



北大清华学得到

来自一流学府的成才课程

学习强人与 头脑强人

全新修订大全集

凡禹/主编

清华大学 魏杰教授
北京大学 仓道来教授

联合作序推荐

北京工业大学出版社





北大清华学得到

来自一流学府的成才课程

学习强人与 头脑强人

全新修订大全集

凡禹/主编

清华大学 魏杰教授
北京大学 仓道来教授

联合序推荐

北京工业大学出版社



图书在版编目(CIP)数据

学习强人与头脑强人 / 凡禹主编. —修订本. —北京: 北京工业大学出版社, 2010.11
ISBN 978-7-5639-1179-0

I. ①学… II. ①凡… III. ①学习方法 ②脑科学 IV. ①G791 ②R338.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 186199 号

学习强人与头脑强人

主 编: 凡 禹

责任编辑: 郑 华

封面设计: 久品轩装帧设计

出版发行: 北京工业大学出版社

地 址: 北京市朝阳区平乐园 100 号

邮政编码: 100124

电 话: 010-67391106 010-67392308 (传真)

电子信箱: bgdcbsfxb@163.net

承印单位: 廊坊市华北石油华星印务有限公司

经销单位: 全国各地新华书店

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 22.75

字 数: 410千字

版 次: 2010 年 11 月第 1 版

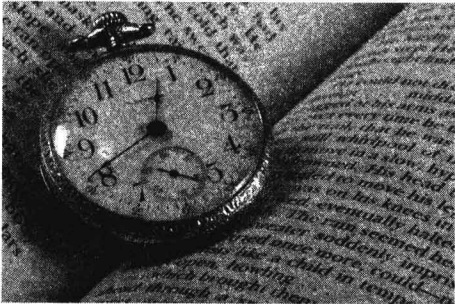
印 次: 2010 年 11 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-1179-0

定 价: 29.00 元

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误, 请寄回本社调换



学习改变命运，没有学习就没有未来。
头脑激荡，引爆思维的火花，开发自身的潜能。

序言一

行健不息须自强

——清华大学教授魏杰作序

在中国乃至世界上，“清华”二字常在人们耳边响起。提起清华大学这所著名高等学府，人们不禁油然而生崇敬之情。

半个多世纪以来，跨入清华园，接受清华教育，是莘莘学子梦寐以求的理想，也是天下父母望子成龙的心愿。

清华园何以如此魅力四射？清华精神又何以名扬四方？

众所周知，清华大学的前身是清华学校。清华学校以“自强不息，厚德载物”为校训，以“造就中国领袖人才之试验”为宗旨，培养学生钻研的精神和严谨的学风，学校教育质量很高。1928年正式成立清华大学，其后清华大学虽历经几个发展阶段，却一直倡导一贯的校训、宗旨和学风，并以高质量、严要求闻名中外。前清华大学校长蒋南翔就公开说：“未来的中国部长、总理，就是要从清华出。”

清华大学一直倡导中西兼容、文理渗透、古今贯通这一传统。“春风化雨乐未央，行健不息须自强”，多少青年学子陶醉于清华园这种“东西文化，荟萃一堂”的文化氛围，以青春的理想和行动努力体味和实践清华精神，这种精神就是著名学者王佐良后来所概括的：“做学问要有最高标准，而取得学问却是为了报效祖国。简单地说，就是卓越和为公。”

清华大学虽偏重于理工，但一直全力改善不合理的教育制度，致力于“教育出一个真正懂得建设、懂得做人、懂得自己和人生的完善的青年”。

如此的清华园走出的清华青年，忘不了清华岁月，割不断清华情结，也就成了

顺理成章之事。

“水木清华，春风化雨，教我育我，终生难忘”，这 16 个字，是新中国跨世纪总理前清华大学经济管理学院院长朱镕基，在母校生日时，写下的广大清华学子的肺腑之言。

这就是清华大学的毕业生为什么总比同龄的青年，在撇开专业技能之外，具有更为全面和厚实的成功素质，具有潜在的巨大可塑性，拥有更大成功概率的真正缘由所在。

当然，我们也要清醒地看到，在目前的中国，相当一部分人由于种种原因还不能完成九年义务教育，不能继续高中教育，能上大学接受高等教育者也是百里挑一，而能上清华这样的一流学府读书的更是凤毛麟角。因此，对于更多的人来说，则无缘在清华园研习不朽的书卷，体味和实践清华精神。但清华园之外的人们也渴望成才，希冀成功，这主要源于社会的激烈竞争和实现自我驱动，这种驱动已经促使人们改变了传统的教育观念，“背着书包上学堂”的已不仅仅是“小儿郎”了，而立、不惑甚至年逾古稀的人们照样要学习充电。在清华等一流学府之外研修来自清华等一流学府的成才课程，已成为学校教育的延伸并日趋融于主流教育。

北京工业大学出版社出版的《北大清华学得到》这套丛书，正是顺应这种潮流，在清华等一流学府的专业课程设置之外，从认识自我、领导素质、经营技能、创业准备、人际技能、学习方法、个性塑造、人生规划等视角，从管理学；社会学、心理学、公共关系学、行政管理学等高度综合设计出的来自一流学府的成才课程。

无论你是正在攻读学位的学生，还是已经迈出学校门槛的创业者；无论你是一个成功者，还是一个失败者，都可以从这套丛书中得到启迪。这套丛书告诉你如何成功地做人、做事，指导你更好地走在人生旅途之上。

你可能无缘在清华等一流学府学习，但你却可以通过这套丛书学得到来自清华等一流学府的成才课程。

是为序。



(清华大学教授，博士生导师，著名经济学家)

序言二

圆青年人的成才之梦

——北大教授仓道来作序

百年以来，特别是改革开放以来，在学生、知识分子乃至社会大众中，言必称北大者比比皆是。就学北大是无数向往者永生永世的梦想。

北大，这座神圣的殿堂，以她坚实宽厚的胸怀，接纳了众多莘莘学子，并以她伟大的永恒魅力征服了无数青年。北大使千万求索者站在了一个新的立足点上重新审视自己，认识自己，并把自己成就为一个人，一个知识分子。

北大百年来一直在光大民主科学之传统。陈独秀先生宣扬“只有德先生、赛先生可以救治中国政治上、道德上、学术上、思想上的一切黑暗”；李大钊先生“以身殉了他的主义”；鲁迅先生举着标枪和匕首，扎向敌人的心脏……这是一批多么伟大的“先知苦行者和精神烈士”！

北大百年来一直开“会通古今，熔铸中外”风气之先；北大关注现实，以今人的见识审视古代的资料，由此得出新的见解；北大放眼世界，以国人的眼光扬弃外国的学问，从而开出一条新路；因此，北大自有一种高超的眼界、博大的格局和旷达的风度。

北大这块圣地，百年来使人感受到的是一种浸濡，一种心灵的沟通，一种精神的传递。北大使每个人明白，机会是均等的，只要你自信、努力，你同样可以成为优秀的人。

在 21 世纪的今天，北大成了无数向往者生命中一种挥之不去的情结，但能从向往北大到走进北大，亲身体味北大精神魅力的幸运儿毕竟是少数。对众多的北大

向往者来说，就学北大还仅仅是一种向往，不能成为现实。

好在北大和北大向往者在 20 世纪初有着全然不同的社会经济背景：互联网络的出现使千里之遥的人们可以像邻居般迅捷对话；新闻媒体业的繁荣把世界变成了小小的地球村庄；教育出版业的发达使知识传播不再局限于校园和课堂。

现在，我的书桌前正放着一摞小山似的书稿，这是十来个年富力强的青年人一年多来的钻研成果。他们都是北大、清华、人大、北科大这几所京西毗邻的大学里的教师。他们策划并执笔编纂的《北大清华学得到》这一套青年素质教育读物，融会了他们在高校学生素质教育中的教学心得和工作经验，很好地体现了知识经济时代“人才”这一称谓的崭新内涵和知识经济时代对人才素质的特殊要求。

古人有“不拘一格降人才”的诗句来表达社会进步对人才的焦渴之情，同时也表明成才的道路不必拘泥于某一种。社会进步需要各种类型人才，各个人的情况不同，成才的道路也应该有所不同。因此，憧憬北大，却未必要迈进北大；向往清华，却未必要到清华。如果那是人生中的一个缺憾的话，那么这套丛书以及丛书中所揭示的成功道理，也许是对这一缺憾的可贵的弥补。

我的成才，你的成才，让我们一同来圆成才之梦。

A large, expressive handwritten signature in black ink, reading '曹道东' (Cao Dong).

(北京大学教授)

目 录

序言一 行健不息须自强

魏杰

序言二 圆青年人的成才之梦

仓道来

上篇 学习改变命运

——会学习是一生的资本

第1章 终身学习是人生的需要

树立终身学习理念	2
建设学习型社会	3
以获知识的能力为中心的学习	5
终身学习的学习观念九大转变	7
如何建立终身学习的习惯	9
终身学习学什么	11

第2章 终身学习的人生目标如何计划

将精力聚焦目标	13
目标的分类	16
设定个人的人生目标	17

把握好目标的方向	18
逐个击破各项具体目标	19

第3章 高效记忆方法

学习往往以记忆论成败	23
记住重要的	25
任何人都能提高记忆力	26
与遗忘作斗争——进行重复记忆	27
集中记忆	30
分散记忆	32
集中与分散相结合	34
过度学习强化记忆	35
重要材料在开始和结束时记忆	37
交叉学习提高记忆力	39
整体与部分结合记忆法	42
多种感官同时“上阵”来记忆	44
形象记忆法	47
抽象记忆法	49
形象记忆法与抽象记忆法综合运用	50
规律让记忆变得简单	52
理解记忆事半功倍	56
联想记忆法	60
图解记忆法	68

第4章 高效学习方法

学习始于感知	71
寻找适合自己的学习类型	73
七种智力学习途径	74
螺旋上升学习法	78
丰富学习途径	79

II 学习强人与头脑强人



循序渐进学习法	80
联想学习	84
同类比较学习	88
寻找自己的适宜时间学习	92
斯金纳的程序学习法	95
学习要大胆质疑	99
资料卡片法	103
在生活中学习	106

第 5 章 高效阅读方法

培养高效阅读习惯,进入全新读书时代	109
讲究阅读战略	111
如何阅读一本好书	113
爱上读书	115
区别对待读书法	118
模型读书法	120
先读序文法	122
五步读书法	123
不动笔墨不读书	130
深钻细研去读书	131
速读的技巧	134
十种改进阅读的技巧	137

第 6 章 听课与做笔记的方法

做笔记对学习很重要	143
做笔记,听是第一步	144
学习认真倾听的方法	147
如何做笔记	147
如何复习笔记	149
让做好笔记成为一个习惯	150

康纳尔笔记法的启示	152
常用的笔记十法	153

第 7 章 高效注意力培养法

注意是记忆的唯一窗口	158
注意与学习的关系	159
精力集中提高学习效率	160
注意力的心理训练法	162

第 8 章 如何学习课本知识

课本学习的方法	166
理解图表资料	169
如何做好作业	171
如何准备考试	172
如何应试	175

第 9 章 高效时间管理

学习时间的运筹法	178
制定一份学习时间表	179
掌握节约学习时间的秘诀	181
在规定的时间内学习	183
制订学习计划有方法	185

第 10 章 终身学习要具备的个体素质

自律	186
不断自我反省	188
容忍学习中的挫折	189
对学习具自我评价能力	191
性格优化能力	192



第 11 章 终身学习与生涯规划

生涯规划的目标	196
生涯规划的重点	198
终身学习与生涯规划	200

下篇 开发大脑潜能

——怎样用脑就有怎样的人生

第 12 章 大脑是人类最大的宝藏

令人惊讶的大脑	204
从结构上看大脑是三脑合一	207
左右脑的不同分工	209
右脑是“祖先脑”	211
右脑是“无意识脑”	212
右脑的五感——ESP	216
右脑以光速处理大脑记忆	219
右脑是“创新脑”	221
左撇子的特殊天赋	223
左脑的困境	225
出奇制胜：右脑颠覆左脑	227

第 13 章 健康用脑，让大脑有效工作

遗传对大脑的影响	233
饮食影响大脑的工作	235
大脑潜能是如何浪费的	237

第 14 章 开发右脑：唤醒沉睡的潜能

开发右脑与年龄的大小无关	243
快速进入右脑意识状态	244
在不知不觉中开发右脑	251
锻炼左肢就是锻炼右脑	256
培养左肢意识	256
左手梳发锻炼	257
左侧操	257
常见的锻炼右脑方法	258
取悦心灵就是取悦右脑	260
清除心灵的垃圾	261

第 15 章 开发大脑的创造性思维

思维是打开大脑智慧之门的钥匙	263
放飞想象的翅膀	264
培养联想思维	271
发展直觉思维	276
培养灵感思维	280
培养发散思维	282

第 16 章 开发大脑的记忆潜力

什么是记忆力	288
记忆力的作用	289
测测你的记忆力	290
人是怎样记住东西的	292
走出记忆力的认识误区	293
让大脑更好地工作	295
识记练习	296
联想练习	301
分类练习	303



分组练习	305
重复记忆	306
再现练习	307

第 17 章 注意力训练:摆脱外界对大脑的干扰

注意力究竟是什么	309
注意力的作用	310
注意力的两大障碍	310
测测你的注意力	312
存在——停留在现在这一刻	313
强度——聚集全神贯注所需要的能量	314
耐力——保持高强度的注意力	316
排除内在干扰	318
实现精神上的安宁	319
集中注意力练习	321

第 18 章 解决力训练:开发大脑解决问题的能力

什么是解决力	323
什么是“解决问题”	324
解决力的作用	324
什么是问题	325
怎样有效地解决问题	326
提高解决力练习	334

第 19 章 亲和力训练:开发大脑处理情感的能力

什么是亲和力	340
情商和亲和力	341
如何处理你面对的各种感情	342
亲和力的作用	343
有风度地应付难相处的人	344

上篇

学习改变命运

——会学习是一生的资本

