

别

李培林 著

Bie gen Xuexi Guobuqu

跟学习过不去



华夏出版社

序

肖川

我一直从事教育的探索，曾经主持过很多关于孩子教育和学习的专家研讨会。每次开会，总会有很多家长和老师来旁听。他们想弄明白：自己的孩子（学生）为什么总是不争气？别人的孩子（学生）为什么总是那么优秀？他们想寻找孩子（学生）学习成功的秘诀和法宝。

于是，孩子教育和学习方法方面的书大批涌现，弄得家长像喝了迷魂汤一样疯狂购买，然后逼着孩子拼命阅读。结果，孩子好像并没有找到法宝，成绩依旧，态度依旧。

所以，我对市场上那些讲教育孩子培养习惯的书基本不看。“眼界决定境界，方向决定方法。”我相信，如果不能从内心深处激发孩子，再高明的方法，也只能枉费心机。

就在我坚定地捍卫自己这个“偏见”的时候，培林给我寄来这部书稿。我与他是在去年的“中华青少年生命教育论坛”上认识的。培林是成功学的后起之秀，又是教育成功学的先锋。他讲课时，能非常巧妙地唤起学生内在的激情，又能画龙点睛般进行方法的点击。而本书的可贵之处正在于将内在的主动学习的观念与外在的具体可行的方法紧密地糅合在一起，使读者在学习的同时感受学习的恩泽，体察学习的精髓，领悟学习的方法，同时又在掌握方法的过程中养成并强化主动学习的观念和习惯。



本书的特点在于并不枯燥地谈论重视学习的必要性和重视方法的可行性，把方法、理念及潜能作为一个整体，蕴藏在一个个生动的事例和精辟的论述中，在谈论方法时，强调观念的形成及潜能的开发，使读者的学习动力和学习方法成为有源之水，有本之木，同时也为读者的终身学习提供了信念支持和习惯保障。

著名成功学家、世界成功学鼻祖拿破仑·希尔曾以他在成功学方面的建树，帮助无数的人改变了命运；今天，在全民创业和社会和谐发展的重要时刻，成功学的教育应该是我们最重要的素质教育。我们为什么要学习？我们应该怎样学习？我们要学习什么？看着书中讲的那么多的故事，不仅孩子，就连我们成年人也深受鼓舞：学习改变命运，知识丰富人生。

学习，从来都是人生的一件大事，更牵动着千千万万父母的心，为了我们民族的未来，我真诚地希望我们的青少年朋友，中小学校的领导、老师，广大的家长都能很好地阅读此书，绝不要认为这本书谈的仅仅是学习。

如果你、你的朋友、你的学生、你的孩子至今还在与学习过不去，我建议你尽快翻开这本书。书中的真知灼见将使所有的读者受益无穷。

（肖川：北京师范大学教授、博士生导师，北京京师弘博文化教育研究院副院长，新课程改革首席专家，英国教育哲学协会国际会员）



前言

学习改变命运 知识丰富人生

有一次，美国陆军名将麦克阿瑟对当时还是少校的艾森豪威尔说：“说出你最喜欢的武器……”

艾森豪威尔回答：“才智！”

的确，“才智”是所有武器中最厉害的，但“才智”是买不到的，要获得“才智”，唯有通过学习。艾森豪威尔正是通过学习获得这一最厉害的武器，而成为美国战争史上著名的将军，成为美军历史上一个获得多个第一的传奇人物：统率最大战役行动的第一人；担任北大西洋公约组织盟军最高统帅的第一人；美军退役高级将领担任哥伦比亚大学校长的第一人；在五星上将中当上总统的第一人。

这个世界上没有天才。别人比你更有能力、更成功，只是因为别人比你更爱学习，更会学习。成功者喜欢学习，喜欢学习的人才能打下成功的基础。在过去的农业经济时代，最大的财富是土地；到了工业经济时代，最大的财富是资源；而在今天的知识经济时代，人们最大的财富就是知识——谁拥有知识，谁就拥有未来。对于人来说，知识才是一笔永远不会贬值、不会丧失的财富。在农业时代，如果一个人拥有价值100万的土地，当地价下滑时，他的财产就会减少。在工业时代，一旦市场不景气或遭遇经济危机，人们拥有的资产会大幅贬值。但在知识经济时代，人们的头脑里所拥有的知识财富决不会因为上





述情况的出现就变得不值钱，而是恰恰相反，它将具有更高的价值。所以，知识是我们实现人生价值的根本条件，是现代人获取成功不可或缺的要素。

获取知识必须通过学习，只有不断地学习，才能拥有足够的知识去创造更多的财富。

香港首富李嘉诚先生说，进入21世纪，无论是经济发展、民族进步、国家富强以至人类文明的提升，都仰赖知识，仰赖学习。中国有句古话，说一个人如果想出人头地、成就大业，必须具备五个条件，就是“一命、二运、三风水、四积阴德、五读书”，可见，我们祖先早就认识到了学习（读书）的重要性，拥有了通过学习改变命运的观念。话中的所谓“命”、“运”、“风水”、“阴德”实际上就是本书中提到的“一流学习者的灵魂”中的心态、环境和合作互助等要素；“读书”，指的是我们所说的学习。在整个人类的发展史中，学习一直都扮演着最重要的角色，任何一个时代的人都不会忽视学习的重要性，学习是改变命运的唯一方法，古今中外无数杰出的人士都以自己的亲身经历证明了这个道理。拿破仑·波拿巴10岁就被父母送到了布里埃纳军校去学习。这种“无一天休息”、“与世隔绝”的军校生活给了他充裕的学习时间，他如饥似渴地吸收知识的营养，不但对法国的历史事件、历史人物、历史发展了如指掌，而且，他的数学课也学得很好。历史学家认为，拿破仑进入了巴黎陆军学校学习是他一生中的重要转折点。这段学习时间，是拿破仑思想发展、形成的关键时期，为他成长为法兰西帝国的缔造者，著名的军事家和政治家奠定了坚实的基础。拿破仑曾说：“真正的征服，唯一不使人遗憾的征服，就是对无知的征服。”

征服无知就是获得知识，获得知识就能主宰命运。一代伟人毛泽东用自己的智慧和行动验证了这一点。美国作家罗斯·特里

尔在《毛泽东传》中写道：“私塾给了毛泽东宝贵的学习能力。他搜寻和阅读在韶山能找到的各种书籍……青年毛泽东在北大图书馆更是挑灯苦读，博览群书，广泛摄取知识营养。正是有了广博的知识，横溢的才华，才有了共和国的缔造者，才有了近代中国集政治家、革命家、军事家于一身，并且在文学、书法、诗词等各方面都有很高造诣的毛泽东。”

现任中国农业大学校长的陈章良，出生在福建沿海一个偏僻的渔村里，家里生活贫困，9岁才正式上小学，但他非常珍惜学习的机会，热衷于在知识中寻找乐趣，经常一边劳动一边学习，恢复高考的第一年就考取了华南热带作物学院。大学毕业后，即以优异的成绩获得出国留学的机会。由于他的勤奋努力，仅用三年半的时间就获得了美国华盛顿大学博士学位，26岁时他成为中国国家“863”高技术专家委员会最年轻的专家，29岁时被北京大学聘为教授，35岁时担任北京大学副校长，并获得联合国教科文组织授予的有“小诺贝尔奖”之称的“贾乌德·侯赛因”青年科学家奖。

犹太人说：没有知识就不能成为真正的商人。比尔·盖茨是一个热爱学习的软件设计大师和充满智慧的企业领袖。大学期间别人热衷于谈情说爱，他却热衷于研究电脑软件和阅读财经方面的书籍。抓紧一切时间读书、学习，学习使他拥有了丰富的知识，使他不仅在软件方面对人类做出了卓越的贡献，而且在企业管理上也创出了一套独特的现代企业管理制度。喜欢学习的比尔·盖茨成为了世界首富，目前积累的财产约为1120亿美元，他领导的微软创造了上百个亿万富翁。

李嘉诚先生说：“21世纪，是知识和知识经济的世纪，知识将最大程度地决定经济发展、民族进步、国家富强以及人类文化的提升。学习是推动事物发展的最重要工具，改变命运的





机会就掌握在我们自己手中！”这也是他对自己的成功经验最精辟的总结。在当今的时代，只有学习才可以突破自身的局限，只有学习才能找到新方法、新思维，只有学习才能让自己进步，也只有学习，才能让自己在知识经济时代实现最大的人生价值。当你把在学习的过程中掌握的知识，运用在你的生活实践中时，你就可以经由学习创造更多的财富。所以我每一次给学生演讲的时候，都会提到8个字：“穷则思学，学以致富。”李嘉诚就是一个“学以致富”的典范。他少年时因战乱没有完成学业，这成了他最大的遗憾。因此他决定做生意赚够100万后，再重新回学校念书。但当他赚到100万后，已经拥有了一个规模不小的企业，事业有成无法回学校念书的他并没有因此而放弃学习，而是选择了一条艰苦的自学之路，开始了长达几十年的业余学习——不管工作有多忙，他每天晚上都要坚持看书学习。电视、书籍、杂志、报纸，都是他学习的途径。他如饥似渴地吸收着一切感兴趣的东西，尤其是和经济、技术、管理有关的知识，他一点儿都不放过。如果遇到好的电视专题片，他还用录像机录下来，反复学习观看。正是这种酷爱学习的精神，使李嘉诚成为了别人眼中的超人。他在经营塑料工厂时，订阅了很多世界著名的塑料工业杂志，从中了解世界市场和新产品技术。一次，他在杂志中发现美国研制出一种新的制造塑料产品的机器，但价钱太贵，要2万美金，当时他资金有限，买不起，于是就决定自行研制。他以超乎寻常的耐力与毅力拼命地学习有关知识，研究相关资料，设计修改图纸，搜集原材料加工制作，一遍又一遍地试制调试，废寝忘食地奋斗了很长时间，紧要关头竟36个小时不眠不休，最后终于成功地制作出了性能极佳的机器，质量胜过价格令人生畏的美国机器，而成本却只有美国机器的1/10。这部机器制造出来的塑料产品为工厂赚了不少



钱，为他的资本积累立下了汗马功劳。

你能得到多少，往往取决于你能知道多少。学习是现代社会获取知识最有效的途径，也是获得成功的最基本的方式。有位作家说过：“学习是一个人的真正看家本领，是人的第一特点，第一长处，第一智慧，第一本源，其他一切都是学习的结果，学习的恩泽。”学习，使人明目，使人醒脑，使人提高，使人开朗，使人健康，使人高尚，使人得到全面发展。在这个知识创造价值的竞争激烈的年代，知识爆炸，创新日异，一日不学，如隔三秋。学会学习，才能拥有知识，才能“海阔凭鱼跃，天高任鸟飞”。相反，无知的人，即使家财万贯亦会终败其尽，辱取于人；没有真才实学的人，纵然拥有千军万马也会像“纸上谈兵”的赵括全军覆没，身败名裂；没有继续学习能力的人，纵然显赫一时亦会像神童方仲永龙困池塘，泯然众人也。创业三年在中关村赢得辉煌的求伯君；用知识创造财富的网易公司创办人丁磊；凭知识的力量打造“家电帝国”的黄光裕；还有坐在轮椅上学习成才的前国家体操队名将、华奥星空电视节目主持人、北京大学新闻传播系学生桑兰……这些真实人物共同诠释着这样的主题：学习可以使人生价值得到最充分的展现，学习是改变个人命运的第一推动力。学习使软弱者变得坚强，使失败者获得成功，使残疾者顶天立地，使凡夫俗子摆脱平庸。知识是财富的源泉，学习是成功的保障。个人的智慧和才能要靠知识来营养，拥有了广博的知识，我们才有施展才能的力量，使人生更加丰富多彩。

一句话：学习改变命运，知识丰富人生！



目 录 CONTENTS

一流学习者的十项修炼

自尊——无价之宝 /3

自信——我一定做得到 /13

热情——征服一切的力量 /22

负责——这是我的事 /29

执著——下定决心“一定要” /39

协作——没有人能单独成功 /47

思考——解决问题的万能钥匙 /56

反省——成功之父 /69

认真——凡事最怕的是认真 /77

超越——成功者的新境界 /85

思维制胜

给学习一个理由 /101

装个“学习按钮” /111

诱惑有支麻醉剂 /118

兴趣是老师，不是老板 /123

一试天下无难事，不试哪知行不行 /129



别跟学习过不去○

bie gen xue xi guo bu qu

聪明排在第六位/133

学习不是做事，而是做成事/140

谁说大象不能跳舞/144

捷径其实是陷阱/151

聪明人更下笨功夫/157

总有更好的办法/162

学得多不如学得巧/170

成绩是副产品，学习力是真功夫/177

方法为王

做最重要的事情/187

集中精力/192

智慧地选择，聪明地说“不”/199

一次就成功/207

按计划开始，按计划结束/211

目标倒推/217

选择好心情/222

现在就做/228

从最难的开始/234

速度第一/238

退而求最优/243

你需要对手/246

学习成功的黄金六步

学习成功的黄金六步/253

后记/263



一流学习者的十项修炼

自尊产生自信，
自信产生热情，
热情征服世界。

只有让精神“飞扬”，
才能做个“站立的人”……





点滴感悟

聪明出于勤奋，天才在于积累。

——华罗庚

自尊

——无价之宝

自尊产生自信，自信产生热情，热情征服世界。

只有让精神不跪下，才能做个“站立的人”。

一个人可以没有荣誉和鲜花，但不能没有自尊。

这世界不会因为你很自尊而在意你，而是期望你在自我感觉变得良好之前先有所建树。

1. 百家企业争聘的人

几年前，曾发生了一件惊动上百家媒体的事情。事后，几百家著名企业纷纷打出广告，“寻找不跪的人”。

事情发生在珠海市的一家电子厂。头天晚上加班到凌晨两点的工人，好不容易盼到10分钟的工休时间，工人们太累了，一名身体不适的工人实在坚持不住，就伏在工作台上打起了盹儿。然而谁也没有想到，韩国老板顺手抄起一块线路板朝这名工人猛砸过去……紧接着大发雷霆，吼叫着各生产线管理人员直身站立举起双手作投降状，然后又叫车间工人统统跪下。人群中有一人直直地站着，愤怒地望着这个外国老板。老板吼叫：“你为什么不跪下？”这个人说：“我是不会给你下跪的！”这个中国青年的名字叫孙天帅。孙天帅，一个有着强烈自尊的人，就是几百家企业要找的人。





是什么东西使这位青年如此受到社会的尊重，深受几百家企业的欢迎呢？是他身上所体现出来的做人的自尊。

自尊，指的是个体对自身价值的估计。自尊是一个人生存的支柱，自尊是一个人灵魂中不可或缺的东西。一个人，可以没钱、没权、没势，甚至一无所有，但是有一种东西始终不能丢弃，那就是尊严。俄国革命民主主义者、哲学家、文学评论家别林斯基曾说过：自尊心是一个人灵魂中的伟大的杠杆。有自尊心的人不管做什么事情，都能坦然地与人平等交往，让人觉得你有分量，能赢得别人的尊重。

20世纪初，美国的一个小镇迎来了一群流亡者，好心的人们给这些流亡者送去食物，他们个个狼吞虎咽。但当镇长杰克逊把食物送到一位年轻人面前时，这个饥肠辘辘的流亡者问：“吃您这么多东西，您有什么活儿需要我干吗？我不能不劳动白拿您的东西！”杰克逊想想说：“等你吃过饭，我再给你派活儿。”“不，做活之后我再吃东西！”年轻人坚定地回答。20年后，这个年轻人成了亿万富翁，他就是美国赫赫有名的石油大王阿曼德·哈默。

“别看他现在一无所有，可他百分之百是个富翁，因为他有自尊。”这是当年的镇长杰克逊对哈默最恰当的评价。是自尊赐予了哈默一副倔强不屈的傲骨，自尊同样给了他无尽的精神力量和物质财富。屠格涅夫说过，人假使没有自尊那就会一无所值。有自尊的人才是一个有价值的人。

自尊是我们活着的精神支柱，保持自尊的人有一种来自内心的安全感。因为当你知道自己是谁，尊重自己并且知道自己的目标时，你就能开诚布公、毫无虚饰地在别人面前表现自己，你就不会在意别人对你说三道四，不会为去取悦别人而选择做某件事，也不会让别人操纵你去做一些对实现自己的梦想和目标无益的事。而当你对自己的生活负起责任并且在需要时对别



人说“不”的时候，你就会更加尊敬自己，别人也会更加尊重你。唯有自尊才能自爱，自信，自强，才能有所作为。

有一次贝多芬和歌德在热情地聊天。这时德国的皇后和皇太子从他们身边走过，并向他们脱帽致敬，亲热地打招呼。贝多芬却把头一昂，似乎什么也没有看见；歌德却受宠若惊，赶忙抖抖身上的尘灰，整整衣领，摘下帽子拿在手上，迎上去向皇后一行人弯腰致敬。看见歌德这种卑躬屈膝的样子，贝多芬先前心目中这位诗人高大的形象顿时土崩瓦解了。这则故事告诉我们，自尊是一个人形象气质的基础，没有自尊，一个人的品德和名誉就会瓦解和大打折扣。所以无论什么时候，在什么地方，我们都要自尊自重。

今天，我们的学生中往往就有那么一些人视自尊为儿戏，不把自尊当回事。有的学生在老师面前曲意奉承，有的学生在有钱人面前低三下四，有的甚至因为意识到家境贫寒而感到在其他同学面前低人一等……这样的人丧失了自尊，因而也是为人所鄙视的。还有一些学生小小年纪就谈恋爱，有一次听一位中学老师讲一个女生才十几岁就换了几位男朋友。

一个考取复旦大学的女同学说：我是一个非常通情达理的女孩子，我知道一般同学的关系是什么样的，我知道什么是出格的男女生关系，我也知道和我喜欢的男生关系的正常界限在哪里，我还知道现阶段我的主要任务是学习，也知道外面的世界很精彩，但是，在学习期间，在任何情况下，我都会去排斥一切不利于学习的因素对我的渗入，在中学阶段，我决不会傻乎乎地去恋爱，我认为，中学生谈恋爱就是玩过家家，什么叫玩过家家，就是小孩子玩游戏。自己都知道是在玩游戏，却还要玩，这不是在玩弄感情吗？感情是千万不能玩弄的，这不仅是对自己不负责任，对对方也是不负责任的。尽管我在情感方





面也十分敏感，但我会努力地去压制它，因为我知道学习机会的来之不易，我知道青春路上，在情感方面保持距离才美丽。我将情感的影响控制在最小的范围之内，这样做的结果，使我内心坦然而充实。

这位女同学的一番话让我们看到，拥有自尊的人身上有着一一种宝贵的素质——自信和积极的自我观。

当然，自尊必须以自信作为基础，缺乏自信的自尊，会导致自尊心过强，表现出自命不凡，偏执狂傲，神经过敏，敌视环境等不良反应，从而形成骄傲、自满、自私，以及对人严、对自己宽等不良品质。而拥有积极的自我观的人自有一番浩然之气和俊逸之姿，自然能做到“低头走路，抬头做人，埋头学习”。

2. 成功是最好的报复

诺贝尔化学奖得主维克多·格林尼亚，年轻的时候曾经是一个非常糟糕的学生，经常在校外闲逛，到处寻欢作乐。一天，21岁的格林尼亚参加一个盛大的舞会，他被一位有着高贵而素雅气质的金发女郎深深地吸引了，于是走到她面前，礼貌地说道：“小姐，我想请您跳舞。”没想到，那位女郎露出鄙夷的表情，不屑地走开了。格林尼亚感到非常难堪。他再次躬身并大声说：“尊敬的小姐，我请您跳舞！”对格林尼亚有所了解的女郎冷面相对，冷冰冰地说：“算啦！请站远一点，我最讨厌你这样不学无术的花花公子和我说话，我的眼睛不愿意看见骄横和无知，我最大的愿望是请你离开我。”

这句话犹如惊雷，震醒了格林尼亚。他心如刀割，悔恨交加之际，他给家人留下一张写有“请不要来找我，让我重新开始，我会战胜自己，创造出一些成绩来”的字条，便赶赴里昂城去求学。



在路易·波尔韦教授的帮助下，经过两年的努力，格林尼亚不但补上了荒废了的学业，而且作为插班生考入了里昂大学理工学院，跟随著名化学家巴比尔学习和研究。如同重生的回头浪子，格林尼亚变得异常勤奋，而且在学术上常有精辟的见解。在名师的指导下，他于1901年完成了有关金属镁有机化合物制备的论文，获得里昂大学博士学位。

后来，他发明的格氏试剂，成为对有机化学研究领域影响深远的发明。为此，瑞典科学院于1912年授予格林尼亚诺贝尔化学奖。正是那位女郎的冷落，激起了格林尼亚潜在的自尊，使他下定决心向过去的自己告别，才换来日后的辉煌。

当别人看不起你的时候，自暴自弃是下下策，只有不服输，你才能赢。

以下是我的一位学生描述的自尊激起自强不息的故事，读到这个故事，我也是深受震撼的。现摘录如下：

高二那年分文理科，成绩中等的我面临着人生的第一次选择。没有明显优势的我怎么办呢？我想到给父母打个电话，但初中未毕业的父亲能给我提供什么建议呢？他的回答不出所料：“你自己考虑吧。我也不清楚考什么好。”没有定下来的我想到了班主任，等到明天上课时间问问他吧，他可是带了多年毕业班了。第二天，等到班主任上完课，我忐忑不安地走向他，低声求助：“老师，您说我是选文科好还是选理科好？”听完我的问题后，班主任有点惊讶地看着我，轻描淡写地说了一句：“不管你选文科还是选理科，两年以后，都是回家种田，随便吧。”我的心一下子冷却至冰点，在他的眼里，我在学习上是不会有进步的，而且我的求学生涯也只有两年。

一种被人轻视和小瞧的感觉刺痛了我的自尊心，我可以忍

