

北大清华学得到

University

来自一流学府的成才课程

(修订版)

# 改变一生 的计划

Plans of changing your life

成功不是突然而至  
而是日复一日的

人生比建造房屋更需要蓝图

凡禹 / 主编

民主与建设出版社

# 改变一生的计划

《北大清华学得到》编写组

民主建设出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

北大清华学得到:来自一流学府的成才课程/《北大清华学得到》编写组编. -北京:民主与建设出版社,1999.9

ISBN 7-80112-320-4

I. 北… II. 北… III. 人才-培养 IV. C961

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 61520 号

责任编辑 李保华

封面设计 杨 群

出版发行 民主与建设出版社

电 话 (010)65275953

社 址 北京东城区东厂胡同1号

邮 编 100006

印 刷 中国文联印刷厂

开 本 850×1168 1/32

印 张 10.2

字 数 238千字

版 次 1999年11月第1版 2001年1月第3次印刷

书 号 ISBN 7-80112-320-4/F·082

定 价 19.80元

(全套十册定价:198.00元)

**注:如有印、装质量问题,请与出版社联系。**

## 修订版说明

《北大清华学得到》丛书自1999年9月出版以来，获得了广大读者的好评。丛书连续6个月荣登西单图书大厦畅销书排行榜首，连续4个月荣登《中国图书商报》社科书排行榜，是近一年多来图书市场上青少年素质教育类图书的一个亮点。

丛书上市一年多来，编辑部经常接到读者打来的电话和写来的信件，电话和信件的内容集中反映为三个方面：

1. 对丛书给予了高度的评价，认为丛书是新时期指导青少年成功成才的上佳参考书，在科学性、实用性、通俗性等方面深受青少年和家长老师的欢迎。

2. 指出了书中存在的问题和缺憾，反映了丛书第一版留下的瑕疵和粗糙之处。

3. 针对书中的一些观点和方法进行了商榷，并与丛书编委会进行了直接的联系和探讨。

读者的反馈给了我们鼓舞，也给了我们花大力气对丛书进行修订再版的决心。作为丛书的出版者，我们希望通过丛书的修订再版，弥补丛书第一版时留下的缺憾和不足，从而更好的满足市场对《北大清华学得到》丛书的需求，回报长期以来广大读者对丛书的关注和厚爱。

### 丛书修订版修订方案如下：

1. 原书稿的行文方式和结构，原则上不做调整和变动，从而保证原书稿的风貌不变。

2. 修订重点解决以下问题：

(1) 排版和设计方面的问题：原书稿比较死板、单调，个别地方的版式各分册不统一。

(2) 错误：校订第一版留下的文字错误。

(3) 体例：重新安排丛书的体例，从而也解决了第一版各分册之间的体例不是很统一的缺陷。

3. 重新设计丛书的封面：这主要是为了与第一版有显著的区别。

4. 精品书的印制思路：正文印刷改变第一版用的古版纸，采用60克胶版纸。封面采用250克进口铜版纸。印制力求精美。

2000.11.6

## 序 一

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，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”。

## ② /改变一生的计划\*

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、懂得作人、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、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的驱动,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。

民主与建设出版社出版的《北大清华学得到——来自一流学府的成才课程》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,从思想观念、领导素质、经营技能、创业准备、人际技能、竞争与合作、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。

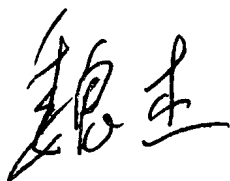
无论你是正在攻读学位的学生,还是已经迈出学校门槛的创业者;无论你是一个成功者,还是一个失败者,都可以从这套丛书中得到启迪。这套丛书告诉你如何成功地做人、做事,指导你更好地走在人生旅途。

你可能无缘在清华等一流学府学习,但你却可以通



④ /改变一生的计划\*

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。

A handwritten signature in black ink, consisting of the characters '魏杰' (Wei Jie) in a cursive style.

(作者系清华大学教授,博士生导师,著名经济学家)

1999年9月12日

## 序 二

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。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

## ⑥ /改变一生的计划\*

的学问,从而开出一条新路;因此,北大自有一种高超的眼界、博大的格局和旷大的风度。

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,北大还仅仅是一种向往,不能成为现实。

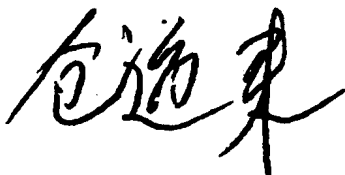
好在,北大和北大向往者在世纪末有着全然不同的社会经济背景:互联网络的出现使千里之遥的人们可以像邻居般迅捷对话;新闻媒体业的繁荣把世界变成了小小的地球村庄;教育出版业的发达使知识传播不再局限于校园和课堂。

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,融汇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。



(作者系北京大学教授)

1999年9月12日

## 前 言

假如你正当灿烂一生的开始或已达事业的开始乃至中期阶段(如介于二十三岁和五十五岁之间),而且已经有了一些人生的经验,那么你便是这本书的理想读者。对于尚在求学而正考虑走入社会的学生而言,也可从本书获得有效的引导。

生命是不断延续的实体,真正的成功并不会因达到而化为乌有,而是长途旅程的一部分。朝着成功努力地生活,只有你能成为成功的生活下定义。如果快乐在你的价值观里占有一席之地,则你成功的生活里将充满乐趣,能经历许多感情,而不虞匮乏,并且能成就许多计划。

成功不是突然而至——而是日复一日的;一旦眼前的目标接近了,想想接下来要做的事,这就是生命。在抵达目标之前,偶而停下来沉思下一步目标。把你想做的列在纸上,有空时在花点心思在新目标上。除非你对人生有一个完整的计划和明确的目标,除非你全心全意投入新目标的追求,不然你会厌倦,会感到沮丧;一旦失去眼前目标的挑战,你会觉得是需要有计划的。

本书所讲述的正是可以改变人一生的人生计划。它分为上下两篇。上篇《成功人生需要计划》以人生计划为对象,描述了人生计划的必要性,人生计划的制定和实施以及有关的技巧和需要注意的事项;下篇《改变一生的9个步骤》则以主体也即读者为对象,阐述了人一生中需要特别关注的九个问题,正确的解决这些问题,将使人生大为改观。

有许多事物诸如事业、家庭，它们在人生过程中不断向你挑战。所以，即使一位年届五十的人，也必须做一些如同十六岁的小伙子所面临的重大决定。为了成功的掌握你的人生你必须具备诸如身体素质，心理素质，工作能力等有利因素，但并非每个人都能如愿以偿。如果失败者在最初就有所指导的话，至少不会败得如现在这样惨。

《改变一生的计划》这本书，旨在为希望取得辉煌人生的普通人提供一些有益的参考。读完之后，相信读者必能对自己目前的状况(包括成功与失败)有所认识，进而采取一些已经证实有效的措施，去依照你的希望，慎重地掌及执行人生计划。如此一来，就不难有所成就了。

# 目 录

序一	/1
序二	/5
前言	/8

## 上篇 成功人生需要计划

### 第1章 人生比盖房更需要蓝图

人生就好像盖房子，需要安排计划，需要一点一滴的积累，你必须依照各个目标的重要性，将它们依序排列，下坚定的决心以作为你的人生蓝图。

◇描绘生命的蓝图	/3
◇人生计划种种	/6
◇计划要明确方向	/7
◇财务计划	/8

## 第 2 章 长期计划并非好高骛远

事业生涯的未来图，有一部分可以是幻想，但不应是不符实际的空想，记住，你的这幅未来景象一定要投射在真实的明日世界中。

- ◇计划四要素 /13
- ◇缜密的思考是绘制蓝图的前提 /14
- ◇事业蓝图的五个基本要素 /15

## 第 3 章 短期计划更是脚踏实地

“一年之计在于春，一天之计在于晨”，安排好明确具体的短期计划，每天一早便精力充沛而迅速地开始，你会发现，你的一年有 13 个月。

- ◇短期计划必须明确具体 /23
- ◇一天之计在于晨 /24
- ◇一年 = 13 个月 /28
- ◇每天必做六件事 /31

## 第 4 章 计划成功的法宝：机遇

长期的事业发展能力，需由个人主动去争取，它不会自己送上门来。如果你能用犀利的眼光捕捉到“机遇”这件宝物，也许成功唾手可得。



◇为什么跳槽	/36
◇文明与机遇成正比	/40
◇把握机遇自我提高	/40
◇运用现状把握机遇	/41
◇平时有积累机遇才垂青	/47
◇该放手时就放手	/49
◇以不变应万变	/51

## 第5章 完成计划的艺术

做任何事都需要艺术，完成人生的计划也不例外。它的魅力就在于能让你用最短的时间在最合适的地点，以最恰当的方式完成手中的工作。

◇劳逸结合作息均衡	/54
◇站多高就要看多远	/58
◇超额完成任务	/59
◇山外青山楼外楼	/60
◇不上班也赚钱	/61
◇正确处理人际关系	/62
◇有时需要发怒	/65
◇时间就是生命	/67