

人文素质教育教材系列

# 大学生职业规划 与人生发展



主编 张智强

Career Development and Planning  
of College Students



北京大学出版社  
PEKING UNIVERSITY PRESS

人文素质教育教材系列

# 大学生职业规划 与人生发展



主 编 张智强

副主编 陈代波 胡克培

刘正浩 黄巧荣



北京大学出版社  
PEKING UNIVERSITY PRESS

## 图书在版编目(CIP)数据

大学生职业规划与人生发展/张智强主编. —北京:北京大学出版社,2011.1  
ISBN 978-7-301-18414-1

I. ①大… II. ①张… III. ①大学生-职业选择-高等学校-教材  
IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 005377 号

书 名: 大学生职业规划与人生发展

著作责任者: 张智强 主编

责任编辑: 尹璐 徐音 王业龙

标准书号: ISBN 978-7-301-18414-1/G·3039

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区中关村北京大学校内 100871

网 址: <http://cbs.pku.edu.cn>

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62752027

电子邮箱: [law@pup.pku.edu.cn](mailto:law@pup.pku.edu.cn)

印 刷 者: 北京富生印刷厂

经 销 者: 新华书店

730 毫米×980 毫米 16 开本 14.25 印张 271 千字

2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

---

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究

举报电话:010-62752024 电子邮箱:[fd@pup.pku.edu.cn](mailto:fd@pup.pku.edu.cn)

# 前 言

大学四年对于每一个大学生而言都是十分关键的阶段,是在书海中畅游四年,还是在社团活动中热闹四年,或者在恋爱中陶醉四年,抑或在游戏中荒废四年?……大学生如何度过这段最宝贵的青春时光,对于大学毕业之后的职业生涯乃至整个人生都会产生决定性的影响。那么,如何安排大学生活?我们认为,大学四年只是人生中的一个初级阶段,大学毕业之后的职业生涯阶段才是创造社会财富、体现人生价值的最重要的人生阶段。大学四年的学习生活,正是为其后的职业生涯阶段打好基础、做好准备的阶段,因此科学规划大学生涯就显得更加重要。只有先确立了人生规划、职业规划,才能科学规划大学生涯,进而在大学毕业后成功就业,并在其后的职业生涯中成功地施展才华、创造价值、服务社会。

为了帮助大学生做好职业规划、科学安排大学生活,我们于2007年下半年编写了《大学生职业规划讲义》,2008年春季开始用于教学。在近三年的教学中,我们对讲义不断地修改完善,并最终形成了这本《大学生职业规划与人生发展》。本书的参编人员由华东政法大学思想道德修养教研室的一线教师和学生就业指导中心的资深教师组成,既有心理咨询师,也有职业咨询师,还有为大学生就业提供法律咨询的律师,他们有丰富的心理辅导、职业咨询和人生指导经验。本书的特点是:立足于学生的需要,从帮助大学生科学发展的角度、帮助大学生成功就业的角度指导大学生在大学期间做好职业生涯的准备。相信这本教材一定能够帮助大学生形成职业规划的自觉意识,为大学生的人生发展起到参考作用。

本书的编写由张智强主持,陈代波、胡克培、刘正浩、黄巧荣和李洁、马川、刘剑参加了统稿工作。各个章节的分工如下:

## 2 大学生职业规划与人生发展

导 论:陈代波 马 川

第一章:胡克培 张 秀

第二章:金荣贵

第三章:袁薇薇

第四章:万勇华

第五章:范海玲 李 洁

第六章:刘正浩 刘 剑

第七章:唐和平 李 洁

第八章:吴松强 曹都国

第九章:罗槐茂

第十章:黄巧荣

本书在编写过程中,参考了国内同行的相关教材以及论文、著作,在此向给我们以启发的各位作者表示感谢!

由于各种原因,本书难免存在错误、疏漏和其他不当之处,我们殷切期望读者不吝批评指正,以便我们在下次编写时予以改正。

编 者

2010年10月12日

# 目 录

<b>导 论 大学生涯与人生发展</b> .....	1
第一节 人的发展是持续毕生的过程 .....	3
第二节 科学地规划人生 .....	11
第三节 合理安排大学生生活 .....	17
<b>第一章 职业规划概说</b> .....	22
第一节 职业铸就人生 .....	24
第二节 职业规划的基本框架 .....	29
第三节 职业规划与大学生的责任意识 .....	38
<b>第二章 学业、专业与职业</b> .....	43
第一节 学业、专业与职业是大学的主题 .....	44
第二节 学业、专业为职业提供基础 .....	45
第三节 职业为学业、专业提供导向 .....	50
第四节 学业、专业与成功的职业 .....	54
<b>第三章 自我认知与职业规划</b> .....	62
第一节 兴趣与职业 .....	64
第二节 气质与职业 .....	68
第三节 性格与职业 .....	72
第四节 能力与职业 .....	76
<b>第四章 职业价值与职业理想</b> .....	84
第一节 职业价值 .....	85
第二节 职业价值观 .....	89

## 2 大学生职业规划与人生发展

第三节	职业理想 .....	95
<b>第五章</b>	<b>职业心理准备 .....</b>	<b>104</b>
第一节	职业心理理论 .....	105
第二节	职业心理危机 .....	108
第三节	职业心理调适 .....	117
<b>第六章</b>	<b>职业道德准备 .....</b>	<b>126</b>
第一节	职业道德与人的发展 .....	128
第二节	职业道德的具体规范 .....	133
第三节	做好职业道德准备 .....	138
<b>第七章</b>	<b>职业的能力准备 .....</b>	<b>142</b>
第一节	职业能力概述 .....	144
第二节	大学生职业能力 .....	151
第三节	大学生职业能力的准备途径 .....	156
<b>第八章</b>	<b>职业的法律准备 .....</b>	<b>161</b>
第一节	职业的法律准备概述 .....	162
第二节	应聘阶段的法律准备——侵权责任法 .....	165
第三节	签约阶段的法律准备——民法总则 .....	168
第四节	报到阶段的法律准备——劳动合同法 .....	178
<b>第九章</b>	<b>择业、就业与创业 .....</b>	<b>188</b>
第一节	大学生择业：双向选择和自主择业 .....	189
第二节	大学生就业：角色转换和社会适应 .....	195
第三节	大学生创业：激情与理性的撞击 .....	199
<b>第十章</b>	<b>当前大学生的就业形势与职业规划 .....</b>	<b>205</b>
第一节	就业形势与就业市场 .....	206
第二节	大学生就业状况和特点分析 .....	212
第三节	职业规划和发展 .....	217

## 导 论

# 大学生涯与人生发展

### 人生鉴言

子曰：吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲不逾矩。

——《论语》

人最宝贵的东西是生命，生命属于人只有一次，人的一生应当这样度过：当他回首往事的时候，他不因虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞愧。在他临死的时候，他能够这样说：我的整个生命和全部精力，都献给了世界上最壮丽的事业——为人类的解放而斗争！

——奥斯特洛夫斯基

### 案例导入

#### 不要丢掉梦想

张明来自一个普通的农村家庭，从小非常聪明，而且学习刻苦，成绩一直不错。他就读的中学是“县重点”，高中二年级的时候文、理科分班，张明觉得自己的文科成绩优于理科成绩，读文科上大学的可能性更大一些，于是



## 2 大学生职业规划与人生发展

选择了文科。经过努力,高中毕业时,张明以优异的成绩考入国内一所重点大学,专业是金融学。

大学毕业后,成绩突出的张明在一家大型企业找到了令同学们羡慕的工作。张明自己对这份工作也很满意,不仅专业对口,收入也很理想。转眼两年过去了,张明对工作早已应对自如。他每天按部就班地完成上级分给自己的任务,尽量不主动参与分外的事。五年后,张明坐上了主管的位置。他开始专心经营自己的小家庭。不知不觉到了不惑之年,张明的职位再也没有得到提升。这时,意料之外的事情发生了。张明所在的企业突然被另一家竞争对手收购,接着就是机构重组。张明和其他一些老同事被列入了待安置人员的名单中。后来,因为另一位主管不满意新的职位安排辞了职,张明才算勉强保住了自己的饭碗,但是单位安排他去做行政主管。张明也考虑过下海或者跳槽,但是考虑到自己的年龄,而且这么多年以来自己搁置了对新知识的学习,他最终没有勇气作出这样的决定。这一系列的变化让他实在难以接受,他抱怨企业没有人性,抱怨社会变化太快。他就这样一边工作一边抱怨,一直到退休。退休那天,张明哭了,他想起自己20岁的时候曾梦想当一名优秀的财务经理,他不知道自己是什么时候、怎样丢掉了这个梦想的。可是现在说什么都晚了。

(资料来源:钱建国主编:《大学生职业规划与就业指导》,人民出版社2007年版。)

随着科学技术和人民生活水平的不断提高,人们的寿命也在不断延长。如何让宝贵而短暂的人生过得充实而有意义,是每个人都要面对的问题。一般而言,确立一个正确而远大的人生目标是人生有意义的前提。但是,仅仅有的人生目标是不够的,还必须对自己的人生进行科学的规划,才能实现自己的人生理想。张明虽然有自己的人生目标,但是他没有科学的人生规划,既没有设计一条可行的人生路线,又没有根据时代和形势的需要学习和更新知识,只是消极被动地接受安排,最终在抱怨和无奈之中浪费了自己良好的基础和个人条件。因此,掌握人生发展的规律,制订恰当的人生目标,明确不同人生阶段的主要任务,进行科学的人生规划和职业规划,合理安排大学生活,是大学生实现科学发展的前提条件。

## 理论指导

### 第一节 人的发展是持续毕生的过程

#### 一、人的毕生发展

长期以来,人们一直认为人生发展由三大阶段组成:从婴儿期到青春期的性格形成阶段,成年期稳定阶段和老年期的衰退阶段。但是德国心理学家巴尔蒂斯(P. B. Baltes)开创的毕生发展心理学(life-span development psychology)认为,个体的心理和行为的发展并非到成年期就结束,而是贯穿于人的整个生命过程,即人的一生都在不断地发展。毕生发展心理学自20世纪60年代产生以来,在心理学界产生了广泛的影响,毕生发展观也逐渐为心理学家普遍接受。毕生发展心理学主要探讨毕生发展规律、个体之间发展差异、个体发展可塑性三方面的知识以及三者之间的相互关系。<sup>①</sup>其主要观点如下:

##### 1. 发展具有延续性

人的一生都处在不断发展变化中,即个体从受精卵开始到死亡的整个一生都在发展。发展不仅仅限于儿童和青少年,中年、老年也在发展,其中任何一个时期都可能存在发展的起点和终点,都拥有发展的契机和任务。所以不用害怕错过,即使星星走了,我们还有拥抱太阳的机会。

##### 2. 发展具有多维性

发展包括了生物、认知和社会情绪三个维度:生物过程涉及个体身体特性的变化,显示的是生物因素对个体发展的影响;认知过程涉及个体思维、智力及语言的变化,反映了认知在发展过程中的作用;社会情绪过程涉及个体人际关系、情感及人格的变化,反映了情感在发展中扮演的角色。这三个维度既有各自的规律和特点,又相互交织在一起,让发展呈现出丰富多样的特征,具有复杂多变的轨迹。

<sup>①</sup> 参见任真、桑标:《毕生发展心理学的新进展》,载《心理科学》2003年第4期。

### 3. 发展是得失、进退的有机结合

成长与衰老都是发展的特征。发展并不是简单的功能增加。生命历程中任何时候的发展都是获得与丧失、成长与衰退的整合,任何发展都是新适应能力的获得,同时也包含已有能力的丧失,只是得与失的强度与速率随年龄的变化而有所不同。例如,儿童言语的发展,当婴儿刚出生时,他具有学习任何一种语言的可能性,但是他一旦置身于某种语言环境中,就排斥了其他语言为母语的可能性。语言发展正是发展得失过程的佐证。

### 4. 发展具有可塑性

传统发展观过分重视个体早期发展经验的作用,认为早期发生的经验对个体发展是不可逆转的、很难修复的。在毕生发展观看来,尽管个体发展存在着特殊的关键期,在关键期内,个体时刻处在一种积极准备和接受的状态,更易于形成某种技能和特征,但关键期并不是绝对的,个体在任何一个年龄都具有很大的可塑性。例如,老人在智力能力衰退的同时,可以通过训练改善推理能力;盲人的听觉和触觉更为发达;耳聋的人在视觉和触觉上更为敏感。

### 5. 个体的发展由多种因素共同决定

以年龄为依据的发展框架不合适。因为,它将同龄人假设为具有相同心理、经历的同质群体,这显然与真实情况不符。年龄只是影响发展的因素之一。一般有三类影响系统左右个体的发展:一是年龄阶段的影响,主要指生物性上的成熟和与年龄有关的社会文化事件,包括接受教育的年龄(如6岁入学、18岁高考等)、女性更年期、职业事件(如退休)等;二是历史阶段的影响,指与历史时期有关的生物和环境因素,如战争、经济状况、恐怖袭击事件等;三是非规范事件的影响,指对某些特定个体发生作用的生物与环境因素,包括疾病、离异、职业变化等。TEM模型对此有详细的解释,如出生、毕业等都属于同龄人的相同事件。但经过相同事件之后,每个人的发展也许并不一致。相同事件也许会成为个体发展的分歧点。

具体如图0.1所示:

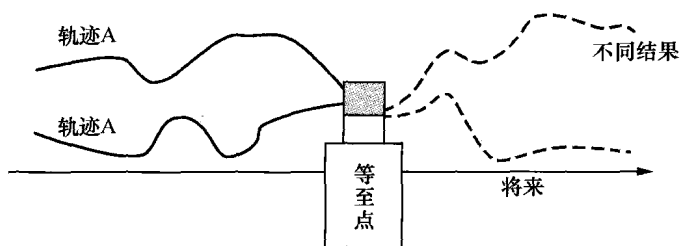


图 0.1 发展轨迹示例<sup>①</sup>

## 6. 生物和文化共同进化构成发展的总体框架

人的行为是生物基因和社会文化共同建构的结果,从而形成毕生发展的总体框架。这一总体框架包含三个基本原理,总体描述了生物和文化在人的一生发展中的动力学关系。

第一个原理是生物进化选择的优势随年龄增长而衰退。即随着年龄的增长,个体生物学方面的能力会衰退。

第二个原理是对于文化的需求随年龄增长而增长。即对个体而言,不管是身体还是心理领域,要达到越来越高的功能水平,就必须拥有更丰富的文化资源;同时,生物功能随年龄增长而下降,就需要文化资源的补充以产生和维持高水平的功能。

第三个原理是文化的效能随年龄增加而下降。即随着年龄的增加,个体在学习以后所取得的效益会下降,要达到高水平的技能,就必须付出比年轻时更多的努力。

这表明发展过程并非直线式的,而是在众因素的影响下呈现出复杂纷呈的局面。发展的美好之处正是由于它有太多的不确定性,因此每个下一次都值得期待。

## 7. 带有补偿的选择性最优化:发展的总体模式

带有补偿的选择性最优化模型(selective optimization with compensation, SOC)是将过去毕生发展的结构框架应用于建构一个发展的总体模式的结果。在这一理论中,成功发展被定义为同时达到获得(期望的目标或结果)最大化和丧失(不期望的目标或结果)最小化,它是选择、最优化和补偿三个

<sup>①</sup> See Tatsuya Sato, Development, Change or Transformation: How Can Psychology Conceive and Depict Professional Identity Construction? European Journal of School Psychology, Vol. 4, 2006, pp. 319—332.

过程的交互作用的结果。事实上,选择、最优化和补偿三者的逻辑身份是不断变化的。人的一生随时随地都处于选择、最优化和补偿过程之中:选择是个体对方向性、目标性和结果的趋向或回避;最优化是反映获取、优化和维持有助于获得理想的结果,并避免非理想结果的手段和资源,是文化知识、身体状况、心理状态、目标设定、实践、努力等众多因素共同作用的结果;补偿是由资源丧失引起的一种功能反应,也就是既可通过创新手段达到目标,也可通过调整目标降低焦虑。

正如某些专家所说的那样,毕生发展是一种全面、协调、可持续的发展观,也是一种辩证的发展观,既为我们更全面、更深刻认识人的发展过程提供了理论指导,同时也为我们优化自己的人生,调整心态,接受终身教育提供了理论支持。<sup>①</sup>这是乐观的发展理论,由此可以推断一次失败并不可怕,只要坚定地走下去,生活会给我们很多机会,时间会给我们加倍的补偿。

### 二、人生发展的主要阶段及相应的任务

在发展心理学看来,在人的机体随年龄而成长的同时,个体与环境相互作用的经验也随年龄增长而积累。因此,心理发展随年龄的增长出现不同的发展趋势,同时也在不同的年龄阶段呈现出阶段性特征,这些特征具有相对稳定性。两千多年前,孔子就说过:“吾十有五而志于学,三十而立,四十而不惑,五十而知天命,六十而耳顺,七十而从心所欲不逾矩。”这一论述可谓是我国最早的人生发展阶段论,即使从现代心理学的角度来说也依然有其价值。

在现代心理学界,由于划分标准的不同,人生发展阶段各有不同。在西方,弗洛伊德注重早期经验的五阶段论和埃里克森注重毕生发展的八阶段论影响较为广泛。我国学者也根据自己的研究,对人的一生进行相应的划分。笔者认为,把人的一生划分为八个阶段较为符合毕生发展心理学的理论:产前期、婴儿期、幼儿期、童年期、青年期、成年早期、成年中期、成年晚期。

1. 产前期:从受孕到出生这一时期,是个体从细胞发育成各项生理功能齐全的生命的过程,这一时期约为九个月。

---

<sup>①</sup> 参见余双好:《毕生发展与教育》,武汉大学出版社2005年版,第8页。

2. 婴儿期:从出生到2岁的时期,是极度依赖他人的时期。在此期间,婴儿的身体和心理功能都获得迅速发展,感觉、知觉、运动和言语的发展是这一时期的主要心理任务。

3. 幼儿期:婴儿期结束到6岁左右的时期,有时也被称为“学前期”。这一阶段的主要特点是他们的思维方式和活动主要通过游戏和玩耍体现出来。他们学着自立,照顾自己,并发展为升学准备的技能。同时,这一阶段也是语言形成和发展的关键时期。

4. 童年期:一般为6岁到12岁之间,也称为“学龄时期”,即儿童进入小学学习的时期。在老师指导下进行间接经验的学习成为这一时期的主导活动。儿童在这一阶段掌握了一些基本的读、写、算的技能。学业既是童年期儿童发展的中心任务,也是他们心理发展的主要方式。在学校生活和与同伴交流的活动中,他们的自我控制能力也得到进一步增强。

5. 青年期:从儿童走向成人的阶段,大致在12岁到20~22岁之间。青春期个体身体发生剧烈的变化:身高与体重急速增长,身体的轮廓发生改变,性别特征日益显著。这一阶段最显著的特点就是追求独立和自我,思维变得更有逻辑、抽象、理想化,但思维方式主要还是以形式逻辑为主,存在着一定的片面性,情绪也具有明显的两极性。

6. 成年早期:20岁到35岁左右,是个体生理成熟、心理和社会性功能特别旺盛的时期。这一阶段的个体精力充沛、情绪稳定、思维活跃,具有无穷的创造力和活力,是个体形成自我同一性和发展事业的黄金时期。这一时期主要的人生任务是建立个人和经济上的独立,追求事业的发展,选择配偶与组织家庭,学会与他人亲密地生活和抚育小孩。

7. 成年中期:大致从35岁延续到60岁,是个体生理的成熟期,心理的稳定期,又是青年期向老年期转化的过渡时期。个体在这一阶段总体上保持了身心的健康和稳定,50岁以后会略有衰弱之感。这个时期的心理发展特点既体现出平稳性,又表现出过渡期的变化性。成年中期的个体人生任务繁重,被称为“上有老下有小”的“三明治”时期,其主要人生任务是进一步扩大个人、社会的交往和责任:帮助下一代成为能干、成熟的个体和养育老人;追求事业的满足感,并保持这种满足感。

8. 成年晚期:从60岁开始直到生命结束的时期。这一时期是人生的完成阶段,也是实现人生价值的最后时期,通常可以分为两个阶段:中老年(60

岁—74岁)和暮年(75岁以上)。老年期也是一个调整的阶段,老年人需要适应体力与健康状况的衰退,需要对自己的一生进行回顾与反思,需要适应退休生活并寻找新的人生意义,学会用超然的心态面对死亡。<sup>①</sup>

每个发展阶段都有生命给我们安排的任务,如处于青年期,我们要积累知识,选择职业和伴侣。如果完成了这些任务,在这个阶段我们的发展是充实而丰满的,能顺利地进入下一个阶段。如果未能完成这些任务,我们将长久地滞留于此,在等待中把握下一次机会。可见,每一个阶段特性的出现,同时意味着体验对立特征的冲突。

### 三、努力使人生发展达到最优化水平

在平均寿命早已超过70岁的当代中国,如何提高人生的质量,努力使自己的人生发展达到最优化水平,成为每个人最重要的发展课题。只有具备了正确的人生发展观、掌握了人生发展的基本理论,我们才能更好地理解自己和他人,探求人生的意义;才可能成功地处理人生各个阶段面临的发展问题,使自己的一生不断健康成长,不断走向完善;才有能力不断提高每一个阶段的生活质量,完美地走完整个生命的路程,甚至幸福地面对衰老和死亡。与此同时,只有充分发挥我们每个阶段的潜力,才能在人生的各个阶段都能够为国家、社会甚至全人类作出应有的贡献。<sup>②</sup>

在人生发展的各个阶段中,既有快速发展期,也有相对稳定期。在快速发展期,我们应当尽量多地获得新知识,培养新能力,追求身与心、个人与社会的协调发展,不断完善自己,为成功的未来打下良好的基础。在平稳发展期,尽量减轻因变老而导致的某些能力下降所带来的影响,适当调整或降低自己生活的目标,对自己最为重要的方面进行锻炼或训练,或采用其他方法应对不可避免的丧失。抓住快速发展期,延长平稳发展期,既是保持活力、延缓衰老的明智选择,也是个人优化自己人生的必然选择。我们应当充分理解和把握人生发展的规律,不断发展自己、完善自己,努力使自己的人生发展达到最优化水平。

---

① 参见余双好:《毕生发展与教育》,武汉大学出版社2005年版。

② 参见〔美〕詹姆斯·卢格:《人生发展心理学》,陈德民等译,学林出版社1996年版,序。

## 参考阅读

### 英百岁女老板依然“朝九晚五”管理公司

英国最年长的老板菲莉丝·赛尔夫正在庆祝百岁生日。令人吃惊的是,这位女寿星依然天天“朝九晚五”,不知疲倦地管理着自己的园艺公司。据英国《每日邮报》报道,赛尔夫1974年起一直任公司董事长。33年来,她坚持自己开车上班,一周工作6天,亲自处理通信、工资和人员任免等事务。

#### 不知疲倦

赛尔夫的园艺公司名为“白厅园艺中心”,是一家家族公司,总部设在威尔特郡的奇彭纳姆,在布里斯托尔也有分支。她现年70岁的儿子克里斯在公司任总经理,两个孙子马克和彼得也为赛尔夫打工。在赛尔夫的管理下,公司发展很快,“白厅园艺中心”逐渐成为英国西南部最大的园艺公司之一。

她说:“我了解公司的每个人,这么多年来,我只请过几天假……休息、退休之类的事从来没想到,我十分喜欢周围的人。”“通常,我会待到下班,有时甚至最晚离开公司。但这样能让我保持活力。”

#### 生活经历

赛尔夫1907年出生于兰开夏郡的伯肯黑德,是一对教师夫妇的独生女。1925年从学校毕业后,踌躇满志的她在罗奇代尔一家羊毛厂当了几年的私人助理。30年代初,她来到威尔特郡,在梅尔克舍姆一家橡胶厂工作,此后遇到了她的丈夫罗兰。这对幸福的夫妇在拉科克的农场定居,养育两个儿子克里斯和约翰。

约翰于1972年在奇彭纳姆的一片荒地上开办了“白厅园艺中心”,但两年后,他搬出了这里。当年,罗兰去世,赛尔夫和克里斯接管了公司。赛尔夫说:“直到丈夫去世和约翰离开这里,我才想到去公司工作。当时我64岁,也没想过会管理公司这么多年。”

赛尔夫从30年代初开始开车,当时英国还没有驾照考试。她说:“我现在天天开车上班。说实话,我从没考过驾照。1935年,我拥有了第一辆车,那辆车是罗兰的。”



### 长寿秘诀

百岁的赛尔夫现有五个孙子、孙女,十一个曾孙子、曾孙女。当被人问及长寿的秘诀时,赛尔夫说,忙碌可以延缓衰老。“当别人问我是怎样活到100岁时,我说,秘诀是我总是在忙碌,与人打交道,我喜欢这种生活方式。”她还说,自己没有什么特别的养生之道,“我没有什么所谓的养生秘诀,只是从不抽烟”。

“我平时吃自己喜爱的食物,晚餐喝点威士忌和姜汁酒,”她说。

她现在依然抽时间从事自己的两大爱好——去当地教堂做礼拜和担任“奇彭纳姆植物社团”的副主席。此外,她还喜欢开车去奇彭纳姆和巴思购物,“我儿子给我买了一辆小型轮车,但我不怎么用它,我喜欢走着逛商场,和每个人聊天”。

为了庆祝赛尔夫的百岁生日,当地教堂为她举行了特别庆祝活动,她还将参加一个由家人和朋友为她准备的聚会。她说:“我十分期待这次聚会,部分原因是他们为此作了很多准备。他们好像比我还高兴呢!(活到100岁)真的没什么大不了。”(杜鹃)

(资料来源:新华网世界频道,2007年11月9日,[http://news.xinhuanet.com/world/2007-11/09/content\\_7041104.htm](http://news.xinhuanet.com/world/2007-11/09/content_7041104.htm)。)

美国科学家研究发现,人类大脑即使到了晚年也不会停止发育。当一位老人学习一种新的语言时,其大脑语言中枢细胞就会再次迅速发展起来。相反,如果经常不用大脑思考问题,大脑细胞就会萎缩,甚至会发生老年痴呆症。日本学者松泽大树对210例不同职业和年龄的人进行脑部CT检查,发现经常用脑与不用脑的人相比,同样年龄的老年人中常用脑的萎缩少,空洞体积亦小。可见,人的大脑遵循着“用进废退”的原则。英国百岁老太太赛尔夫管理公司的故事绝不是偶然的、个别的,我国也有很多年逾九旬的思想家、科学家依然坚持工作。事实证明,只要掌握了人生发展的规律,我们就能够更好地开发人生各个阶段的潜力,努力使我们的人生发挥最大的效能,经历更加完美的人生旅程。