

从现在出发

大学生^①的七项修炼

陈春花[◎]著

NOW LET'S
The Seven Discipline for College Student
SET OUT



机械工业出版社
China Machine Press

现在由我

每个失败者都知道成功的方法 而只有成功者真正去做

多年前梦想登陆南极，在2011年的1月我的确站在了南极大陆上，唯有梦想才有机会成功。梦想是这本书的灵魂所在，年轻人就应该渴望成功。对于今天的学生来说，这个现代的社会就意味着变化、竞争和发展；就意味着学习、进取和超越；就意味着为现在付出汗水，为明天奠定基础；就意味着成就别人同时成就自己；就意味着个体人格的不断完善；更意味着能够融入社会并贡献价值。这个梦想任重而道远。

所有的成功都源于你如何设计自己的生活，而大学时光又是人一生中最特别的时间段。当拥有这段时光的时候，就表明你具有知识的育培和知识的营养，具有开始人生征程的厚实的知识基础，可以说大学时期所达成的高度，就决定着人生的高度，而这个高度就是你对社会、对人生价值的一个标志。

客服热线：

(010) 88379210, 88361066

购书热线：

(010) 68326294, 88379649, 68995259

投稿热线：

(010) 88379007

读者信箱：

hzjg@hzbook.com



华章网站 <http://www.hzbook.com>

网上购书：www.china-pub.com

上架指导：成功励志

ISBN 978-7-111-32988-6



9 787111 329886

定价：25.00元

从现在开始

大学生^的七项修炼

NOW LET'S SET OUT

The Seven Discipline for College Student

陈春花[◎]著



机械工业出版社
China Machine Press

本书旁征博引，从成功的四个基本认知切入，讲述了“永远怀有梦想”、“要探索更多的东西”、“正确的心态”、“时间的价值”、“快乐的沟通”、“激励自己”、“立即行动”等七项当代大学生应该进行的修炼，告诉当前的大学生该如何度过自己的大学生活，如何激发自己的热情，为未来铸就梦想和豪情。

封底无防伪标均为盗版

版权所有，侵权必究

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

图书在版编目（CIP）数据

从现在出发：大学生的七项修炼/陈春花著. —北京：机械工业出版社，2011.1

ISBN 978-7-111-32988-6

I. 从… II. 陈… III. 成功心理学—青年读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第263725号

机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街22号 邮政编码 100037）

责任编辑：宁 珊 版式设计：刘永青

北京京师印务有限公司印刷

2011年2月第1版第1次印刷

170mm×242mm · 11印张

标准书号：ISBN 978-7-111-32988-6

定价：25.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

客服热线：(010) 88379210, 88361066

购书热线：(010) 68326294, 88379649, 68995259

投稿热线：(010) 88379007

读者信箱：hzjg@hzbook.com

谨以此书献给

我的学生们和女儿

目 录



序 渴望成功 1

成功的四个基本认知 7

第一个认知：你会取得惊人的成就 7

第二个认知：人人都能成功 13

第三个认知：行动是成功的因素 17

第四个认知：你有无限的心理能量 21

第一项修炼：永远怀有梦想 27

保有理想 28

面对现实 34

提升梦想 47

第二项修炼：要探索更多的东西 55

智慧 55

成功只是付出更多一点 61

创造性的思考 66

控制注意力 73

第三项修炼：正确的心态 85

归零的心态 87

积极的心态 92

学会心定 97

学会感恩 100

第四项修炼：时间的价值 107

年轻的唯一资本就是时间 108

合理安排时间 110

时间四象限 111

管理时间的技巧 112

第五项修炼：快乐的沟通 119

沟通的行为准则 120

沟通的策略和技巧 123

主动关心别人 131

沟通的小故事 135

第六项修炼：激励自己 139

了解自己 140

拥有希望 143

发挥长处 144

为自己找一位导师 147

第七项修炼：立即行动 151

当日事当日毕 152

现在是你的所有 153

成功计划 155

手比头高 158

结束语 163

一句诤言 163

一位盎格鲁主教的遗言 164

参考文献 167



序 渴望成功

一个学生在给我的邮件中写道：

转眼间，我已经进入大二下学期了。回想当初刚进学校时听完你的讲座后，突然觉得很有动力，觉得大学生活应该过得很充实，我也记住了你的一句话：“每个失败者都知道成功的方法，可是只有成功者去做。”由于从小受父母的影响，我进大学后便一直有创业的想法。于是，从大一到大二我积极参加各种课外活动和社团及学生工作，包括创业计划大赛、数模建模比赛、管理竞争大赛，在协会和学生会也组织过不少活动，虽然比赛没拿奖，活动举办过程中也时时遇到挫折，但我觉得每天都过得很充实。然而，当过完大二上学期期末时，我看到自己的成绩，真的有些失落，因为成绩很不理想，有几科都是六十几分。寒假，我一个人跑去滇西北，转了半个月（还差点儿在雪山中迷路回不来，“重返大自然的怀抱”），那时候我就一直在思考，大学四年到底什么才是最重要的，到底什么样的生活才是我想要的，想想自己的创业梦，似乎还很遥远。而且像大二上学期那样，整天为了搞

活动而经常旷课，值得吗？学习和思考总结的时间减少了，因为经常被手头上的事困住，结果生活得比较被动，没什么时间思考自己以后的事。本来想这学期认真学习，可不知怎地，提不起劲来，我发现自己缺乏一股动力，缺乏目标。创业？总觉得可望而不可即。家里呢，从我刚上大学就叫我以后要么考研，要么出国。我是压根就没考虑过考研的，至于出国，难道随大流想都不想就出国只为了“镀金”？我都没发觉自己最喜欢哪个专业、最向往哪所学校、哪个国家，尽管自己总觉得，出国能提升一个人的眼界与目光，这对创业是有利而无害的。老师，能否给我指点迷津？我不想这么一晃，在看似充实的生活中又过一个学期……

经常有学生写给我类似的来信，这些怀着梦想、兴奋和激昂走入大学校园的学生，面对的竟然是无助、困惑、迷茫甚至是颓废。当他们内心煎熬感受孤独的时候，当他们获得好的成绩却无法融入现实的时候，当他们背负着家庭的负债和姐妹的辛苦时，当他们拖着疲惫的身体奔波于不同的招聘会会场时，学生们萌生了读书根本无用的念头……这些虽然仅仅是一部分学生大学生活的写照，但是更多的学生也的确无法确定大学生活与未来之间的必然联系，无法界定知识和命运之间的必然联系，更加无法知道“知识改变命运”这个命题的真实价值。也正因为如此，当我漫步在校园的时候，看到的并不是朝气蓬勃的面孔、风华正茂的身躯，反而是现实主义的行

为、超越青春的老成以及疲惫倦怠的神情……这绝对不该是大学生的形象。如果不能回归到激情、昂扬、意气风发，大学时代就没有价值。我多么期望学生们可以激发自己的热情，可以为未来铸就梦想和豪情，源于此触动了我与学生们谈谈大学生活应该如何度过的话题。

梦想是这本书的灵魂所在。年轻人就应该渴望成功。对于今天的学生来说，这个现代的社会就意味着变化、竞争和发展；就意味着学习、进取和超越；就意味着为现在付出汗水，为明天奠定基础；就意味着成就别人同时成就自己；就意味着个体人格的不断完善，更意味着能够融入社会并贡献价值。这个梦想任重而道远。

艾林诺·罗斯福曾经说，“未来属于那些相信他们美好梦想的人”，的确是这样，我还深深记得自己在20多年前看过的拿破仑·希尔创立成功学的故事。18岁的希尔正在上大学，并为一家杂志社工作，他有幸被派去采访钢铁大王卡内基。卡内基很快发现希尔身上的创造性，他征询希尔是否愿意从事对美国成功人士的研究工作。“非常愿意。”希尔当即答应。在以后的20年间，已经获得博士学位的希尔访问了包括福特、罗斯福、洛克菲勒、爱迪生、贝尔等著名人士在内的500多位成功者，并进行了深入的研究。在整整20年后，他完成了划时代意义的八卷本《成功规律》。这部书成为激励千百万人获得财富和权势的教科书，同时希尔也成为美国社会享有盛誉的学者，此后希尔成为美国两位总统——伍德罗·威尔逊和富

兰克林·罗斯福的顾问，他影响了两位总统所做的决定，而这些决定又影响着美国历史的进程。人，都应该有梦；人，都应该实现自己的梦想。

今天的大学生正经历着从未有过的辉煌与变化的时代，正经历着从未有过的可以创造奇迹的时代。未来的光荣与梦想，召唤着你们追赶时代的脚步，加速奔跑。

哲学家说，人不可能两次趟过同一条河流。当明天变为今天，今天变为昨天，昨天变为遥远的片断，什么能够超越成为永远？唯有信念永恒，唯有行动永恒，精神流传。一切都源于一个起点和不断的前行。

所有的成功都源于你如何设计自己的生活，而大学时光又是人生活中最特别的时间段。当你拥有这段时光的时候，就意味着你具有知识的培育和知识的营养，具有开始人生征程的厚实的知识基础，因此大学时期所达成的高度，就决定着人生的高度，而这个高度就是你对社会、对人生价值认知的一个标志。我跟同学们一样，在自己是大学生的时候，还没有想过这一段生活对我未来的人生会产生多大的影响，可是当我一路走过来时，我才知道，大学时期的生活就是你未来所有经历的起点，如果没有这个起点，不把这个起点做到最好，那你未来的路会走得非常辛苦。也基于这样的一个考虑，我多年前就开始与同学们分享或者探讨怎么样把大学生活设计得更好，怎么样让人生的这个关键起点更具有丰厚的基础、更具有竞争

力和长久的影响。2006年秋天，我为华南理工大学新进入学校的教师做岗前培训，当和这些新教师们谈论如何做一个合格的老师时，我特别强调了一个观点：教师最重要的职业素质是个人修养，而个人修养来源于两个方面：一是你對自己职业追求的设计；二是你与社会之间的认同。

自己职业追求的设计和社会认同这两点就是个人修养。很多人并不知道自已可能不具备这样的个人修养，缺少个人修养的训练就无法获得成功，这也是为什么很多人没有获得成功的根本原因所在。个人修养的训练简单地说就是对自己的每一段生活做出要求，了解和融入社会。顺着这个思路，如何度过大学生活是你获得成功必须回答的问题之一。

大学生活无论对哪一个人来说，都有着非凡的意义，假设在这个阶段你的要求不够高，就有可能导致个人修养不够。当个人修养不够的时候，你就无法成为一个真正能够对社会有价值的人，也就无法成功。因此我撰写本书的目的，就是希望能让我自己的学生们变成一个个用高标准来要求自己的人，以社会认同的生活设计原则让大学阶段生活得更美好。事实上，在当大学教师的所有时间里，我不止一次地谈论这个话题，当我每一次讲解和探讨这个问题的时候，我都有一种温故知新的感觉，每一次当我回顾怎么样去规划大学生活的时候，都确实实感觉到这一段生活对自己的帮助巨大。

2010年秋天我的女儿也成为一名大学生，在她努力适应大学校园生活的时候，我们可以交流心得与体会。机械工业出版社的周中华先生、王磊女士为本书的出版做出了很多努力，而袁璐的帮助最后促成了本书出版，我从内心里感谢他们！而更需要感谢的是我的学生，在华南理工大学承担教师这个角色的25年时间里，与学生的互动激发了我的热情，他们成长的历程给予我极大的启示。

坦白地讲，这是我写得比较艰苦的一本书，因为这并不是我的长项。我想写这样的书只有两种人能够写好：一种是成功的人，他们自身的成功就是很好的励志；一种是研究这个领域的人，他们掌握着大量的资料并具有研究的功底。可惜这两点我都不具备，我只具备一点点对学生们的热爱和深切的关注，这样转化出来的心得不知道是否如读者所愿。但是不管怎样，写好最后一个字的时候，我还是非常高兴，毕竟我超越了自己，恐怕对于人生的经历来说也算是一个小的成功。

看来，成功就在我们身边，成功就在你的脚下，只要你从现在开始出发。

陈春花

2010年11月30日于广州天河



成功的四个基本认知

人是自由的，懦夫使自己成为懦夫，英雄把自己变成英雄。

——萨特

第一个认知：你会取得惊人的成就

事实上生活有一个简单的道理，就是如果你愿意的话，你将会取得惊人的成就。这句话之所以存在，就是因为我们发现所有成就的获得都来源于你自己的一种意愿。人的一生能具有什么样的价值，取得什么样的成就，完全取决于你是不是愿意，只要你愿意，就肯定可以取得惊人的成就，所以如果真想要整个人生变得非常有意义，首先就要问自己：“我是不是愿意。”

每一个希望实现自己人生价值的人，都不能不考虑“我应当成为什么人”的问题，而每一个希望最大限度实现自己人生价值的人，都必须设法充分发挥自己的天赋才能。正是出于此种考虑，你“能成就什么，就必须成就什么”，你要“把自己的条件禀赋一一发挥尽

致”，成为当代美国人本主义心理学家马斯洛著名的自我实现理论的两条要义。我非常认同，在我读中学的时候，我深受一本传记的影响，这本传记就是《居里夫人》。

居里夫人（玛丽·居里，Marie Curie，1867—1934），法国籍波兰科学家，研究放射性现象，发现镭和钋两种放射性元素，一生两度获诺贝尔奖。居里夫人出生于波兰华沙，她是家中5个子女中最小的一个。她的父亲是一名收入十分有限的中学数理教师，妈妈也是中学教员。玛丽的童年是不幸的，她的妈妈得了严重的传染病，是大姐照顾她长大的。后来，妈妈和大姐在她不满10岁时就相继病逝了，她的生活中充满了艰辛。这样的生活环境不仅培养了她独立生活的能力，也使她从小就磨炼出非常坚强的性格。19岁那年，她开始做长期的家庭教师，同时还自修了各门功课，为将来的学业做准备。这样，直到24岁时，她终于来到巴黎大学理学院学习。她带着强烈的求知欲望，全神贯注地听每一堂课，艰苦的学习使她身体变得越来越差，但是她的学习成绩却一直名列前茅，这不仅使同学们羡慕，也使教授们惊异。入学两年后，她充满信心地参加了物理学学士学位考试，在30名应试者中，她考了第一名。

1902年年底，居里夫人提炼出1/10克极纯净的氯化镭，并准确地测定了它的原子量。镭虽然不是人类第一个发现的放射性元素，但却是放射性最强的元素。利用它的强大放射性，人们能进一步查明放射线的许多新性质，以使许多元素得到进一步的实际应用。医

学研究发现，镭射线对于各种不同的细胞和组织，作用大不相同，那些繁殖快的细胞，一经镭的照射很快都被破坏了。这个发现使镭成为治疗癌症的有力手段。癌症肿瘤是由繁殖异常迅速的细胞组成的，镭射线对于它的破坏作用远比周围健康组织的破坏作用大得多。这种新的治疗方法很快在世界各国发展起来。在法国，镭疗法被称为居里疗法。镭的发现从根本上改变了物理学的基本原理，对于促进科学理论的发展和在实际中的应用，都有十分重要的意义。

由于居里夫妇的惊人发现，1903年12月，他们和贝克勒尔一起获得了诺贝尔物理学奖。虽然居里夫妇的科学功勋盖世，但是他们极端藐视名利，最厌烦那些无聊的应酬。他们把自己的一切都献给了科学事业，而不捞取任何个人私利。在镭提炼成功以后，有人劝他们向政府申请专利权，垄断镭的制造以此发大财。居里夫人对此说：“那是违背科学精神的，科学家的研究成果应该公开发表，别人要研制，不应受到任何限制。”“何况镭是对病人有好处的，我们不当借此来谋利。”居里夫妇还把得到的诺贝尔奖金大量赠送别人。

1911年，居里夫人又获得诺贝尔化学奖。一位女科学家，在不到10年的时间里，两次在两个不同的科学领域里获得世界科学的最高奖，这在世界科学史上是独一无二的事情！

在居里先生去世后，居里夫人把千辛万苦提炼出来的价值高达100万金法郎以上的镭，无偿地赠送给了研究癌症治疗的实验室。

1934年7月14日，居里夫人病逝了，她最后死于恶性贫血症。