

《中学生成才书系》

陶行知教育基金会主编

ZHONGXUESHENG
RENSHENG GUIHUA DAOHANG

中学生人生规划

导航

崔祖瑛 侯书森 编著

借助梦想导航，创造精彩人生

◆成才不是梦

光能心想事成

◆未来不是梦

必能梦想成真



中国石化出版社

HTTP://WWW.SINOPEC-PRESS.COM

大·众·出·版·中·心

《中学生成才书系》

陶行知教育基金会主编

ZHONGXUESHENG
RENSHENG GUIHUA DAOHANG

中学生人生规划

导航

崔祖瑛 滕书霖 编著



中国石化出版社

HTTP://WWW.SINOPEC-BOOKS.COM

大·众·出·版·中·心

图书在版编目 (CIP) 数据

中学生人生规划导航 / 崔祖瑛, 侯书森编著.

—北京: 中国石化出版社, 2010. 6

ISBN 978 - 7 - 5114 - 0433 - 6

I. ①中… II. ①崔… ②侯… III. ①人生哲学—青少年读物 IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 106785 号

未经本社书面授权, 本书任何部分不得被复制、
抄袭, 或者以任何形式或任何方式传播。版权所有,
侵权必究。

中国石化出版社出版发行

地址: 北京市东城区安定门外大街 58 号

邮编: 100011 电话: (010) 84271850

读者服务部电话: (010) 84289974

[http: //www. sinopec-press. com](http://www.sinopec-press.com)

E-mail: press@sinopec.com.cn

北京科信印刷厂印刷

全国各地新华书店经销

*

700 × 1000 毫米 16 开本 16 印张 219 千字
2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷
定价: 29.80 元

前言

前言

前言

梦想，是孕育生命与人生的金色摇篮。从古到今，正是在梦想的滋润与激励下，才孕育了无数杰出的英才，才造就了无数卓越的人生。

小时候，很多人心中都曾有过对未来最美好的憧憬，都曾有过许多七彩阳光般的梦想。可是长大后却发现，很多梦想已经离我们远去，渐渐变得遥不可及；很多梦想已经尘封在记忆中，变成了自己心中的秘密；还有很多梦想早已被自己抛在脑后，人们更愿意跟着潮流走，跟着感觉走，从而得过且过，苍白度日。这当然不是我们想要的结果，因为，没有人不希望生命有意义，人生更精彩。

精彩的人生来自于远大的理想抱负，青年才俊得益于科学的人生规划。缺少了这些，长大后的青年就不知道自己想干什么，就不清楚自己能干什么。而如果从小就树立了远大的人生目标，就要规划好今后的人生发展方向，那么，中学生就有了一个光彩人生的高起点，就有了一个卓越人生的强动力。

今天的中学生，生长在社会高度重视、家庭无比照顾的环境中。与父辈们相比，他们的思维更敏锐，视野更开阔，情感更丰富，知识更宽



前言

泛，生活和学习条件更优越。这些都为他们未来的成长与成才创造了良好的条件。然而，我们同时也看到了这一代人另一方面的共性：强调自我，过于依赖，任性固执，学业不精，意志薄弱，尤其是普遍心无大志，并且很少为他人、为将来着想。因此，非常需要为中学生补上未来人生的规划这重要的一课。

成就大业必须胸怀大志。心有多高，路就有多宽。事业的成功需要从小策划，而人生的成功更需要从小规划。当年教育专家和社会学者都共同指出：人生的设计在童年。中学生要实现理想的人生，对人生的规划就应当越早越好。因此，每一位心有梦想、追求大志的中学生，就应从现在起，科学地规划人生，培养未来可能需要的相关能力，为明日成才打下最坚实的基础。

这本《中学生人生规划导航》，是为指导广大中学生的人生规划而量身打造、精心编写的。书中通过一系列深入浅出的现实分析和道理阐述，帮助中学生正确地绘制自己未来的人生蓝图；书中通过一个个切合实际的方法介绍和步骤说明，指导中学生正确认识自我，摆正人生位置；书中通过一步步温馨具体的人生提示和专家点拨，开发中学生尚未认识的自我潜力。同时对未来将会面对的就业需要与职业选择，一一指点迷津，提供参考，指出路径，推荐方法，增长能力。总之，全书情真意切，通俗流畅，哲理性强，突出实用，是一本激励当代中学生人生奋斗、实现人生梦想的励志指南。

每个怀揣梦想的中学生朋友，从现在起，就应把你的梦想大声地告

诉世界。因为，这会让你的理想融入心中，化为行动。

每个立志成长的中学生朋友，从今天开始，就要学会科学地规划自己的人生。因为，这会使你的一生成就优秀，精彩无限。

告诉世界你的梦，规划人生从今始。

2010年5月



目 录

Contents

绪言 你用什么成就自己的人生

- ◆ 你想拥有怎样的未来人生 / 2
- ◆ 为什么儿时的梦想无法兑现 / 4
- ◆ 尽早规划人生，成就美好的未来 / 6

第一篇 志存高远，规划人生的远景

一、为人生确定远大的理想与目标

- ◆ 远大的理想造就光明的前途与未来 / 12
- ◆ 目标能激励人努力奋斗，克服困难 / 14
- ◆ 伟大的目标成就伟大的人物 / 17
- ◆ 中学生如何设定自己的奋斗目标 / 19
- ◆ 人生目标的三种类型及其管理 / 21

二、寻找自己的人生楷模

- ◆ 像王小丫那样对梦想充满自信 / 24
- ◆ 像邓亚萍那样怀着梦想去拼搏 / 26



目 录

- ◆ 像姚明那样走向世界的舞台 / 30
- ◆ 像马云那样带着希望去创业 / 31
- ◆ 像郭敬明那样用笔来书写未来 / 34
- ◆ 像张海迪那样活出生命的精彩 / 37

三、抱定目标，勇于行动和奋斗

- ◆ 行动是达到人生目标的唯一途径 / 39
- ◆ 勇敢果断地迈出实现目标的第一步 / 41
- ◆ 立长志并为之不懈地去奋斗 / 43
- ◆ 要有不达目的不罢休的精神 / 45
- ◆ 抱定人生目标一直向前走 / 47

第二篇 了解自我，设计自己的人生之路

一、人生的自我设计越早越好

- ◆ 中学生时期是人生自我设计的黄金期 / 52
- ◆ 及早设计人生才能实现理想目标 / 55
- ◆ 人生设计越早，成功基础就越扎实 / 57
- ◆ 时不我待：爬楼故事的人生启示 / 58
- ◆ 中学生时期就应该进行人生规划 / 60

二、根据自己的兴趣设计人生

- ◆ 开发兴趣点，人生不平凡 / 62



- ◆ 兴趣能够造就最耀眼的明星 / 64
- ◆ 做自己最感兴趣的事易于成功 / 67
- ◆ 正确认识自己的兴趣和爱好 / 69

三、根据自己的性格设计人生

- ◆ 性格决定命运，性格左右人生 / 72
- ◆ 充满自信：内向型性格的人生设计 / 74
- ◆ 张弛有度：外向型性格的人生设计 / 76
- ◆ 刚柔并济：刚毅型性格的人生设计 / 78
- ◆ 仁者无敌：温顺型性格的人生设计 / 80
- ◆ 左右逢源：开朗型性格的人生设计 / 81
- ◆ 敢作敢为：果敢型性格的人生设计 / 82
- ◆ 卓而不群：急躁型性格的人生设计 / 84

四、根据自己的长项与优势设计人生

- ◆ 人生需要充分发挥自己的优势 / 86
- ◆ 寸有所长，挖掘并发挥你的长处 / 89
- ◆ 根据自己思维能力强的长项设计人生 / 92
- ◆ 根据自己创造能力强的长项设计人生 / 94
- ◆ 根据自己社交能力强的长项设计人生 / 96
- ◆ 根据自己其他能力强的长项设计人生 / 97

五、制定一份人生规划书

- ◆ 规划人生首先要提高预见能力 / 100



目 录

- ◆ 正确地判断自己的人生大势 / 104
- ◆ 为自己设计高尚的人生形象 / 107
- ◆ 为美好的未来人生制定一份规划书 / 109

第三篇 挖掘潜能，引发自己的神奇力量

一、人生目标的实现在于潜能的极致发挥

- ◆ 潜能：每个人固有的天然宝藏 / 114
- ◆ 挖掘自己的潜能就能走向成功 / 116
- ◆ 掌握开发潜能的科学方法 / 117
- ◆ 开发潜能的途径：诱、逼、练、学 / 121
- ◆ 要科学、合理地使用大脑 / 124

二、有效地开发自己的各种智能

- ◆ 人的智能所包含的内容 / 127
- ◆ 下工夫培养自己的思维能力 / 130
- ◆ 下工夫提高自己的记忆力 / 132
- ◆ 努力培养自己的观察力 / 135
- ◆ 努力培养自己的注意力 / 137
- ◆ 努力提高自己的想象力 / 139
- ◆ 努力开发自己的创造力 / 141



三、不可忽视自己的情商开发

- ◆ 席卷全球的 EQ 旋风 / 143
- ◆ 情商的五大内涵 / 145
- ◆ 情商是人际智能的基石 / 148
- ◆ 做自己情绪的主人 / 150
- ◆ 不断地激励自己 / 152
- ◆ 切实掌握与人沟通的技巧 / 156

四、最重要的是培养学习能力

- ◆ 学习能力是人生的成功之母 / 159
- ◆ 不断地学习，才能不断地进步 / 161
- ◆ 掌握有效的学习策略 / 163
- ◆ 纠正不良的学习习惯 / 165
- ◆ 学习要不断地实践与创新 / 168

第四篇 意志坚强，百折不挠地去奋斗

一、要有敢作敢为的勇气

- ◆ 勇气是生命的力量之源泉 / 172
- ◆ 成大事需要常人所不具备的勇气 / 174
- ◆ 培养勇敢无畏的性格 / 176
- ◆ 适度冒险，胆子需要大一些 / 179



目 录

二、决不向困难低下高昂的头

- ◆ 把困难当成人生的财富 / 183
- ◆ 用坚韧的意志挑战困难 / 185
- ◆ 意志的力量无穷之大 / 188
- ◆ 在困难中想象成功 / 190

三、直面人生中的挫折与失败

- ◆ 成功是屡遭挫折而热情不减 / 193
- ◆ 没有挫折和失败的人生是不完美的人生 / 195
- ◆ 把挫折当做催人奋进的机遇 / 198
- ◆ 学会控制自己的感情 / 201
- ◆ 敢于从挫折和失败中崛起 / 202

第五篇 通盘思考，选择好专业与职业

一、根据自身条件和社会需要

- ◆ 选择适合自己的专业与职业 / 206
- ◆ 选择合适专业应考虑的因素 / 208
- ◆ 选择专业需要考虑满足社会的需要 / 210
- ◆ 根据兴趣确定自己将来的职业 / 213
- ◆ 根据自己的气质和性格来选择职业 / 217
- ◆ 根据自身的优势和特长来选择职业 / 219



- ◆ “天下为家”，好男儿志在四方 / 221

二、积极实践，提高能力

- ◆ 实践是检验知识的唯一标准 / 224
- ◆ 融入实践，才能学以致用 / 227
- ◆ 相信自己的能力，做自己擅长的事 / 229
- ◆ 勤工俭学可以锻炼自己的实践能力 / 231

三、三百六十行，行行出状元

- ◆ 业无尊卑，贵在贡献 / 233
- ◆ 树立自己的职业理想 / 235
- ◆ 不要仅根据报酬多少来选择职业 / 236
- ◆ 没有事业心，就做不了状元 / 238
- ◆ 以正确的心态对待职业流动 / 239



绪 言

你用什么成就 自己的人生

青春期，充满了金色的梦想。每个中学生都憧憬着未来的人生之旅，期待着生活幸福，期望着人生精彩。然而，你用什么来使梦想成真，又凭借什么来成就理想的人生呢？那就是：决定一生的命运，需要从小奠定基础；成就自我人生，需要及早设计人生规划。

“老大徒伤悲”。我的人生我做主，中学生如果立志实现理想的人生，一个必然的选择就是：早日确立奋斗方向，早日规划设计人生，那么，你的未来人生一定会丰富充实、精彩无限。否则就只能辜负青春年华。



◆ 你想拥有怎样的未来人生

当代中学生，人人都有心愿和理想，但不少人却只是悄悄地藏在了心里；人人都想成长和进步，但很多时候却总是被人为地干扰和阻碍；人人都有未来和希望，但照现实的状况发展而不做任何努力或改变，那么，将来能真正成为英才的中学生或许只占3%至10%。

是谁剥夺了大多数人实现梦想的机会？又是什么原因让大多数人的一生只能与平庸为伍？恐怕归根结底要怪人们自己。这个结论或许有些残酷，甚至不近情理，但下面这个例子会很有说服力。

丘成桐，世界著名数学家，数学界最高荣誉菲尔兹奖得主之一。1949年4月4日，他生于广东汕头，兄弟姐妹八人，后来全家移居香港。从小就喜爱数学的丘成桐，在父母的教育下，发誓要做“改变数学面貌”的科学家，但突如其来的变故差点儿让他这一理想抱负彻底破灭。14岁时，父亲突然辞世，一家人顿时失去经济来源，母亲独力将他抚养成人。因家境贫寒，丘成桐不得不一边打工一边学习，但却仍然以优异成绩考入香港中文大学数学系。大学三年级时，前往美国加州大学伯克利分校深造，师从世界著名数学家陈省身教授。

数学是奇妙的，也是生涩的，即使是立志在数学领域建功立业的年轻学生，也很少有能够坚持到最后并做出成果的。丘成桐正可谓这样一颗“晨星”。常常有这样的情景——偌大的教室中，听课的学生越来越少，最后竟然只剩下教授一人面对讲台下唯一的学生，而这唯一的学生，就是丘成桐。到伯克利分校学习一年后，丘成桐便完成了他的博士论文，文中巧妙地解决了当时十分著名的“沃尔夫猜测”。他对这个问题的巧妙解决，使当时的世界数学界意识到一个数学新星的出现。导师陈省身先生说了一句话：他10年之后必定成为数学界的一代天骄。果然，丘成桐



绪言 你用什么成就自己的人生

32岁时，获得了美国数学学会的维布伦奖——这是世界微分几何界的最高奖项之一；1983年，他被授予菲尔兹奖章——这是世界数学界的最高荣誉；1994年，他又荣获了克劳福奖。

除此之外，丘成桐还获得过美国国家科学奖章和加利福尼亚州最优秀的科学家的称号，是美国科学院院士、哈佛大学数学系系主任、中国科学院外籍院士、香港中文大学名誉博士……

不可否认，数学家丘成桐确实是一个聪明过人的天才，是一个从小就勤奋刻苦的好学生，是一个有机遇青睐、有伯乐帮助的“幸运儿”，但这都不是问题的根本。为什么有的人自幼聪慧长大后却一事无成？为什么有的人非常努力但成人后却事业蹉跎？为什么有的人机遇多多、出身显贵但步入社会后却第一个被淘汰？问题的关键在于：除了天分、努力、机遇外，决定未来一生命运的，还有理想目标的激励，还有人生规划的设计，还有从小奠定的基础。

当代许多人都围绕着这样三种方向选择：仕途发展、学术有成、经商致富，但其中有不少人难以实现自己的理想。因为，如何成就自己的未来人生，做一个自己决定自己命运的人，一个不争的要则就是：及早做好自己的人生规划，用心设计自己的人生，并一生执著地去追求。唯有如此，才能改变命运，才能成就美好人生。

曾有这样一个小男孩，在所有认识他的人眼中，他是个弱智的落后生，中学八年级拉丁文、代数、物理考试全不及格，而令小男孩聊以自慰的是他一直酷爱的绘画。尽管他在中学时期递给年鉴的漫画全被拒用，后来离开学校后他斗胆来到了迪尼斯工作室推荐自己的作品，但也被拒绝。不过，他没有放弃，他决定用漫画描述自己的遭遇，并因此而一举成名。他，就是“现代史努比之父”——查尔斯·波尔茨。一生的执著，五十年的追求，他终于在年过半百之后获得了成功，并实现了自己孩提时代的梦想。

和查尔斯一样爱好绘画的人很多，然而真正能为之坚持五十年，而



绪言 你用什么成就自己的人生

它的成功就为一项事业的人又有多少呢？

中学生朋友，你想拥有怎样的未来人生？其实答案很简单：要靠你自己及早进行人生规划，要看你自己如何设计你的人生，如何努力实现你的梦想。

温馨提示：

“我的人生我做主”。想要自己未来的人生丰富多彩的
中学生，从现在起就要用心设计规划自己的未来并付诸
行动。

◆ 为什么儿时的梦想无法兑现

每一个人都有自己的梦想，都有自己的人生追求。作为今天的中学生，当然也有自己的人生理想和人生目标。有的想将来挣好多的钱，有的想找到一份好工作，有的想成名成家，还有的就想一辈子和相爱的人幸福地生活在一起。这些梦想无所谓高低，也无所谓对错，重要的是怎样兑现自己的梦想。

看看身边的很多成年人，如果问起他们最初的梦想，很多朋友或许会从中有所感悟：有人从小梦想当将军，却当了一辈子普通工人；有人从小想当科学家，今天却成了唯利是图的商人；有人从小就想当医术精湛、救死扶伤的大夫，现在却成了管理者；更具讽刺意义的是有人从小立志要当大官，如今却要在监狱度过余生。这是命运的捉弄吗？不是。这是人们不去努力吗？也不是。这是从小的梦想太遥远，根本不可能实现吗？更不是。

有这样一个女孩，5岁时随父母来到美国。中国人执著、勤奋的传