



高等职业教育“十二五”规划教材

高职院校 素质教育教程

GAOZHI YUANXIAO
SUZHI JIAOYU JIAOCHENG

◎金 晶 主 编



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

高等职业教育“十二五”规划教材

高职院校素质教育教程

主 编 金 晶

副主编 李桂林 杨 芳

参 编 辛德娟 张 涛 高丽波 张 巍
周一春 时春梅 赵良富

 北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

内 容 简 介

本书是为了全面贯彻党的教育方针,培养学生的创新精神和实践能力,全面实施素质教育而编写的供高等职业院校使用的学生素质教育教材,本书包括大学生成功素质培养、文明礼仪与修养、心理健康与发展、职业健康与安全、法律咨询与服务、职业生涯规划与职业素养培养6个模块共27个专题,每个专题包括学习导航、名人名言、知识学堂、案例分析、实训活动、思考练习等内容,根据形势发展和教学需要,本书还引进了一些现实生活中的典型案例,增加了可读性,便于学生自学使用。

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

高职院校素质教育教程 / 金晶主编. —北京:北京理工大学出版社, 2012. 7

ISBN 978 - 7 - 5640 - 6058 - 9

I. ①高… II. ①金… III. ①素质教育 - 高等职业教育 - 教材
IV. ①G718.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 123719 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / [http:// www. bitpress. com. cn](http://www.bitpress.com.cn)

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京慧美印刷有限公司

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 17.25

字 数 / 398 千字

版 次 / 2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷

责任编辑 / 王俊洁

印 数 / 1 ~ 4000 册

责任校对 / 周瑞红

定 价 / 33.00 元

责任印制 / 王美丽

图书出现印装质量问题,本社负责调换

前言

高等职业教育不仅仅培养学生的专业技能，更肩负着培养学生综合素质的重任。教育部《关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见》（教高〔2006〕16号）明确提出要高度重视学生的职业道德教育和法治教育，重视培养学生的诚信品质、敬业精神和责任意识、遵纪守法意识，培养高素质、高技能人才，要针对高职院校学生的特点，培养学生的社会适应性，教育学生树立终身学习理念，提高学习能力，学会交流沟通和团队协作，提高学生的实践能力、创造能力、就业能力和创业能力，培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人。本书正是根据高等职业教育新的特点和要求，组织一线教师编写而成的。

《高职院校素质教育教程》注重职业院校学生的全面发展，突出实践能力的培养。该书根据广大职业院校学生的学习、生活特点，贯彻了可操作化、综合化、通俗化的原则，内容涉及思想政治素质、行为规范、就业创业、心理素质、法律素质等几个方面，从不同角度、侧面列举大量的实例，旁征博引，进行充分的说理引导。该书既可以作为职业院校开展素质教育的教材，又可作为广大青年朋友提高、拓展自身素质能力的自学书籍。

本教材由金晶担任主编，由李桂林、杨芳担任副主编，由

辛德娟、张涛、高丽波、张巍、周一春、时春梅、赵良富参加编写完成。

本教材在编写过程中，由于资料、经验等方面的原因，书中疏漏与不足在所难免，敬请广大读者提出宝贵意见和建议，以便今后进一步修改、补充和完善。

编 者

目 录

模块一 大学生成功素质培养	1
专题一 目标——成功的首要条件	2
专题二 品德——成功的立身之本	12
专题三 自信——成功的心理基石	24
专题四 行动——成功的实现阶梯	33
专题五 合作——成功的神奇力量	39
模块二 文明礼仪与修养	44
专题一 礼仪概述	45
专题二 大学生的社交礼仪	52
专题三 大学生的日常生活礼仪	59
专题四 大学生的求职面试礼仪	72
模块三 心理健康与发展	81
专题一 大学生心理健康概述	82
专题二 大学生的人格发展	90
专题三 大学生的自我意识	105
专题四 大学生的人际交往心理	113
专题五 大学生情绪管理与挫折应对	120
模块四 职业健康与安全	134
专题一 健康和职业健康	135
专题二 如何维护健康	140
专题三 科学运动维护健康	147
专题四 科学膳食，维护健康	154
专题五 职业安全	165
模块五 法律咨询与服务	171
专题一 合同法概述	172

专题二 合同法分论	187
专题三 劳动合同法	196
模块六 职业生涯规划与职业素养培养	202
专题一 职业生涯规划概述	203
专题二 职业生涯的自我探索	208
专题三 职业生涯的社会认知	218
专题四 职业生涯规划制订与实施	227
专题五 大学生职业素养的培养	242
参考文献	268

模块一

大学生成功素质培养

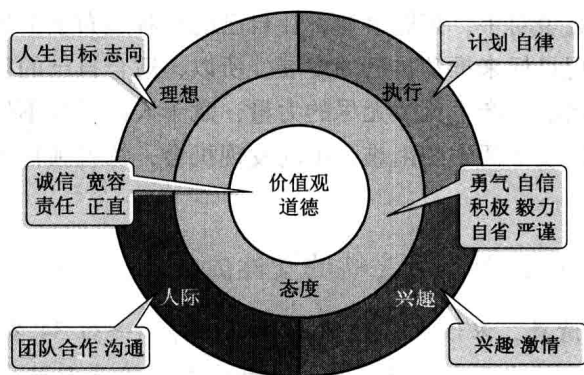
学习导航 XUEXIDAOHANG

成功，一直以来都是人们孜孜以求的最重要的目标之一。成功就是达成所设定的目标，是每个人达到自己理想之后一种自信的状态和一种满足的感觉。

成功是我们人生计划的一部分。无论我们处于社会的哪个阶层，生活在什么样的环境中，我们都希望能够超越自身所处的层次，实现自己的理想，过上梦寐以求的幸福生活。

每个人都渴望成功。成功是有规律的，成功是有方法的，成功是一门科学。成功实际上是一门关于自我管理的学问，或者说是理想信念与目标行动教育方面的内容。如果你渴望成功，那么你一定要学习如何才能获得成功。

成功人生的综合素质构成



成功的关键：做个完整的人。



名人名言 MINGREN MINGYAN

只有把抱怨环境的心情，化为上进的力量，才是成功的保证。——罗曼·罗兰
在一个崇高的目的支持下，不停地工作，即使慢，也一定会获得成功。

——爱因斯坦

成功是用努力，而非用希望造成。

——约翰·赫斯金

专题一

目标——成功的首要条件

一个人要成功，就要达成自己预先所设定的目标。目标要根据个人、他人和社会三个标准来制定，其中以社会标准为主。不管你对成功所下的定义是要对社会有所贡献，是要成为行业中的顶尖，是要赚取非常多的财富，是要建立良好的人际关系，是要拥有一个健康的身体，还是要拥有宁静的心灵，这些都可以归纳成自己的目标。目标、理想是人生的灯塔和方向，它会指引你前进。

一、目标的含义及作用

目标是个人、部门或整个组织所期望的成果。它既是大学生迈向成功的首要条件，也是大学生努力学习，付诸实际行动的导航灯。

(一) 目标是超越自己的动力

人生不能没有目标，如果没有目标，你就会像一只黑夜中找不到灯塔的航船，在茫茫大海中迷失了方向，只能随波逐流，达不到岸边，甚至会触礁而毁。而有了正确的目标，你这艘航船就会开足马力，乘风破浪，直到终点。

松下幸之助认为：“人生如果没有目标，就无法得到充实，就不能前进或发展。”这位经营之神之所以能打败竞争对手，拓展事业，让自己的品牌遍布全世界，就是因为他能够很好地规划人生，通过实现目标来推动自己的发展。所以，适合自己的目标就像一面鲜明的旗帜，激发着一个人不断向前，产生无穷无尽的力量，赋予人们坚韧不拔的毅力，使我们能够积极地采取行动，主动进攻生活中的困难，主动发现机会，练就独特的智慧，成为超越自我的第一推动力。

第一位横渡英吉利海峡的女性离成功只差0.8千米

1952年7月4日的清晨，浓浓大雾笼罩着整个海岸，一位34岁的妇女，从海岸以西33.6千米的卡塔林纳岛上涉水下到太平洋中，开始向加州海岸游过去。这次，如果她成功了，她就是第一个游过这个海峡的妇女，这名妇女叫费罗伦丝·查德威克。

在此之前，她是世界上第一位横渡英吉利海峡的女性。当时，雾很大，海水冻得她身体发抖，她几乎看不到护送她的船。时间慢慢前行，千千万万的人在电视上看着。在以往这类渡游中，她的最大困难不是疲劳，而是冰凉刺骨的水温。15个钟头之后，她浑身冻得发麻又很累。她感觉自己不能再游了，就叫人把她拉上船。

在另一条船上她的母亲和教练都告诉她海岸已经很近了，叫她不要放弃。但她朝加州海岸望去，除了浓雾什么也看不到。几十分钟之后，人们将她拉上船。又过了几个钟头，她渐渐暖和了，这时她回忆起自己渡游的经历。她不假思索地对记者说：“说实在的，我不是为自己推脱，如果当时我看见陆地，我能坚持下来。”人们拉她上船的地点，离加州海岸只有0.8千米！

后来她说,令她半途而废的既不是疲劳,也不是寒冷,而是因为她在浓雾中看不到目标,如果天气能晴朗一些,如果我能看得到陆地,我就绝对不会放弃。

两个月后,她重整旗鼓,再次挑战卡特林纳海峡。这回天气好多了,她成功地游过了这个海峡,成了游过卡特林纳海峡的第一个女性,而且比男性的纪录还快了大约两个小时。

从这个故事中,我们很容易看出:查德威克是个游泳好手,她的目标是要游过卡特林纳海峡,第一次渡游时,她找不到目标,看不到终点,因此不得不放弃了。之后,她凭借自己的勇气和能力,再次游过了同一海峡。

美国潜能大师博恩·崔西说:“成功就等于目标,其他一切都是这句话的注解!”的确如此,目标是成功的基础,但光有明确目标还是不够的,关键是要实施目标,行动、行动,还是行动,只有这样,你才有切实的努力方向,才不会因为梦想的遥遥无期而放弃,才会正确评定自己的付出与已经取得的成绩。

(二) 目标是计划的指南针

有了目标,才能设计详细的行动计划。目标不清楚,计划无从制订,更无法顺利走向成功。对一个人来说,如果没有目标,就不能指导自己前进的方向,这样的人只能盲目地生活在这个世界上,何谈成就未来。所以,人不能没有目标,目标是计划的指南针。人生的目标时而变动,同样计划也要不断调整 and 变化。

爱因斯坦进入苏黎世联邦工业大学,立即为自己拟订了一份人生计划,内容如下:

“我用四年的时间学习数学和物理,我希望自己成为自然学科中某一些学科的教授,我将选择理论性学科”,“我制订计划的理由:一是喜欢抽象思维和数学思维,缺乏想象和对付实际的能力。二是我自己的愿望,它激励我作出类似的决定,以考验我的毅力。很自然,人总是喜欢干他有能力做的事。另外,科学工作很有独立性,这很合我意。”

为了使上述计划中的每一项都更切合达到目标的需要,爱因斯坦还不断地修订自己的“计划”。比如,他不得不放弃数学而专攻物理,这是经过自我的审视和严密的分析作出的果断选择。所以,目标是计划的指南针,大学生要把人生规划与人生目标联系起来。实现人生目标,也许要很多年,要做好心理准备,打一个持久战,人生不是一天就过完了,每天都要努力来实施计划,更接近目标。

(三) 目标是人生的导航仪

社会上想改变自己处境的人很多,但是很少有人将这种改变处境的欲望具体化为一个个清晰明确的目标,并为之奋斗。结果,这些人的欲望也仅仅是欲望而已。

哈佛大学曾对一群智力、学历、环境等客观条件都差不多的年轻人做过一个长达25年的跟踪调查,调查内容为目标对人生的影响,结果发现:27%的人,没有目标;60%的人,目标模糊;10%的人,有清晰但比较短期的目标;3%的人,有清晰且长期的目标。

25年后,这些调查对象的生活状况如下:

3%的有清晰且长远目标的人,25年来几乎都不曾更改过自己的人生目标,并向实现目标做着不懈努力。25年后,他们几乎都成了社会各界顶尖的成功人士,他们中不乏白手创业者、行业领袖、社会精英。

10%的有清晰短期目标的人,大都生活在社会的中上层。他们的共同特征是:那些短期目标不断得以实现,生活水平稳步上升,成为各行各业不可或缺的专业人士,如医生、律师、工程师和高级主管等。

60%的目标模糊的人，几乎都生活在社会的中下层，能安稳地工作与生活，但都没有什么特别的成绩。

余下27%的那些没有目标的人，几乎都生活在社会的最底层，生活状况很不如意，经常处于失业状态，靠社会救济，并且时常抱怨他人、社会和世界。

调查者因此得出结论：目标对人生有巨大的导向性作用。成功，在一开始仅仅是一种选择，你选择什么样的目标，就会有什么样的人生。

现在你可以暂停阅读下面的文字，先花几分钟思考一下，自己有没有目标？是否清晰？是多长时间的目标？自己过去属于27%、60%、10%、3%中的哪一类人？现在又属于哪一类？或者现在决定将来要属于哪一类人？

今天的生活状态不由今天所决定，它是我们过去生活目标的结果；明天的生活状态不由未来决定，它将是我们今天生活目标的结果。为了更好地实现生命的价值，无怨无悔地过好一生，请为自己订立一个目标，并向目标挺进吧，这样才能拥有成功的人生。当人们的行动有明确的目标，并且把行动与目标不断加以对照，清楚地知道行进速度和与目标之间的距离时，行动的动机就会得到维持和加强，就会自觉地克服一切困难，努力实现目标。

二、目标的特点

许多人埋头苦干，却不知所为何来，到头来发现追求成功的阶梯搭错了方向，却为时已晚。因此，我们务必掌握真正的目标，并在拟定目标的过程中，凝聚继续向前的力量。好的目标有如下特点：

（一）目标应该是长期的

成功学大师拿破仑·希尔告诉我们：目标必须是长期的、特定的、具体化的和远大的。没有长期的目标，你可能会被短期的种种挫折击倒。理由很简单，因为你看不见远处的目标，而只看眼前，当眼前出现问题时，你被困难吓倒，没信心和勇气向前跨出一步。比如，家庭问题、健康问题，等等，都是目标的重大阻碍。

一次挫折（不管多严重），可以成为你进步的踏脚石，而不会是绊脚石。成功人士之所以取得成功，就是因为他们具有长远的目标，通过奋斗，实现自己的目标，这就是成功。

（二）目标必须是特定的

人有千差万别，物有成百上千。教师这个职业适合一些人，公务员这个职业适合另一些人，经商适合一些人，写作适合另一些人；有的人喜欢冒险，有的人喜欢安逸，有的人喜欢大富大贵，有的人喜欢平淡清贫。所以，每个人都有适合自己的成长道路。

○ 小实验：选一个最热的天气，从商店里买一个最大的放大镜以及一些报纸，把放大镜拿来放在报纸上，离报纸有一小段距离。如果放大镜是移动的话，永远也无法点燃报纸。然而，放大镜不动，把焦点对准报纸，这时你就能利用太阳的能量点燃报纸。

这个实验告诉我们，不管你具有多少能力、才华或能耐，如果你无法管理它，将它聚集在特定的目标上，并且一直保持在那里，那么你永远无法取得成功。猎人猎得几只鸟并不是向鸟群射击，而是每次选定一只作为“特定”的目标。

有一幅漫画，画的是两条鱼生活在不同的瓶子里，彼此都羡慕对方，以为对方的水质好，过得比自己幸福，它们都想生活在对方的瓶子里。后来两条鱼相互换了位置，结果由于水的成分不同（一个是海水，一个是淡水），两条鱼都死了。

漫画描绘的故事很简单，但其中的哲理却耐人寻味。如果淡水才适合你，不要选择海水，不然你的一生就会得不偿失，还有可能断送自己。所以，一个想超越自我的人，他所订立的目标肯定也是适合自己的，因为，只有适合自己的才是最值得追求的。然而，适合二字看似简单，做起来却很难。许多人找来找去都找不到真正适合自己的东西，在尘世里彷徨挣扎，困苦失落。譬如，有的人看到别人享有香车宝马、高官厚禄，非常羡慕，于是就一味去追求，甚至不择手段，可是功成名就之后，却苦不堪言，方知这种生活其实并不适合自己。这样劳心劳力不过是自讨苦吃，最后还让自己后悔一生。

（三）目标必须是具体的

首先需要注意的是，不要把以下的无效目标错当成是自己直接的行动目标。

找一份好工作，住上大房子，拥有一辆汽车，成为有钱人，30岁之前结婚，有一个幸福的家庭，让孩子有出息，学好英语，争取考个好成绩，出去旅游一趟，能胜任工作，尽自己最大的努力做好这件事，开一家属于自己的公司，成为企业家，能平平淡淡过一生，天天快乐，拥有一个美好的明天。

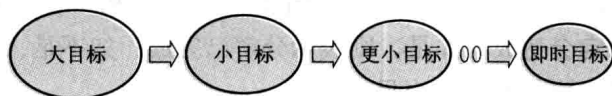
以上所谓的目标，是生活中我们几乎天天都能听到的人们“口头禅”似的目标，在这里，我们之所以将其归为无效目标，是因为它们都有一个共同的特征：模糊、没有量化，让人不知到底该如何操作。这些都是很好的想法，但不是目标。若真要把它们变成目标，方法是把每一个想法加以量化，并设定时限。如何量化？

有人曾经做过这样一个试验，他把测试人分成两组，让他们去跳高。两组人身高都差不多，先是一起跳了6尺，然后把他们按组分开。对一组说：“你们能跳过6尺5寸。”而对另一组只说：“你们能跳得更高。”然后让他们分别去跳。结果第一组由于有6尺5寸这样的一个具体要求，他们每个人都跳过了6尺5寸，而第二组没有具体的目标，他们不是所有的人都跳过了6尺5寸。为什么呢？就是因为第一组有一个具体的目标。

下面介绍两种目标分解的方法：“剥洋葱法”“多杈树法”。

1. 剥洋葱法

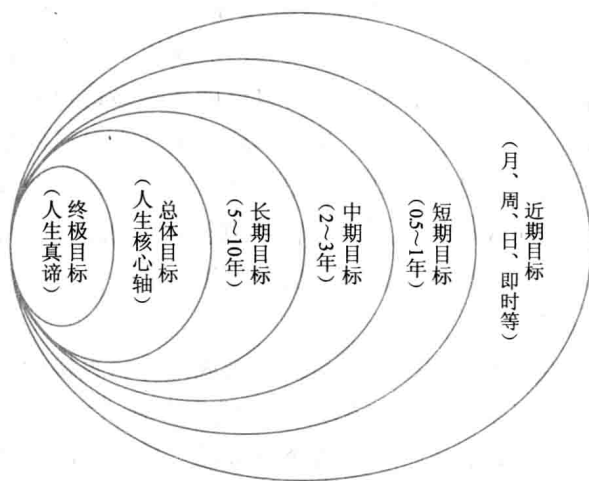
像剥洋葱一样，将大目标分解成若干个小目标，再将每个小目标分解成若干更小的目标，一直分解下去，直到知道现在该去干什么。



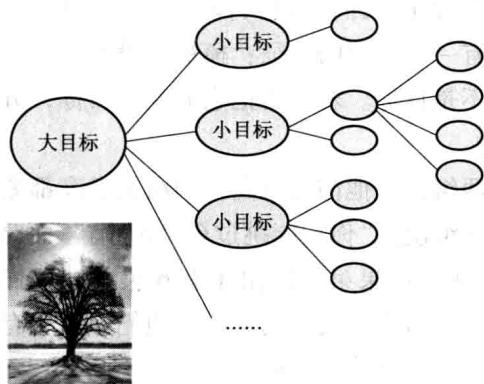
比如，在做个人生涯规划上，可以这样应用“剥洋葱法”。

首先你要找到自己的梦想；然后将你的梦想明确化，变成你人生的终极目标；再把你的终极目标演化成你人生的总体目标。然后，把总目标分解成几个5~10年的长期目标，再继续分解，把每一个长期目标分解成若干个2~3年中期目标，然后把每个中期目标分解成若干个0.5~1年的短期目标。

进而，再将每一个短期目标分解成月目标，月目标变成若干个周目标，周目标变成若干个日目标，最后，依次分解到现在该去干什么。所有的目标不管它有多大，一定要分解到你现在该去做点什么。因为你现在做的每一件事情都应跟你的梦想相关联，否则这个梦想现在就可以判定已经不太可能实现了。



生涯规划系统的剥洋葱图



目标多权树示意图

2. 多权树法

树干代表大目标，每一根树枝代表小目标，叶子代表即时的目标，即现在要去做的每一件事。多权树法目标分解的原则：小目标是大目标的条件，大目标是小目标的结果，小目标的实现之和一定是大目标的实现。

多权树的画法：

- ① 写下一个大目标。
- ② 写出实现该目标所有的必要条件及充分条件，作为小目标，即第一层树权。
- ③ 写出实现每个小目标所需的必要条件及充分条件，变成第二层树权。

④ 如此类推，直到画出所有的树叶——即时目标为止，才算完成该目标多权树的分解。

⑤ 检查多权树分解是否充分，可反之从叶子到树枝再到树干，不断检查，如果小目标均达成，大目标是否一定会达成，如是，则表示分解已完成；如不是，则表明所列的条件还不够充分，继续补充被忽略的树枝（小目标）。

（四）目标应该是远大的

目标远大会给人以创造性火花，使人有可能取得成就。正如约翰·贾伊·查普曼说的：“世人历来最敬仰的是目标远大的人，其他人无法与他们相比。”贝多芬的交响乐、亚当·斯密的《国富论》，以及人们赞同的任何人类的精神产物。

奥运金牌得主不光靠他们的运动技术，还靠远大目标的推动力，商界领袖也一样。远大的目标就是推动人们前进的梦想。随着梦想的实现，你会明白成功的要素是什么。没有远大的目标，人生就没有瞄准和射击的目标，就没有更崇高的使命能给你希望。正如道格拉斯·勒顿说的：“你决定人生追求什么之后，你就做出了人生最重大的选择。要能如愿，首先要弄清你的愿望是什么。”有了理想，你就看清了自己想取得什么成就。有了目标，你就有一

股无论顺境逆境都勇往直前的冲劲，目标使你能取得超越你自己能力的东西。

三、目标的设定

（一）目标设定的原则

梦想与目标的差别在于，梦想可以非常形象概括，而目标则必须具体和可量化，是量化后的梦想。不可量化的目标，充其量不过是一个想法。

一个有效的目标必须符合 SMART 原则。

1. Specific (明确)

目标的范围是明确的，而不是宽泛的。举例来说，学生不要泛泛地说自己要“学好某门功课”，而是要明确，自己在学习时必须记住多少个方程式，做多少道题，或者背多少单词，这些都要有一个明确的标准。

2. Measurable (可度量)

目标不能只是停留在思想上的口号或空话。制定目标是为了取得进步，必须把抽象的、无法实施的、不可衡量的大目标简化成为实际的、可衡量的的小目标。一个可衡量的目标应该可以很容易地回答如下问题：如何确认该目标已完成？如何知道自己取得了进步？进步的程度是多少？

3. Achievable (可实现)

目标应当是可实现的，而不是理想化的。虽然我们都倾向于选择有挑战性的、能鼓舞自己士气的目标，但是，如果目标无法实现，那么，它不但没有指导意义，还会起到反作用。因此，考察一个目标是否可实现的方法是问问自己能否实现该目标？自己是否有足够的资源、技能和知识？是否需要他人的帮助？

4. Result-oriented (注重结果)

目标应该基于结果而非基于行动或过程。很多人习惯于把“行动”与“结果”混淆起来。例如，为了通过英语四级考试，“行动”是“开始学习”，而“结果”是“考试通过”，显然，真正的目标应该是后者而非前者。如果经常陷入“是否已经选到目标”的困惑，这个目标就一定没有选择好。

5. Time-limited (有时间期限)

目标应当有时间限制。时效性的要求可以让你明确这个目标是短期、中期还是长期的目标。有些目标在“可实现”方面看起来似乎有问题，但只要改变其时间限制，该目标就变得非常现实。例如，“一个月内英语词汇量增加 4 000”在短期内可能无法实现，但“两年内词汇量增加 4 000”可能就是一个容易实现的目标了。制定有时间限制的目标时，不妨问问自己：“为了完成目标，每隔多长时间就需要评估一次进度？”

总之，在设定好目标后，用这五个要素衡量一下，满足这五要素的目标才是一个有效的目标。

（二）目标设定的步骤

设定一个适当的目标就等于达到了目标的一部分。以下是制定有效目标的五个步骤：

1. 确定目标及起跑线

通过前面的学习，你大概已经看清楚自己的目标和起跑线了。明白这两点，对你的成功极其重要。没有目标就没有前进的方向；没有起跑线就无从规划自己的航程。有时，一个人

有了地图和指南针仍然会无可奈何地迷失方向，只有当你知道自己所处的位置时，地图和指南针才能发挥作用。

2. 清楚表述目标

使自己能集中精力的最佳办法，是把自己的人生目标清楚地表述出来；说到底，每个人都希望制定自己的人生目标，并为实现这个目标而生活。把人生目标清楚地表述出来，能帮助你时时集中精力，发挥出高效率。在表述你的人生目标时，要以你的梦想和个人的信念作为基础，这样做，有助于你把目标制定得具体可行。

3. 准确分解目标

清楚表述未来之梦及人生目标之后（这会帮助你把握方向），你就可以着手制定长期、中期和短期的目标了。目标可以涉及人生的各个领域，但要把整体目标分解成一个个易记的目标。

用智慧战胜对手

1984年，在东京国际马拉松邀请赛中，名不见经传的日本选手山田本一出人意料地夺得了世界冠军。当记者问他是什么取得如此惊人的成绩时，他说了一句话：用智慧战胜对手。两年后，意大利国际马拉松邀请赛在米兰举行，山田本一又获得了世界冠军。记者再次请他谈经验，山田本一的回答仍是那句“用智慧战胜对手”。

10年后，山田本一在他的自传中说：“每次比赛之前，我都要乘车把比赛的线路仔细地看一遍，并把沿途比较醒目的标志画下来，比如，第一个标志是一座红房子；第二个标志是一棵大树；第三个标志是银行……这样一直画到赛程的终点。比赛开始后，我就以百米的速度奋力向第一个目标冲去，等到达后，我又以同样的速度向第二个目标冲去。40多千米的赛程，就被我分解成这么几个小目标轻松地跑完了。但起初我并不知道这个道理，而是把目标定在40多千米外终点线上的那面旗帜上，结果跑到十几千米时就疲惫不堪了，因为我被前面那段遥远的路程给吓倒了。”

4. 及时执行目标

人们常常所说的把握当下，指的就是行动起来，在现有的环境中抓住目标，并将每一件事扎扎实实地做起来，及时执行目标。

“现在”这个词对成功妙用无穷，而“明天”“下个星期”“以后”“将来某个时候”“有一天”，往往就是“永远做不到”的同义词。有很多好的计划没有实现，只是因为应该说“我现在就去做，马上开始”的时候，却说“我将来有一天会去做”。久而久之，你就会养成了事事找借口的习惯，那么你再做任何事都找不到踏实的感觉。

假如你为了能够按时上课，把闹钟定在早晨6:30，然而，当闹钟响时，你睡意仍浓，于是起身关掉闹钟，又回到床上去睡。久而久之，你会养成早晨不按时起床的习惯，这些都是影响一个人是否踏实工作的理由，所以，我们一定要放弃这些不良的习惯，一定要学会把握当下。

5. 不断调整目标

李开复先生在《写给中国学生的信》里提到：制定具体目标时必须了解自己的能力和目标设定得过高固然不切实际，但目标也不可定得太低。对目标还要做及时的调整，如果超出自己的期望，可以把期望提高；如果未达到自己的期望，可以把期望调低。

不要被眼前的“合适”束缚手脚。目标没有固定的模式，它是因人而异、因时而变的。制定目标要根据自身情况、客观条件以及认识水平，并不断进行调整，这样才能做到切合实际，促进个人发展和完善。

敢于推翻自己，不断修正目标。在实现目标的过程中，除了自身要有踏踏实实地为目标奋斗的精神，对外在的客观因素也要加以充分考虑。

在实现目标的过程中，当我们遇到种种没有预见到的变化时，如何对既定目标系统地做出积极的调整，不妨来看看这套行之有效的目标修正法则。

法则一：首先是修正计划，而不是修正目标。如果更改目标已成为习惯，那么这种习惯很可能会让你一事无成。目标一旦确定，不可轻易更改，尤其是“终端目标”。可以不断修正的是达成目标的计划，包括到达终端目标之前的各个“路标”——过程目标。记住英国人的一句谚语：“目标刻在水泥上，计划写在沙滩上。”

法则二：如果修正计划还无法达成目标，可以退而求其次，修正目标达成的时间。一天不行，用两天；一年不行，花两年。坚持到底，永不放弃，终将成功。修正计划还无法达成目标根本的原因是，当初制订计划时考虑得还不够周密。百密一疏，等于没有计划。

法则三：如果修正目标的时限还不行，只好退居“第三防线”，修正目标的量。其实这已经是在压缩梦想了，做这一决定时请“三思而行”，并千万告诫自己，不要轻易压缩梦想以适应残酷的现实。应有的思维模式应是：不惜一切努力，找寻新的方法以改变现实，达成目标。

法则四：万不得已时，只好放弃该目标。放弃本身就是一个残酷的现实，此时你一定能准确地品尝出“成功很难，不成功更难”这句话的滋味。但是，如果你身上流淌着的是成功者的血液，那么你绝不会悲观，绝不会气馁，也绝不会自责。因为即使“屡战屡败”，我们仍可以“屡败屡战”。对于成功者而言，这个世界根本就没有失败，只有暂时还没有成功。只要你不屈服，失败就绝不会是定局。

法则五：面对新的目标，切勿重复以上法则，而是永远只重复“法则一”：修正计划，修正计划，修正计划……

正如前面所讲，我们不能经常修正目标本身，而应该去修正自己制订的计划、方法以及自己所处的环境。



案例分析

ANLIFENXI

生命清单

有个叫约翰·戈达德的外国人，在他15岁的时候，就把自己一生要做的事情列了一份清单，称作“生命清单”。在这份排列有序的清单中，他给自己明确了所要实现的127个具体目标。比如，探索尼罗河、攀登喜马拉雅山、读完莎士比亚的著作、写一本书等。在44年后，戈达德为了实现目标，曾经18次死里逃生，他以超人的毅力和非凡的勇气，在与命运的艰苦抗争中，终于实现了106个目标，成为一名卓有成就的电影制片人、作家和演说家，得到了让人羡慕的荣誉。

评析：

戈达德让人感动的地方，不仅仅是因为他创造了许多人间奇迹，做了许多有益于人类的事情，更重要的是他那种矢志不渝、坚韧不拔的奋斗精神，那种热爱生活、珍惜生命的人生态度，因此才有了那种由“生命清单”而延伸出来的高质量的人生。

奋斗的动力来源于定下的伟大目标，喜人的成功归功于对目标孜孜不倦的投入。对一个健康人来说，列出一份“清单”不是一件难事，难就难在逐一地去完成它们，这必须付出巨大的代价。因此，每一个有志者当务之急不仅是为自己写一份“生命清单”，更要紧的是照着既定目标，持之以恒地走下去，最终实现有价值的人生。



实训活动

SHIXUNHUODONG

分享我的人生规划

【目标】通过本专题的学习和实训活动，使学生掌握在学习生活中要前进，首先要有正确的方向和目标，因为它如同灯塔，能够为我们的成功指明正确的前进方向。

【时间】30 分钟。

【操作】

1. 请同学们回顾过去，寻找曾带给你成功的快乐和成就感的各种情形，并且努力找出它们的共同之处。

2. 请填写下表。

个人成长规划表

姓名		学号		学院、班级	
我的最终理想是					
实现理想需要做好的准备有：					
(1)					
(2)					
(3)					
(4)					
(5)					