

北大清华 学得到

来自一流学府的成才课程

清华大学魏杰教授 作序

北京大学仓道来教授



发现自我 与设计自我

凡禹 / 主编

北京工业大学出版社

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

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

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

固安保利达印务有限公司印刷

*

2004 年 2 月修订第 1 版 2004 年 2 月第 2 次印刷

880 mm × 1 230 mm 32 开 9.625 印张 190 千字

印数: 5001~10000 册

ISBN 7-5639-1177-4/C·22

定价: 19.80 元

首都师范大学图书馆

----- Beida Qinghua Xuededao

[illegible]

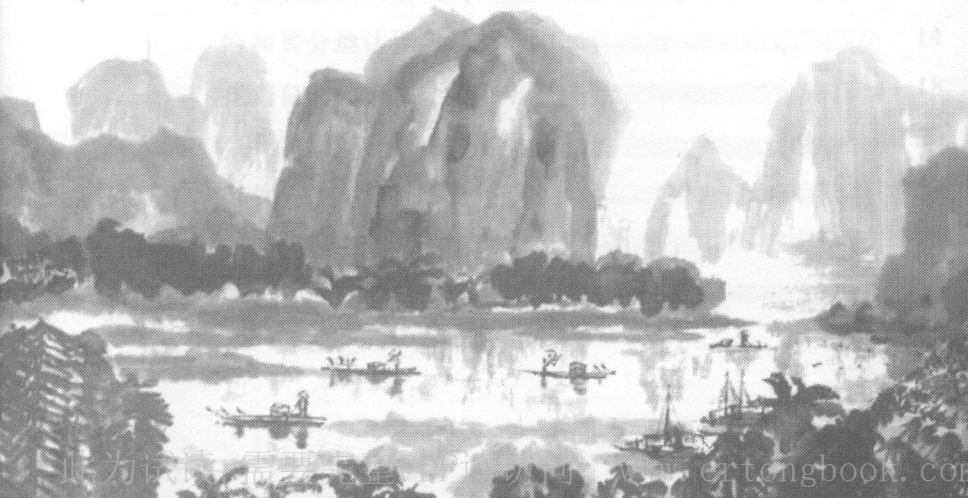
发现自我与 设计自我

----- Beida Qinghua Xuededao



没有岁月可以回头，人也不能
两次踏入同一条河流；不要为
昨天而哭泣，更不要为明天而
忧虑；总要相信还有一些值得
自己珍惜的东西，总要相信还
是有一些岁月抹不去的痕迹。

圖書集成



序言一

行健不息须自强

——清华教授魏杰作序

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

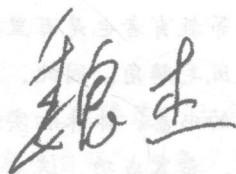
清华等一流学府的成才课程，已成为学校教育的延伸并日趋融于主流教育。

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，但你却可以通过这套丛书学得到来自清华等一流学府的成才课程。

是为序。



(清华大学教授，博士生导师，著名经济学家)

序言二

圆青年人的成才之梦

——北大教授仓道来作序

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，不能成为现实。

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。

俞通束

(北京大学教授)



目 录

序言一 行健不息须自强

序言二 圆青年人的成才之梦

第1章

我是谁：走出迷失的自我

现实中迷失的自我	3
做自己人生的主人	5
展示最优秀的自我	7
弗洛伊德的人生准则	10
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	20
寻找人生的终极目标	23
扬起生命之帆	25
养成正确的价值标准	28

平淡而务实的人生态度	31
------------	----

第2章

谁是我：发现真实的自我

从日常生活入手	37
巧用自我测试	38
科学测评的力量	39
一步步试着向前走	44
发掘“潜在的东西”	49
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	58
知己知人与事业成功	59

第3章

打碎枷锁：设计全新的自我

自我设计障碍之一：过分敏感	63
自我设计障碍之二：怪习气	65
自我设计障碍之三：萎靡不振	66
社会环境与自我设计	70
把握人生的关键点	72
从梦想开始起飞	78
不断修正自我设计	82

自我设计每一天	83
善于累积无形财富	87
态度决定命运	88

木桶原理：设计聚焦的自我

第4章

将你的精力集中在一个焦点上	95
不要与兴趣为难	99
选择最合适的职业	104
实力决定一切	109
以不变应万变	111
山重水复疑无路	115

树立信心：设计积极的自我

第5章

相信——天生我才必有用	123
成功之匙，自己寻找	126
沧海横流，方显英雄本色	128
用成功赢得尊重	129
平凡、平庸与卓越	134
积极进取，自我提高	138
向成功者看齐	140

挖掘潜能：挑战极限的自我

第6章

挑战身心极限	145
目标与挑战自我	146

来自我们自身的潜能展示	149
唤醒我们身上的潜能	152
如何发挥潜能	153
积极激发自己的潜能	155
来自想像的力量	158
插上想像的翅膀去飞翔	159
爱因斯坦的奇谈妙想	161

第7章

锤炼性情：完善立体的自我

让自己焕发魅力	165
锤炼性情	166
热情而又不失理性	170
完善全新的自我	174
不落俗套：气质需要培养	177
开创独特的自我风格	180
多一点宽容，少一点阻挠	181
开创老练的风格	184
开创热忱的风格	185
开创亲切的风格	187
开创开朗的风格	189
确定竞争目标	190
合作弥补能力不足	193
取长补短，发挥优势	194