



北大

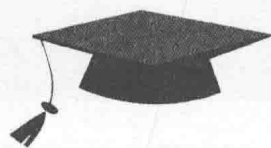
送给青少年的礼物

有一种光芒永不消逝，有一种精神永远留存；有一种情怀永不褪色，有一种信念永远在心。
北大的精神不是留传，而是灵魂的塑造和远播。一代又一代的北大人传承着北大独特的精神气质和文化内涵，
那些闪光的才智与庄严无畏的思想，像一盏盏明灯，既温暖了我们的内心，也照亮了我们未来的路。

张卉妍 编著

 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

北大 送给 青少年的礼物



张卉妍◎编著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

北大送给青少年的礼物 / 张卉妍编著. —北京: 北京联合出版公司, 2016.1
ISBN 978-7-5502-6514-1

I. ①北… II. ①张… 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 252336 号

北大送给青少年的礼物

编 著: 张卉妍

责任编辑: 管 文

封面设计: 李艾红

责任校对: 贾 娟

图文制作: 北京东方视点数据技术有限公司

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京华平博印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 692 千字 720 毫米×1020 毫米 1/16 34 印张

2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

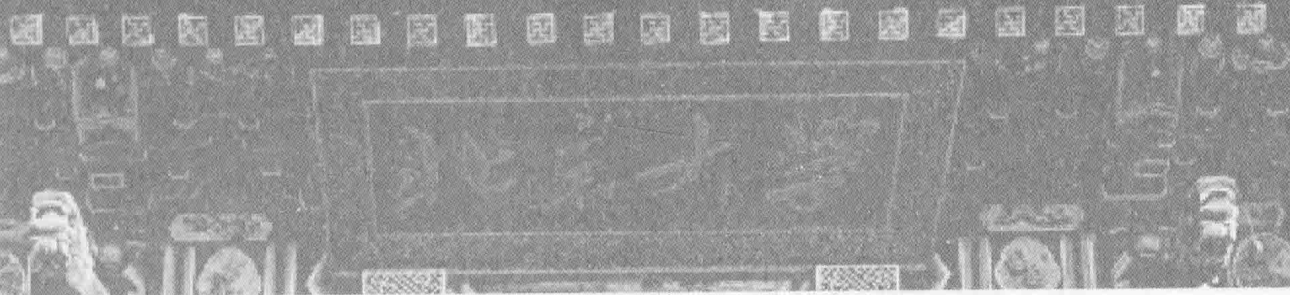
ISBN 978-7-5502-6514-1

定价: 29.80 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-58815825



前言

对于很多青少年来说，北大就是一座精神圣殿和心灵家园。他们即便没有去过北大，但只要听到有人提“北京大学”或“北大”，就会热血上涌，精神顿时为之一振，心中就会油然而生一种向往和景仰之情。

了解北大的人都知道，北大具备她独一无二的魅力。正如一首诗所描述的：

未名湖是个海洋，
诗人都藏在水底，
灵魂们若是一条鱼，
也会从水面跃起。

北大有着独一无二的、吸引人的灵魂。北大之魂在于她的“老”“杂”“美”“人”“神”“各”。

北大的“老”。北大是一座历史悠久的名校。北大究竟有多“老”呢？一般来说，北大的校史是从1898年京师大学堂的创立算起的。京师大学堂，是中国近代第一所国立大学，被公认为中国的最高学府，也是亚洲和世界最重要的大学之一。但细细究其历史渊源，北大则可以上溯到古代的太学、国子监，是中国古代最高学府在现代的延续，自建校以来一直享有崇高的名声和地位，可谓“上承太学正统，下立大学祖庭”。

北大的“杂”。北大的经历非常复杂，她诞生于民族危亡、改革图存之际，爱国、胸怀天下，务实、奉献祖国——翻开北大历史书，我们看到的是北大学子谱写的一曲曲时代之歌。在中国近现代史上，北大始终与国家民族的命运紧密相连，深刻地影响了中国近一百多年的历史进程。辛亥革命（1912年）后，京师大学堂更名为“北京大学”。北大建立之初，不仅是当时中国的最高学府，而且是中国的最高教育行政机关。北大在历史进程中起到了先锋的作用，形成了光荣的革命传统和优良的学术传统：她是新文化运动的中心和五四运动的策源地，她是在中国传播马克思主义和民主与科学思想的最初基地，她是中国共产党最早的活动基地，她是中国推进现代化建设事业的重要教育中心和科学研究中心。她还是“团结起来，振兴中华”的呐喊者和行动者，又是“承五四青年报国志，做科教兴国栋梁材”的倡导者……

北大的“美”。北大校园分为燕园校区、医学部校区、昌平校区、大兴校区、无锡校区和深圳研究生院校区6个部分，其中燕园校区是北京大学本部，本部又称燕园，包

括淑春园、勺园、朗润园等，在明清两代是著名的皇家园林，数百年来，其基本格局与神韵依然存在。只要你踏入北大校园，北大的历史就会化为一种实实在在、别有洞天的“美”，她的每一棵树、每一块碑、每一条路，都饱含着历史的沧桑，凝结着文化的久远，显露着独特的韵味。

北大的“人”。北大百余年来铸就了中国几代最优秀的学者。丰博的学识、闪光的才智、庄严无畏的独立思想，这一切又与“先天下”的严峻思想、刚正不阿的人格操守以及勇锐的抗争精神相结合，构成了一种特殊的精神魅力。北大的毕业生和教师为中国的自然科学、人文社会科学、医学、工程技术及国防事业、文化事业的发展做了奠基性和开拓性的贡献。

北大的“神”。自蔡元培校长开风气之先，首先把各种学术流派引进了北大讲堂，各种流派的观点与学说就源源不断地涌进了这所百年校园，它们共生共存，相得益彰。“思想自由、兼容并包”的传统在北大薪火相传，构成一种恒远而不具形的存在。“科学与民主”早已成为这圣地不朽的灵魂。在北大学会的不仅仅是单纯的知识，感受更多的却是北大对一个人人格的熏陶，从这里走出的代代骄子无不具备北大特有的精神气质。

北大的“各”。所谓“各”，即指特别、与众不同之处。北大是崇尚个性的。“海纳百川，有容乃大。”如果要用这句话来形容一个学校，北大是当之无愧的。在人们的印象中，北大是一个言论自由、崇尚个性的地方，北大人的“各”也远近闻名。在动荡的年代他们敢于拍案而起，“击鼓骂曹”；在和平时期，他们率性而行，狂放不羁。“各”字成了北大人人格最独特、最鲜明的存在。然而如果你用心品味，你就会发现，北大人的“各”里有着一份知识分子独有的人格坚守，一份对世俗强权的蔑视，一份彰显个性的傲骨与豪情。

对青少年来说，北大的意义早已经远远超过了她作为学校的角色本身。她的历史、她的精神、她的个性已经成为一种象征，时刻对青少年起着砥砺和教化的作用。

为了使广大的青少年顺利汲取北大的魅力，我们精心创作了本书。在这本书中，我们围绕北大精神，从立志、求知、心态等方面着手，撷取了许多北大贤能之才的精彩言论、真实的人生经历，并结合大量生动深刻的故事，详尽地阐述了北大人的智慧，希望由此带给青少年朋友精神的激励和人生方向的指引。



目录

礼物一

立志，做自己命运的规划师

一、俞敏洪：穿越地平线的渴望	2
二、认识你自己，为无知而求知	3
三、北大保安哥：起点低并不代表终点低	5
四、为民族命运改变志愿	7
五、对于盲目的船来说，所有风向都是逆风	8
六、明确的目标，让你在 10 年后无可替代	10
七、你仔细想过你现在的价值了吗	12
八、年轻人，千万不要“中庸”，而要“中用”	14
九、只要你知道自己去哪儿，全世界都会为你让路	15

礼物二

求知，对人生应尽的礼仪

一、马寅初投黄泽江，为求学而“跳河”	18
二、北大过来人：做时间的强者	19
三、培养兴趣，快乐学习	22
四、求知若饥，求学若愚	24
五、生而为学，永无止境	26
六、工欲善其事，必先利其器	28
七、与真理为友	30
八、学历不重要，学习更重要	32

九、陈平原：求学不为致富	34
十、培养良好的自学能力	37
十一、北大旁听猫	38

礼物三

独立，驾驭人生的起点

一、胡适：给你自由，你不争独立仍然是奴隶	42
二、周海婴：靠自己的力量赢得社会承认	43
三、自立自强，没有人能代替你成长	45
四、靠自己的双手，你就是命运的魔术师	48
五、你的人生中没有“妥协”二字	50
六、若失去了勇气，就等于把一切都丢掉了	52
七、不下水的人，永远不可能学会游泳	53
八、拿出十倍的勇气与失败作战	56
九、适当时机，与父母“分道扬镳”	58
十、独立思考，方能与成功对接	60
十一、挺直做人的脊梁，捍卫做人的尊严	62

礼物四

心态，打开禁锢思维的门窗

一、摔倒了快爬起来，不要欣赏砸的那个坑	66
二、一切都是浮云，心态决定姿态	68
三、如果你只有一个柠檬，就做一杯柠檬汁	70
四、改变可以改变的，接受自己不能改变的	72
五、远离焦虑，让你的学习充满乐趣	74
六、善待别人的批评，你才能从中受益	76
七、善待自己的缺点，不要苛求自己完美	78
八、写下你的优点，珍视自己的价值	80
九、不要在世俗的攀比中遗失了自我	83

十、积极进取，奔跑着前方就会有猎物	85
十一、甩掉“约拿情结”	87
十二、原谅自己的偶尔失败	89

礼物五

宽容，多一分爱就多一分收获

一、宽容是美德，也是明智的处世原则	92
二、成熟的人需要用气量来承担	93
三、宽容的实质不是宽容别人，而是宽恕自己	95
四、爱心是滋养一生的资本	96
五、放开胸怀得到的是整个世界	99
六、要“软”到“大肚能容天下难容之事”	100
七、像父母谅解我们一样谅解父母	102
八、学会包容，远离嫉妒	105
九、真正的宽容，是能忍受别人的一切缺点	107
十、用宽容填平冲突之壑	109

礼物六

自信，世界将为你让路

一、王选：做好自己的选题	112
二、自信是成功的第一秘诀	113
三、勇于挑战权威	115
四、遇到挑战就像发现宝藏	117
五、从现在起，不再对自己进行否定	119
六、告诉自己：只要去做，没什么不可能	121
七、自我暗示，你可以做得更好	123
八、自卑和自信往往就在一念之间	125
九、你欠缺的只是自我挖掘的精神	128
十、你或许不是“最优秀的”，但一定不是“最差的”	130

十一、不要效仿他人，活出真实的自我	132
十二、发现你的优势，做最好的自己	133
十三、想唱就唱，就算没人为你鼓掌	134

礼物七

热情， 对人生永远狂热痴迷

一、钱理群：没有别的秘诀，最大限度地挥洒热情	138
二、王利芬：追求奔涌的时代河流	140
三、黄昆：彻夜不眠的“顶牛”	142
四、提不起精神，你将永远没有出路	144
五、失去热忱，岁月会夺走你的灵魂	146
六、热情是人生的能量补给站	148
七、学习本身就是满足	150
八、尽职尽责才能尽善尽美	152
九、欲望就是力量，给野心留一席位置	154
十、坚持下去，并对生活充满热情	156

礼物八

气质， 不是与生俱来的

一、气质，时间打不败的美丽	160
二、关注容貌不如培养气质	162
三、气质是读书的积累	163
四、自养，让青春多一份厚重	165
五、让气质洋溢一种知性的光辉	168
六、好的气质来自对真善美的追求	170
七、优雅是女人持续修炼的功德	172
八、风度是男人的真醇品质	174

礼物九

优秀，紧握手中的成功种子

一、周国平：生当优秀	178
二、让优秀成为一种习惯	180
三、这个世界不相信眼泪，只相信实力	182
四、改变自己，从平凡到优秀	185
五、跨越自己给自己设定的藩篱	187
六、养成良好的习惯	189
七、优秀在于注重细节	190
八、塑造空杯心态，时刻保持归零心	192
九、没有任何借口自暴自弃	194

礼物十

专注，化繁为简的沉静力量

一、只有偏执狂才能生存	198
二、潘爱华：硬着头皮也要上	200
三、集中精力专注于一件事情	201
四、成功属于不懈追求的人	204
五、瞅准自己的池塘，一步一步前进	205
六、脚踏实地才能成就事业	207
七、成功就是简单的事情重复做、重复做	209
八、效率，有方法就能事半功倍	211
九、珍视时间的价值	212
十、双管齐下，终结拖延症	214

礼物十一

勤奋，让自己每天进步一点点

一、勤于思考才能收获快乐而幸福的人生	218
二、金克木：“偷学”变成才	220

三、没成功，是因为你没有全力以赴	222
四、懒惰容易引致失败，勤奋才能取得成功	223
五、无论何时，勤奋都是通往成功的捷径	225
六、每天比别人多做一点点	226
七、克服懒惰的毛病，一步步向勤奋靠拢	229
八、机会总青睐那些勤于奋斗的人	231

礼物十二

坚持，每个绝境都有一个完美的出口

一、梦想需要坚持不懈地追求	234
二、刘正琛：北大学子与阳光的故事	236
三、苦难之中的超然	239
四、没有永久的不幸	241
五、校园雕塑背后的故事	243
六、抓住目标不放松	245
七、奇迹在 100 米远的地方	248
八、笑对人生，享受每一个生活节拍	251
九、永不放弃，赢在转弯处	253

礼物十三

责任，成长的机遇在背后

一、每个言行的背后都背负着责任	256
二、责任心有多大，舞台就有多大	258
三、责任感造就成功的“内在”环境	260
四、拒绝差不多，大事小事同等对待	261
五、记住：不要借口	263
六、做好自己的分内事	265
七、推卸责任是成功的绊脚石	267
八、那些成功的人总是负责任的傻子	269

九、把问题留给自己	271
十、正直是我们的安身立命之本	273
十一、只要肯负责，方法总比问题多	275
十二、责任让能力展现最大价值	278
十三、付出一份责任，收获一份成长	280
十四、你有多强的责任感，就能获得多大的成功	282

礼物十四

创新，一个民族进步的灵魂

一、叶郎：追求创造的人生	286
二、胡作非为的创新天才	288
三、张竞生：但开风气不为先	289
四、换位思考发现症结所在	291
五、不要给思维设限	293
六、五层数学系宿舍的秘密	294
七、独辟蹊径天地宽	296
八、解放思维，打破常规	299
九、想别人所未想，做别人所未做	300
十、出奇制胜才能独占鳌头	302
十一、颠覆常识，不要受惯性束缚	304
十二、不妨做一条“反向游泳的鱼”	306
十三、用“心”才能创“新”	308
十四、在细节中发现创新的良机	310
十五、创新不受个人资历的限制	312
十六、别抱怨“无路可走”，只怪自己“不去找路”	314

礼物十五

诚信，诚者天下之道

一、北大弃录一个状元，社会挽回了一分诚信	318
二、诚信使内心坦然	320

三、“关于诚实”的最后一课	322
四、人以机变，我以诚信	324
五、以诚待人，以信立身	326
六、对人讲信用，幸运才能常伴左右	329
七、对别人诚实就是善待自己	330
八、视信誉如生命	332
九、守时，就是守住信誉	334
十、不是你的功劳，就别碰它	336
十一、“嘴巴紧”是获得别人信任的前提	337
十二、按规矩办事	339
十三、别人虚假，但你不能随波逐流	340
十四、适时地“说谎”并非不诚信	342

礼物十六

细节，做人不贪大，做事不计小

一、蔡元培：鞠躬的故事	346
二、尊重细节才能扭转人生	347
三、差距往往在那些不起眼的地方	349
四、大事留给上帝，我们只注意细节	351
五、疏忽细节，定会付出代价	353
六、做人不计小，做事不贪大	355
七、“不值得”心态的背后是巨大代价	357
八、没有所谓的小角色	359
九、不放弃万分之一的机会	360
十、用心才能见微知著	363
十一、能力往往从细微处彰显出来	365
十二、把每一件简单的事做好就是不简单	366
十三、为人处世重在细节	367
十四、幸福和细节有关	369

礼物十七

苦难，人生修炼的最高学府

一、郭晖：摇着轮椅上北大	372
二、苦难是磨炼人格的最高学府	375
三、苦难是岁月最珍贵的馈赠	377
四、痛苦是人清醒活着的最好证明	379
五、畏惧失败就是毁灭进步	381
六、挫折是存折，不是骨折	383
七、不怕万人阻挡，就怕自己投降	385
八、冬天会有绿意，绝境必有生机	387
九、磨砺到了，幸福也就到了	389
十、坦然应对人生中的“冬天”	391
十一、用另一种眼光看待不幸	393

礼物十八

积累，读书万卷也行路万里

一、成功离不开点滴的积累	396
二、财富在于一点一滴的积累	398
三、平时的积累，日后会给你带来巨大的帮助	399
四、最终的胜利是此前成功的累积	401
五、不急于展示自己，厚积才能薄发	402
六、耐心放长线，稳坐钓大鱼	404
七、与恒心为伴，岁月且长	406
八、超级时间管理术：每天多出一小时	407
九、学什么都不会白学	409

礼物十九

学会经营，先斟满自己的杯子

一、管理好自己，提高自己的成功率	412
二、自我更新让你越来越出色	413

三、“丈量”自己的内心，时时审视自己	415
四、先处理心情，再处理事情	416
五、经营自己，发现自己的潜在优势	419
六、打开束缚你的心灵枷锁	420
七、试着每天送给自己一个希望	422
八、建一座心灵休憩的小房子	424
九、留下自己最需要的东西	425
十、为自己打造一个良好的形象	427
十一、选择适合自己的职业	430
十二、不要活在别人的观念里	432
十三、总得有一张可以拿出手的好牌	434
十四、少一分书生意气，多一分入世心态	435
十五、青春不留白，行动起来吧	437

礼物二十

会交际， 命运之神将眷顾你

一、保持微笑，拓展人际	440
二、落落大方，克服社交恐惧症	442
三、信任，人际交往的黄金法则	443
四、学会倾听，会说的不如会听的	445
五、学会分享：分享越多，收获越多	447
六、学会从对方的角度考虑问题	448
七、会赞美的人走到哪里都受欢迎	450
八、给别人面子也就等于给自己面子	452
九、主动赢得好人缘	453

礼物二十一

创业， 取得成功绝不是偶然

一、创业者最大的学校就是社会	456
二、袁旭：一个从北大退学的千万富翁	457

三、创业，不要太在乎所谓的面子	459
四、想创业，就赶紧行动	462
五、“资金不够”只是你的借口	464
六、想创业，就要做好吃苦的准备	466
七、从人生的阴影中抽离出来，以积极心态投入创业	468
八、设法获得第一桶金	470
九、创业起步，要先想好自己的退路	472
十、失业了不怕，创业助你开启新的人生	473
十一、寻找合适的创业伙伴	474
十二、从决心创业时起，让自己成为一个全才	476
十三、创业贵在坚持，不要轻言放弃	478

礼物二十二

爱情，是潘多拉的盒子还是被偷吃的果子

一、专一的巴金：弱水三千，只取一瓢饮	482
二、爱情，攥得越紧越容易失去	484
三、等待不一定是最好的选择	486
四、失恋并非一件坏事，它会让人成长	488
五、好“马”也吃“回头草”	490
六、不要将对方的付出当作理所当然	492
七、爱情面前，真实是最漂亮的外衣	494
八、猜疑是爱情生活的最大敌人	496
九、爱情，要理智对待	497
十、经营关系胜过找对恋人	499

礼物二十三

感恩，让生命之舟轻扬

一、感恩是一种美好的生活态度	502
二、感恩，让我们生活充满正能量	504

三、感恩，人生中最美的补偿	505
四、父母是我们最应该感谢的人	508
五、感恩，让爱情永葆青春活力	511
六、感恩，让我们拥有真正的朋友	512
七、感谢折磨你的人，感谢折磨你的事	514
八、感恩对手，激发我们的潜能	516
九、感谢当下已经拥有的	519
十、不知感恩是一种道德癌症	521
十一、感恩，与幸运之神毗邻	522
十二、感恩是一种能力	524