

清华北大人

× × × × × × × 给青少年的 × × × × × × ×

梦想课

杨茜彦
编著

迷茫青春要有闪亮梦想

经过实践检验的成长正能量

平凡人会因为梦想不平凡

让梦想的光，照亮成长的路

谁的青春不闪亮



 中国纺织出版社

清华北大人

× × × × × × × 给青少年的 × × × × × × ×

梦想课

杨茜彦
编著



内 容 提 要

本书讲述来自清华、北大著名教授、学者、导师以及从两校毕业的社会精英的人生哲学，冯友兰、朱自清、季羨林、梁漱溟、俞敏洪、张朝阳等各领域精英将用亲身经历讲述成长的智慧、梦想的力量、自信的能量和执着的精神。书中有许多精彩的榜样和故事，在任何情境下，他们总是那些困难时刻尽力而为的人。他们将教会你把一切交给自己，去尝试，去体验，最终悟透年轻是一台永远不会坏的机器，每一次“误操作”都会提升它的精准度。

图书在版编目 (CIP) 数据

清华北大人给青少年的梦想课 / 杨茜彦编著. —北京: 中国纺织出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5180-1735-5

I. ①清… II. ①杨… III. ①成功心理-青少年读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第140314号

责任编辑: 李伟楠 特约编辑: 陶 涛 责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2015年8月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 14

字数: 162千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



前言

FOREWORD

写给梦想边上的你

我们很多人终归只是个平凡的人，没有超能力，没有百里挑一的天赋，必须非常努力才有可能得到不错的成绩，不过也许只是中等偏上一些。也许从来不是老师眼里的“尖子生”，永远不是班里人气最旺的那个人，从来都是中不溜儿。我们总是疑惑，为什么身边的同学从不担心未来，他们永远笑得那样没心没肺。我们的父母是普通人，他们关心你的学习，关心你的成长，他们对你的将来抱持着比你还要热切的期待，但你无奈地发现，他们的想法与你的总有些不同。

我们每天最喜欢做的事，是从上锁的抽屉里翻出日记本写写将来。对你来说，未来究竟是什么样似乎并不重要，重要的是那里有你最想做的是。可是合上日记本，却发现自己离梦想还有那么远。不知道现在做的一切能不能在将来为我们换回想要的生活。我们听着太多关于升学、关于就业的难题，最后不知道自己的梦想和“白日梦”之间有没有区别，于是便学会了一句流行语：“谁的青春不迷茫。”

对了，这就是你的“十几岁”。梦想写在日记里，现实摆在桌面上。那样热切盼望长大，可未来看起来总是那么远。但是，我们从没有放弃每天的



努力，哪怕不被理解，但仍看得清自己的优点与长处，依然坚定地相信自己总有一天可以发光。梦想也许是白日梦，也许永远实现不了，但你有梦想就胜过那些连梦也不敢做的人。平凡的人会因为梦想不平凡。你有许多榜样，他们是那些总在艰难的现实里尽力而为的人。你觉得自己和他们一样，专注于目标，行动起来干脆利落，从不迟疑。你发现，在迷茫的十几岁里自己变得独立了。你学会把一切交给自己，去尝试，去体验。你懂得了年轻是一台永远不会坏的机器，每一次“误操作”都会提升它的精准度。

想到这里，你觉得自己比别人离梦想更近一些。

关于榜样

人总是要有榜样、有几个偶像的。追星如果不是太狂热到妄想、盲目的地步，其实是一件有利于成长的事。你选的榜样是谁并不是那么重要，哪怕他只是对门特别懂电脑的王叔叔，要紧的是他给你的是正能量。

这本书是“清华北大给青少年的礼物”，打包了许多偶像送给你。当你所知道的榜样越多，你就会知道，大师也好，明星也罢，没有几个“天赋异禀”，他们中的大多数，开始时比你还要平凡，只是后来，他们变得比你更自信，更努力，更懂得自己要什么。他们平凡时期对残酷现实的逆袭，听起来真是让人痛快。

书里的故事不是道理，你不需要背。你要做的，就是阅读、自查、付诸行动，然后学着自己长大。

编著者

2015年5月



目录

CONTENTS

第一章 我们都一样，年轻又彷徨

梦想就是一件件琐事 / 002

别蒙着眼睛走远 / 005

别混淆理想和白日梦 / 009

不是不坚持，而是一路都在认真选择 / 013

远见让你在10年后无可替代 / 015

知道还要做到 / 018

立志要趁早 / 022

心可以飞翔，脚要在地上 / 025

别给自己设限 / 029

第二章 除了你自己，没人能否定你

塑造积极的自己 / 036

自卑比懈怠更耗体能 / 039

信心能告诉你如何得到果实 / 043

偏好加特长你就独一无二 / 047

世界这么忙，柔弱给谁看 / 051

只想着自己要的，而非不要的 / 054

第三章 没有翅膀，更要奋力飞翔

舍得让自己受点苦 / 060

亲自吃到苦，才能学聪明 / 063

风景丰富经历，苦痛充实阅历 / 066

别怕，对自己狠一点才能有出息 / 070

不能关起门来读书 / 074

聪明人更要下点笨功夫 / 078

第四章 在有意义的事情上投入百分百的精力

忘我，才能专心致志 / 082

聚集所有的力量做一件事 / 086

养成对所做的事发生兴趣的习惯 / 090

行动形成习惯就是你的技能 / 095

别想太多，聚集一点才能燃烧 / 099

你缺的就是一直干到底的劲头 / 103

第五章 加油，我们都要竭尽全力

把“要我学”变成“我想学” / 108

学霸都像蚕织茧一样学习 / 111

眼勤、手勤、脑勤 / 114

一认真，你就赢了 / 117

脚踏实地就是学习的捷径 / 122

要用心跳来计算时间 / 126

第六章 别输给自己的假想敌

勇敢一点，其实没有那么难 / 132

像水一样积蓄力量 / 135

弱者不仅是能力问题 / 139

年轻的时候要输得起 / 142

有风度地对待痛苦 / 145

第七章 时间都去哪儿了

你的时间都去哪儿了 / 150

和“现在”温暖相拥 / 153

别总把“想当年”带在身边 / 159



再年轻也别浪费生命 / 162

第八章 像执着的蜗牛，一步一步往上爬

要有“再跑一圈”的念头 / 168

再难走也得乖乖走完 / 173

别奢望一次就把事情做对 / 177

一步步走的人最接近目标 / 180

关键是你已经全力以赴 / 184

懂得站在人家肩膀上 / 187

第九章 干吧，总有一天会到达

现在就是最好的开始 / 192

把成功与失败的念头撇到一边 / 195

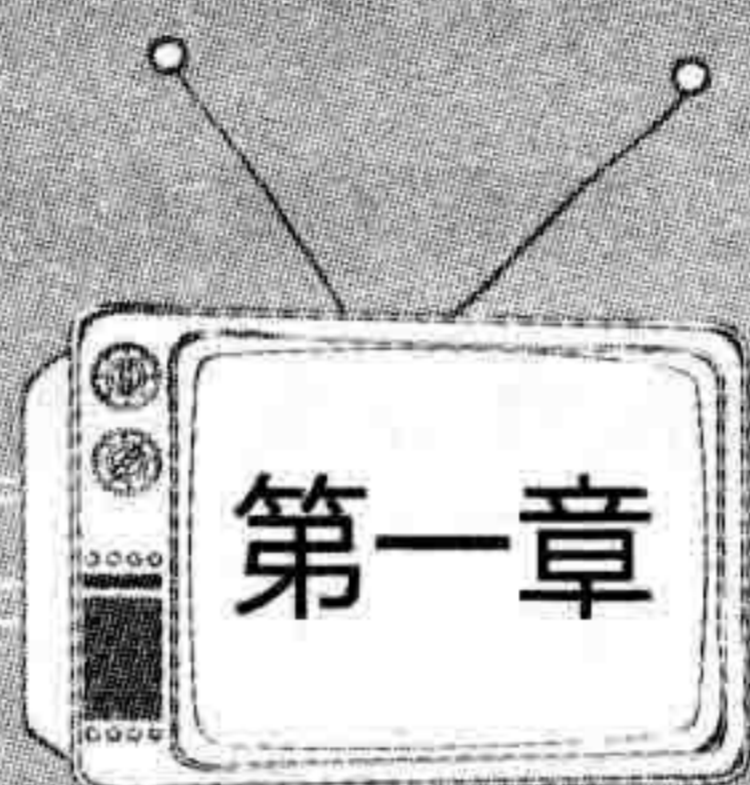
在擅长的领域积累足够的力量 / 198

不只是想，还要让事情发生 / 202

方法要对，火候要够 / 206

和“后悔”说再见 / 211

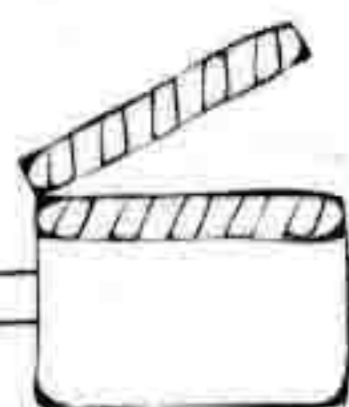
参考文献 / 215



我们都一样，
年轻又彷徨



梦想就是一件件琐事



人们为梦想而斗争，正如为财产而斗争一样。于是梦想即由幻象的世界，走进了现实的世界，而成为我们生命中的一个真实力量。梦想无论怎样模糊，总潜伏在我们心底，使我们的心境永远得不到宁静，直到这些梦想成为事实才止。

——林语堂（现代著名学者、文学家、语言学家，曾任北京大学英语系主任）

青春舞台

每个人的梦想都不同，在林语堂先生的心中，梦想即是成为另一个自己。梦的根植可能很早，就像林语堂先生在《谈梦想》一文中说的：“很多人的梦想产生于他的童年。无论小的时候是在屋顶的阁楼上，在谷仓里还是潺潺的溪水边，每个人都是平等的，都对梦想怀着一颗思慕的心，拥着热切的希望去睡觉，希望醒来后美梦成真。”虽然这种事不可能通过一觉实现，但梦想的种子却在那时生根发芽，随着生命的延展，不断激励我们奋斗。

林语堂先生鼓励我们拥有梦想，因为它给我们力量和奋发的精神，而生命也会因为梦想而更具价值。

创立陈氏定理的数学家陈景润，在中学时期就立下了志向，一定要证明出“哥德巴赫猜想”，为祖国争光，为祖国的科学事业做出贡献。为

此，他始终刻苦学习，努力钻研，忍受着疾病的折磨，坚持斗争，始终不懈，终于部分地证明了“哥德巴赫猜想”，大大地推进了基础数学的研究进程，为祖国争得了荣誉。

梦想让人变得高尚、积极、精力充沛。很多人之所以能够成为某个领域的佼佼者，就是因为比别人多做了一个梦，而且足够重视这个梦。但是，并不是每一个人都能真实地触摸到自己的梦想。只有在面对困难的时候，能够为了梦想勇往直前的人，才能最终采摘到成功的果实，让梦想成为现实。

永远不要轻视自己的梦想，在梦想面前，没有高低贵贱之分，只有重视与否。音乐天才很可能出自一个根本买不起钢琴的贫寒人家，书法大家在幼时居然是以一根根小树枝来描画……只要有梦想，就有了实现梦想的可能。

1933年，他出生在美国芝加哥的黑人贫民窟。“二战”期间，芝加哥经济萧条，黑帮林立，街上每天都有斗殴和抢劫事件发生。他厌恶这一切，经常会对着天空中往返穿梭的飞机发呆。他想知道，这些飞机飞向何处，外面会有更美好的世界吗？

他问父亲：“我为什么不能飞？”父亲说：“你没有翅膀。”他很沮丧，父亲又说，“孩子，只要有梦想，你也能飞。”

一切的改变源于一架钢琴。一天，他和小伙伴闯进了一家军械库玩。鬼使神差般，他走进一间小屋，黑暗中一架立式钢琴将他的视线牵引了过去。他走过去，缓缓坐下，手指轻轻触摸那些琴键。那一刻，他热血沸腾，“我的心从此寻找到了一生的方向，那就是音乐。”那年，他10岁，他的梦想是成为歌手。

“二战”后，他随父亲搬到西雅图市，开始了自己的音乐之旅。由于小号吹得非常出色，他逐步赢得了和爵士乐高手同台演出的机会，继而又实现了另一个突破——全美巡演。那年，他20岁，他的梦想是唱响整个欧美。



当美国满足不了他的雄心壮志时，他继续“迁徙”，来到了世界艺术之都——巴黎。除了演出，他把主要精力放在学习上，作曲、配乐样样都令他兴趣盎然。那年，他30岁，他的梦想是成为全能的音乐家。

再次回到美国，他开始进军好莱坞，并且迅速成长为好莱坞大腕们争抢的配乐大师，先后八次获得奥斯卡最佳配乐奖提名。40岁那年，他的梦想是成为全球最炙手可热的音乐大师。

2008年，他与季羨林、何振梁、李安等各界人士被聘为北京奥运会开幕式艺术顾问，先后多次来到北京，忙碌了好一阵子。奥运会结束后，记者问他，北京奥运会哪一点令你印象最为深刻？他脱口而出：“同一个世界，同一个梦想。”这也代表了他现在的梦想。此时，他已年过70。

他叫昆西·琼斯，被誉为西方现代音乐的教父。有人问他，你早已功成名就，为何从不停下脚步？他说：“因为我的梦想永远在路上。”

梦想是灯，照亮前方的路；梦想是路，延伸向明天的美好。为自己的梦想而前进，永不抛弃，永不放弃，这样的人生必然是充实而厚重的。一个人无论拥有怎样的梦想，只要坚持信念，就永远不会停下前进的脚步，就会走出一片属于自己的天地。

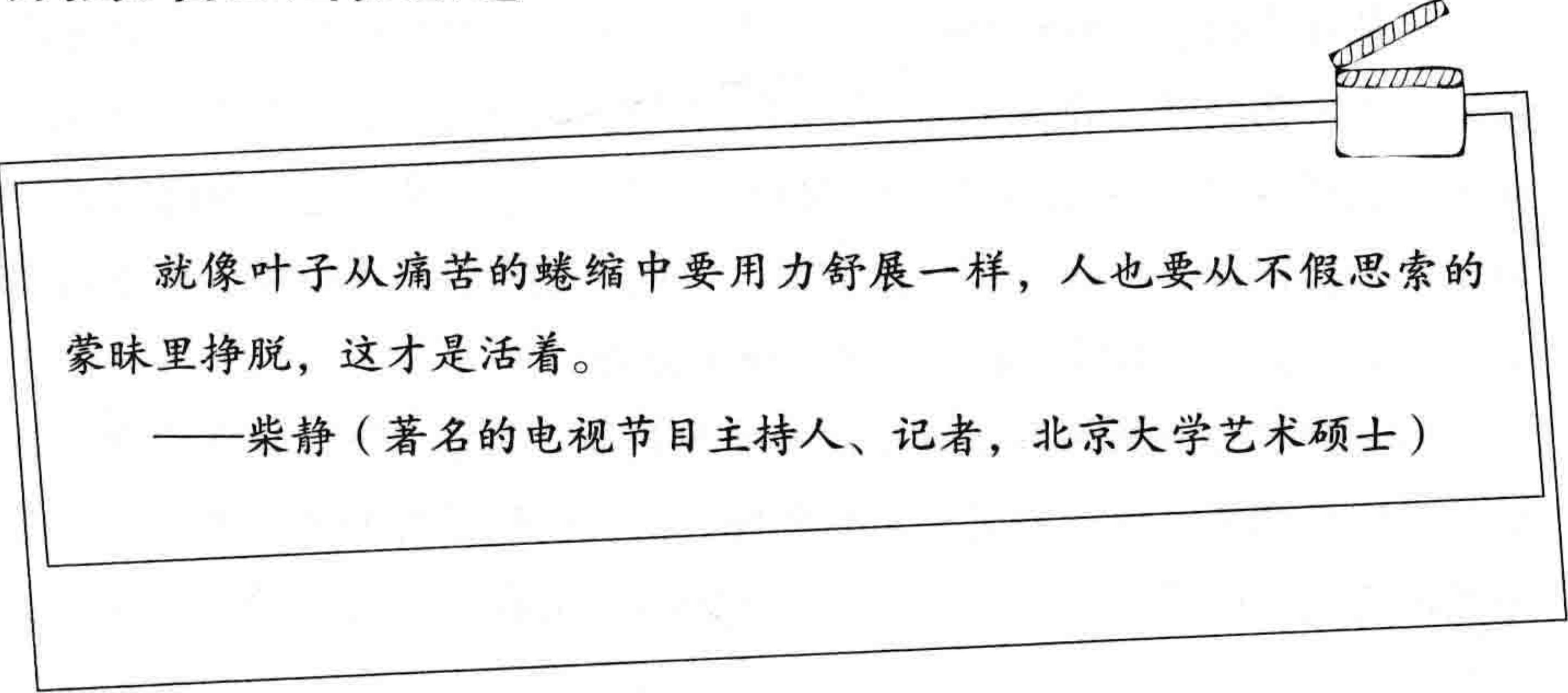


成长心路

你是敢想敢干的人吗

美国管理学家韦特莱提出一个法则：那些取得成功的人，做的往往是别人不愿意做的事情。人们把这个法则称为“韦特莱法则”。它的中心在于：要想成功，就要敢于想象。这个想象不是空想，是一种敢冲的自信和勇气。许多成就斐然的人所做的事，是绝大多数人不愿意去做的，所以许多时候，他们的成功只是因为他们做了许多人不以为意的、不愿意去做的事情而已。

别蒙着眼睛走远



就像叶子从痛苦的蜷缩中要用力舒展一样，人也要从不假思索的蒙昧里挣脱，这才是活着。

——柴静（著名的电视节目主持人、记者，北京大学艺术硕士）

青春舞台

曾担任国立北京大学校长的胡适，清朝光绪十七年十一月十七日（1891年12月17日），出生于上海大东门一家自家合伙经营的“瑞兴泰”茶叶店里。这一年他的母亲冯顺弟刚刚18岁，第一次享受到做母亲的乐趣。他的父亲胡传已经48岁了，有三儿三女，胡适是他的第四个儿子。他为他最小的儿子起名为嗣糜，行名洪驊。

1892年对胡传来说是一个幸运的年代，这一年他不仅沉浸于再一次做父亲的喜悦中，还被任命为淞沪厘卡总巡，来上海做官。胡适三个月大时，胡传奉旨调往台湾。一年后，他派人来接母子俩去台湾团聚。

胡传工作再忙也会抽出时间教顺弟母子认字，顺弟认得了近千字，小小的胡适也认了七百多字。胡适在回忆录中称父亲亲手书写的用来认字的方块红笺“是我们三个人的最神圣的团聚生活的纪念”。快乐的生活没有持续多久，两年后，甲午中日战争爆发，母子俩被送回上海。

冯顺弟带着幼小的胡适回到家乡绩溪上庄，把胡适送进家塾读书。她天天盼胡传回来，等来的却是胡传离世的噩耗。这年八月，胡传病逝于厦



门，享年55岁。

胡传在世时，曾嘱咐冯顺弟“儿天资聪明，应令他读书”。冯顺弟没有辜负丈夫的嘱托，花费大力气让胡适念书。胡适读了九年私塾，在这九年里，冯顺弟为他交给先生的学费是别的学生的几倍，先生自然教得尽心。老师教得认真，胡适又勤奋上进，他11岁就能自己看古文，12岁时学问就赶上了老师。老师怕耽误了他，坚决请辞。

冯顺弟不知道去哪里还能找到更好的老师，无奈之下，只好让他去做学徒。但是胡适一直记得父母亲的教导，虽说被困于各种琐碎之事中，他依然不忘自己学习的初衷，没过多久他就写信给在上海的二哥，要求继续念书。

1904年2月，胡适随三哥离家求学，去了上海。胡适进了父亲的朋友张焕纶创办的梅溪学堂，很得老师器重，不久就从第五班升到了第一班。一年后，胡适考入上海有名的私立学校澄衷学堂。在这所学校，他对严复翻译的《天演论》和《群己权界论》产生了浓厚的兴趣，并从“物竞天择，适者生存”中择一“适”字做字号，顺着兄长们“绍之”“振之”的表字，改名为“适之”。

第二年暑假，胡适考入了中国公学。中国公学学风开放进步，老师、学生多为革命党人。受到同学们影响，在这里他加入“竞业学会”，并在学会的白话报刊《竞业旬报》上发表了大量文章。1907年，胡适得了脚气病，遂请假，到自家开在上海的“瑞兴泰”茶叶店疗养两个月。这期间他读了很多古诗，开始尝试诗歌创作。

1908年9月，中国公学学生会与校董会发生纠纷，引发学潮，一百六七十名学生退学抗议。退学的学生们自己集资办学，胡适积极响应，转入新公学学习，同时兼任英文教员。新公学坚持了一年多，最后因经费不足并回中国公学而解散。部分新公学同学不愿回原学校，即退学，胡适就是其中之一。

之后，胡适在王云五的介绍下去华童公学教授国文，借此维持生活。新公学的失败使胡适心灰意冷，此时他又与一班喜好玩乐的朋友相交，于是堕落了，整日饮酒玩乐。一次酒后，他打伤巡捕被抓进巡捕房关了一夜。这次教训让胡适梦醒，从此洗心革面，发愤读书，于1910年7月份考取了清华庚子赔款留学美国官费生。一个月后，20岁的胡适登上了去美国的海船。

同年9月，胡适进入绮色佳康奈尔大学读书，此时，他选择的科目是农科。在学习农学的过程中，胡适深感农学于自己性情不相近，在1912年9月转入文学院，主修哲学。1915年9月，胡适进入哥伦比亚大学哲学系，结识了对他影响巨大的导师杜威。

两年后，27岁的胡适通过哲学博士学位的最后考试，于夏天启程归国。胡适归国后即被北京大学聘为教授，还参加了《新青年》的编辑工作。

不管是因为身体退学，还是结交酒肉朋友，又或是在美国遇到爱情，胡适始终没有迷失在追求梦想的路上，他始终记得自己出发时的目标，终成一代大师。

关于人生和价值，德国哲学家黑格尔有一个著名的论断，他说：“目标有价值，人生才有价值。”没有目标的人生就像没有方向的航船，只能在海上漫无目的地漂泊。为了掌握自己的人生，先要明确你的目标，找到努力的方向，再立即采取行动，不断努力提高自己的能力，促进自己的成长。



成长心路

目标是如何形成的

奥地利心理学家阿德勒经过研究发现，目标在生命早期形成，此时成熟人格的原型也开始发展。对此他提出了一个想象：一个孱弱的小孩发现自己处于无法忍受的情境下，并感觉自卑，从而他努力朝着自己选择的固定目标前进。事实上小孩子在他的发展过程中有一种更为固定而即时的目标，他们会在周围寻找最强壮的人，然后将其当作自己的目标。这个人可能是父亲或母亲，我们发现甚至一个男孩也可能受强壮母亲的影响而模仿她。不久之后小孩觉得马车夫是最强壮的人，从而又以车夫为目标。小孩子一旦感知到这个目标，他们就会模仿马车夫的穿着，并学习其相关特性，但是发现马车夫在警察面前显得无能后，目标就会转移。不久之后看到教师有权力惩罚小孩，他们的理想又朝着成为教师而努力。

最终他提出了一个观点：心理活动与器官生命的活动相类似。每个心灵都藏有超越现状的理想，同时有对应的目标用来克服目前的挫折或困难。个体若没有目标，其活动便不具任何意义。