

北大清华 学得到
来自一流学府的成才课程

学习强人与 头脑强人

凡 禹 ◆ 主编

清华大学魏杰教授

北京大学仓道来教授

作序

北京工业大学出版社

北大清华学得到丛书

学习强人与头脑强人

凡 禹 主编

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学习强人与头脑强人/凡禹主编. —北京: 北京工业大学出版社, 2002.10

ISBN 7-5639-1179-0

I. 学... II. 凡... III. ①学习方法②脑科学
IV. ①G791②R338.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 078061 号

北大清华学得到丛书

学习强人与头脑强人

凡禹 主编

*

北京工业大学出版社出版发行

邮编: 100022 电话: (010) 67392308

各地新华书店经销

保定市西城胶印厂印刷

*

2002 年 11 月第 1 版 2002 年 11 月第 1 次印刷

850 mm × 1 168 mm 32 开 10.75 印张 203 千字

印数: 1~5000 册

ISBN 7-5639-1179-0/C·24

定价: 19.80 元

一心向着自己目标前进的人
整个世界都给他让路。

——编者

魏

杰

序 行健不息须自强

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

学习强人与头脑强人

清华精神

来自一流学府的成才课程

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。

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

学习强人与头脑强人

这套丛书学得到来自清华等一流学府的成才课程。

是为序。

魏杰

(作者系清华大学教授，博士生导师，著名经济学家)

来自一流学府的成才课程

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、

学习强人与头脑强人

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，不知能否成为现实。

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。



（作者系北京大学教授）

北大清华
大学
成才

来自一流学府的成才课程

B 目 录

qinghua xue de dao

序言

魏 杰 序 行健不患须自强 /1

仓道来 序 圆青年人的成才之梦 /5

1

适应 21 世纪的新学习观 /1

☞ 学习是对生存本领的挑战与评判 /2

☞ 以获知识的能力为中心的学习 /7

☞ 北大清华学生的学习观 /11

☞ 学工合一：李嘉诚从学徒到富豪 /13

☞ “打工皇后”吴士宏：没上过一天大学的

EMBA /15

学习强人与头脑强人

来自一流学府的成才课程

2

培养你的学习情商 /21

- ☞ 测一测你的学习情商 /22
- ☞ 自尊是学习的内在源泉 /25
- ☞ 积极的自我是学习人的精神支柱 /28
- ☞ 像对待情人一般对待学习 /32
- ☞ 不要为自己找借口 /35
- ☞ 学海天涯“乐”作舟 /37
- ☞ 逆境中坚持学习的侯宝林 /40

3

高效率的学习方法 /47

- ☞ 学习始于感知 /48
- ☞ 寻找适合自己的学习类型 /51
- ☞ 7种智力学习途径 /53
- ☞ 锥形进军学习法 /58
- ☞ 螺旋上升学习法 /61
- ☞ 循环战略学习方法 /62
- ☞ 在倾听中学习 /66
- ☞ 托尔斯泰的移植学习法 /69
- ☞ 循序渐进学习法 /71
- ☞ 华罗庚的笨鸟先飞法 /74
- ☞ 计算机辅助学习法 /75
- ☞ 从竞争对手那里学习 /77
- ☞ 洗耳恭听的陈景润 /81

4

☞ 三人行必有我师 /85

☞ 集中你的注意力 /88

听课与做笔记的方法 /93

☞ 做笔记对学习很重要 /94

☞ 做笔记，听是第一步 /95

☞ 听课需要好的态度 /99

☞ 学习认真倾听的方法 /99

☞ 如何做笔记 /101

☞ 如何复习笔记 /103

☞ 让做笔记成为一个好习惯 /105

☞ 康纳尔笔记法的启示 /107

☞ 常用的笔记十法 /111

5

学习中阅读的方法 /119

☞ 有效学习，需要提高阅读水平 /120

☞ 阅读中的战略 /121

☞ 阅读中突击主线的战略 /125

☞ 阅读中由博返约的战略 /128

☞ 阅读中“问题导向”的战略 /134

☞ 阅读中的心理学问 /138

☞ 阅读的愿望和需要 /138

学习强人与头脑强人

- ☞ 阅读中的动机和兴趣 /140
- ☞ 阅读中的注意力和意志 /145
- ☞ 国外流行的五步阅读法 /149
- ☞ 速读的技巧 /151
- ☞ 9种改进阅读的技巧 /155

6

如何学习课本知识 /167

- ☞ 课本学习的方法 /168
- ☞ 理解图表资料 /173
- ☞ 如何阅读图表资料 /175
- ☞ 如何阅读图画 /176
- ☞ 如何做好作业 /177
- ☞ 如何准备考试 /178
- ☞ 如何应试 /183

7

如何管理学习时间 /187

- ☞ 有一点时间精神 /188
- ☞ 合理安排你的学习时间 /196
- ☞ 制订一份学习时间表 /199
- ☞ 掌握节约学习时间的秘诀 /202

8

告别遗忘的神奇记忆 /207

- ☞ 以记忆论成败 /208
- ☞ 计算机时代的记忆 /210
- ☞ 任何人都能提高记忆力 /211
- ☞ 脑量无限 /213
- ☞ 掌握要领，反复训练 /215
- ☞ 一切记忆都始于形象 /216
- ☞ 整体形象法记忆多项事物 /218
- ☞ 有效联想：逆常理记忆 /220
- ☞ 逆常理联想的 3 条规律 /221
- ☞ 管理好周围环境，有利于记忆 /223
- ☞ 教给别人，可以增强记忆 /224
- ☞ 通过讨论容易记忆 /225
- ☞ 认真精读一本书，记住内容 /227
- ☞ 成年人的“童话” /228
- ☞ 卡片游戏 /230
- ☞ 灵活运用录音机 /231
- ☞ 提高记忆力三原则 /232
- ☞ 串联记忆法 /233
- ☞ 理解记忆法 /235
- ☞ 重点记忆法 /236

9

大脑是人类最大的宝藏 /239

学习强人与头脑强人

- ☞ 怎样用脑就有怎样的人生 /240
- ☞ 令人惊讶的大脑 /241
- ☞ 从结构上看大脑是三脑合一 /245
- ☞ 左脑≠右脑 /248
- ☞ 大脑如何存储信息 /253

10

健康用脑，开发大脑潜能 /255

- ☞ 遗传对大脑的影响 /256
- ☞ 饮食影响大脑的工作 /259
- ☞ 大脑潜能是如何浪费的 /263
- ☞ 怎样开发大脑潜能 /272
- ☞ 怎样开发右脑的时代课题 /277

11

头脑激荡，创新思维修炼 /281

- ☞ “曲别针”的猜想 /282
- ☞ “零”是什么？ /285
- ☞ 吉列公司：创新无止境 /288
- ☞ 船王奥纳西斯：乘间击瑕 /291
- ☞ 德国大众汽车公司：一反常规 /292
- ☞ 索尼公司：敢为人先 /295
- ☞ 雀巢公司这样渡过难关 /298
- ☞ 健力宝飞向美国的历程 /302