。研究表

^① 马克思恩格斯选集(第一卷).北京:人民出版社,1995:56

明，这些事业成功的校友都有七大优点：① 热爱本职工作；② 具有成熟的心理素质；③ 系统地充电和继续深造；④ 为人诚实，品质好；⑤ 有扎实的基础知识，能胜任被赋予的工作；⑥ 饮食有度，科学养生；⑦ 多才多艺，多学科成才。这项调查的结果和我们日常的直观感受基本相符，也就是一个大学生走向社会之后，要想获得成功，至少要在以下五个方面努力。

1. 要忘我地投入工作，干一行爱一行

在工作中学习和进步，把所有的精力用于干好工作，而不是对工作百般挑剔。例如，中国科技大学校长朱清时毕业的时候正好遇上文化大革命，当时很多同学选择留在北京，并且如愿以偿地留在了北京。现在，当朱清时再回到北京时发现，留在北京的同学多数都退休了，不少人事业上都是平平凡凡，而自己当时被分到了青海，现在成了院士，回到母校当了校长。探究其原因，在当时情况下留在北京的同学，多数都受到了“文化大革命”的冲击，有的同学进了研究所之后，实验器材都被红卫兵捣毁了。在当时的环境下，他们根本无法进行研究，而青海的环境相对好一些，这反而给他留下了研究的空间。并且由于他是中国科技大学的高材生，很快便成为项目的负责人，到了改革开放年代，他已经在相应的研究领域做出了突出贡献，之后又回到了北京。他在总结自己的人生时说：“要有胸怀去包容自己不能改变的事情，要有勇气去改变自己能够改变的事情，要有智慧区别以上两种事情。”^① 这就是当时他们这代人的经验。当你难以把握自己方向的时候，要全身心地投入到你目前所从事的工作当中，而不是把更多的精力用来挑剔你的工作。

2. 要有良好的心理品质

心理品质是人的心理活动过程和个性方面所表现出来的持久而稳定的基本特征，成功人士的心理品质是影响其经营管理绩效的重要因素。成功人士的心理品质有以下四个特征。

(1) 自知和自信，认识自我，相信自我，既不妄自菲薄，也不妄自尊大。实际上每个人最难的也是认识自己，我们通过望远镜可以看得很远，通过显微镜可以看得很细，也就是多远多近的事物你都能看清，但是往往看不清的是你自己。可能大家在做某种选择的时候，对外界因素都分析完毕，感觉这件事情可行，却没有做成，这往往缘由你没有认清你自己。所

^① 李开复. 与未来同行. 北京: 人民出版社, 2006: 74

以说每个人良好心理素质的开端就是要清醒地认识自己。在自我认识的过程当中，既要看到自己的优点，又要看到自己的缺点。看到优点的时候，不因为有比别人好的地方而骄傲；看到缺点的时候，不要因为自己不如别人而自卑，这才是良好的心理品质，也就是自知和自信。一个成功人士应该既有自知之明，更有十足自信，自知使其能准确了解自身的长处和短处，充分发挥自身特长，自信则使成功人士毫无畏惧地迎接任何困难和挑战。

(2) 有超人的胆识，有敢于承担风险的气魄。大家在日常工作当中都能看到，凡是能够成就一番事业的人，都是需要具有决断能力的，成功人士在做出决策时，必须具有过人的胆略和不畏艰险的大无畏精神，害怕承担风险的人是不会有作为的。例如，毛泽东和邓小平都是有超人胆识的典型代表。毛泽东当初之所以能够反对教条主义，就是因为他有实事求是的勇气，敢于从中国的国情出发，而不是从教条出发。当苏联和共产国际根据俄国十月革命的经验，只研究上海、北京、广州等中心城市时，毛泽东研究中国的方式则不同。早在1917年，学生时代的毛泽东，曾用一个月的时间，行程900里，徒步考察了长沙等五县。他后来回忆说：“我开始在湖南徒步旅行，游历了五个县。”“我们走遍了这五个县，没有花一个铜板。农民给我们吃的，给我们地方睡觉。所到之处，都受到款待和欢迎。”^① 他用实地走访的方式来考察中国的农村，中国的国情。1926年底，毛泽东再次回到湖南，步行1400里，走访了五个县，做了32天的调查，并撰写了《湖南农民运动考察报告》，做出了“没有贫农，便没有革命。若否认他们，便是否认革命。若打击他们，便是打击革命”^② 的科学论断。可见，秋收起义失败后，毛泽东及时把部队转入农村，建立农村根据地，走的是纯粹中国特色的革命道路。又如，邓小平反对“两个凡是”，提出改革开放，也是有巨大勇气的。大家知道，当时提出改革开放是件石破天惊的事情，可以说现在如果有人提出中国不需要改革开放，那也是件石破天惊的事情。三十年前，还是“两个凡是”的时候，能够提出改革开放要有很大勇气和胆识。

(3) 有坚强的意志。凡事不轻易言败，不到最后一刻，不轻言放弃。

① 埃德加·斯诺. 西行漫记. 北京：生活·读书·新知三联出版社，1979：122.

② 毛泽东选集（第一卷）. 北京：人民出版社，1991：21.

实际上，每一个人要想成就一番事业，必须要有坚强的意志。例如，霍金生于1942年，他17岁考取著名的牛津大学，21岁时却患上了萎缩性脊髓侧索硬化症，医学专家说他至多只能活两年半。面对这样巨大的不幸，许多人只能绝望和放弃生命。但霍金却想：最坏的结果也不过是一死罢了，虽然我的生命只有短短两年半，我要力争多做些最有意义的事，让生命留下一点辉煌。他的病情不断地加重，肌肉一天天地萎缩下去，走路越来越不稳。到后来，他终于站立不住，坐上了轮椅。他的手指也逐渐失去了活动的的能力，十个手指中只剩下两个手指能活动。他的发音器官也因肌肉萎缩而不能说话了。到后来，他又得了肺炎，治疗时切开了气管，从此他再也不能发声。再后来，人们为他在轮椅上安装了一台电脑和语音合成器。他只能用仅有的两个会动的手指在键盘上选出要说的词，组成相应的句子，用语音合成器发出声音来。但是，他的思维却一直没有停顿，他让助手把资料摊开，放到自己的低桌上，一页一页地阅读。虽然他的身体被桎梏在轮椅上，但他的大脑却在思考着宇宙的一些根本问题：宇宙从何时开始，时间有没有尽头……他推论出黑洞的大爆炸，还建立了一种很美的科学的宇宙模型。死神在他的挑战面前，开始一步步退却。两年半过去了，又有几个两年半过去了，至今他已经60多岁，还是顽强地活着。不仅如此，他还成了继爱因斯坦之后最伟大的天体物理学家之一。他写的科学著作《时间简史——从大爆炸到黑洞》风行全世界，发行量多达1000万册。他不愧是生存意志最坚强的人，能忍受常人无法忍受的苦难，只要有一线生存的希望，他决不会放弃，也就是这种超人的意志力，让霍金战胜灾难厄运、击退死神，创造出了人类的奇迹。

(4) 稳定而积极的情绪。20世纪90年代以来，情绪和管理的关系成为西方企业界的一个热门话题。现代企业管理的核心是对人的管理，而“人非草木，孰能无情”，成功人士要想管理好人的情绪，形成良性的情绪氛围，首先应对自己进行有效的情绪管理，即及时控制或消解自己任何不良的或过分激烈的情绪，时时将自己的情绪保持在稳定而积极的状态，从而显现出一种特殊的情绪魅力，并以此来感染、打动他人。情绪往往是和情绪化心态联系在一起的，实际上在很多情况下，我们的心态是情绪化的。比如，我们很多同学对待很多问题，不是说应该怎么做就怎么做，没有进行理性的思考和分析，而是以感情代替了理性。这样就要求我们，一个学生也好，一个社会的人也好，都要积极、乐观、健康、向上、青春、

睿智、阳光、大器，都要时刻以稳定和积极的情绪来感染和打动他人。

这方面最为典型的例子是刘邦和项羽的对比。大家都知道长达三年之久的楚汉相争，是什么使刘邦能够战胜强大的项羽？有人研究认为，这和他们的性格有一定的关系。项羽就是一个比较情绪化的人，他没有刘邦的志向远大，冷静沉着，豁达大度，心狠手辣，而是狂暴浮躁，气量狭窄，儿女情长。在战争的关键时刻刘邦能抓住时机，大胆出击，成就了强大的汉王朝，项羽却连续犯错，失去优势，最终导致乌江自刎。所有这些，可从项羽和刘邦所写的诗中看出来。

力拔山兮气盖世，

时不利兮骓不逝，

骓不逝兮奈若何，

虞兮虞兮奈若何！^①

这就是项羽在楚汉战争的最后关头的呼唤。当时，项羽被刘邦团团围住，项羽居然无心作战，坐在自己的军帐中，再也不考虑战争应该如何进行。而是惦记着两件事情，一个是他的宝马，一个是他的美人。于是他在帐篷里，点起了火把，设下了酒宴，把虞姬请出来，自己拔剑起舞，大声唱了这段。一个将军、统帅、霸王，在战争的最后关头，他想到的不是天下、战争、事业，而是宝马和美人，失败当然是肯定的。

而刘邦呢，汉十二年十月，他回到了自己的故乡沛县。他把父老乡亲们全部召集起来，摆了盛宴招待他们。酒过三巡，刘邦也拔剑起舞，吟唱了这首著名的《大风歌》。

大风起兮云飞扬，

威加海内兮归故乡，

安得猛士兮守四方！^②

同样都是有感情的人，刘邦能胸怀天下，想到的是“猛士”和“四

① 易中天著. 易中天品读汉代风云人物. 北京: 东方出版社, 2006: 187

② 易中天著. 易中天品读汉代风云人物. 北京: 东方出版社, 2006: 191

方”，也就是“人才”和“天下”。最终刘邦战胜项羽而获得天下，同样是必然的。这也是项羽典型性情绪化心态的教训。

3. 要坚持不懈地进行学习

学习的途径有两条，一是读“有字之书”，向书本学习，主要学习间接经验；二是读“无字之书”，向实践学习，主要学习直接经验。毛泽东的一生是革命的一生，而从读书的角度讲，也可以说是读书的一生。现在提倡创建学习型社会，号召全民学习、终身学习，毛泽东可谓是终身学习、酷爱读书的典范。毛泽东早在少年读私塾时，就读了《增广贤文》、《幼学琼林》等普及读物和“四书”、“五经”等儒学著作。从此，他一生读书未断，甚至在戎马倥偬的战争年代，乃至极其艰苦的长征岁月，一直到晚年，都没有间断过读书。在俄国十月革命和我国“五四”运动新思潮的冲击下，为了寻求救国救民的真理，毛泽东就开始读马列著作。他最早读马列著作的时间是1920年，读的第一本著作是《共产党宣言》。在大革命时期，他读了《国家与革命》。在长征路上，张闻天夫人刘英作为中共中央秘书随中央领导人长征。据刘英讲，那时“毛泽东身体较弱，有时躺在担架上看书。红军到了毛儿盖，没有东西吃，肚子饿，但他读书仍不间断，所读的有《反杜林论》、《两个策略》、《共产主义运动中的“左派”幼稚病》、《国家与革命》等。”^①在延安时期，为了批判王明教条主义，总结中国革命的丰富经验，毛泽东自感“我的工具不够”，读了大量的哲学、经济学著作。他读书是当作工具来读的，当作武器来读的。同时，毛泽东也非常重视用马克思主义基本理论教育干部，大力提倡干部要读马列著作。

而我们今天读书有人说是为了找工作，实际上是为了我们未来事业的发展，包括我们在校期间读的书，是为我们未来打基础，而我们走向社会读的书，是为了我们在事业发展的各个阶段充实自己的知识储备。在当今知识和技术迅猛发展的社会，需要我們不断地去学习。

以上说的是读“有字之书”，而对于“无字之书”，我们要更多地参加社会实践活动。现在我们的不少学生，不是说缺乏理论知识，而是缺乏动手能力。对于我们师范类学生而言，“三字一话”的基本教师技能就是我们需要强调的动手能力。现在，很多用人单位来招聘，在面试的时候，主要考核的就是这几项。如果这方面不行，对你录用的几率便会大打折扣。

^① 龚育之，逢先知，石仲泉. 毛泽东的读书生活. 北京：三联书店，2005：26

大家都知道，毛泽东曾提出“没有调查就没有发言权”，没有正确的调查也没有发言权，这就强调了实践的作用。希望大家能够把握机会，参与实践，在实践中完善自我。

4. 要有高尚的人格品质

“品行不端则行为不轨”，在成功人士良好的心智模式中，品行的确不可缺少。很多人在谈到自己人生的经验时，都会把有好的人格品质作为最重要的经验，学会做人是一个成功者的关键和核心素质。我们讲德智体美，全面发展，德才兼备，都是把德育放在第一位。德和才的组合有四种情况，在《资治通鉴》里这样描述：

臣光曰：智伯之亡也，才胜德也。夫才与德异，而世俗莫之能辨，通谓之贤，此其所以失人也。夫聪察强毅之谓才，正直中和之谓德。才者，德之资也；德者，才之帅也。云梦之竹，天下之劲也；然而不矫揉，不羽括，则不能以入坚。棠溪之金，天下之利也；然而不熔范，不砥砺，则不能以击强。是故才德全尽谓之圣人，才德兼亡谓之愚人；德胜才谓之君子，才胜德谓之小人。凡取人之术，苟不得圣人、君子而与之，与其得小人，不若得愚人。何则？君子挟才以为善，小人挟才以为恶。挟才以为善者，善无不至矣；挟才以为恶者，恶亦无不至矣。愚人虽欲为不善，智不能周，力不能胜，譬之乳狗搏人，人得而制之。小人智足以遂其奸，勇足以决其暴，是虎与翼者也，其为害岂不多哉！夫德者人之所严，而才者人之所爱。爱者易亲，严者易疏，是以察者多蔽于才而遗于德。自古昔以来，国之乱臣，家之败子，才有馀而德不足，以至于颠覆者多矣，岂特智伯哉！故为国为家者，苟能审于才德之分而知所先后，又何失人之足患哉！

（摘自：司马光·资治通鉴（第一册）·北京：中华书局，1956：14-15）

司马光将人才分为四类即圣人、愚人、君子、小人，才德双全者为圣人，才德俱无者为愚人，有德无才者为君子，有才无德者为小人。在现代也有人归纳为：德才兼备为精品，德好才差为次品，德才全无为废品，德差才好为毒品。同时，司马光还指出了用人的原则：若无圣人，君子可用；与其用小人，还不如用愚人。因为愚人虽然智力较低、能力较弱，但却很容易制约，而为小人者虽然很有才智，但由于其思想未走上正路；其