

北大清华 学得到
来自一流学府的成才课程

发现自我与 设计自我

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

发现自我与设计自我

凡 禹 主编

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

发现自我与设计自我/凡禹主编. —北京: 北京工业大学出版社, 2002.10

ISBN 7-5639-1177-4

I. 发... II. 凡... III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 078059 号

北大清华学得到丛书

发现自我与设计自我

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

850mm×1168mm 32 开 10 印张 190 千字

印数: 1~5000 册

ISBN 7-5639-1177-4/C·22

定价: 19.80 元

■ 来自北大、清华、人大、北科大、北外这几所京西毗邻大学里的青年教师们策划并执笔编撰了《北大清华学得到》这套青年素质教育读物。书中融会了他们在青年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以及知识经济时代对人才素质的特殊要求。

■ 在这个倡导终身学习的时代，在北大、清华等一流学府之外研修来自一流学府的成才课程，已成为学校教育的延伸，并将日趋融入主流教育。

参与本书策划及编撰的部分人士：

香港人力资源研究院院长洪培义教授

北京科技大学公共管理系主任汪大海教授

中国人民大学工商管理学院高林博士

清华大学出版社资深编辑胡先福硕士

北京大学2001届MBA刘旭东硕士

北大清华

北大清华 学得到

《发现自我与设计自我》

《个性塑造与心智修炼》

《学习强人与头脑强人》

《学会生活与学会工作》

《人际交往的艺术》

《沟通技能的训练》

《领导素质的培养》

《追求财富的赢家》

封面设计 耀午书装工作室

**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

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完善的教育制度，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，“背着书包上大学”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

北大清华
学得到

来自一流学府的成才课程

发现自我与设计自我

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)

北
清
华
学
得
到

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”；鲁迅先生举着投枪和匕首，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。

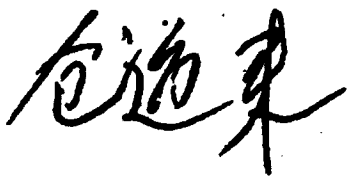
好在，北大和北大向往者在 20 世纪初有着全然不同的社会经济背景：互联网络的出现使千里之遥的人们可以像邻居般迅捷对话；新闻媒体业的繁荣把世界变成了小小的地球村庄；教育出版业的发达使知识传播不再局限于校园和课堂。

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
清
华
学
得
到

来自一流学府的成才课程

B 录

eidaginghuaxuededao

北
清
大
学
学
得
到

来自一流学府的成才课程

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

- 我是谁：走出迷失的自我 /1
- ☞ 现实中迷失的自我 /2
 - ☞ 做自己人生的主人 /4
 - ☞ 展示最优秀的自我 /6
 - ☞ 弗洛伊德的人生准则 /9
 - ☞ 恰如其分地认识自己的能力 /14
 - ☞ 找到自己的位置 /18
 - ☞ 自我实现，拓展能力 /21
 - ☞ 寻找人生的终极目标 /24

发现自我与设计自我

北
清
大
学
学
得
到

来自一流学府的成才课程

- ☞ 扬起生命之帆 /26
- ☞ 养成正确的价值标准 /29
- ☞ 平淡而务实的人生态度 /32

2

谁是我：发现真实的自我 /35

- ☞ 从日常生活入手 /36
- ☞ 巧用自我测试 /37
- ☞ 科学测评的力量 /38
- ☞ 一步步试着向前走 /44
- ☞ 发掘“潜在的东西” /48
- ☞ 从一点一滴开始 /51
- ☞ 做自己命运之舟的舵手 /53
- ☞ 穿过迷雾见成功 /54
- ☞ 摒弃无价值和失败的观念 /55
- ☞ 认清真实与虚幻 /56
- ☞ 发现自我与个人幸福 /59
- ☞ 知己知人与事业成功 /59

3

打碎枷锁：设计全新的自我 /63

- ☞ 自我设计障碍之一：过分敏感 /64
- ☞ 自我设计障碍之二：怪习气 /66
- ☞ 自我设计障碍之三：萎靡不振 /67

- ☞ 社会环境与自我设计 /71
- ☞ 把握人生的关键点 /74
- ☞ 从梦想开始起飞 /81
- ☞ 不断修正自我设计 /85
- ☞ 自我设计每一天 /86
- ☞ 善于累积无形财富 /90
- ☞ 态度决定命运 /92

4

木桶原理：设计聚焦的自我 /97

- ☞ 将你的精力集中在一个焦点上 /98
- ☞ 不要与兴趣为难 /102
- ☞ 选择最合适的职业 /108
- ☞ 实力决定一切 /113
- ☞ 以不变应万变 /115
- ☞ 山重水复疑无路 /119

5

树立信心：设计积极的自我 /127

- ☞ 相信——天生我才必有用 /128
- ☞ 成功之匙，自己寻找 /131
- ☞ 沧海横流，方显英雄本色 /133
- ☞ 用成功赢得尊重 /134
- ☞ 平凡、平庸与卓越 /139

☞ 积极进取，自我提高 /143

☞ 向成功者看齐 /146

6

挖掘潜能：挑战极限的自我 /149

☞ 挑战身心极限 /150

☞ 目标与挑战自我 /151

☞ 来自我们自身的潜能展示 /155

☞ 唤醒我们身上的潜能 /158

☞ 如何发挥潜能 /159

☞ 积极激发自己的潜能 /161

☞ 来自想像的力量 /164

☞ 插上想像的翅膀去飞翔 /165

☞ 爱因斯坦的奇谈妙想 /167

7

锤炼性情：完善立体的自我 /169

☞ 让自己焕发魅力 /170

☞ 锤炼性情 /171

☞ 热情而又不失理性 /176

☞ 完善全新的自我 /180

☞ 不落俗套：气质需要培养 /183

☞ 开创独特的自我风格 /187

☞ 多一点宽容，少一点阻挠 /188