

从学业人生到事业人生

——大学生适应社会指导

穆摇林摇编著

中山大学出版社

· 广州 ·

目 录

第一章 摇命运与奋斗 轶

- 一、启迪与思考 轶
- 二、知道加奋斗，才会得到
（把守着成功的入口） 轶原
- 三、选择是人生每一个阶段都要做的工作 轶远
- 四、活着就是自己的选择 轶愿
- 五、滚雪球效应 轶员
- 六、你是你自己的魔镜 轶源
- 七、征服你自己 轶缘
- 八、人生有时须慢行 轶怨
- 九、编织梦想——魔术师的铁钉 轶圆
- 十、人生目标——摘苹果理论 轶圆
- 十一、人生的投资——帕累托理论 轶缘
- 十二、热爱生命——生命银行 轶缘
- 十三、征服的力量 轶怨
- 十四、珍惜已经拥有的 轶愿
- 十五、享受快乐人生 轶圆
- 十六、活出滋味 轶缘
- 十七、激情使生命丰富多彩 轶苑

第二章 摇烦恼与孤独 轱辘

- 一、我是谁？轱辘
- 二、走过冬天、走过自我 轱辘
- 三、为什么我们总是忧伤 轱辘
- 四、为什么我们总是孤独、总是寂寞 轱辘
- 五、心理定势 轱辘
- 六、心态决定一切 轱辘
- 七、不要让灰暗埋葬自己 轱辘
- 八、切勿心存抗拒 轱辘
- 九、常怀一颗感恩的心 轱辘
- 十、握在手中的幸福 轱辘
- 十一、天有不测风云 轱辘
- 十二、别把生命的杯子倒满 轱辘
- 十三、默菲定律 轱辘
- 十四、精神桑拿 轱辘
- 十五、平常心 轱辘
- 十六、把不快踢开 轱辘
- 十七、多给自己一点希望 轱辘
- 十八、学会储存快乐 轱辘
- 十九、境由心生——快乐要靠自己决定 轱辘
- 二十、靠拢快乐 轱辘
- 二十一、“放下”就是快乐 轱辘
- 二十二、你快乐，所以我快乐 轱辘
- 二十三、要生活得写意——心境的魔力 轱辘
- 二十四、只要适合自己，就是最好的生活 轱辘
- 二十五、对待困境 轱辘

- 二十六、活在精神 轱园
- 二十七、学会适当地妥协 轱圆
- 二十八、先付出才会有回报 轱圆
- 二十九、被生活套牢 轱猿
- 三十、空杯理论 轱源
- 三十一、破窗理论 轱远
- 三十二、心里充满阳光 轱苑
- 三十三、坚韧自强 轱愿
- 三十四、孤独前行——苦难是“给氧器” 轱愿
- 三十五、学会关爱 轱愿
- 三十六、滑动的门 轱源
- 三十七、并非非做不可 轱缘
- 三十八、生活怎样才算满足 轱远

第三章摇时间与成功 轱愿

- 一、最大的财富——时间 轱员
- 二、购买时光 轱源
- 三、有了好的开始，成功就会接踵而来 轱缘
- 四、取胜的习惯 轱缘
- 五、大石头与小石头 轱苑
- 六、改变拖延习惯 轱愿
- 七、成功在于——活在今天 轱园
- 八、勇气——挑战人生败局 轱源
- 九、成功是一种习惯 轱缘
- 十、成功在于选择 轱远
- 十一、成功在于每天进步一点点 轱愿
- 十二、时间的价值 轱园

- 十三、找出你的时间杀手 转页
- 十四、给自己发“通行证” 转页
- 十五、时间的有效期限 转页

第四章摇信念与成功 转页

- 一、信念的力量 转页
- 二、居里夫人的信念 转页
- 三、信念让我们从容镇定 转页
- 四、信念创造奇迹 转页
- 五、信念决定成败 转页
- 六、信念决定高度 转页
- 七、成功在于坚持——下一次就是你 转页
- 八、成功在于适时地放弃 转页
- 九、适时地学会认输 转页
- 十、青蛙效应 转页
- 十一、成功——从一无所有开始 转页
- 十二、每个人都是自己的投资家 转页
- 十三、成功的九个潜能训练 转页
- 十四、成才——用知识统率人生 转页

第五章摇求职与成功 转页

- 一、到底想做什么 转页
- 二、自己设计好职业生涯 转页
- 三、如何选择职业 转页
- 四、接受归零的勇气 转页
- 五、求职从零开始 转页
- 六、求职：成功掌握第一手信息 转页

- 七、求职的困苦——漂泊 转页怨
- 八、职业经营——职场也是投资场 转页园
- 九、将“找工作”当成第一份工作 转页远
- 十、从盲点中发现机会 转页愿
- 十一、豌豆变钻石 转页愿
- 十二、突出你的个性 转页愿
- 十三、你的品牌，就是你身价 转页装
- 十四、规划人生、经营人生 转页源
- 十五、职业生涯设计艺术：定向、定点、
定位、定心 转页缘
- 十六、良好的沟通决定成功 转页苑
- 十七、志存高远——成功创业 转页怨
- 十八、平凡人成就不平凡事 转页员
- 十九、酝酿成功的平凡细节 转页装
- 二十、成功靠观察 转页源
- 二十一、做事积极主动 转页远
- 二十二、放大你的优点 转页愿

第六章摇技巧与成功 转页员

- 一、策略——用笑脸改变人生 转页猿
- 二、以积极的心态提出要求，你的愿望
就会成真 转页远
- 三、登门槛效应 转页愿
- 四、别抱怨不公平 转页怨
- 五、拷贝别人的成功 转页员
- 六、正确对待别人的成功 转页圆
- 七、两点之间，直线最短 转页源

- 八、舍中求得法则 转圈苑
- 九、迅速而有效地做出决定 转圈园
- 十、良好的习惯——目标管理 转圈员
- 十一、心里只有目标 转圈远
- 十二、绝不要拖延时间 转圈苑
- 十三、成功只须一步一步地往前迈 转圈惠
- 十四、成功的障碍——心理高度 转圈园
- 十五、定位决定人生 转圈圈
- 十六、成功的内在素质——自律诚信意识 转圈源
- 十七、成功的外在条件——和谐与人相处 转圈远
- 十八、顺应自己——直木为尺，曲木为犁 转圈苑
- 十九、懒汉原则 转圈愿
- 二十、打造自己，突出弱点，自我设计 转圈员
- 二十一、让机会适合自己 转圈圈
- 二十二、寻找幸运草 转圈源
- 二十三、把身后的门关上 转圈缘

第七章 自信与成功 转圈苑

- 一、成功是什么 转圈怨
- 二、成功就是永远不放弃成功的念头 转圈园
- 三、成功就是要先付出 转圈圈
- 四、成功赢在起步 转圈猿
- 五、以退为进，海阔天高 转圈缘
- 六、感谢你的敌人 转圈远
- 七、成功需要等待 转圈苑
- 八、永远要跟比你更成功的人在一起 转圈愿
- 九、成功是每时每刻的全力以赴 转圈怨

- 十、成功就是捕获以外 轱园
- 十一、成功就是走别人没有走过的路 轱园
- 十二、只要想要，注定得到 轱源
- 十三、成功来自于细心观察 轱远
- 十四、成功青睐有心人 轱苑
- 十五、成功在于向前看 轱怨
- 十六、成功在于打开另一扇门 轱园
- 十七、成功在于行动 轱园
- 十八、回忆的力量可以唤起自信 轱猿
- 十九、积极性重构——学会欣赏自己 轱源
- 二十、自信的人最美丽 轱缘
- 二十一、强大的敌人是你自己 轱苑
- 二十二、你所认为的你并不是真正的你 轱怨
- 二十三、自信更需要勇气 轱园
- 二十四、自信的天敌——自卑 轱员
- 二十五、在变化中找到天堂 轱猿
- 二十六、你生来就是做冠军的 轱源
- 二十七、攀登另一种巅峰 轱远
- 二十八、经营自己的境界 轱苑

一、启迪与思考



一个古老的故事：古希腊有一则神话故事。一个人面狮身的怪兽，名叫斯芬克司。她每天盘踞在忒拜城附近的悬崖上，向每个途径这里的行人提出种种问题。如果人们答不出来，就会被她当场吞了。无数人为此而丧生。一天，底比斯国王的儿子俄狄浦斯路过这里。斯芬克司有意为难他，给他出了一道很难破解的谜语：“什么动物早晨用四条腿走路，中午用两条腿走路，傍晚用三条腿走路？”这位勇敢、聪明的年轻人猜出了这个动物就是“人”。于是，斯芬克司大叫一声，纵身跳下悬崖自杀了。

这虽然是一个古老的传说，然而它一直伴随人类到今天，给人们很多思考、很多启迪。只要我们审慎人生，就会发现，现实生活中确有一个无形的斯芬克司，随时随地在考验着人们。随时都在面临哈姆雷特式的“生存还是死亡”。当代大学生也在接受斯芬克司的质询：你怎样认识人生，怎样把握今天，追求未来，实现自己的理想？

在一个孤独而冷漠的世界中生存下去，永远是件需要不断努力的事，就算是成长的代价吧。青春固然是块洁净、美妙的空场，却不是久留之地——任何人也不可能长久地停留。在寂寞的生命旅途中，纵然脚下没有坚实明白可以确认的标尺，也只有鼓足勇气坚持下去。

如果还存在命运的话，那么自由就是不可能的；如果存在

着自由，那就没有命运的存在。这也就是说，我们自己就是命运。

二、知道加奋斗，才会得到 (把守着成功的入口)

世 界最远的距离是哪里？不是从南极到北极，而是从你的头脑到你的脚。一般人知道很多事，可是都做不到，不敢拿出行动，命运也就不会改变，知道加奋斗，才会得到。

诚实地问自己，你一生的目标是什么，以及你现在所做的事情是不是真的能够使你向自己的目标前进？

诚实地问自己，你现在所做一切是不是你最喜欢做的？

靠苦干获得机会，靠智慧把握机会，靠真诚创造机会。这样，你的命运就会有所转机。

不管你做什么选择，所有成功的基础，其实都在你自己的身上，失败了，怨不得别人；成功了，多想想别人……

对于这个世界，我们不过是一些匆匆的过客，但对自己，人生则是一段漫长的旅程，是一场拼搏接着一场拼搏。虽然我们不能保证每场都胜券在握，但对自己，应当永远保持猛士的气魄。

美国华盛顿广场的杰弗逊纪念馆大厦年久失修，表面斑驳陈旧，政府非常担心，派专家调查原因。专家发现冲洗墙壁所用的清洁剂对建筑物有腐蚀作用，该大厦墙壁每年被冲洗的次

数大大多于其他建筑，腐蚀自然更加严重。为什么要经常清洗呢？因为大厦被大量的燕子粪弄得很脏。燕子之所以喜欢聚集到这里，是因为建筑上有它喜欢吃的蜘蛛。蜘蛛爱在这里安巢是墙上有大量它爱吃的飞虫。为什么墙上的飞虫繁殖得这样快？因为尘埃在窗外照射进来的强光作用下，形成了刺激飞虫生长的温床。

解决这个问题的结论是：拉上窗帘。

杰弗逊大厦至今完好。

其实，人的一生也像一栋大厦，谁都希望自己的大楼永远完好，然而，生活不以我们的意志为转移，它就像杰弗逊纪念馆墙上的燕子一样，不时把挫折、失败的粪便拉在我们的墙上，诱使我们不断地往自己的墙上喷洒颓唐甚至堕落的清洗剂，我们必须像故事中那些美国专家一样，懂得拉上“窗帘”，彻底隔断挫折、失败的源头，让生命的大厦高高耸立。

每个人需要寻找的“窗帘”各不相同，有的是毅力、有的是胆识、有的是才华、无论怎样的“窗帘”，它们都有一个共同的特点，那就是：直接把守着成功的入口。

生命的“窗帘”需要寻找。它总是埋在鸟粪的底层，很多时候并不像物质的窗帘那样显眼，你必须学会具体问题具体分析，必须懂得以一种坚韧的姿态走进事物的内部。阿尔卑斯山的入口处写着一句话“认识你自己”。这句话说得很好，世界上有很多难事，但没有一件事比认识自己、发现自己生命的全部更难。一个人寻找“窗帘”的过程，本质上就是认识自己的过程。

生活的理想正是为了寻求理想的生活，每个人都应该为此而担负起自己的责任——对生活、对未来要有一种责任感，不管遇到怎样的困难与挫折，都应勇往直前的毅力、坦诚踏实

的态度前进。

在努力中体验快乐，在淡泊中充实自我。

想到就去做，行动就是财富。

三、选择是人生每一个阶段都要做的工作

人生就是不断选择的一个过程。不管你选择什么学校什么专业，错的可能都会占 ~~怨~~ 怨以上。一个人的天性到底适合什么？是在未来的人生过程中才能认定的东西。确定的过程很漫长，高中毕业时你觉得自己适合做这样的工作，但到了大学毕业的时候你是不是还适合？上了大学并不是你一生的选择到位了。对于那些憧憬着美好大学生活的新大学生来讲，进了不理想的大学就很迷茫，其实如果能很快投入生活，毕业到社会上以后就会发现这点错其实根本就算不了什么，比这大得多的挫折在人生的路上还会不断出现。对是什么呢？谁能说自己的前程是什么吗？或者说想像中的前程真的就是未来的前程吗？成功是一个个的段落，某一个阶段，你进了一个不理想的学校，通过学习考研，四年后你走进了理想的学校继续深造，这个阶段你就是成功的。但下个阶段什么样子很难说。学校给你提供很多学习的机会和经历，只要你有能力，完全可以按照自己的想法去发展自己。从中学到大学，是你个人的选择，也是你在社会竞争中的选择，这次竞争仅仅是你的人生路上的一次竞争而已，它不能代表你的终身。

成功是阶段性的，而且也不是由学校 and 资历决定的，这个

社会的游戏规则是不按你的学历和身份来决定的。成功需要很多综合因素，而不成功就是一个木桶效应，短的是哪一块，结果恰恰缺的就是那一块。这个世界不存在绝对的公正，也没有完美的公正，包括高考和教育制度，很多学校不是你考了很高的分数就一定能够进去。虽然总体看来名校的学生成功几率要大一些。这四年只是人生马拉松的一个赛程，这个赛程的起点你可能落后了，但四年之后你却可能跑得更远。

自己无论处于一个什么样的环境下，保持自己的心态才是最重要的，进错了大学校门怎么办？首先就是要有一个积极的心态，永远都不要认为自己是一个很失败的人，你自己都觉得自己失败了那才是真正可悲的失败，你自己都觉得自己悲哀那才是真正的悲哀。

在整个社会都把这个作为一种评价人的标准的时候，作为学生没有别的选择。成功了，就是他的荣耀，一下子松了口气；不成功呢？或者说仅仅进了稍微次一点学校呢？就觉得自己倒霉，运气不好，自己不行了，也没有了实现目标的动力。其实，社会在发展过程中所需要的人才也是多种多样的，即使不在名校也应该强调个人怎样做好准备迎接挑战，而不是抱怨和灰心。

高等教育大众化的时代，上大学并不是什么很了不起的事情，仅仅是你的一次选择而已。大学四年是为将来的学习打下好的基础，仅仅是一个学习的阶段，不要看得太功利、太虚荣。何况今天的大学教育已经不再是终身教育了，对于个人的发展来说，大学是成功的“基础”教育。其次，你为什么上大学？接受大学教育的重要性不在于上什么大学、读什么专业、学什么知识。上大学是为了接受人生较为完整的学校教育。完成高等教育仅仅是完成教育系统的一部分。培养能力是

大学的要义，而知识学习只是培养能力的载体。专业、学科、课程都在潜移默化地培养着一个人的能力。再次，不要强调专业对口。学以致用，一切顺其自然。青年人在人生刚起步的时候可以作各种选择，做出各种尝试，选择不在于其结果如何，而在于选择所表现出来的青年人对自身个性和发展的尝试，随着人对自己的个性和潜能的发掘慢慢会调整自己的最初选择。重要的是要通过自己不断地调整心态去适应和改变现状。

四、活着就是自己的选择

活着还是不活，这是一个问题。自莎士比亚借哈姆莱特之口提出了这个著名命题以来，人们就一直为它殚精竭虑，思考人活着或不活着的理由。而人们往往是乘兴而去，败兴而归。人一辈子都在思索人活着的意义，可是到头来，还是不清楚人为什么活着。

活着，从本质上来讲它是存在的。它本身是不能定义的，它是先验的，我们不能选择活着。但是，我们可以选择活着的意义。怎样活有意义，就选择怎样的活法。只要这种活法不侵害社会利益，就应该得到尊重。

在非洲的戈壁滩上，有一种叫依米的小花。

依米花呈四瓣自成一色：红、白、黄、蓝。它的独特并不在于此。在那里，根系庞大的植物才能很好地成长，而它的根，却只有一条，蜿蜒盘曲着插入地底深处。通常，它要花费

五年的时间来完成根茎的穿插工作，然后，一点一点地积蓄养分，在第六年春，才在地面吐绿绽翠，开出一朵小小的四色鲜花。尤其让人们惊叹的是，这种极难长成的依米花，花期并不长，仅仅两天工夫，它便随同母株一起香消玉殒。

依米花的生长和蝉的生命历程有着惊人的相似。它们只是大自然万千家族中极为弱小的一员，可是，它们却以其独特的生命方式向世人昭告：

生命一次，美丽一次。一次，便足矣！一次的灿烂青春，一次的辉煌成功，一次的勇往直前，一次的轰轰烈烈，一次的无悔人生……

一次，仅仅一次，却需要长时间坚韧不拔的进取和历尽艰辛的跋涉，它甚至需要耗尽一个人一世的光阴、毕生的经历！

人生的路途远比依米花的一生漫长，可是，在这段漫漫求索的艰辛历程中，我们要本着对自己负责的态度，自己做主生活，活出自己的意义。

在这个世界上，一个人所能拥有的最大的权利就是给自己生命赋予意义的权利。因此活着的理由完全是后天赋予的。这是作为每一个人的最大权利，无论是帝王将相，还是贩夫走卒，在选择活着的意义这种权利上都是平等的。

活着，有各种各样的活法。所以，无论你是选择权利金钱美色作为活着的意义，还是选择为了民族国家大业，还是选择像狗一样活着作为活着的理由，都没有本质的区别。只不过，你必须对自己赋予生命的意义的理由承担责任和后果。

当然，在由个体组成的人类社会中，为了延续和推动社会的发展，社会必然赋予人活着的意义。而这也是保证个体选择活着意义的前提条件。但是，社会选择在很大程度上，让人活得很累。这主要是社会赋予的意义具有很大的强制性。比如

说，你必须追逐功名利禄，如果谁逆道而行，就可能被视为不正常。再比如说，我们必须将某一个具体目标当作我们活着的意义，作为一个受正统教育的人来说，我们活着的理由可以有很多种。但是必须记住：我们是为自己活着，而不是为别人活着。我们有权利去选择自己认为有意义的活法。衡量一个社会的开放文明程度，很重要的一个标准就是看其能在多大程度上，尊重和宽容个体选择活着的意义。

生命其实只不过是一个过程，一个由生至死的过程。无论富豪显贵还是下里巴人，都在这个过程中来来去去，演绎着自己的故事。我们无法选择自己的生命之初，但是却可以通过自己的努力来改变生命历程。最起码也要让生命充实一点，不枉此生。

人的一生不过几十年光景，对于这个世界来说，实在是太短暂。就在这短短的几十年中，困扰我们的烦恼太多：小时候为学习烦恼，长大了为工作烦恼，结婚了为婚姻、为房子、为孩子烦恼……命运似乎从来就没有给过我们什么笑脸。

每个人对生命的理解不同，造就了不同的生活状态。伟人自有伟人的丰功伟绩，凡人也有凡人不平凡的故事。其实活着本身就是一种精神，生命原本很轻松，我们又何必把它套上沉重的枷锁呢？

任何一个生命都有终结的时候，想想如果我们也到了暮年，回头看看，也能像我们父辈那样，曾经奋斗过、挣扎过、痛苦过、快乐过、悲伤过、甜蜜过、失落过、满足过、酸甜苦辣都品尝过、悲欢离合都体会过，这就足够了，还有什么可遗憾的呢？人不在于拥有，命不分贵贱，一个人关键是要活出精神来。

生命虽然只是一个过程，但是只要我们真诚地面对生活，

一样也可以活得很精彩。

活着才有希望，看透生活看破红尘，看透是为了要懂得，然后去接受生活，接受它的繁杂琐碎平淡无华，接受它循环渐进的节奏，生之乐趣生之希望，隐藏在今天昨天相对照所显现的一点点细微进步中。一点一点地积累成步。

不去管目标能否实现，但每天都可以靠近自己的目标一点点，只要你不放弃努力。是的，人活着就是要相信未来，相信自己一天一天地努力，生活也在一点一点地改善。

生之可贵，就在于随时随地都可能诞生一个全新的自我。人们一个片刻接着一个片刻地进行选择，选择职业，选择所爱，选择所要做的一切……是你的选择让你成了今天的你。

人是自我不断选择和自我不断创造的结果。生命中所做出的任何一种选择，对于生命来说都是一种冒险。

五、滚雪球效应

求 成功就像是滚雪球——雪球由山顶上急滚直下，越滚越大。物质成就也是如此，你的成就越高，你对自己就会越有信心，结果就会取得更大的成就，你就会信心倍增，满怀热情，整个充满朝气。

希腊人说：认识你自己。

这是最值得人思考的一句话，因为要完全做到认识自己，是一件很难的事情。但是只要真正认识你自己了，你才知道你应该选择怎样的道路走下去，才能获得成功。