



北大清华 **学得到**

来自一流学府的成才课程

学会生活与 学会工作

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

学会生活与 学会工作

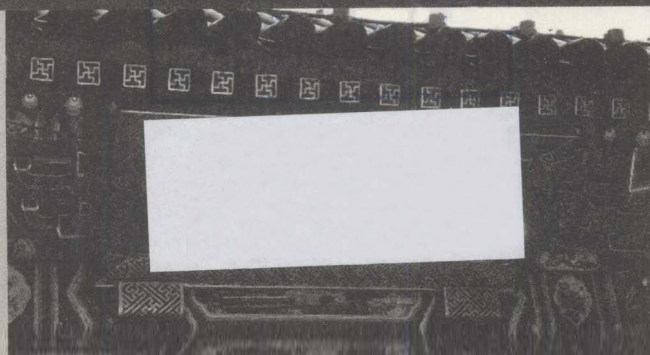
全新修订大全集

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



图书在版编目(CIP)数据

学会生活与学会工作 / 凡禹主编. —修订本. —北京: 北京工业大学出版社,
2010.11

ISBN 978-7-5639-1182-0

I. ①学… II. ①凡… III. ①生活—通俗读物②工作—通俗读物 IV. ①C913-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 186203 号

学会生活与学会工作

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: 24.5

字 数: 450 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 978-7-5639-1182-0

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

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”二字常在人们耳边轰轰作响。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，是千万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，但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，但却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。

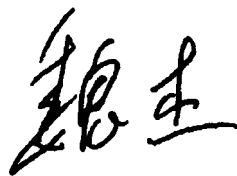
当然，我们也要清醒地看到，在目前的中国，相当一部分人由于种种原因还不能完成九年义务教育，不能继续高中教育，能上大学接受高等教育者也是百里挑一，而能上清华这样的一流学府读书的更是凤毛麟角。因此，对于更多的人来说，则无缘在清华园研习不朽的书卷，体味和实践清华精神。但清华园之外的人们也渴望成才，希冀成功，这主要源于社会的激烈竞争和实现自我驱动，这种驱动已经促使人们改变了传统的教育观念，“背着书包上学堂”的已不仅仅是“小儿郎”了，而立、不惑甚至年逾古稀的人们照样要学习充电。在清华等一流学府之外研修来自清华等一流学府的成才课程，已成为学校教育的延伸并日趋融于主流教育。

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、人际沟通技能、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。

世纪之交的今天，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 '曹迺东' (Cao Yongdong). The strokes are fluid and dynamic, with varying line thicknesses.

(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 做工作的主人，才能享受生活

第 1 章 选对池塘钓大鱼	2
你将以什么方式来谋生	2
观察产业的重点是未来	4
求职小心陷阱	6
招聘公司的欺骗行为	7
最常见的求职失败原因	9
第 2 章 学会适应陌生的工作环境	11
积极主动地面对生活	11
以最佳的状态工作	14
别让“自我设限”扼杀你的梦想	16
以你的方式来生活	18

第 3 章	追求尽善尽美	21
	实践才能获真知	21
	培养扎实的本领	24
	有独立思考与判断力	27
	别急也别拖延	30
第 4 章	不要显示比别人聪明	32
	永远不可以断定：“我就是最了不起的”	32
	如果你要得到仇人，就表现得比你的朋友优越吧	33
	要保全别人的面子	35
第 5 章	建立自己的人际网络	38
	深入研究人	39
	工作中的重要技能是与人有效交流的能力	41
	交往中的刺猬法则	43
	人缘就是生产力	44
第 6 章	多交朋友少树敌	47
	情感沟通才能赚取人脉	47
	遇到矛盾时应该巧妙地处理	49
	如何把同事变成朋友	50
	以不同方式交不同朋友	53
第 7 章	没有方向，速度就失去了意义	57
	最快地掌握信息	57
	把目标看清楚再行动	59
	要舍得“自我投资”	61
	要适应不断变化的现实	63



第 8 章	好风凭借力	66
	寻找榜样的力量	66
	与优秀的人为伍	68
	选择什么样的老板做自己的导师	69
第 9 章	培养正确的金钱意识	72
	对金钱要有正确态度	72
	不控制开销会付出代价	74
	不要只为薪水而工作	76
	不做会计师，也要了解财务知识	78
	学习有关金钱的预算	81
第 10 章	爱惜名声	84
	成为一个让人信赖的人	84
	赚取名誉上的财富	85
	每天总结自己	87
第 11 章	职场基本修养	90
	对某些必然之事，要轻快承受	90
	忍耐是一种优秀的品质	92
	不要像玻璃那样脆弱	93
	低得下头	94
	能把讨厌的事情做好	96
第 12 章	职场潜规则	98
	在上司面前去掉你的棱角	98
	职场里不该说的话	100
	在职场中防人之心不可无	102
	同事之间存在竞争的利害关系	103

不要“不好意思”	104
第 13 章 把自己打造成精兵强将	106
每天多做一点	106
挫折是进步的转机	109
解决问题的能力是升迁的基础	111
做别人做不到的事	113
创新是高级职员的特征	116
第 14 章 快速成长秘经	119
找到一个高起点，抬高自己身价	119
快速成长的两个要点	121
模仿上司是进步的捷径	123
增强不可替代性和可雇佣性	125
第 15 章 了解公司的权力结构与升迁规律	129
公司权力结构	129
职场升迁规律	130
支持系统	131
第 16 章 公司是你的试验田	132
在公司内学习创业	132
多个心眼，跟同事偷师	134
锻炼从老板的高度看问题	137
第 17 章 小职员怎样有大权力	140
为自己营造光环	141
利用公司增加自己知名度	142
做公司的代言人，是扩大自己名声的捷径	144
打造自己在行业内的个人品牌	145



打造自己光辉的个人履历	147
第 18 章 不只为今天工作	150
把自己塑造成职场中的“优质猎物”	151
把“猎人”变成“贵人”	152
完整的职业规划	153
职业规划时间计划表	155
职业人必备的三种意识	156
良好的知识管理，会使你的身价大大提升	159
第 19 章 谋定而后动	162
这种工不能打	162
跳槽——谋定而后动	165
不要在短时间内下结论	166

下篇 打开一扇窗，让阳光走进生活

第 20 章 生活的幸福就在每时每刻	170
勇敢地接受生活与工作的挑战	170
把握现在，幸福在每一天中	173
过一种简单的生活	174
远离无聊的团体	176
放弃你不喜欢的生活方式	176
常常静心思考	177
尽力办好一件事	177
享受生活中的快乐	178
快乐的 80/20 法则	180

第 21 章	送给父母一些关爱	182
	父母是我们生命中最重要的人	182
	多同父母谈谈心	185
	父母也需要赞扬和鼓励	187
	珍视生命中的亲情	187
	父子之间需要和谐	190
	最应珍惜是母爱	192
	少一些埋怨，多一些感恩	196
	别让功利虚荣毁了亲情	198
	婆媳矛盾如何融解	200
第 22 章	送给爱人一些亲密	203
	让承诺成为一种永恒	203
	相互支撑，让生活更美满	207
	终生分享命运	211
	把家变成温暖的港湾	213
	从平凡生活中感悟爱的伟大	216
	夫妻感情需要随时“保鲜”	218
	夫妻间的“六多”和“六少”	219
	争吵有“度”，和好有方	221
	妻子的唠叨最可怕	224
	多从对方的角度考虑	227
	夫妻间多付出，少计较	228
	宽容是幸福婚姻的良药	229
第 23 章	送给孩子终生的礼物	232
	引导孩子的学习兴趣	232
	奖励比惩罚更有效	235
	父母怎样与孩子做好沟通	237



多一些鼓励，少一些批评	239
适当放手，让孩子独立	241
让孩子懂得孝敬父母	242
扮演好“慈父”与“严父”两个角色	244
培养孩子良好的学习习惯	246
第 24 章 送给友人一些体谅	249
善解人意，才能广结朋友	249
原则使你的交流更温情	252
如何和朋友从容不迫地聊天	254
让友谊天长地久	257
友谊让人间充满阳光	261
多个朋友多条路	262
气量大才能高朋满座	264
营造良好的人际关系	266
第 25 章 送给自己一些健康	268
你需要拥抱健康	268
处理好工作与休息的关系	269
不要太忙碌	270
培养自己的业余爱好	272
坚持散步一小时	272
跑步锻炼是一种好方法	273
笑口常开有益健康	275
敲腹背健身的方法	276
冷水浴健身的方法	276
吃饭只吃八分饱	278
饮酒与健康	281
饮食搭配有助于长寿	283

第 26 章	平静面对生活的压力	286
	压力是生活的一部分	286
	不要让压力打垮你	287
	认识压力下的真实自我	290
	学会释放自我的情感	292
	在承受压力时降低你的期望水准	296
	学会一点一点地放松自己	296
	学会借助外力	299
	转移自己的注意力	301
	试着找一个可以放松的地方	301
第 27 章	工作之外，生活之中	303
	在枯燥中找寻快乐	303
	把握住自己的幸福	305
	充分地享受生命	307
	幸福取决于你的选择	308
	生活的艺术在于放弃	312
	超越过去，笑迎明天	315
	挫折只是胜利的影子	315
	行动越快越好	319
	行动而不是埋怨	321
第 28 章	和谐的心理创造和谐的生活	324
	为你的心灵扫清阴霾	324
	自卑是一种心病	326
	微笑着面对不幸	327
	变压力为动力	329
	阳光心态带你走进幸福生活	330
	让笑容代替仇恨	333



第 29 章	生气是用别人的错误惩罚自己	335
	心情好坏由你自己决定	335
	好棒的一天	337
	让一切变得积极起来	339
	笑一笑身心愉悦	340
	让快乐成为习惯	342
第 30 章	生命在于运动	345
	积极进行体育锻炼	345
	步行健身有益身心	346
	运动适可而止，不可过量	348
第 31 章	不懂得休闲的人，就不懂得工作	351
	别让自己太劳累	351
	适当的休闲让你精力充沛	353
	改掉不良生活习惯	354
附 录	生活与工作调查问卷	357
	人际关系状况调查问卷	357
	自我第一印象调查问卷	364

上 篇

做工作的主人， 才能享受生活

