

成功人生丛书

CHENGGONGRENSHENG  
SHEJI

徐佩印 著

# 成功人生设计



成功人生设计

● 中国科

C578

● 中国科学技术大学出版社

成功人生丛书

成功人生设计

●徐佩印 著

中国科学技术大学出版社

## 内 容 简 介

本书建构了较完整的成才设计体系,并从内在、外在因素两个层面展现了中外古今英才们设计人生的科学抉择和成功经验,从战略和战术上为人们规划成功之路提供了参考。书中总结了国内外学者们人才研究的最新成果,既有深邃而精彩的哲理,又有丰富而生动的形象,达到了理性与情趣的统一。相信这本个体人才学方面的著作必将走进千万青少年心田,成为广大读者亲切而可靠的朋友。

## 图书在版编目(CIP)数据

成功人生设计/徐佩印著. —合肥:中国科学技术大学出版社,2000.5  
(成功人生丛书)

ISBN 7-312-01100-4

I. 成…

II. 徐…

III. ①成功心理学②人才学

IV. C96

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 30344 号

中国科学技术大学出版社出版发行  
(安徽省合肥市金寨路 96 号,邮编 230026)

中国科学技术大学印刷厂印刷

全国新华书店经销

\*

开本 850×1092/32 印张 14.25 字数 344 千

2000 年 5 月第 1 版 2000 年 5 月第 1 次印刷

印数 1—5000 册 定价:18.00 元

# 目 次

---

## 第一章 人才, 兴国之宝

工欲善其事, 必先利其器——成功艺术	/1
一、方法——成功之点金术	/2
二、做寻觅方法的有心人	/3
1. “他山之石, 可以攻玉”	/3
2. “提炼组装”, 和合创新	/5
3. 求真务实, 长期积累	/5
4. 科学思维, 指点迷津	/6
三、投身知识经济, 迎接新世纪的挑战	/7
1. 渴求成才, 科学设计	/8
2. 勇攀书山, 先富脑袋	/9
3. “能力本位”, 优化素质	/10
4. 审时度势, 确定方位	/12

5. 精神“脱贫”，潇洒人生	/15
人才与国相终始，千古兴之鉴青史	
——贤才兴邦	/18
一、人才资本——未来世纪的最大金矿	
	/18
1. 纳贤——强国富民之道	/20
2. 危机——人才现状的挑战	/21
3. 成才——跨世纪青年思考的 热点	/22
二、人才的内涵与层次	/25
1. 人才的涵义	/25
2. 人才的层次	/26
三、现代化建设对人才类型的要求	/28
1. 开放型人才	/28
2. 集成型人才	/29
3. 两栖型人才	/30
4. 多功能审美型人才	/32
5. 面向新世纪的“抢手”人才	/33
6. 信息时代的“职业革命”和 人才高学历化态势	/34

## 第二章 人才的内在因素

士有百行，以德为首——英才之德	/37
一、美德——立身之本	/38
1. 人格魅力塑造人才之魂	/38
2. 警惕“精神缺钙、道德贫血”	

现象的负面影响	/40
3. 成才首要在做人的	/42
二、完善自我,塑造健全人格	/43
1. 报国情怀	/43
2. 生命为“大我”燃烧	/44
3. 正直诚实	/48
4. 敬业、爱岗	/49
5. 信誉为本	/51
6. 求真笃行	/52
7. 质朴无华	/53
8. 谦虚谨慎	/54
9. 开拓进取	/56
非识,则才与学俱误之矣——人才之识	/58
一、识与成功结缘	/59
1. 识之内涵	/59
2. 非识,才与学俱误之	/59
3. 识高而胆张	/61
二、如何长识	/63
1. 向成功者求识	/63
2. 以科学理论导“识”	/64
3. 在实践锻炼中长“识”	/67
最漂亮的聘礼就是才干——英才之才	/69
一、才能与素质	/71
1. 素质的内涵	/71
2. 素质提高须着眼于后天奋斗	/72

二、才能与成功	/73
1. 用能力开发新知识	/73
2. 才是多层面能力的组合	/73
三、才能的锻造	/76
1. 锻炼观察才能	/76
2. 增强记忆才能	/77
3. 提高思维才能	/78
4. 优化想象才能	/78
5. 增进操作才能	/79
6. 社会教育与自我培养的有机 结合	/81
成功大厦的基石——英才之学	/84
一、求知,人类进化的永恒课题	/84
1. 知识,社会发展的第一资源	/84
2. 创造一个学习社会	/86
3. 防止“精神早衰症”	/87
二、知识,人才大厦的地基	/89
1. 认清知识发展的现状与趋势	/89
2. 重视知识的杂交优化	/92
三、建立科学合理的知识结构	/98
营造良好的成才生态氛围	
——驾驭环境	/100
一、适应和利用外部环境	/101
1. 充分运用地域优势	/103
2. 在群体中拓展自身	/104
二、营造良好的工作环境	/107

1. 力求理想的环境定位 /107
  2. 正确处理自我与群体的关系 /108
  3. 充分利用共生效应 /111
- 三、建设成才的理想“后院” /121
1. 家庭——人才的孵化器 /121
  2. “催化”家庭育才小气候 /122

### 第三章 人才的智力和心理素质

思索是才能的钻机——思维能力 /125

一、思考创造奇迹 /126

1. 巧思的魅力 /126

2. 改天换地的伟大杠杆 /127

3. 激活大脑的思维 /128

二、思维能力的开发 /129

1. 重视独创性思考 /129

2. 重视独立地、自由地思考 /130

3. 重视思维碰撞 /132

4. 重视综合思考 /133

5. 重视占有丰富的知识、信息 /134

6. 重视思维中的灵感 /136

7. 重视闲暇时刻的思考 /139

8. 重视健笔助思,沉淀智慧 /140

9. 重视建构合理的思维能力结构 /141

思风发于胸臆,言泉流于唇齿

——创新能力 /143



一、创造之妙	/144
1. 创新,比积累更重要	/144
2. 创新,安身立命之魂	/147
3. 创新,文明演进之杠杆	/148
4. 创新,人才最重要的品格	/150
二、创新能力的培养	/152
1. 确信自身潜力,勇于自我开发	/152
2. 营造创造情境	/155
3. 自觉运用科学思维方法	/157
4. 拥有“点金术”	/159
5. 克服思维定势	/162
6. 培养强烈的创造动机	/162
长风破浪会有时,直挂云帆济沧海	
——理想抱负	/165
一、理想是成就事业的精神支柱	/166
1. 激励心志的精神家园	/166
2. 伟大的征服,总是以理想为先导	/167
3. 活出自己的精神	/169
4. 希望是人生的力量	/170
5. 确定自己的人生坐标	/172
6. 与时代精神合拍	/173
二、为造福社会、为中华崛起奋斗是理想的核心	/174
1. 继承先辈鸿鹄之志	/174

2. 振兴中华是生命之魂	/175
三、求知求富求发展,是青年理想的 主旋律	/176
1. 求知成才	/176
2. 劳动致富	/177
3. 建功立业	/179
命运的控制塔——积极心态	/182
一、心理的力量比智力、技能更伟大	/183
1. 心态——命运的控制器	/183
2. 心态——开创事业的铧犁	/186
3. 情商重于智商	/187
二、我们需要什么样的心态?	/189
1. 盯住成功,建立信心	/189
2. 永不满足,不断超越	/190
3. 精神胜利,勇对挑战	/192
4. 坚毅果敢,锲而不舍	/193
5. “刺激”自己,竞争冒险	/194
6. 积极乐观,凝聚爱心	/196
7. 尊重个性,优化性格	/199
8. 克服障碍,健康心理	/201
引发才智的导火索——兴趣爱好	/209
一、兴趣的力量	/210
1. 兴趣,是科学创造的孵化器, 是创新的持久动力	/210
2. 兴趣能焕发旺盛的精力	/213
3. 兴趣,能增加生活的亮色	/214

二、兴趣的养成	/215
1. 要用发现美的眼睛，“搜索” 兴趣	/215
2. 在质疑中激发好奇心、惊异 感，培育兴趣	/217
3. 体验成功之乐，强化兴趣	/218
4. 培养想象能力，推进兴趣	/219
5. 改进教育方法，引发兴趣	/220
益重青青志，风霜恒不渝	
——意志毅力	/222
一、毅力——奇迹的创造者	/223
1. 叩开成功之门的敲门砖	/223
2. 战胜一切艰难的双刃剑	/225
二、坚强的毅力在于培育	/227
1. 强化动机	/227
2. 恪守初志	/228
3. 专注于一	/229
4. 坚持为贵	/230
5. 寻求乐趣	/231
6. 学会拒绝	/232
7. 持久实践	/233
8. 超越失败	/233
9. 自设困境	/236
10. 小处着手	/236
11. 激发活力	/238
12. 勇对挫折	/238

13. 培育耐心	/239
14. “按摩”精神	/241
慷慨丈夫志,可以耀光芒	
——自信自强	/243
一、自信是成功的第一秘诀	/243
1. 自信,成功的入场券	/243
2. 自信,对人生价值的肯定	/245
3. 自信,英雄的本质	/245
二、培育自信,增强自信心	/247
1. 强化自主意识	/247
2. 点燃激情之火	/249
3. 正视平凡	/253
4. 克服自卑	/254
5. 永不绝望	/256
6. 借助激励	/258
7. 坚持主见	/260
8. 卓然自立	/260
芳槿无终日,贞松耐岁寒	
——勇对磨难	/265
一、逆境对人才的激励作用	/265
1. 挖掘逆境中的有利因子	/265
2. 逆境,奋斗者前进的阶梯	/267
3. 做自己命运的设计师	/269
4. 莫为人才设路障	/270
二、良好的心态是战胜磨难的利器	/270
1. 笑对厄运,拓开坦途	/272

2. 苦其心志,暗礁行船	/273
3. 希望之灯,永远高悬	/275
三、跨越不利境遇,奏响人生凯歌	/277
1. 政治逆境	/277
2. 环境坎坷	/279
3. 生活磨难	/280
4. 身患重病	/281
5. 突遇灾变	/283
6. 先天缺憾	/284
勤能补拙是良训,一分辛劳一分才	
——勤奋奋斗	/286
一、奋斗,人生之歌最响亮的音符	/286
1. 奋斗,活着才有滋味	/286
2. 奋斗,就要全力以赴	/290
3. 奋斗,永无休止音符	/292
二、勤奋,摘取胜利之果的天梯	/294
1. 不尚浮躁,“傻劲”十足	/294
2. 约束自我,勤耕不辍	/295
3. 甘洒汗水,舍得牺牲	/297
4. 苦其心志,拒绝惰性	/298
5. 忍受寂寞,战胜孤独	/299

## 第四章 人才的成功谋略

业无高卑志当坚,男儿有求安得闲

——成就动机 /307

一、成就动机的“领衔”作用 /307

1. 成才动机是成才的强大 内驱力	/307
2. 成就动机在智慧活动中 的功能	/309
3. 成就动机是与命运搏击的 精神支柱	/309
二、强化青年群体的成就欲	/310
1. 青年层成就欲的缺憾	/310
2. 有所作为是人生的最高境界	/312
三、激发成就动机,开发人生价值	/312
1. 善待人生	/312
2. 珍惜拥有	/317
3. 明确责任	/318
4. 效法名人	/320
怀之专一,鬼神可通——目标定位	/323
一、目标是指引成功的灯塔	/325
1. 目标,迈向成功的通行证	/325
2. 目标,蕴含神妙的推动力	/326
3. 目标,设计人生的第一步	/327
二、选择目标的方法	/329
1. 目标定位需略高一些,但要 务实、适度	/329
2. 确定一个最佳目标,并矢 志不移坚持到底	/332
3. 目标定位需结合本人的 主、客观条件	/333

4. 目标定位要“长期积累， 偶然得之”	/337
5. 确定目标是一个动态调节 的过程	/338
6. 选择目标，允许左顾右盼、 反复斟酌	/341
莫向寸阴惰寸功——时间运筹	/343
一、珍惜你的拥有	/344
1. 人生的意义在“当下”	/344
2. 充分开发“最佳年龄区”	/346
二、科学运筹，让时光增值	/347
1. 为时间立预算、作规划	/348
2. 做零星时间的“焊接工”	/350
3. 严格制约自己	/351
4. 讲究简洁和条理	/352
5. “榨”时间的“油水”	/352
6. “套种”时间	/353
7. 严格守时	/353
8. 避开高峰	/354
9. 充分开发业余时间	/354
10. 善于调整生活运行节奏	/355
11. 分清轻重缓急	/357
科学、艺术之母——脑力调节	/361
一、神奇的大脑需不断开发	/361
1. 智慧库	/361
2. 开发右脑	/362

## 二、勤于用脑,是“精神还童”的妙药 /363

1. 用进废退 /363

2. 将知识内储和外储结合起来 /364

3. 充分利用脑力活动的黄金  
时间 /365

## 三、科学调节,保证脑力高效运行 /366

1. 顺时应势,有节制地合理运行  
/366

2. 防止疲劳,注意调节和休息 /367

3. 为思维活动创造良好的外界环境  
/369

4. 确保大脑的营养摄入,合  
理搭配食物 /371

5. 维护健康的身体和心理,是  
提高脑力活动效率的后盾 /371

## 布衣暖,菜羹香,诗书兴味长

——读书求知 /374

### 一、营造一个书香的世界 /374

1. 为新世纪而投资 /375

2. 呼唤读书意识 /378

3. 学习外域民族的读书精神 /380

### 二、书的魅力永在 /381

1. 书中有美妙世界 /382

2. 读书是丰盛的精神美餐 /383

3. 恋书之情诚可贵 /384

4. 珍贵的无形资产 /386



三、把握求知方略	/387
1. 博采众长	/387
2. 务实持恒	/390
3. 追求乐趣	/392
4. 择优而读	/393
5. 莫作书奴	/395
6. 活读活用	/396
石韞玉而山辉,水怀珠而川媚科学	
积累	/399
一、为创造而积累	/399
1. 知识与创造的关系	/399
2. 更新积累知识的方法	/401
二、实现向能力转化的目标	/402
1. 知识是能力之源	/402
2. 智力结构的要素	/403
3. 培养自学研究能力	/404
三、科学地积聚知识	/406
1. 务须认准目标	/406
2. 理论与实践结合	/407
3. 勤于集纳资料	/408
4. 吸纳他人优长	/409
成于专而毁于杂——聚焦强化	/412
一、聚焦效应——成功要诀	/412
1. 心神俱往,方使奇迹创生	/412
2. “有所不为”,才能“有所为”	/415
二、锤炼聚焦意志	/417