

中国第一学府的思维盛宴

足不出户上北大

· 受益一生的 ·

北大 思维课

解放大脑，打破禁锢！

北大思维能概括所有的成功思维！

擦出灵感，激发潜能！

每个人都可以从中汲取人生的精神给养！

察楠楠◎著

台海出版社

受益一生的

北大思维课

蔡楠楠◎著

台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

受益一生的北大思维课 / 蔡楠楠著. -- 北京: 台海出版社, 2014.6

ISBN 978-7-5168-0370-7

I. ①受… II. ①蔡… III. ①思维形式-通俗读物
IV. ①B804-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 153240 号

受益一生的北大思维课

著 者: 蔡楠楠

责任编辑: 刘文卉

装帧设计: 吴小敏

版式设计: 通联图文

责任校对: 李书秀

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市朝阳区劲松南路 1 号, 邮政编码: 100021

电 话: 010-64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010-84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京高岭印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 210 千字

印 张: 17

版 次: 2014 年 9 月第 1 版

印 次: 2014 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-0370-7

定 价: 35.00 元



版权所有 翻印必究



序

北大,在风风雨雨中走过了近百年的沧桑岁月,见证了中国绵延不断的悠久历史。

北大,由新文化运动温养又反哺中国文化,至今依然坚定地屹立在文化阵地的前沿。

北大,可以说是传统文化与沧桑历史的完美结合。日积月累的文化底蕴逐渐塑造了特有的人文魅力。

当同龄人乘着时代的列车前进时,许多北大人已一跃成为时代的领航者,他们的成功在一定程度上源于北大精神!

在全国,多少莘莘学子寒窗苦读只为有朝一日能徜徉于“一塔湖图”之间,聆听学界大师的教诲,但仅有少数佼佼者能有幸踏足未名湖畔。

俗话说:“站在前人的肩膀上,我们可以看得更高、更远。”

为了帮助那些在生活中不甘心平庸,渴望成功,对理想有所追求的人也一样能聆听到北大的精彩课程,能走入北大的历史和文化,能从中学到百年名校的成功智慧,我们特此策划编写了这套北大丛书。

1

蔡元培校长为北大这所百年名校定下的基调是“思想自由,兼容并包”。他无疑是在强调:北大是宽容的北大,北大人都是有着独立思想的。独立的思想源于独立的思考。

不管是学生、创业者还是已经小有成就的管理者,每一个渴望成功的人,都需要有独立思考的精神。作为人类文明的继承者和传播者,新时代的人们必须具备“独立思考”这一基本素质。



很多伟大的发明家指出,他们的成功都来自于独立深入的思考。正如数学家高斯所说的:“假如别人和我一样深刻和持续地思考数学真理,他们会做出同样的发现。”没有思考就没有创新和突破。没有独立思考的精神,就只能迷信书本和权威,跟在别人身后亦步亦趋,永远不会有更大的成就。

2

北大作为中国的最高学府,其人文精神和魅力经过百年积淀愈久弥新。而作为社会各界精英的一代又一代北大人,他们身上有着太多值得我们学习的东西,他们勤奋、克己、宽容……当然,更为重要的是,他们经过几年、十几年,甚至是几十年的思考而总结出来的智慧。历经沧桑的北大,以其“兼容并包”的风范,将古今中外的百家思想融会贯通,同时以“思想自由”的理念培养出了一大批学者,而这一大批学者对自己的人生都有着独特的经验与智慧。

当然,并非只有北大人才能成为社会的栋梁。实际上,很多成功人士都不是从北大走出来的。但从这些成功人士成功的原因来看,我们却能或多或少地发现北大精神的内容。也许正因为北大的“兼容并包”,才有了北大精神的丰富,以至于北大精神竟能概括几乎所有的成功思维,而每个人都可以从中汲取到人生的精神给养。

3

本书甄选了众多北大教授和著名北大学子的思想精髓、他们的经验之谈,以及很多名人寻常而又非凡的成功经历等,以探寻北大人的成功之路,撷取他们的人生经验和智慧。我们必将能从中深受启发,借此学会独立思考,从而定位好自己的人生,学会正确对待挫折和机遇,养成良好的习惯,等等。通过阅读本书,必能帮助你拨正人生的航向,创造卓越的人生!





目 录

CONTENTS



第一课 正确看待自己,选择好前进的方向 1

我们知道,我们每一个人都是北大的一个样本,别人往往就通过我们来认识北大。所以我们要时刻牢记:我就代表北大!

——陈丹青(当代最具影响力艺术家、作家、文艺评论家、学者)在北大的演讲

- 1.每个人都是独一无二的,你必须保持自己的特色 2
- 2.不要忽视自己的权利,你配拥有更优秀的东西 5
- 3.离开不合适的环境,是改造自我的第一步 9
- 4.运用好你的个性优势,为自己赢得理想人生 11
- 5.看待问题要圆通,学会选择也就是学会放弃 14
- 6.制定目标要合理,找到目标就等于成功了一半 17
- 7.一个渴望成功的年轻人,一定要远离优柔寡断 20
- 8.对自己太容忍,就是对自己的残忍 23
- 9.人难免会输,但青春最大的好处就是不怕输 26



第二课 开放你的大脑,让多元化的阳光照进你的心灵 30

“我们中国人常说传道解惑,确实老师要传道解惑,但是他告诉我们的思考的能力比传道更重要。大学毕业后就没有老师了,所以你在大学要学的不是老师如何把技能交给你们,而是学习的过程。当有一天没有老师了,我依旧能学习,这个目标达到了,教育的目的也就达到了。”

——李开复(创新工场董事长兼首席执行官)在北大的演讲

- 1.强者善于找方法,学会在别人的经验里思考自己的出路 31
- 2.不要小看你脑中一闪而过的那些想法 35
- 3.善于联想,开动大脑,从此处想到彼处 38
- 4.将思路反转,有时会意外地“柳暗花明又一村” 40
- 5.最聪明的头脑,是时刻学会反思的 44
- 6.有劣势大可不必皱眉头,要想法变废为宝 46
- 7.开放自己的思想,接受别人的思想 49
- 8.透过现象看本质,思考不仅用脑,还要用心 51
- 9.既不保守落伍,也不从俗如流——对新事物保持清醒的头脑 54

第三课 借力打力,充分开发利用身边的资源 58

每天来北大蹭课的就有一两千人,我们很欢迎,北大的资源被利用得越充分,北大就越富有。

——周其凤(中国科学院院士、教授、博士生导师,曾任吉林大学校长,现任北京大学校长)对同学们的告诫

- 1.借力是成功路上的滑翔机 59
- 2.拥有良好的社会关系,就等于拥有比别人更多的机会 62



3.以人为镜,可以明得失	66
4.有了好朋友,才有好收益	69
5.每个朋友都要保持一定的关系,千万不要在用得着时方恨少	72
6.慎重选择你的合作伙伴,将风险降低到最小	76
7.开放和包容——学会资源共享,大家好才是真的好	79
8.只有聆听别人意见的人,才能集“大成”于一身	83
9.予取有道——摆出利弊得失,供人选择	86

第四课 用勇气改变可以改变的事情,用胸怀接受不能改变的事情 91

我慢慢地学会从一次又一次的挫折中学得更加坚韧。我想到了这句话,这句话一直是我人生的座右铭——我们要有勇气去改变可以改变的事情,用胸怀去接受不能改变的事情,用智慧来分辨这两者。

——摘自李开复北大演讲稿《成长中的十个启发》

1.敢于作出自己的选择,敢于表达自己的态度	92
2.挫折不是惩罚,而是学习的机会	94
3.一切急功近利的思想都是一种短视	97
4.只要还留有一口气在,就永远不要放弃你的努力	99
5.利用压力挖掘强大的潜能	101
6.停止抱怨,别让“不可能”三个字轻易出口	104
7.改变不了环境,就学着适应环境	107
8.这世上只有对处境绝望的人,而没有绝望的处境	110
9.在追求成功的过程中,学会寂寞就是在拒绝诱惑	112



第五课 每一次差错皆因准备不足,每一项成功皆因准备充分 116

我还是想说那句已经被人嚼烂了的话,那就是,机会永远是给有准备的人的。而准备,其实最根本的一点还在于,你要清楚地知道自己要什么。如果在15年后,要我总结我的成功是从哪里来的,我觉得这点是最根本的。

——张泉灵(北大才女,央视著名主持人)在北大的演讲

- 1.一个做好准备的人,就是一个已经预约了成功的人 117
- 2.多一份准备,就少一份被淘汰的风险 121
- 3.把自己做的无用功降低到最低点 123
- 4.从不喜欢的事情做起,把“最好的葡萄”留着最后吃 127
- 5.能清楚地知道自己要什么,能画出10年后的你 130
- 6.每一个人都应该成为时间的“守财奴” 134
- 7.消除惰性,勤劳本身就是成功的基础 139
- 8.拒绝完美,事事追求完美是心灵的毒药 142
- 9.与自己作比较,看看今天有没有比昨天更进步 145

第六课 一个不注意小事情的人,永远不会成就大事业 148

中国决不缺少雄韬伟略的战略家,缺少的是精益求精的执行者;决不缺少各类管理制度,缺少的是对规章条款不折不扣的执行。卫星要上天,马桶也不能漏水。

——王恩哥(北大校长)送给毕业生的励志词

- 1.连小事都做不好的人,大事是很难成功的 149
- 2.大发现藏身于小细节,做个生活的有心人 152
- 3.学会掌握信息,说者无意,听者要有心 155



4.要看到自己的进步,也别忘记看看别人干得怎么样	158
5.找准征服人心的切入点,于小细节敲开他人的心扉	161
6.灵感来自细微处,大大咧咧只会与灵感擦肩而过	165
7.克服拖延,立刻行动,不找借口	169
8.有一个大局的眼光,千万别被眼前的蝇头小利所迷惑	171
9.做事没有条理,就谈不上成就	173

第七课 扩大内心的格局,去构思更大更美的蓝图 176

有人问鹰:“你为什么到高空去教育你的孩子?”鹰回答说:
“如果我贴着地面去教育它们,那它们长大了,哪有勇气去接近
太阳呢?”
——北大名言

1.未来安排不了,但预见得了	177
2.你心中“计较”的东西有多大,你的疆域及气度就有多大	179
3.活在当下,关上身后那扇门	182
4.外部信息没有那么重要,真正的领悟来自内心的智慧	185
5.一个人能否成功,首先取决于自己的决心	187
6.一个人的信念是可以选择的	190
7.勇于创新,剑走偏锋,突破思维的瓶颈	192
8.让直觉进入我们的生活,与思考的能力并行	194
9.培养并强化你的亲和力,是事业发展必不可少的条件	197

第八课 做人做事,必须看透的思维谬误 201

最糟糕的是人们在生活中经常受到错误思维的阻碍而不自知,直到摆脱了那些阻碍时才能明白过来。

——北大心理学公开课



1.不要两次走进同一条死胡同	202
2.不要在别人给的荣耀里忘乎所以	204
3.做人大忌,就是得意忘形	207
4.选择自己喜欢的,而不是别人喜欢的	209
5.与其诸事平平,不如一事精通	211
6.坏习惯是一盆害人的温水	215
7.争吵对改变别人的看法不起任何作用	218
8.不盲从,才能活出独一无二的自己	221
9.无论做什么事,都不要逞匹夫之勇	223

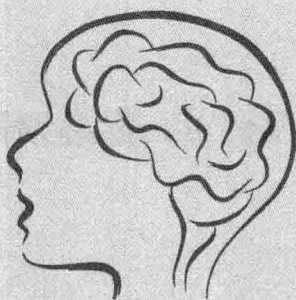
第九课 最强大脑思维开发——改变一生的北大智商训练营 227

智商是人们认识客观事物并运用知识解决实际问题的能力,其核心是思维能力,提高智商最有效的途径是学会高效的思考方法。

——北大智商课

1.怎样培养自己的分析力	228
2.怎样锻炼自己的判断力	230
3.如何训练潜意识的观察能力	232
4.只有学习力才真正可以掌握将来	236
5.掌握规律,快速改善和提高记忆力	239
6.提高应变能力,学会基本的“变通术”	242
7.面对难题,不妨学着像孩子一样思考	247
8.善于发现别人的创新,就是增强自身资源的优势	251
9.学会对一切事物进行积极层面上的思考	255





第一课

正确看待自己,选择好前进的方向

我们知道,我们每一个人都是北大的一个样本,别人往往就通过我们来认识北大。所以我们要时刻牢记:我就代表北大!

——陈丹青(当代最具影响力艺术家、作家、文艺评论家,学者)在北大的演讲





1.每个人都是独一无二的,你必须保持自己的特色

北大箴言:

不论如何,你都得自己创造自己的小花园;不论好坏,你都得在生命交响乐中,演奏你自己的小乐器。

在这个世界上,每个人都是独一无二的,因此,我们有理由保持自己的本色。我们不该再浪费任何一秒钟,去忧虑“我们与其他人不同”这一点。应该尽量利用大自然所赋予你的一切。

北大的教授说过:不论如何,你都得自己创造自己的小花园;不论好坏,你都得在生命交响乐中,演奏你自己的小乐器。

伊笛丝·阿雷德太太从小就特别敏感而腼腆,她的身体一直太胖,而她的一张脸使她看起来比实际还胖得多。伊笛丝有一个很古板的母亲,她认为把衣服弄得漂亮是一件很愚蠢的事情。母亲总是对伊笛丝说:“宽衣好穿,窄衣易破。”而母亲总照这句话来帮伊笛丝穿衣服。所以,伊笛丝从来不和其他的孩子一起做室外活动,甚至不上体育课。她非常害羞,觉得自己和其他的人都“不一样”,完全不讨人喜欢。

长大之后,伊笛丝嫁给了一个比她大好几岁的男人,可是她并没有改变。丈夫一家人都很好,也充满了自信。伊笛丝尽最大的努力要像他们一样,可是她做不到。丈夫一家为了使伊笛丝能开朗地做每一件事情,都尽量不纠正她的自卑心理,这样反而使伊笛丝更加退缩。伊笛丝变得紧张不安,她躲开了所有的朋友,情形坏到甚至怕听到门铃响。伊笛丝知道自己是一个失败者,又怕自己的丈夫会发现这一点。所以每次和丈夫一家出现在公共场合的时候,伊笛丝都假装很开心,结果常常做得太过分。事后,伊笛丝往往会为此难过好几天,最





后不开心到使她觉得再活下去也没有什么意思了。伊笛丝开始想自杀。

后来,是什么改变了这个不快乐的女人的生活呢?只是一句随口说出的话。

一句随口说出的话,改变了伊笛丝的整个生活。

有一天,伊笛丝的婆婆正在谈她怎么教养她的几个孩子,她说:“不管事情怎么样,我总会要求他们保持本色。”

“保持本色!”就是这句话!在那一刹那之间,伊笛丝才发现:自己之所以那么苦恼,就是因为自己一直在试着让自己适合于一个并不适合自己的模式。

伊笛丝后来回忆道:“在一夜之间,我整个改变了。我开始保持本色。我试着研究我自己的个性、自己的优点,尽我所能去学色彩和服饰知识,尽量以适合我的方式去穿衣服。我还主动地去交朋友。我参加了一个社团组织——起先是一个很小的社团——他们让我参加活动,把我吓坏了。可是我每一次发言后,就增加了一点勇气。今天我所有的快乐,是我以前从来没有想到可能得到的。在教养我自己的孩子时,我也总是把从我痛苦的经历中所学到的经验教给他们:‘不管事情怎么样,总要保持本色。’”

著名学者陈丹青先生在北大的演讲里提道:“文科生和理科生是北大的两只眼睛,角度不同,看到的却是同一个北大。当我们在清晨第一个进入自习室,当我们在深夜最后一个离开图书馆,当我们熄灯后打着手电继续寻求一个公式的另一种证法,当我们为一个定理的强化条件和老师争得面红耳赤,我们都不在实践一种北大精神吗?就让我们用这另一只眼来看看北大吧。”

一位教授在给北大毕业生的最后一课上,讲了这样一个故事:

斯迪克毕业要找工作了,他的叔叔给他讲了一个故事。那个人家住费城,小时候很穷,他走进一家银行,问道:“劳驾,先生,您需要帮手吗?”

一位仪表堂堂的银行家回答说:“不,孩子,我不需要。”

那个孩子满脸愁容,大颗大颗的泪珠滚到腮边。他一声不吭,沿着银行的大理石台阶跳下来。那位银行家用很优雅的姿势弯腰躲到了门后,因为他觉得那个孩子想用石头掷他。可是,孩子拾起一件什么东西,却把它揣进又寒碜又破烂的夹克里去了。

“过来,小孩儿。”那位银行家说道。





孩子真的过去了。

银行家问道：“瞧，你拣到什么啦？”回答：“一个别针儿呗。”

银行家说：“小孩子，你是个乖孩子吗？”回答说“是的。”

银行家又问：“你相信主吗——我是说，你上不上主日学校？”回答说“上的。”

接着，银行家取来一支纯金钢笔，用纯净的墨水在纸上写了个“St.Peter”的字眼，问孩子是什么意思。孩子说：“咸彼得（小孩把英文“Saint”的缩写“St”，误认为是“salt”，即“咸”的意思）。银行家告诉他这个字是“圣彼得”，孩子说了声“噢”。

随后，银行家让这个孩子做他的合伙人，把投资的一半利润分给了他。这个孩子长大后娶了银行家的女儿。现在呢，银行家的一切全是他的了，全归他自己了。

斯迪克觉得这个故事对自己很有启发。于是，他花了6个星期在一家银行的门口找别针儿。他盼着哪位银行家会把自己叫进去，问道：“小孩子，你是个乖孩子吗？”

他就会回答：“是呀。”

银行家要是问：“‘St.John’是什么意思？”

他就说：“是‘咸约翰’。”

可是，随后斯迪克却发现，银行家并不急于找合伙人，而且他想银行家或许没有女儿，恐怕有个儿子。因为有一天，一位银行家问斯迪克说：“小孩子，你在拣什么呀？”

斯迪克非常谦恭有礼地说：“别针儿呀。”

银行家说：“咱们来瞧瞧。”他接过了别针。

斯迪克摘下帽子，已经准备跟着银行家走进银行，变成他的合伙人，再娶他的女儿为妻子。

但是，斯迪克并没有受到邀请。银行家说：“这些别针儿是银行的，要是再让我看见你在这儿溜达，我就放狗咬你！”

后来斯迪克走开了。那别针儿也被吝啬的银行家没收了。

斯迪克把自己的经历告诉他叔叔。





斯迪克的叔叔笑了。接着,又给斯迪克讲了一个故事。

有个人养了一头驴和一只哈巴狗。驴子关在栏子里,虽然不愁温饱,却每天都要到磨坊里拉磨,到树林里去驮木材,工作挺繁重,而哈巴狗会演许多小把戏,很得主人欢心,每次都能得到好吃的奖励。驴子在工作之余,难免有怨言,总抱怨命运对自己不公平。这一天机会终于来了,驴子扭断缰绳,跑进主人的房间,学哈巴狗那样围着主人跳舞,它又蹬又踢,撞翻了桌子,碗碟被摔得粉碎。这样驴子还觉得不够,它居然趴到主人身上去舔主人的脸。这可把主人吓坏了,直喊救命。大家听到喊叫声,急忙赶到。驴子正等着奖赏呢,没想到反挨了一顿痛打,被重新关进栏子里。

无论驴子多么扭捏作态,都不及小狗可爱,甚至还不如从前的自己,毕竟这不是它所能干的行当。正如你喜欢看电影,但却未必能当上演员;你爱踢足球,可是联赛你却上不了场。

一位教授说:“学习北大精神,最重要的就是首先要认识到:无论如何,你就是你,你是独一无二的,不管是文科生还是理科生,你都必须保持自己的特色。每个人都有各自的特点,都有适合自己的工作,也有不适合自己的工作。看人家做得好,但自己未必能行,还不如专心致志干好自己的本行,让别人来羡慕你呢!记住,你永远是独一无二的。”

2.不要忽视自己的权利,你配拥有更优秀的东西

北大箴言:

成功是要寻访、要共享、要想办法接近的。永远都不要忽视了自己的权利。在试图“控制命运”的时候,尤其如此!





现任新东方教育科技集团董事长兼总裁的俞敏洪在北大的演讲里提道：“我记得自己在北大的时候有很多的苦闷：一是普通话不好；第二，英语水平一塌糊涂。尽管我高考时经过三年的努力考到了北大——因为我落榜了两次，最后一次很意外地考进了北大。我从来没有想过北大是我能够上学的地方。它是我心中一块圣地，觉得永远够不着。但是那一年，第三年考试时我的高考分数超过了北大录取分数线七分，我终于下定决心咬牙切齿填了“北京大学”四个字。我知道一定会有很多人的分数比我高，我认为自己是不会被录取的。没想到北大的招生老师非常富有眼光，料到了三十年后我的今天。”

俞敏洪认为，要相信自己，你配拥有更优秀的东西，永远不要忽视自己的权利。

20世纪初，有个爱尔兰家庭要移民美洲。他们非常穷困，于是辛苦工作，省吃俭用3年多，终于存够钱买了去美洲的船票。当他们被带到甲板下睡觉的地方时，全家人以为整个旅程中他们都得待在甲板下。而他们也确实是这么做的，仅吃着自己带上船的少量的饼干充饥。

过了一天又一天，他们以充满嫉妒的眼光看着头等舱的旅客在甲板上吃着奢华的大餐。最后，当船快要停靠爱丽丝岛的时候，这家其中一个小孩生病了，做父亲的去找服务人员并且说：“先生，求求你，能不能赏我一些剩菜剩饭，好给我的小孩吃？”

服务人员回答说：“为什么这么问？这些餐点你们也可以吃啊。”

“是吗？”这位父亲问道，“你的意思是说，整个航程里我们都可以吃得很好？”

“当然！”服务人员以惊讶的口吻说，“在整个航程里，这些餐点也供应给你和你的家人。你的船票只是决定你睡觉的地方，并没有决定你的用餐地点。”

北大的教授经常给学生讲，美国心理学家佛隆有一个著名的“期望理论”，即：激励力量=效价期望值。这一理论的基本观点是：人们有了某种需要，就会产生一定动机，进而引起行为去实现目标。当目标还没有实现的时候，这种需要就会变成一种期望，而期望本身就是一种强大的力量。

