



★ ★ ★ ★ ★
哈佛剑桥学得到系列



Harvard & Cambridge

Havard

传播世界名校育才理念

改变你一生的

学习计划

设计中国青年成功课程

兴盛乐 主编

Cambridge



企业管理出版社
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE



★ ★ ★ ★ ★
哈佛剑桥学得到系列

Harvard & Cambridge



传播世界名校育才理念

改变你一生的 学习计划

设计中国青年成功课程

兴盛乐 主编



企业管理出版社
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

改变你一生的学习计划/兴盛乐 主编.—北京市:
企业管理出版社, 2006.9

ISBN 7-80197-549-9

I. 改... II. 兴... III. 人才-培养-经验
IV. ①G649.712②G649.561

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 106001 号

书 名: 改变你一生的学习计划

主 编: 兴盛乐

责任编辑: 志 民

书 号: ISBN 7-80197-549-9/F·550

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编: 100044

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 出版部: 68414643 发行部: 68414644 编辑部: 68428387

电子信箱: 80147@sina.com zbs@emph.cn

印 刷: 廊坊市华北石油华星印务有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 680 毫米×1000 毫米 16 开 17 印张 250 千字

版 次: 2006 年 10 月第 1 版 2006 年 10 月第 1 次印刷

印 数: 10000 册

定 价: 29.00 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换



总序

在这个提倡终身学习、个人进步的时代，以“哈佛大学”、“剑桥大学”为代表的世界知名学府无疑是每一位有志青年魂牵梦萦的理想殿堂。

“先有哈佛，后有美国”。建于1636年的哈佛大学，是美国历史最悠久的高等学府之一，它因培养出了众多杰出的政治家、科学家、企业家、作家、学者和律师而享有世界声誉。它的高徒包括30多名诺贝尔奖获得者、20多名普利策奖获得者和五位美国总统（第2任总统约翰·亚当斯、第6任总统约翰·昆西·亚当斯、第19任总统拉瑟福德·海斯、第26任总统西奥多·罗斯福和第35任总统约翰·肯尼迪），以及一批法官、内阁官员和国会领袖。世界首富、微软公司创始人比尔·盖茨仅仅是哈佛大学“不合格”的辍学生。

众多哈佛学子的成功，正是哈佛人生哲学教育的硕果、素质教育的结晶。哈佛教育的一大核心理念是让每个学生都学会创造自己的卓越人生。

剑桥大学被称为“欧洲学术的灵魂”，在科学领域人才辈出。就一所大学来说，剑桥大学的诺贝尔奖获得者的人数之多居世界第一。其中多是来自卡文迪什研究所的物理、化学领域的学者。也许正是这种传统，才给剑桥城营造出了一种理性而乐观的气氛。剑桥除了诞生一大批科学巨匠外，查尔斯王子、威尔士王子、爱德华七世、玛嘉丽皇后等皇室显贵也多出于其间，就连因写《撒旦诗篇》一书而遭伊朗连年追杀的拉什迪，竟也出自剑桥门下。对英国诗歌格律的形成起重要作用的大诗人斯宾塞也于1569年入剑桥大学学习文学、哲学和部分自然科学。

20世纪以来，剑桥大学仍旧是人才辈出，凯恩斯经济学派的创始人凯恩斯，数学家、分析哲学的创始人罗素，传记家和评论家史特拉赛，短篇小说家福斯特，生物化学家和科学史家李约瑟等都出于剑桥大学，还包括3位英国首相。印度前任总理尼赫鲁、拉吉夫·甘地，马来西亚前总理赫曼、新加坡前总理李光耀等也是剑桥校友。

诚然，名校的魅力是无穷的，人人都向往着能够接受哈佛大学、剑桥大学的教育。但是，能在哈佛、剑桥这样的学府进行深造的年轻人实在是凤毛麟角。

在激烈的社会竞争与自我实现的驱动下，所有有志青年都渴望成才、希冀成功，这种驱动已经促使人们改变了传统的教育理念，成才、成功也不再拘泥于某一种学习途径。而且，当你真正明白了名校教育的真谛是塑造一种能力、栽培一种素质时，你完全可以通过领悟名校教育理念的真谛、课程设计的精髓来实现个人进步的梦想。

现在，《哈佛剑桥学得到》丛书可以在一定程度上帮助广大青年朋友实现这一梦想。本套丛书本着“传播世界名校育才理念，设计中国青年成功课程”的出版宗旨，通过对哈佛大学、剑桥大学等世界名校的教育理念、核心课程、育才方法等进行深入研究，通过对哈佛大学、剑桥大学众多校长、教授、成功学子的经验进行整理总结，并结合中国青年成功成才、自学深造的实际需要，将丛书按照心理素质、人生哲理、领导素质、领导艺术、成功学、思维方法、创新能力、学习能力等8个主题编写为4个分册。分别为：《改变你一生的学习计划》、《超常思维的诀窍》、《决定成败的心理素质》、《高效能人士的黄金法则》。

每一滴思想的水珠都会折射出先哲们的心血和睿智，每一种思想的声音都会带给我们棒喝般的省悟和爆发性的力量。本套丛书力求深入浅出，简练朴素，内容兼收并蓄，中西合璧。希冀成为中国当代青年成才和成功路上的智慧集锦。

站在巨人的肩上你可以看得更高更远，站在名校、名师、名人的肩上，可以更好地发掘你的潜能，提升你的境界，更好地把握生命轨

迹，正确对待挫折和机遇，养成良好的习惯，塑造卓越的能力，创造完美的人生。

你的成功，我的成功，让我们一同来圆哈佛剑桥的成才之梦！

兴盛乐

2006.9.15

CaBian NI YiSheng De Xue Xi Hua

Harvard University



哈佛剑桥学得

总
序



前言

有一年，一群意气风发的天之骄子从美国哈佛大学毕业了，他们即将开始走向社会。他们的智力、学历、环境条件都相差无几。在临出校门前，哈佛对他们进行了一次关于生涯规划与学习计划的调查。结果是这样的：27%的人没有规划和计划；60%的人设想模糊；10%的人有清晰但比较短期的规划和计划；3%的人有清晰而长远的规划和学习计划。

25年后，哈佛再次对这群学生进行了跟踪调查。结果又是这样的：3%的人，25年间他们朝着一个方向不懈努力，几乎都成为社会各界的成功人士，其中不乏行业领袖、社会精英。

10%的人，他们的短期目标不断地实现，成为各个领域中的专业人士，大都生活在社会的中上层。

60%的人，他们安稳地生活与工作，但都没有什么特别成绩，几乎都生活在社会的中下层。

剩下27%的人，他们的生活没有目标，过得很不如意，并且常常抱怨他人、抱怨社会。

其实，他们之间成功与否的差别仅仅在于：25年前，他们中的一些人清楚地知道自己的人生目标并不断学习实现之，而另一些人则不清楚或不很清楚。

其实，人的一生，根本就是一个不停地学习成长的历程。

每一个生命都必须在社会中扮演角色，藉由角色扮演能力的再锻炼而使角色扮演得更准确，这就是对于自己的生命负责任的表现。从知识学习的角度来说，所学习的对象有职场智能以及人生意义之分别，但是从学习这种活动的终极意义而言，它就是生命意义的开展的

本身，无论是职场智能抑或是古今中外人生智能的学习，它们都是终身学习的最高境界，都是要在学习中提升能力、获得智能的活动。

需要有智能的时候就要拿出力气来学习，而不是自己在空想动机就能拥有能力的，能力是在做事中学习锻炼的，学了就要做，做了才真会，学得愈多做得愈多就会得到愈多，这是学习的要点。学习的目的即是人生的意义、即是为社会服务、即是成就自己。因此我们实在可以说，生命的意义就在终身学习，终身学习就是终身认真对待自己，时时提升能力，时时为更重要的社会角色扮演而做准备，将自己的生命无限地扩大，让自己去接触更广大的世界，让自己的人生快乐完美，让世界更进步繁荣。

终身学习就是智能之学，学了就是要做，做就是时刻不停地做，让我们乐在学习中，乐在终身学习中，因为在学习中的快乐是任何人间名利权势所不可替代的，学习就是提升智能能力，智能能力就是生命的本身，而这件事情是人人可为的，同时也不是任何人可以不学而能的，如果不是一个敏捷求知的态度，是不可能拥有丰富的知识和能力，进而达成我们人生目标的。

哈佛剑桥学得到



哈佛剑桥学得到



CONTENTS

目 录

第一章 终身学习是人生的需要

适应新时期的生存方式，就是不断学习甚至终身学习。只有做到终身学习的人，才能不断获得新信息、新机遇，才能不断获得高能力、高素质，才能够不停顿地走向成功。

- * 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 /6
- * 终身学习的学习观念九大转变 /8
- * 如何建立终身学习的习惯 /11
- * 终身学习学什么 /13

第二章 终身学习的人生目标如何计划

生命并非一个发现的过程，而是一个创造的过程。你并不是在发现你自己，而是在重新创造你自己。所以，别急于发现你是谁，而该急于决定你想做谁。

——威廉·沃德

- * 将精力聚焦目标 /18



CONTENTS

- * 目标的分类 /21
- * 设定个人的人生目标 /23
- * 把握好目标的方向 /24
- * 逐个击破各项具体目标 /25

第三章 高效记忆方法

“记忆，好像是一个神话里的筛子，筛去了垃圾，却保留了金沙。”

——巴乌斯托夫斯基

- * 学习往往以记忆论成败 /32
- * 记住重要的 /34
- * 任何人都能提高记忆力 /35
- * 与遗忘作斗争——进行重复记忆 /37
- * 恰当选用集中或是分散来记忆 /40
- * 过度学习强化记忆 /46
- * 重要材料在开始和结束时记忆 /49
- * 交叉学习提高记忆力 /51
- * 整体与部分结合记忆法 /55
- * 多种感官同时“上阵”来记忆 /59
- * 赋予形象、抽象记忆法 /62
- * 规律让记忆变得简单 /68
- * 理解记忆事半功倍 /73
- * 联想记忆法 /78
- * 图解记忆法 /88



CONTENTS

第四章 高效学习方法

人不光是靠他生来就拥有一切，而是靠他从学习中所得到的一切来造就自己。

——歌德

- * 学习始于感知 /94
- * 寻找适合自己的学习类型 /96
- * 七种智力学习途径 /97
- * 螺旋上升学习法 /101
- * 丰富学习途径 /103
- * 循序渐进学习法 /104
- * 联想学习 /109
- * 同类比较学习 /115
- * 寻找自己的适宜时间学习 /120
- * 斯金纳的程序学习法 /124
- * 学习要大胆质疑 /129
- * 资料卡片法 /134
- * 在生活中学习 /138

第五章 高效阅读方法

要学会强迫自己天天读书，不要把今天的工作搁到明天，今天丢弃的东西，明天怎么也补不上了。

——苏霍姆林斯基



CONTENTS

- * 培养高效阅读习惯,进入全新读书时代 /142
- * 讲究阅读战略 /144
- * 如何阅读一本好书 /147
- * 爱上读书 /150
- * 区别对待读书法 /153
- * 模型读书法 /156
- * 先读序文法 /158
- * “SQ3R”读书法 /160
- * 不动笔墨不读书 /169
- * 深钻细研去读书 /171
- * 速读的技巧 /175
- * 10种改进阅读的技巧 /179

第六章 听课与做笔记的方法

读书使人的头脑充实,讨论使人明辨是非,作笔记则能使知识精确。

——培根

- * 做笔记对学习很重要 /188
- * 做笔记,听是第一步 /189
- * 学习认真倾听的方法 /192
- * 如何做笔记 /193
- * 如何复习笔记 /195
- * 让做好笔记成为一个习惯 /196
- * 康纳尔笔记法的启示 /198
- * 常用的笔记十法 /200



CONTENTS

第七章 高效注意力培养法

注意是唯一的窗户，只有经过这个门户，外在世界的印象才能在心里引起感觉来。如果印象不把我们的注意集中在它身上，那么，虽然它也可以影响我们的肌体，但我们不会意识到这些的影响的。

——乌申斯基

- * 注意是记忆的唯一窗口 /206
- * 注意与学习的关系 /206
- * 精力集中提高学习效率 /208
- * 注意力的心理训练法 /211

第八章 如何学习课本知识

熟练和创造之间存在着很大的差别，一名学生只要学他的课本和讲课笔记就可以熟练掌握，但只有在他试图让自己的视野不局限于已知事实并试图让自己的思想超越已知的事物时，才能有所创造。但他必须思考这些事实和概念，因为创造力只有通过思考才能获得。

——汉斯·贝西

- * 课本学习的方法 /216
- * 理解图表资料 /220
- * 如何做好作业 /223
- * 如何准备考试 /224
- * 如何应试 /228



CONTENTS

第九章 高效时间管理

不能管理时间，便什么也不能管理。时间是世界上最短缺的资源，除非严加管理，否则就会一事无成。

——彼德杜拉克

- * 学习时间的运筹法 /232
- * 制定一份学习时间表 /233
- * 掌握节约学习时间的秘诀 /235
- * 在规定的时间内学习 /238
- * 制定学习计划有方法 /240

第十章 终身学习要具备的个体素质

哈佛商学院挑选学员的一项条件是学员要像一个“斯巴达加战士”那样勇敢无畏，那样勇于接受人生的挑战，在人生的洪流中奋勇搏击并取得成功。

- * 自律 /244
- * 不断自我反省 /246
- * 容忍学习中挫折 /247
- * 对学习具自我评价能力 /250
- * 性格优化能力 /251

第十一章 终身学习与生涯规划

生涯规划与终身学习两者是可以整合而为一的，生活规划与终身



CONTENTS

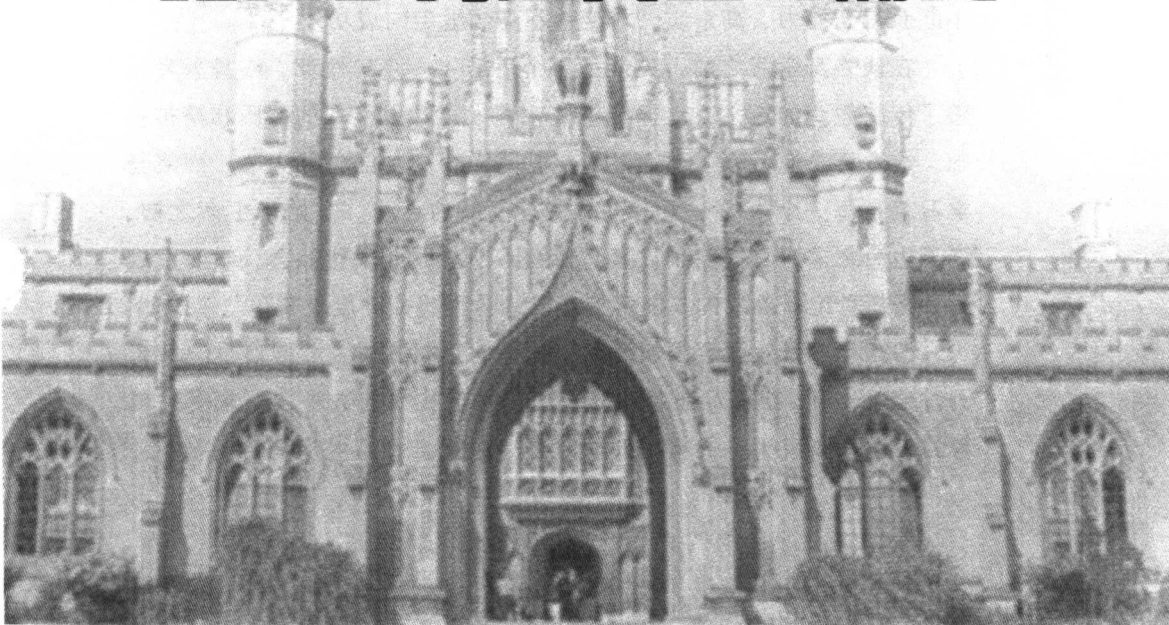
学习都是一种策略，可以帮助我们安全的生存、快乐的生活，并且达到自我充分发展、开展生命意义的境界。

- * 生涯规划的目标 /258
- * 生涯规划的重点 /259
- * 终身学习与生涯规划 /262



Ha Fo Jian Qiao Xue De Dao

第一章 终身学习是人生的需要



适应新时期的生存方式，就是不断学习甚至终身学习。只有做到终身学习的人，才能不断获得新信息、新机遇，才能不断获得高能力、高素质，才能够不停顿地走向成功。

* 树立终身学习理念

有家电视台曾举行了这样一种民意测试，“你是愿意在过去生活100年呢，还是在未来生活100年？”令人十分惊讶的是，居然有2/3的观众选择了过去！而这个电视栏目是以20岁左右的青年观众为主的时尚节目！

这说明了一个十分深刻的问题，即面对信息及竞争的日趋激烈和瞬息万变，每个人都有一种内心深处的危机感。所以“只有偏执狂才能生存”成为今天的时髦语。

因而，要使我们的思想适应新情况，就要学习，一旦学习停滞了，适应就停滞了。适应新时期的生存方式，就是不断学习甚至终身学习。只有做到终身学习的人，才能不断获得新信息、新机遇，才能不断获得高能力、高素质，才能够不停顿地走向成功。

在谈终身学习之前，先谈另一个话题——终身教育。终身教育突破了传统教育的定义，动摇了传统教育大厦赖以存在的物质和精神基础，给教育事业带来了革命性影响，是教育史上的一件大事。而终身学习就是每一个人的一生一世的持续不断的学习。它始于生命之初，终于生命之末，从摇篮到坟墓，持续不断。因此现代社会，学习正成为各国新世纪新挑战的高能武器，受到全世界的高度重视。

1989年11月，联合国教科文组织在北京召开了“面向21世纪教育研讨会”。当时各国人士就已认识到，由于技术的进步，从未受过教育的人也可以成为一个有用的学习者，因此会议的主题是“发展一种

