

《最新热门职业—圆梦指导师》

封面、序言、前言、目录

(1) 封面



(2) 序言

我之所以要为本书作序，是因为我们国家现在非常需要这一本书。中华民族在几千年的发展史上，用自己的勤劳与智慧塑造了一个又一个历史辉煌，远远走在世界其他民族的前列。但随着封建统治者夜郎自大、闭关自守心态的渐渐形成，中华民族慢慢落后于历史发展的步伐，并被西方列强用坚船利炮敲开了大门。对于一个一度有着历史辉煌并最终被人宰割的民族来说，实现中华民族的伟大复兴就成了近代以来中华民族的最大梦想。中国梦是在我国已成为世界第二经济体、综合国力明显提升、人民生活水平明显提高以及中国共产党人正带领全国人民努力全面建成小康社会过程中提出的，距离实现如此接近。它既跟国家、民族发展前途攸关，又跟个人生活与工作息息相关。况且，无论对个人还是社会来说，中国梦的实现都是物质与精神生活的双赢。所以，中国梦深得民心。

中华民族是一个善于创造和勇于追求与实现理想的民族。正因为有着不息的理想追求，才创造了汉武盛世、开元盛世和康乾盛世等一个个人间奇迹，走在世界前列，为人类文明发展作出了巨大贡献。在近现代史上，梦想激发了诸多志士仁人不断追求救国救民的真理，并不惜为之抛头颅、洒热血，战胜一个又一个艰难险阻。改革开放后，随着社会主义市场经济的不断完善，人民物质生活水平得到不断提高，综合国力也明显增强，但理想信念却逐渐淡化，道德水准渐渐下降，拜金主义滋生，享乐主义蔓延。中国梦一经提出就得到强烈的反响，一方面说明它切切实实抓住了当前我国社会问题的要害，另一方面说明它反映了群众的内在要求与强烈愿望。

随着改革开放不断深入，以公有制为主体、多种所有制经济共同发展的经济制度渐渐形成，利益多样带来的价值多元的局面也慢慢形成。在文化软实力作用日益凸显的情况下，如何凝聚共识、引领发展就成为摆在当前党和政府面前的迫切课题。中国梦在凝聚共识中的作用主要有两个方面：一是它把人们的视野

引向了能被众多国人接受的目标——中华民族的伟大复兴，这样就可以统一思想，引领行动；二是它用理想形式使人们把目光从现实投向未来，这就可能使人们在发展中看到更多希望，取得更大共识，有利于人们在从国家利益与个人利益、眼前利益与长远利益的统一中，重新定位自己的生活与目标。

历史发展是由物质力量决定的，这是马克思主义的基本观点，也是被历史证明为正确的观点。但强调历史发展的物质根本动力，并不意味着可以忽视或否定精神因素在历史发展中的作用。近年来，我国的改革逐步进入深水区，各种利益与矛盾冲突不断加深，改革到了“触动利益比触动灵魂还难”的地步。若只用利益方式去解决利益矛盾，其中的难度是可想而知的。可如果能把利益与理想、物质驱动与精神驱动有效结合起来，可能会使改革的难度小一些、成本低一些、效率高一些。中国梦虽然是自上而下提出的，但它反映的是党和国家与人民的共同心愿，深得人民的喜爱与追捧。因此，它一经被人们广为接受并自觉化为行动指南，就会汇成一股强大的物质洪流，有力推动我国朝着中华民族的伟大复兴迈进。

中国梦的重大意义主要有四个方面：一是进一步呈现了中华民族伟大复兴的宏伟蓝图。就是在中国共产党成立 100 周年的时候，将中国全面建成小康社会；在建国 100 周年的时候，建成一个“富强、民主、文明、和谐的社会主义现代化国家”；二是进一步凝聚了社会共识。在新的历史条件下，在中国现代化建设的两个百年的目标即将实现的情况下，提出中国梦可以更广泛地凝聚社会共识；三是进一步激发了人们继续奋斗的勇气和力量。因为民族的梦与个人的梦不仅相关——“国家好，民族好，大家才会好”，而且路径相同。唯有以艰苦奋斗，脚踏实地，实干兴邦的奋斗精神才能实现；四是进一步昭示了中国特色社会主义事业的世界意义。梦是人面向未来的精神指向。因而每个人，每个国家，每个民族都有梦。尽管发展的道路会有不同，但“国家富强，民族振兴，人民幸福”，这是全世界各个国家，各个民族共同的梦。中国特色社会主义建设事业，是人类社会繁荣进步的一部分，因而中国梦也是世界的梦。

中国梦的实现路径和根本要求：首先，实现中国梦必须走中国道路。这就是中国特色社会主义道路。近代以来中华民族 170 余年的历史，在争取民族复兴的奋斗中，各阶级、党派先后进行了多种路径的探索，实践证明，引进西方的制度模式进行改良、照搬西方发展资本主义的路子都走不通，只有在中国共产党的领导下，经过了艰难挫折之后，开辟了中国特色社会主义道路，才大大加快了中华民族伟大复兴的历史进程。第二，实现中国梦必须弘扬中国精神。这就是以爱国主义为核心的民族精神，以改革创新为核心的时代精神。这种精神是中华民族实现共同理想和目标的支柱和动力之源，具有强大的社会凝聚力和整合功能。第三，实现中国梦必须凝聚中国力量。这就是中国各族人民大团结的力量。中国特色社会主义为中国人民实现梦想开辟了一条到达理想境界的道路，而理想境界的实现必然要靠凝聚全国各族人民的力量共同奋斗才能实现。实现中国梦要求每一个中国人从我做起，勤恳务实，脚踏实地，戒除一切不切实际的幻想与空想，以更加勤勉的态度投入劳动与建设，用劳动与汗水成就中国梦。

现在，中国共产党人带领全国各族人民已经开始了实现中国梦的新长征。我们每一个中国人在实现中国梦的征程中，又该怎么样来圆梦呢？这正是本书的意义所在。本书的出版无疑会对实现中国梦起到很大的作用。据有关权威机构预测，我国目前需要圆梦指导师上千万。随着中国梦的逐步实现，圆梦指导师的缺口还会越来越大。现在中国人生科学学会在全国各地设点开展圆梦指导师的培训工作，并编写了本书，提出了圆梦指导服务的十一个模块，即劳动致富指导、职务晋升指导、职业生涯指导、事业发展指导、社会适应指导、人格提升指导、积极心理指导、婚恋幸福指导、子女成长指导、健康长寿指导、传统文化指导。学员完成规定课程并考试合格后，还可获得国家权威部门颁发的圆梦指导师专业能力证书，成为我国为数不多的圆梦指导师，这实在是一件大事。王伟先生和他的团队长期致力于国民心理健康的研究、推广，撰写出版了若干专著，希望他们为实现中国梦做出新贡献，也希望读者早日实现自己心中的梦。

关山越

2017 年 5 月 8 日于北京

(3) 前言

中国梦，是中国共产党召开第十八次全国代表大会以来，习近平总书记提出的重要指导思想和执政理念，正式提出于2012年11月29日。中国梦的核心目标，可以概括为“两个一百年”的目标，也就是：到2021年中国共产党成立100周年和2049年中华人民共和国成立100周年时，逐步并最终顺利实现中华民族的伟大复兴，具体表现是国家富强、民族振兴、人民幸福。全面建成小康社会是“中国梦”的根本要求。中国梦是我们中华民族的大梦，我们每个中国人还有自己的小梦。有的人梦想上一个好大学，有的人梦想有一个好工作，有的人梦想有一部好车，有的人梦想有一套好房，有的人梦想一鸣惊人，有的人梦想周游世界，有的人梦想光宗耀祖，有的人梦想健康长寿……然而，他们又很困惑，不知道怎样才能梦想成真。因此，现代社会至少需要圆梦指导师上千万。

在“国家富强、民族振兴、人民幸福”这一中国梦内涵的概括中，三者具有统一严谨的内在逻辑。首先，国家富强。国家富强是和国家贫弱相对的，是与西方发达国家相比较而言的。“富”是指国家的财富状况，人民的生活水平；“强”从历史上看，是指国防力量，“强”是以“富”为基础，正所谓“富国强兵”，这是硬实力。从现在的观点来看，还应包括软实力，即文化的力量。第二，民族振兴。民族振兴是与国家强盛相联系的。从历史上看，对于一个民族国家而言，国家贫弱了，民族也就衰落了。当然这里的民族是指56个民族组成的中华民族大家庭。第三，人民幸福。人民幸福是从人民层面讲的。中国梦，是民族的梦，也是每个中国人的梦，因为国家好，民族好，大家才会好，所以，国家富强、民族振兴是人民幸福的保障，人民幸福是国家富强、民族振兴的落脚点和终极目的。

中国梦是基于中国特色社会主义理想的基础上提出的。要使老百姓在思想上、情感上认同和接受中国特色社会主义理论体系，话语表达就必须大众化、通俗化、生活化，所以中国梦一经提出，以及相应的“中国道路”、“中国精神”、“中国力量”等一系列大众话语表述，立刻就受到了老百姓的普遍认同和热烈回应。在中国梦内涵的概括中，将“人民幸福”作为核心概念，把国民幸福指数作为衡量社会发展的重要指标，以“人民幸福”作为宗旨，将经济社会发展与人的全面发展相统一，将外在的物质环境建设与社会个体和大众的内在心理体验和感受相统一，充分体现了人民的主体地位。在中国梦实现的过程中，为每个人实现梦想提供了广阔的空间，每个人都享有人生出彩的机会，每个人都享有梦想成真的机会。

面对浩浩荡荡的时代潮流，面对人民群众过上更好生活的殷切期待。中国梦归根到底是人民的梦，必须紧紧依靠人民来实现，必须不断为人民造福。“功崇惟志，业广惟勤。”我国仍处于并将长期处于社会主义初级阶段，全国广大工人、农民、知识分子，要发挥聪明才智，勤奋工作，积极在经济社会发展中发挥主力军和生力军作用。一切国家机关工作人员，要克己奉公，廉政勤政，关心人民疾苦，为人民办实事。中国人民解放军全体指战员，中国人民武装警察部队全体官兵，要提高履行使命能力，坚决捍卫国家主权、安全和发展利益，坚决保卫人民生命财产安全。一切非公有制经济人士和其他新的社会阶层人士，要发扬劳动创造精神和创业精神，回馈社会，造福人民。全国广大青少年，要志存高远，增长知识，锤炼意志，让青春在时代进步中焕发出绚丽的光彩。

中国梦是凝聚全党全国各族人民团结奋斗的一面旗帜。全面建成小康社会、实现中华民族伟大复兴的中国梦，既深深体现了今天中国人的理想，也深深反映了我们的先人们不懈奋斗、追求进步的光荣传统。从18世纪到20世纪初，中国由于种种原因落后于世界。振兴中统，成为几代人共同奋斗的目标。今天作为一个大国，正在逐步发展壮大，中华民族的复兴指日可待。到中国共产党成立100周年时，也就是再过3年，中国的小康社会就全面建成了；到新中国成立100周年时，也就是再过30年，中国梦就要实现了。我们有幸生活在这样一个伟大的国度和伟大的时代。不管你是满怀梦想，还是饱经世事，中国梦都将对你的人生产生强大的力量，使你的生活发生根本性的改观。

中国梦的实现途径是走中国特色的社会主义道路、坚持中国特色社会主义理论体系、弘扬民族精神、凝聚中国力量；实施手段是政治、经济、文化、社会、生态文明五位一体建设。实现中国梦的主要动力有三大来源：第一、追求经济腾飞，生活改善，物质进步，环境提升；第二、追求公平正义，民主法制，公民成长，文化繁荣，教育进步，科技创新；第三、追求富国强兵，民族尊严，主权完整，国家统一，世界和平。在三大动力来源的基础之上，中国有远见、有胆识、有智慧、有爱国情操的公民、团体及领导人，特别是政府官员和心理工作者，应该及时准确地找到整合协调这三大动力源的共同支点，形成发展进步的兼容合力，造就众志成城的“中国梦”。

圆梦可以设计，设计需要指导。圆梦指导就是以人的梦想为蓝图，依据个体的自身条件和资源，运用心理学、社会学、教育学、哲学、组织行为学等相关学科的理论，对实现梦想的具体途径和方法，进行科学地设计和指导。从事圆梦指导的人，就是圆梦指导师。圆梦指导师服务涉及各个行业和部门。如何将服务延伸到社会的各个方面、搭建基础服务平台、培育社会服务机构、建立健全服务体系，对实现中国梦至关重要。现在，国家已经将在各级政府机关、企事业单位设立圆梦服务室，在社区、乡镇设立圆梦服务站列入了议事日程。今后，国家还会通过购买服务来鼓励、培育社会化的圆梦服务机构。因此，圆梦指导师的职业前景非常广阔。

中国人现在最需要的就是圆梦指导师。随着中国梦的逐步实现，圆梦指导师的缺口还会越来越大。现在，中国人生科学学会将在国内各地设点开展圆梦指导师的培训工作，这实在是一件令人高兴的事。接到中国人生科学学会编写教材的委托后，经搜寻查找，发现国内各种教材浩如烟海，但就没有培训圆梦指导师的教材，本书正式为了弥补这个缺欠而编写的。本书不仅可以作为圆梦指导师的培训教材，也可以作为每个中国人圆梦的指导性读物。希望本书的出版，能给读者以知识和力量，能确实起到帮助读者圆梦的作用。因本书涉及学科多，内容庞杂，加之编写水平有限，书中可能有这样那样的缺陷或错误，我们诚恳地希望读者批评指正，以期本书能不断改进和完善。

编者

2017年5月

(4) 目录

第一章 劳动致富指导.....	1
第一节 劳动成就梦想.....	1
一、永葆劳动人民本色.....	1
二、反对不劳而获.....	8
第二节 脱贫不能掉队.....	14
一、国家脱贫政策.....	14
二、农村脱贫的方法.....	22
三、城市脱贫的方法.....	30
第三节 创业再加创新.....	36
一、国家创业创新政策.....	36
二、提高创业创新能力.....	44
三、创业创新的资金来源.....	50
第二章 职务晋升指导.....	57
第一节 牢记为人民服务的宗旨.....	57
一、全心全意为人民服务.....	57
二、自觉维护和遵守国家法律.....	63

三、打铁还需自身硬.....	70
第二节 提高管理水平.....	76
一、发展才是硬道理.....	76
二、解放思想创政绩.....	79
三、俯首甘为孺子牛.....	85
第三节 提高领导能力.....	88
一、提高领导艺术.....	88
二、提高领导魅力.....	100
三、官场之道.....	110
第三章 职业生涯指导.....	116
第一节 生涯教育.....	116
一、生涯发展与生涯教育.....	116
二、生涯教育的理念和实践.....	117
第二节 就业指导.....	119
一、就业指导的必要性.....	119
二、就业指导的内容.....	121
第三节 职业指导.....	128
一、走出职业的误区.....	128
二、职业生涯规划.....	136
第四章 事业发展指导.....	148
第一节 职场和能力发展指导.....	148
一、职场发展指导.....	148
二、能力发展指导.....	153
第二节 情绪和压力管理指导.....	158
一、情绪管理指导.....	158
二、压力管理指导.....	174
第三节 挫折和不良心理的应对指导.....	179
一、挫折心理应对指导.....	179
二、各种不良心理应对指导.....	182
第五章 社会适应指导.....	189
第一节 社会适应指导的理论.....	189
一、社会动机和社会化.....	189
二、社会认知和社会态度.....	195
三、人际关系和人际交往.....	202
第二节 社会适应指导的方法.....	208
一、社会适应概述.....	208
二、提高社会适应能力.....	210
第六章 人格提升指导.....	221
第一节 人格的概念及内涵.....	221
一、人格的概念及内涵.....	221
二、人格特质与人格维度.....	230
三、健康人格的标准及培养.....	234
第二节 人格魅力的提升.....	237
一、期望值和自我意向的建立.....	237
二、情商和智商水平的提升.....	238
三、心理和情感能力的提升.....	242

第三节	意志力的培养.....	250
一、	意志行动和意志品质的分析.....	250
二、	意志力的形式和目标意志力的形成.....	253
三、	坚韧意志力的培养及意志欠缺的对策.....	256
第四节	人格障碍的矫正.....	261
一、	人格障碍的特征和成因.....	261
二、	人格障碍的种类与矫正.....	262
第七章	积极心理指导.....	273
第一节	积极心理的概念.....	273
一、	积极心理学的基本观点.....	273
二、	积极心理是人生成功的法宝.....	276
第二节	积极心理的体验.....	277
一、	对过去的体验——满意.....	278
二、	对现在的体验——福乐.....	279
三、	对将来的体验——乐观.....	281
第三节	积极人格的力量.....	283
一、	正确思维的力量.....	283
二、	克服困难的勇气.....	286
三、	充满自信的力量.....	288
四、	受人喜欢的力量.....	291
第四节	积极心态的作用.....	294
一、	积极心态与思维创新.....	294
二、	积极心态与幸福感受.....	297
三、	积极心态与身心健康.....	299
第八章	婚恋幸福指导.....	301
第一节	爱情问题指导.....	301
一、	爱情的特性和实质.....	301
二、	爱情的识别和进程.....	306
第二节	婚姻问题指导.....	310
一、	婚姻问题分析.....	310
二、	婚姻发展阶段.....	320
三、	婚后矛盾与对策.....	324
第三节	家庭问题指导.....	329
一、	家庭生活问题.....	329
二、	性生活问题.....	337
第九章	子女成长指导.....	343
第一节	智力因素的开发.....	343
一、	注意力和记忆力的开发.....	343
二、	观察力和思维力的开发.....	352
三、	想象力和创造力的开发.....	358
第二节	非智力因素的开发.....	365
一、	习惯培养指导.....	365
二、	个性培养指导.....	380
三、	能力培养指导.....	386
第三节	不良行为的矫正.....	395
一、	吸烟行为.....	396

二、犯罪行为.....	400
三、早恋行为.....	402
四、网络依恋.....	405
第十章 传统文化指导.....	409
第一节 传统文化总论.....	409
一、传统文化概述.....	409
二、国学的概念和价值.....	412
三、国学的内容和分类.....	420
第二节 传统文化精华.....	423
一、四书五经.....	423
二、诸子百家.....	443
三、古代学术.....	454