

俞敏洪老师
特别推荐

适合大学生
阅读的励志图书

Super

大学 University 法则 Law

吕布凡 编著

——运用脑技术修炼你的大学

一位普通新东方老师的教育书信

大学指南 奋斗伙伴

精神力量和经验集锦

传奇人物的亲身感受，普遍适用的成长经验

每个人都有成长的机会，只要你认真品读 大学 Super 法则

中国人民大学出版社

www.1kao.com.cn

注册享受增值服务

009918

刮开涂层 网站注册

中国人民大学出版社

俞敏洪老师
特别推荐

适合大学生
阅读的励志图书

Super 大学 University 法则 Law

吕布凡 编著

——运用脑技术修炼你的大学

一位普通新东方老师的教育书信

大学指南 奋斗伙伴

精神力量和经验集锦

传奇人物的亲身感受，普遍适用的成长经验

每个人都有成长的机会，只要你认真品读 大学 Super 法则

中国人民大学出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

大学SUPER法则：运用脑技术修炼你的大学 / 吕布凡编著. —北京：中国人民大学出版社，2012.10

ISBN 978-7-300-16574-5

I. ①大… II. ①吕… III. ①大学生-成功心理 IV. ①B848.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第248563号

大学SUPER法则——运用脑技术修炼你的大学

吕布凡 编著

Daxue SUPER Faze—Yunyong Nao Jishu Xiulian Ni de Daxue

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街31号 邮政编码 100080

电 话 010-62511242(总编室) 010-62511398(质管部)

010-82501766(邮购部) 010-62514148(门市部)

010-62515195(发行公司) 010-62515275(盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.1kao.com.cn>(中国1考网)

经 销 新华书店

印 刷 北京鑫丰华彩印有限公司

规 格 170mm×230mm 16开本 版 次 2012年11月第1版

印 张 12.75 印 次 2012年11月第1次印刷

字 数 190 000 定 价 32.00元

版权所有

侵权必究

印装差错

负责调换

编辑寄语

经过了有些“漫长”的审稿过程，这本小书终于要付印了。手里捧着书稿，看着这些在灯下审读了无数次的文字，心里满满的，是感动和欣赏。

这本书是作者整理出来的写给当时正在上大学的弟弟的书信，包含了对于弟弟以及自己的学生的种种疑惑的解答，包含了自己对于学习、工作与生活的思考。从中，我们能够感受到作者对弟弟“爱之深，责却并不切”，文中处处流露出的是对弟弟的理解与赞赏。

这使我不由得想到了自己与弟弟之间的书信，想到了自己和弟弟那无数次的促膝谈心。作为姐姐，真的是恨不能解答弟弟所有的疑问，恨不能将自己所经历过的一切，从挫折中所领悟到的一切，自己所有获得的经验和启发，都毫无保留地告诉他，使他能够少走弯路，人生从此顺顺当当的，丰富而幸福。

因此，作者悉心整理出来的这些书信，涉及了大学生活的方方面面。如何认识自己，如何面对困难，如何把握方向，如何制订计划。从具体的时间管理和学习方法，到对信念价值的思考，作者写作中始终充满了爱和对待生活的认真态度。而其中的很多方法是有可操作性的，以至于人到中年的我也在想，是不是要从明天开始，更加勤奋地工作；从明天开始，把每天的工作计划做得再科学系统一些；从明天开始，也偶尔写一写博客……呵呵，甚至想把书中提到的那些还没读过的书和博客也找来看一看了。

虽然作者天马行空的文字给编辑工作带来了一些困扰，但我衷心钦佩作者在年纪这样轻的时候就如此勤于阅读、勤于思考、勤于写作。她的文字有时是犀利的，有时是深刻的，有时是文采飞扬的，有时甚至是幽默的。如果你对她的观点不认同的话，也会激起你辩论的冲动。再加上作者文理双修，在新东方兼任语文和英语老师的背景，我想，这本书值得我们认真去读。

所以，亲爱的朋友，你是幸运的。当你拿起这本书的时候，你就立刻拥有了一位智慧，并且深爱你的姐姐。当你正在大学校园中，或是即将踏入大学校园的时候，她会谆谆地告诉你大学里将会面临的一切。相信我，当你翻开这本书，像作者一样去阅读、去思考、去行动的时候，你的大学时光一定不会虚度。

相信自己，相信未来！

和和

演绎非凡

每个人都渴望非凡人生，然而非凡之路始于平凡之事。纵然有鸿鹄之志，在展翅的那一刹那，你需要有足够的力量。而这些力量源自生活中点点滴滴的积累，其中影响最大的往往是大学阶段。

大学生活有着独特而非凡的魅力。来自不同地域、初具个性的精英们，在象牙塔里，沙盘模拟自己的辉煌未来。在这个模拟的过程中，无论是接受知识，还是彼此互动，都有助于锤炼自己的个性和品质，使其在原有基础上日趋稳定、成熟。

你需要用一种认真的态度，用一种科学的方法，去发现自身的问题，去尝试解决可能遇到的困扰。每一项正激励会直接推动你超水平发挥；每一项负激励会引发你对问题的深层思索。

所有这一切，最终都会沉淀在你的心里。

每个人对成功有着不同的定义，但是普天之下的成功人士都有着很多相似的成功品质。大学是培养和锻炼这种品质的摇篮。唯有在这样的指导下，你方可体会大学的真正魅力，你才能为自己的未来之路打下扎实的基础。

精英之路始于脚下，非凡人生藏于大学，SUPER 是一种品质。

吕雷

代序

想认真地把序写得精致又潇洒，看了两遍《大学 SUPER 法则》才迟迟下笔。回忆吕布凡的模样，竟然，我还能找到一些奇特的印象，要知道，在新东方，我们这样频繁“结课”的老师，在课堂上每年要经历数以万计的、饱含战斗力的青年。

那是一张看起来很高中生的脸，居然长在一个当时已是大二的学生的头上。吕布凡坐在我的词汇课堂众多学生中间，木讷又勤奋地记笔记。

起初，吕布凡手写了一封信邮到沈阳新东方，问我“我想帮助别人，您愿意帮助我吗？”从文字的搭配看得出，年轻的吕布凡已写过不少的信，后来更为明确地知道，她要把两年内写给弟弟颇费心思的信函变成对众多师弟师妹都有用的“法则”，借以实例告诉更年轻的一定会读大学的人们，有哪些事情会发生，有哪些方法可以准备着去迎接可能遇到的事情，而哪些事情可能让你哭，可能让你笑，可能让你哭笑不得。

《大学 SUPER 法则》里有很多大学生都会感慨的感慨，有历代大学生经历过的经历。

按吕布凡的话说，大学可以过得像背新东方的单词一样：有时可以不小心犯错；有时可以无奈挂科；有时可以偶然谈恋爱；有时可以努力夺取专业第一；有时可以参加全国竞赛……大学里无所不有，怕就怕在大学里多年也不知道自己该干什么。

作者应该是个博读的孩子，她的记忆力 super 得惊人，她清晰地记得每一次的经验教训，不管是她的还是她作为旁观者得来的。这个年轻人能清楚地描述课堂上我们发生的对话，QQ 琐碎的留言，博读也让其个性无法掩饰地自然流露在举手投足间：

“赵丽老师，上完词汇课在公交车上睡着了，于终点站被司机赶下，漆黑冰冷的空气中花了 40 分钟原路奔回学校，放声唱着青藏高原壮着胆量。”

“14 岁带着妈妈和指南针到北京评选全国优秀校园作家，优秀奖而已。”

“15 岁高二的年纪，带着糟糕的希望考科大少年班，把语文考得比理综高多了。”

“没当上导演，所以考了建筑学校。”

“您说有论文容易出国，上个月我终于发了一篇。”

“学了文，之后就学了理，之后学了土木，之后想写点儿有用的书。”

“赵丽老师，我的书稿看得如何？我们组的全国大学生数学建模居然一不小心得奖了……”

一次，这个沉默的孩子在课堂上为了一本小小的礼物 *Born to Win* 在百人中间突然起立，要求复述我话音刚落的上百个单词串。我考虑到单词记忆中常会拿嬉皮笑脸的男生逗乐，眼前这位虽然自称帅气和勇敢的女生，却实在是不适合回答我早有设计的问题。

我说：“因为勇敢，还是会奖励你一本 *Born to Win*。”

吕布凡说：“我有一本了，没有回答问题，这个不能要。”

我说：“因为你课上的勇敢，还是会奖励你一本。”

吕布凡说：“老师，我有一本了，也没有回答问题，奖励给其他勇士吧。”

生活得如此认真，大学里也一定分外有心，事实证明是这样，作者把有意义的部分剪辑下来，变成写给后来人的《大学 **SUPER** 法则》，也就顺理成章地成了一个乐观的必然。

很是难得的《大学 **SUPER** 法则》出自工科院校的吕布凡之手，容我带些新东方的色彩说：“把经验变成语言，于是，语言就有了力量。”《大学 **SUPER** 法则》就是一个带有语言力量的大学生经验参照物，有想法的年轻人应该读读。

赵丽

2007年10月 于北京

序

《大学 SUPER 法则——运用脑技术修炼你的大学》，这个版本包括大学以及工作三年中博客记录的些许文字，与弟弟的对话以及学生的答疑内容，还有大学读书和工作期间良师益友的启发，整理出来作为补充、复原旧版简陋的《大学 SUPER 法则》的材料。本书依然按照给弟弟的书信模式整理出来，并进行删减和增补，真心希望对声称迷茫的万千大学生或是正在努力培养大学生的那些父母们有一点点借鉴或启发。

书中依然保留了旧版中我尊敬的赵丽老师的旧有序言，以示敬意。也再次深深地感谢赵丽老师，在当时相遇的沈阳课堂上她给予的希望和点拨的新奇思路，是我大学时代的一大幸事。

当时手书一封信，企图赵丽老师能够为当时的《大学 SUPER 法则》作序，她毫不犹豫地答应了，后来赵丽老师调任北京，我感激万分，无以表达对她的谢意，就在毕业之前从沈阳往北京邮去了两盒我自己喜爱的碧螺春，想来真是可爱。赵丽老师简洁地回复了我短信说：“书稿很好，茶也很好，很喜欢，给了老俞（俞敏洪）一本，他也很开心。”

这一短信我在手机里保留了2年，直到在鞍山新东方工作期间和同事到户外看雪，手机被冻伤再也打不开，伤心不已。再后来，就是意外在邮箱里翻出敬业的编辑的邮件，因此辗转就有了这个版本的《大学 SUPER 法则》。

辗转了一晚，给老俞老师发了个邮件问：“心有疑惑，出版方可以说这是一个普通新东方老师的教育书信吗？”回答意外的快，却也在意料内。他说，“这一点问题都没有”，看着邮件，恍惚间觉得对于大学生这样的群体，太多的事需要太多有心人去做，这本书，及时，又渺小。

吕布凡

2012年3月 于青岛

目 录

第一章 认识自己与运用环境 /1

莫做青蛙“懒惰”死 /3

行万里路，读万卷书 /7

把求助当做策略 /12

高筑墙，广积粮，缓称王 /15

认识真实层面的你 /18

借学生会组织修炼你的满足力 /21

第二章 区分真伪与辨别困难 /23

戒除粗心大意这个大谎言 /25

“成功”的可能，“主动”放弃的机会 /27

都不在课内的，却都藏在大学里 /30

为什么我这么努力了，结果还不够理想？ /35

发现错了之后怎么做 /39

必然会被扔掉的衣服 /42

第三章 牢记方向与优化动机 /45

告诉你自己，这趟外出的目的 /47

“零”姿态谈话 /51

书无贵贱皆入目 /53

把困难描述清楚 /57

不深比较，遍地开花 /60

你的名字代表什么？ /63

了解不等于知道，知道不等于拥有 /65

第四章 组织自我与善用工具 /69

大学，从使用工具开始 /71

学会做有效的笔记 /75

变写东西为写文章 /79

学会把话说清楚 /81

学会运用语言 /84

留住敢说这三个字的勇气 /87

第五章 大学时间与知识效益 /89

走到时间的前面 /91

谨防时间自由变成终身束缚 /93

着手核算时间统计生活 /95

反思不是目的 /98

学会集到你需要的答案 /102

厚德载物，也载人 /106

第六章 计划与执行 /111

种下计划的观念 /113

当你决定了，便不会再害怕 /116

有计划，但不要永远计划 /120

知而不行是最笨 /122

莫犯“高级”错误 /125

建立修正系统 /127

第七章 信念与价值 /131

吹毛求疵求到疵，择善而从修善果 /133

把烦恼缩到最小 /135



信念不倒，肉身不移 /137

给信念建设加油站 /141

原因就是结果 /145

“洗脑”也无妨 /148

成熟如僧士行走 /150

第八章 主动作为与制造好运 /153

物质淹没的意义 /155

张开嘴巴，自由沟通 /157

从阅读电影中增加生命阅历 /160

必要地走神 /164

多看当下少谈当年 /166

不救无药可救之人 /168

稍加留心就有了特长 /170

第九章 愿景与现实 /173

不必轻易努力 /175

读书到底读什么的三大指引 /177

杜绝沉迷悔恨：现在是过去最佳的结果 /180

为何而奔跑比奔跑还重要 /183

相信未来 /185



☆☆ 莫做青蛙“懒惰”死

☆☆ 行万里路，读万卷书

☆☆ 把求助当做策略

☆☆ 高筑墙，广积粮，缓称王

☆☆ 认识真实层面的你

☆☆ 借学生会组织修炼你的满足力



做青蛙“懒惰”死



你可能听说过有种死法目前国内还不是很能被接受，那就是“安乐死”，因为执行者并不能保证被“安乐死”的当事人真的是为了追求快乐而自愿接受执行的。万一当事人是被迫的，那将成为谋杀；万一当事人是个犯人，在误判之后被执行了“安乐死”，而不是西方一些国家的长期徒刑（比如，可能是128年），那么，冤屈将永世不得翻身……

但是，把“安乐死”与“懒惰死”相比较，你就很容易联想到我们讨论过的“温水煮青蛙”的故事：

19世纪末，美国康奈尔大学的科学家做了一个著名的“青蛙实验”。当科学家把青蛙投入滚烫的开水中，触水的瞬间，青蛙因受不了突如其来的高温刺激，立即奋力从开水中跳出来得以保留性命。然而当科学家把青蛙先放入装着冷水的容器中，然后逐渐加热，结果却迥然不同：开始时水温逐渐升高，青蛙在舒适温暖的水中悠然自得，游来游去，当发现无法忍受高温时，已经心有余而力不足了。最终，青蛙被活生生的在热水中烫死，直至被煮熟，也没能跳出去。

在现实生活中，尤其是目前竞争日益激烈，工作机会日趋不稳定的时候，“温水”的环境倒是很难找到，比较容易被我们同样当做“温水”处理的是什么呢？那就是我们普通人因为“恐惧改变”而“被迫”对自己实施“温水”的“自溺死刑”。

举个例子好了，大学期间，你在我的督促下，去老家省会合肥新东方报名学习了托福课程，你觉得大开了眼界，你觉得你见到的每一位老师都口若悬河，你所见到的每一位同学都有远大志向……哪怕自己不为出国，也为了丰富寒假的生活而与几个互不相识的人住在一间小破屋子里起早贪黑地学习。这就让你每每回忆奋斗历程时，都心情分外愉悦，你说，你很少这么积极地补习过你的大脑。其实，你就如同一个在大风大浪里遇险的青蛙，十分享受与风浪作斗争的快乐，但等到风平浪静时就安稳度日，不再考虑“大风大浪”的意义了。你还记得吧，我多番地嘱咐你，千万要一口气把托福考了，否则，不知道你要拖到何年何月。你说，反正不是那么紧急，从你好不容易排队等到考位到真正考试的那个周末还足足有半年呢（参见托福报名官网 <http://toefl.etest.net.cn/>）。你说，反正刚学完了托福班，朝后推一推再开始复习也不晚。等到考前不到两个月了，你说，哎呀，我的托福考试还来得及吗？还是赶紧延考（托福考试的推迟政策）吧……距离考试不到一个月时，你说，天哪，怎么过得那么快！还是先把考试退了吧，还能省些钱，要不然考一个十分恶心的分数，派不上用场，连几百块也退不了了。于是你就很“机智”地做了“划算”的选择，把考试退掉了，账户里返还了很少一部分的报名费。

直到你要升入大学四年级了，你的那次考试还在推迟着，一直也没有实施。每次就沉浸在回忆奋斗的愉悦中，也不管结果怎么样。从结果上看，除了回忆那个充满激情和欢乐的寒假，意义并不大。

不仅是你，我也亲历过这样的事，也看到过他人身上发生同样的事情。大学毕业接近一年的时候，有一位本科土木专业的同学做出了一个决定——辞职考研。且不说理智与否的问题，从这件事上我们能了解到的信息是——他已经足够痛苦，而且采取了措施，决定了不再在他不满的环境下度过安逸、没有“激情”的余生，学习基础并不出色的他毅然决然选择了继续进修。这是个“努力改变生活”的正面例子。另外还有一例，一位老同学一直纠结于“是否要因为贪恋大城市的繁华而留在北京”的时候，那位同学并没有采取什么措施，相反，他只是日复一日地重复着打工、居无定所、收入不稳定、不知为何而奔跑（见本书第九章中的“为何而奔跑比奔跑还重要”）的折磨，最终他全然不记得是为何留在所在地工作。每日生怕被“炒掉”，生怕哪位同事拿他娱乐就把小报告打到领导的面前，这些“琐碎”成了生活的主要考虑内容，荒废了时光也无丝毫正向转变。

与这两个实例相近的还有一个典型例子你可以读一读，其实这是一则稍有智性的问题：

问：当你在深冬的雪地里，手中突然多了一块逐渐变热的铁块时，你会做什么？

答：？

或许是：放手

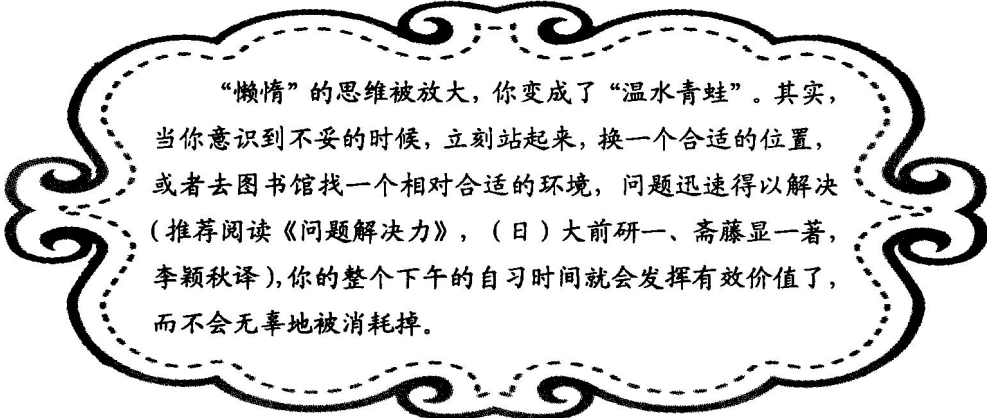
……

当然，这都是决定，无论“好”与“坏”都建立在已知自己处在一个危险的环境中，在潜伏着险恶的环境中必须采取一些措施，逃离痛苦，否则，要么慢慢放大的险境终将自己的警惕意识吞没，要么慢慢适应环境懒于考虑险境这一因素，不再费力思考改变而转变重点，变得害怕被环境抛弃。“温水”对于“青蛙”，或是“工作”、“学习”对于一个不积极采取措施谋求改变的人来说，都一样：无法预计到自己的危险，对痛苦的体验不愿深刻思考，再者，由于懒得去设想放大后的痛苦，进而懒得去做一些积极逃离痛苦的动作，最终陷入困境。就好比，你在一个吵闹的自习室，恰好在一对热恋情侣的后排自习备考，更巧的是你刚刚失恋，你很烦躁，于是你试图敲敲桌子，让前后左右知道静一静，这是自习室。你可能越敲越烦躁……最后，你麻木了，开始想：反正也快吃饭了，后天才考试，这些学生闹就闹吧，反正他们也不知道我刚刚被别人甩掉，别人不着急考试，这谁也不怨，我要是走了，一起的同学还以为我生气给谁看呢，算了……此时，你就忘记了你为什么走进这个教室，而不是在寝室睡大觉，也不是在球场和同学们追逐一只足球或篮球。“懒惰”的思维被放大，你变成了“温水青蛙”。其实，当你意识到不妥的时候，立刻站起来，换一个合适的位置，或者去图书馆找一个相对合适的环境，问题迅速得以解决（推荐阅读《问题解决力》，（日）大前研一、斋藤显一著，李颖秋译），你的整个下午的自习时间就会发挥有效价值了，而不会无辜地被消耗掉。

如果我们把在温水中丧失跳跃能力的青蛙之死这一案例称为“安乐死”，那么，把清楚自己的处境却不敢正视放大后的痛苦，也不“逃离痛苦”反而陷入更深一步的困境的事实称为“懒惰死”，你说，这也不算过分吧？

建议你读罢此信去网页搜索关键词：决策、柳传志、张瑞敏、独立思考、信念等，

这样你就会找到一系列人物，当他们遇到比你的困境要难以处理数百倍的困境时，是如何面对，如何迅速解决困境的。或是鼓励自己，或是借鉴明智，都是弥补你周末空洞的好材料。



“懒惰”的思维被放大，你变成了“温水青蛙”。其实，当你意识到不妥的时候，立刻站起来，换一个合适的位置，或者去图书馆找一个相对合适的环境，问题迅速得以解决（推荐阅读《问题解决力》，（日）大前研一、斋藤显一著，李颖秋译），你的整个下午的自习时间就会发挥有效价值了，而不会无辜地被消耗掉。