



普通高等教育“十三五”创新型规划教材

大学生 创新创业基础

杨颖
舒良荣
◎ 主编

DAXUESHENG
CHUANGXIN CHUANGYE JICHU



国家行政学院出版社

普通高等教育“十三五”创新型规划教材

大学生创新创业基础

主 编 舒良荣 杨 颖

国家行政学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生创新创业基础 / 舒良荣, 杨颖主编. — 北京:
国家行政学院出版社, 2017.1
ISBN 978-7-5150-1927-7

I. ①大… II. ①舒… ②杨… 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(2017)第 003378 号

书 名 大学生创新创业基础
作 者 舒良荣 杨 颖
责任编辑 杨逢仪
出版发行 国家行政学院出版社
(北京海淀区长春桥路 6 号 100089)
电 话 (010) 68920640 68929037
编 辑 部 (010) 68928761 68929009
网 址 <http://cbs.nsa.gov.cn>
经 销 新华书店
印 刷 北京长阳汇文印刷厂
版 次 2017 年 1 月第 1 版
印 次 2017 年 1 月第 1 次印刷
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 16
字 数 340 千字
书 号 ISBN 978-7-5150-1927-7
定 价 38.00 元

编委名单

主 编：舒良荣 杨 颖

副主编：韩燕霞 董 钦 曹 瑛

林岩清 张 丹

编 委：沈丽娟 杨 君 刘思锶

黄燕姿 陈炳曦 杜 静

前言

/ Preface /

中国经济发展已进入了新常态，经济增长方式也从外延式增长向内涵式增长转变，由要素驱动发展向创新驱动发展转变。党的十八大提出了五大发展理念，“创新发展”居于首要地位。习近平总书记提出：“全社会都要重视和支持青年创新创业，提供更有利的条件，搭建更广阔的舞台，让广大青年在创新创业中焕发出更加夺目的青春光彩。”

为了更好地贯彻落实《国务院办公厅关于大力推进大众创业万众创新若干政策措施的意见》（国办发〔2015〕32号）、《国务院办公厅关于深化高等学校创新创业教育改革的实施意见》（国办发〔2015〕36号）和《教育部关于大力推进高等学校创新创业教育和大学生自主创业工作的意见》（教办发〔2010〕3号）等文件的精神，在高职院校面向全体大学生开设“创新创业基础”课程，开展创新创业通识教育，是在传授专业知识的过程中加强创新创业教育的有力举措。

福州职业技术学院成立了创新创业教育学院，开展学院创新创业教育工作。在原来开展的创新创业教育教学模块“职业指导”的基础上，开设了“创新创业基础”课程，组织专兼职教师队伍开展创新创业教育的研究，编写了本教材。从创新与创新意识、创新技法与创新能力、创业和创业精神、创业者与创业团队、创业机会与创业风险、创业资源与创业融资、创业计划与创业大赛、企业创立与企业运营八个方面对全体在校学生进行创新创业通识教育，系统阐述了大学生创新创业意识的培养、创新方法与创新能力的提升、创业的基本技能与创业实践等。

编者

目 录

/ Contents /

第一章 创新与创新意识	1
第一节 什么是创新	3
一、21世纪呼唤创新	4
二、大学生是创新主力军	5
三、创新概念的发展	5
四、创新与创新力	7
第二节 创新意识	9
一、创新意识和创新精神	9
二、创新意识的作用	10
三、创新意识的类型	11
第二章 创新技法与创新能力	15
第一节 创新技法	18
一、特性列举法	18
二、设问探讨法	18
三、仿生创新法	19
四、联想创新法	20
五、类比创新法	20
六、组合创新法	22
七、逆向思考创新法	22
第二节 创新思维能力训练	23
一、逆向思维训练	23
二、横向思维训练	25
三、换位思维训练	26
四、求同思维训练	28
五、求异思维训练	29
六、迂回思维训练	30
七、头脑风暴式思维训练	31
八、分析列举式思维训练	33
九、思维导图训练	40

第三章 创业和创业精神	44
第一节 创业的含义	47
一、创业的意义	47
二、创业的内涵	48
三、创业应具备的要素	50
第二节 发扬创业精神	54
一、创业精神的本质	54
二、影响创业精神的因素	55
三、创业精神的作用	56
四、创业精神的培育	56
第四章 创业者与创业团队	67
第一节 创业者	69
一、创业者的定义	69
二、创业者的类型	69
三、创业者素质	70
四、创业者的能力	72
五、创业者的创业精神	73
六、创业者的创业动机	75
七、影响创业动机产生的因素	76
八、投资人如何选择创业者	79
九、创业者须警惕“墨菲定律”	79
第二节 组建创业团队	82
一、创业团队的内涵与特征	82
二、创业团队的作用和意义	83
三、创业团队的五元素（5P 要素）	84
四、创业团队的组建	85
五、创业团队组建的关键要素	89
第三节 创业团队的分工与管理	94
一、创业团队的分工	94
二、创业团队的稳定	97
三、创业团队的发展过程	98
四、创业团队的管理技巧与策略	98
五、团队领导者的角色与行为策略	102

第五章 创业机会与创业风险	105
第一节 产生创业构想	110
一、什么是创业构想.....	110
二、为什么要产生创业构想.....	110
三、创业构想的来源.....	111
四、适合大学生创业的方向和项目.....	113
第二节 识别和评估商业机会	117
一、什么是商业机会.....	120
二、一个好的商业机会的特征.....	120
三、识别商业机会.....	120
四、创业机会的主要评估方法.....	126
第三节 识别和防范创业风险	127
一、创业风险的构成与分类.....	128
二、创业风险的来源.....	129
三、创业风险的识别过程.....	132
四、创业企业风险管理的基本方法.....	133
第六章 创业资源与创业融资	137
第一节 选择企业类型	139
一、企业的类型.....	139
二、企业类型比较.....	140
第二节 整合创业资源	144
一、创业者的资源.....	144
二、关系创造财富.....	145
三、智慧创造财富.....	147
四、知识创造财富.....	150
五、时间创造财富.....	151
六、健康创造财富.....	152
七、创业资源开发与整合的原则.....	152
第三节 筹措创业资金	152
一、融资与融资渠道.....	155
二、评估筹资渠道的指标.....	156
三、股权融资与债权融资.....	157
四、创业贷款.....	159



第七章 创业计划与创业大赛	168
第一节 创业计划书.....	169
一、创业计划书的作用.....	169
二、创业计划书的内容.....	171
第二节 创业计划书的撰写.....	174
一、创业计划书的基本格式.....	174
二、创业计划书的编写步骤.....	179
第三节 创业大赛.....	180
一、“互联网+”大学生创新创业大赛.....	180
二、福建省大学生文化创新创业设计大赛.....	182
三、“挑战杯”中国大学生创业计划竞赛.....	184
四、“中国创翼”青年创业创新大赛.....	184
五、其他各类创新创业大赛.....	184
第八章 企业创立与企业运营	186
第一节 企业创立.....	188
一、工商部门注册登记.....	188
二、刻制公章、办理组织机构代码证书.....	190
三、银行开户.....	190
四、税务登记.....	190
五、创办企业的费用.....	192
六、企业组织形式选择.....	192
七、个体工商户.....	193
第二节 企业运营管理.....	193
一、员工的招聘与定岗.....	193
二、员工的绩效与激励.....	194
三、成本管理.....	200
四、财务管理.....	201
五、企业的成长.....	203
六、新企业风险的防范.....	204
附录	209
附录一 智能“福鼎肉片”贩售机创业计划书.....	209
附录二 尚大学创业计划书.....	231
参考文献	244



第一章 创新与创新意识

只要敢想，没有什么不可能，赶快跳出思维的框框吧。

——史蒂夫·乔布斯



本章要点

理解为什么要创新、什么是创新；通过本章的学习，培养学生的创新意识。



案例导入

案例一 互联网——人类历史上最伟大的创新

互联网的发明者蒂姆·伯纳斯-李 (Tim Berners-Lee) 爵士曾在伦敦奥运会开幕式的网络时代部分亮相，为了向他致敬，伦敦奥运会开幕式专门设立了“感谢蒂姆环节”。蒂姆很小的时候就花很长时间撰写《探寻一切事物》，1990年，蒂姆在 Enquire 的基础上，基于 NeXTStep 系统开发了第一个真正意义上的网络服务器——万维网 (World Wide Web)。之





后在 1991 年，蒂姆建立第一个 WWW 网站 <http://info.cern.ch/>，该网站至今仍然是 CERN 的官方网站。1993 年，蒂姆又陆续制定了 URI、HTTP、HTML 等的第一个规范。

互联网诞生 20 多年来，改变了人们的生活方式、学习方式和工作方式。在人类历史上最伟大的创意评选中，互联网高居榜首。

20 年前，中国接入国际互联网时，恐怕没有人想到，互联网会在今天如此深刻地影响着中国经济社会的发展和人们的生活。目前中国有 7 亿网民，6 亿人通过手机等移动终端上网，并且越来越多的人投身到互联网建设当中，带来巨大的消费市场，也提供了众多创业的机会和创新的平台。更重要的是，互联网圆了很多年轻人发展事业的梦想，让他们在网上一边工作一边享受生活、一边创造财富一边实现人生的价值。互联网不仅是工作、学习的工具，也是一种生活方式，人们的很多思维习惯都因为网络而有所改变。

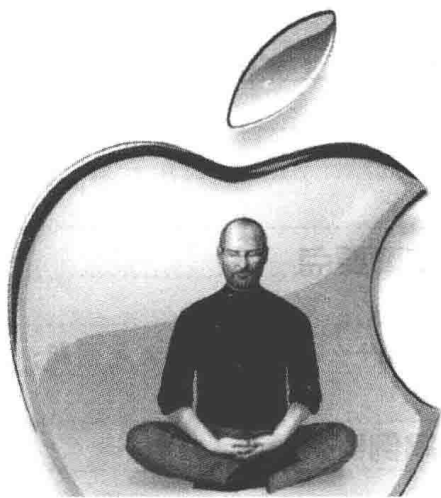
案例二 乔布斯：创新改变世界

苹果公司创始人之一、前 CEO 史蒂夫·乔布斯去世以后，受到举世哀悼——从美国普通民众到中国的“果粉”，从政界要人到商界领袖，包括美国总统奥巴马和世界首富比尔·盖茨，都对他的辞世表达了巨大的悲痛和惋惜，而全球各地的媒体更是用尽世界上各种语言中最美好的词汇来形容这位科技和商业奇才。

这再次表明了一个简单的事实：在这个“信息爆炸”的时代，单纯的信息几乎已经成为我们的负担，“知识”对于我们并不稀缺，唯独创造性的洞见和智慧难能可贵；同样，在这个各类“专家”和专业人才层出不穷的时代，真正的天才却比以往任何时代都少……

在人类并不太悠久的数字化历史中，正是乔布斯让电子计算机从一种普通人望而生畏的庞大的“科研仪器”变成像电话和电视机那样能够轻易走入千家万户的日常必需品。1997 年他回到苹果公司时，徘徊在破产边缘的苹果公司的市值仅 17 亿美元。而到他辞职之前，苹果以超过 3350 亿美元的市值取代埃克森美孚，成为全球市值最高的公司。

乔布斯是如何做到这一点的？乔布斯本人关于创新说过：“创造力只是把东西联系起来。如果你问有创造力的人他们是如何做到的，他们会觉得有点羞愧，因为他们并没有真的去创造，他们只是看见了某种联系。经过一段时间后，这对他们来说是显而易见的，因为他们能把以前的经历联系起来，以合成新的事物……”“创新与你有



多少研发资金没有关系。当苹果开发出 Mac 电脑时，国际商业机器公司（IBM）的研发开支至少是苹果的 100 倍。这不是钱的事，真正重要的是你的员工，你的领导方式及你对所开发的东西了解多少。”

对于将创新等同于科技发明（中国人多持这种理念）的人来说，这不啻是一种醍醐灌顶式的启发。乔布斯式的创新是在利用人类的想象力实实在在地创造着新的生产力，而不是成功概率极低的碰运气。

从这个意义上，与其说乔布斯是个发明家，倒不如说他是一个“新价值”的发现者和创造者——他的最大才能就在于将某种原来已经存在的东西经过再加工和改造，转换成承载着崭新价值的新事物。

但是，简单复制是不可能成功的，新的成功仍然需要新的“创新”，因此，我们还是要记住乔布斯的名言：你的时间是有限的，因此不要把它浪费在走别人的人生道路上面。不要受教条羁绊，那是在用别人的思考成果活着。不要让他人意见的噪音淹没你内心深处的声音。最重要的是，要有勇气听从内心和直觉的召唤。它们或多或少已经知道你真正想成为一个什么样的人，其他一切都是次要的。

（原载于《青年时报》，2011年10月10日）

第一节 什么是创新



理论与讲解

创新是以新思维、新发明和新描述为特征的活动。在英语里，创新（innovation）一词起源于拉丁语“innovate”，拉丁语中的创新有三层含义：第一，更新；第二，创造新事物；第三，改变。创新本是一个外来词，其含义是：引入新东西、新概念和制造新变化。其中“新”的含义包括时间意义上的新、地理意义上的新和知识产权意义上的新。知识产权意义上的新一般是指先于他人做出重大突破或显著变化。

20 世纪以前，“创新”是一个普通词。到 1912 年，美籍奥地利经济学家约瑟夫·熊彼特把创新概念引入经济学，他在《经济发展理论》这本书里首先提出了“创新理论”。他当时提出来的创新的定义是：企业家对生产要素的组合，包括开发一种新产品，采用一种新方法，开辟一个新的市场，获得或者控制原料或半成品的一种新来源及实行一种新的组织形式。他当时提出的这五个方面都属于创新，于是创新成为经济学中的专业词。

从 1912 年到现在的 100 多年间，创新的概念不断发展。如今，创新已经是一个涵盖十分广泛的概念，主要是指提出新理论、发明新技术、采用新方法、建立新制度、

制定新政策、组建新组织、构成新机制、提供新产品、获得新原料、开辟新市场、组成新文化、创造新艺术等。

创新是人类特有的认识能力和实践能力，是人类主观能动性的高级表现形式，是推动民族进步和社会发展的不竭动力。一个民族要想走在时代前列，就不能没有科技创新，也不能停止理论创新。创新在经济、科技及社会科学等领域都有着非常重要的意义。

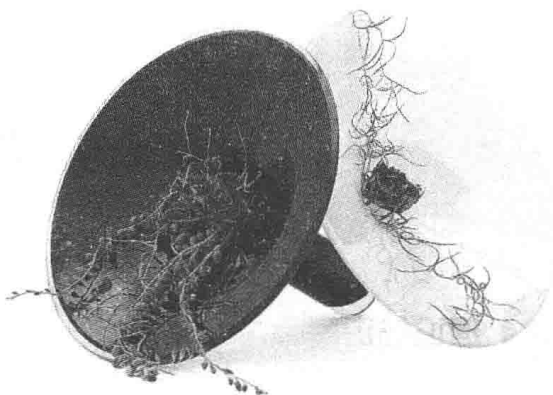
一、21 世纪呼唤创新

为什么微软公司总裁比尔·盖茨没有任何传统富人的土地、厂房等资源，却能成为世界首富？几十年前看似百病丛生的美国企业，如今为何所向披靡？国际知名的经济学者美国麻省理工学院管理与经济学教授梭罗指出，这一切都源自“知识经济”时代的来临。以前人们的财富是依靠天然资源，如拥有土地、石油等，但进入新时期，人类开始因为拥有知识而致富。微软总裁比尔·盖茨就是很好的例子，他告诉我们：掌握创新才是掌握财富。

“知识经济”的正式提出源于世界经济合作发展组织的报告《以知识为基础的经济》，简称知识经济。这份报告指出，经合组织各国的经济发展越来越建筑在知识和信息的基础上，知识已被认为是提高生产率和实现经济增长的驱动器，因此，信息、技术和创新在经济活动中的作用已成为人们关注的焦点。这是国际组织在正式文件中第一次比较系统地阐述知识经济理论，随后“知识经济”便开始在全世界传播开来。所谓知识经济就是以知识的生产和传播为基础，以变革、创新为灵魂，以高新技术产业为主导，以可持续发展为目标的经济。知识经济是人类生产力、科技发展及经济竞争的必然产物。在现代社会，科学技术的生产和传播已成为经济发展和增长的核心。

在知识经济时代，创新已成为决定性要素。现在世界上每年技术的淘汰率是 20%，在美国，15 年来淘汰了 8000 种职业，同时又诞生了 6000 种新的职业，“知识经济”这一概念突出了信息中最核心、最富创造价值的部分，知识特别是科学技术对经济的特殊影响。以知识为基础的经济是当代最富生命力的经济。知识经济在中国的最佳表达应该是“科学技术成为第一生产力”的经济。在知识经济时代，不是不要“物质”，而是获得“物质”的方式发生了根本的变化。在知识经济时代，将是少数人用较少的时间生产出足够的物资产品，而大多数人用较多的时间从事知识的生产和传播。

过去企业招聘主要看工人的个头和力气，现在把知识和能力放在首要位置。世界首富比尔·盖茨是创新的典型，他资产最多时达到 1000 多亿美元，是美国知识经济的



标志性人物。有个玩笑说比尔·盖茨口袋掉下来两千美元他都不捡，他认为花5秒去捡两千美元不合算，他每秒钟创造的财富是3000美元。微软公司研发的Windows XP、Windows 2007等软件，全世界都在使用，其承载材质是光盘，而光盘的物质材料是聚碳酸酯，成本十分低微，可其价格却是成本的上千倍。一个创新成果可以带来无穷的财富。

党的十八大以来，我国把创新摆在国家发展全局的核心位置，高度重视科技创新，围绕实施“创新驱动”发展战略、加快推进以科技创新为核心的全面创新，提出要大力培养创新型人才。所谓创新型人才，就是具有超前的创新意识、敏锐的创新思维、丰富的创新方法、强悍的创新能力、坚韧的创新精神、丰富的创新知识的人才。创新是人类特有的活动，创新是有规律的实践活动。创新，不分年龄、正常人和不正常人，也不分智商高低，更没有内外行、条件好坏之分，人人可创新；创新本身不受时间和空间的限制，或许是一次闲谈，或许是在看戏剧，或许是在聊天、逛街等，时时可创新，生活处处可创新。

照相机发明者爱德华·兰德曾说，一个人若能发明或思考对自己来说是新的东西，那么就可以说他完成了一项创造性行为。大学生是思想活跃、富有创造力的群体。大学生的创新思维具有两个方面的特征：一是创新思维基础良好，提升空间大；二是创新思维活跃，存在专业差异。

二、大学生是创新主力军

众所周知，以大学生为代表的青年是科技创新的主力军，离开了大学生的创新，则构建创新型国家就无从谈起。但很多教育学家认为：大学生缺乏创新的缘由是中国教育是机械式教育。机械式教育下的中国学生面对任何问题只追求一个正确答案。在高校开展创新创业教育不仅是为了解决大学生就业问题，从某种意义上来说，大学生创新创业教育是实现中国梦的源泉。21世纪是知识经济占国际经济主导地位的世纪，创新是知识发展的强劲动力。创新人才成了各国竞争取胜的关键所在，创新、创业和中国的发展紧密相关。创新创业教育培养人才，促进高新科技产业化，带动国民经济迅速增长，在新时代背景下，大学生创新创业教育是培养高素质人才的重要途径。

2016年第二届“互联网+”大学生创新创业大赛中，有2111所学校、12万个项目、55万学生直接参与、200万学生间接参与。大赛中涌现出了一大批创新成果和创业项目，成为教育界最有影响力的赛事，同时全国决赛现场也成了全球最大的投资路演平台。

三、创新概念的发展

创新的本质是突破，即突破旧的思维定式、清规戒律。创新活动的核心是“新”，它或者是产品的结构、性能和外部特征的变革，或者是造型设计、内容的表现形式和



手段的创造，或者是内容的丰富和完善。经济学上，创新这一概念是由美籍奥地利裔经济学家约瑟夫·阿罗斯·熊波特首先提出的。在其 1912 年出版的《经济发展理论》一书中首次使用了“创新”一词。他将创新定义为“新的生产函数的建立”，即“企业家对生产要素之新的组合”，也就是把一种从来没有过的生产要素和生产条件的“新组合”引入生产体系。按照这一观点，创新包括技术创新与组织管理上的创新，因为两者均可导致生产函数的变化。一般认为，熊波特的创新概念大致是：一项创新可看成是一项发明的应用，也可把发明看成是最初的事件，而创新是最终的事件。在他看来，企业家的职能就是要实行创新，引进“新组合”，从而使经济获得不断地发展。他还认为，创新是一个经济范畴，而非技术范畴；它不是科学技术上的发明创造，而是把已发明的科学技术引入企业之中，形成一种新的生产能力。具体来说，创新包括以下五种情况：

第一，引入一种新产品，就是消费者还不熟悉的产品，或提供一种新的产品质量。

第二，采用一种新的生产方法，就是在有关的制造部门中未曾采用过的方法。这种新的方法并不需要建立在新的科学发现基础之上，可以是以新的商业方式来处理某种产品。

第三，开辟一个新的市场，就是使产品进入以前不曾进入的市场，不管这个市场以前是否存在过。

第四，获得一种原料或半成品新的供给来源，不管这种来源是已经存在还是第一次创造出来的。

第五，实行一种新的企业组织形式，例如建立一种垄断地位或打破一种垄断。

后来，许多研究者对创新进行定义，有代表性的定义有如下几种：

第一，创新是开发一种新事物的过程。这一过程从发现潜在的需要开始，经历新事物的技术可行性检验阶段，到新事物的广泛应用为止。创新之所以被描述为一个创造过程，是因为它产生了某种新的事物。

第二，创新是运用知识或相关信息创造和引进某种有用的新事物的过程。

第三，创新是对一个组织或相关环境的新变化的接受。

第四，创新是指新事物本身，具体说来就是指被相关部门认定的任何一种新的思想、新的实践或新的制造物。

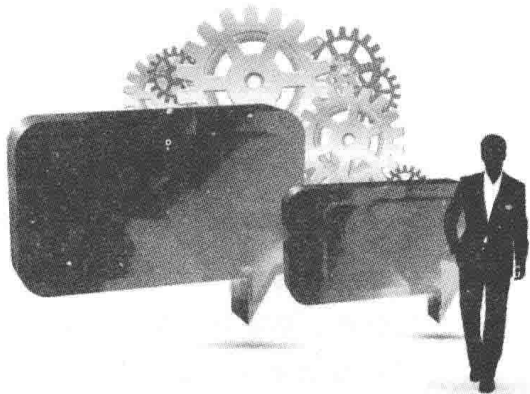
由此可见，创新概念包含的范围很广，可以说各种能提高资源配置效率的新活动都是创新，其中，既有涉及技术性变化的创新，如技术创新、产品创新、过程创新；也涉及非技术性变化的创新，如制度创新、政策创新、组织创新、管理创新、市场创新、观念创新等。

显然，创新具有多个侧面。有的东西之所以被称作创新，是因为它提高了工作效率或巩固了企业的竞争地位，有的是因为它改善了人们的生活质量，有的是因为它对经济具有根本性的影响。但创新并不一定是全新的东西，旧的东西以新的形式出现或以新的方式结合也是创新。创新是生产要素的重新组合，其目的是获取潜在的利润。

经济中存在潜在的利润，但并不是人人都能发现和获取的，只有从事创新的人才有可能得到它。从事创新活动、使生产要素重新组合的人称为创新者。在这里，创新者并不是指发明家，而是企业家。企业家必须具备三个条件：一是要有发现潜在利润的能力；二是要有胆量，敢于冒风险；三是要有组织能力。

四、创新与创新力

创新力就是创新能力。创新能力是人们革旧布新和创造新事物的能力，包括发现问题、分析问题、发现矛盾、提出假设、论证假设、解决问题及在解决问题过程中进一步发现新问题，从而不断推动事物发展变化等。创新能力最基本的构成要素是创新激情、创新思维、科技素质。创新激情决定了创新的产生，创新思维决定了创新的成功和水平，科技素质则是创新的基础。创新能力是我们每个人都具有的能力。如果只是少数人才具有的话，那么创新理论就失去了它存在的意义。创新具有普遍性，人人都有创新能力。但在现实中错误的观念会导致人们偏离创新，导致人们步入四个误区：年纪大了，不能创新；文化较低，难以创新；智商不高，难以创新；身为外行，不能创新。



探索活动 1-1

我有一个梦

活动目的：

1. 这是一个关于梦想的活动，这个活动可以发挥出每个人的最佳水平。
2. 使活动者停止拖延，设立和达到自己的个人目标。
3. 帮助活动参与者克服焦虑和对失败的担心，帮助别人渡过难关。

活动说明：

1. 让大家进入放松的状态。当听到有人用舒缓的语调复述下面的内容时，请自由地呼吸并闭上眼睛。

自由呼吸，心无杂念。我将带你进行一次想象之旅。集中注意力于我说的话，并感觉你的身心开始越来越放松……继续放松……

你周围是一片黑暗……你完全被夜色包围……你感到温馨、放松和自如。集中神志于你的呼吸，轻松地慢慢呼吸。集中神志于你周围的令人舒服的夜色，在远处，你

仿佛看到了一个圆圆的小物体。慢慢地，它离你越来越近；最后，离你只有1米远；它悬挂在黑色夜中，就在你的眼前。这个物体上有一个钟表，它的时针和分针都指向了12，这是一个普通的表，有黑色指针和普通的白色的表盘。

当你继续集中神志于表盘和指向12的指针时，你开始感到时间好像凝固了。现在，慢慢地，分针开始沿着表盘走动，开始时很慢，然后稍快，后来更快。在几秒的时间之内，它已转了一圈，时针现在指向1时了。分针继续转动，而且速度越来越快，因此时针也从一个数字跳到另一个数字，速度越来越快……当指针继续绕着表盘旋转时，你感到自己正被轻轻地拉起……轻轻地被拖进未来之城……当你穿越时间时，缕缕的空气轻轻地擦着你的肌肤……直到最后，你开始慢下来……表针终于停下来了，整整10年已经过去了。

你向左边的远处看去，你看到在光亮的地方有个人。那个人就是你，10年后处在理想的工作环境中的你，对你来说万事如意。将你的意识融入未来的你身上，感受未来的温馨和积极。现在环顾四周，谁和你在一起？你看到了什么样的工作环境？你看到了什么样的设施和家具？周围的人们在说什么？这里有一扇窗户，你能看到窗外吗？如果能，你看到了什么？集中神志于你能看到的、感觉到的和听到的细节，并让自己感受未来你的成就和纯粹的满足……

现在你感到自己又被拖进黑暗中，在远处，另一个场景开始浮现。就在正前方，你看到自己在另一个光明之地。这次是整整10年之后，你处于一个理想的家中，诸事完美……万事如意……你的身心洋溢着温馨、自豪的感觉……在光明之地环顾四方，谁和你在一起？你看到了什么？尽量集中神志于声音，让意象越来越清晰。集中神志于你能看到的、感觉到的和听到的细节，并让自己感受未来你的成就和纯粹的满足。

当你又被轻轻地拉向黑暗时，光明之地开始暗下来……当我告诉你睁开眼睛时，你将重新回到现在，你将回忆起美好的未来形象，那些美妙的成就感和满足感将在心中驻留……好了，慢慢地，慢慢地，睁开你的眼睛，你又回到了现在。

2. 让参与者记下某些想象中的细节，让他们写一个简短的计划，表明从现实到想象的过程中，他们有什么收获；最后，对想象和规划的重要性展开讨论。

活动建议：

这是一个充分激发大家想象力和生活热情的活动，通过憧憬美好的未来，参与者可以暂时忘掉压力和不愉快，得到一定的放松和休息。同时，参与者对未来的憧憬也不会白费，他们可以带着这份美好的希望投入学习和工作中，向着目标奋斗。有梦想，就会有改变。

1. 在光明之地你看到了什么？
2. 当看到这些景象时，你感觉如何？
3. 你睁开眼睛之后，成就感和满足感还延续吗？
4. 展望美好的未来怎样改进了你的生活？