

北大清华 学得到 University

来自一流学府的成才课程

Plans of
Changing Your Life

改变一生的 计划

凡禹 / 主编

成功不是突然而至
而是日复一日的

人生比建造房屋更需要蓝图

Make a Plan

民主与建设出版社

北大清华学得到编写组

改变一生的计划

Plans of Changing Your Life

顾问

北京大学教授仓道来

清华大学教授魏杰

成功不是突然而至
而是日复一日的

民主与建设出版社

图书在版编目(CIP)数据

北大清华学得到:来自一流学府的成才课程/《北大清华学得到》编写组编. —北京:民主与建设出版社,1999.9

ISBN 7-80112-320-4

I.北… II.北… III.人才-培养 IV.C961

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 61520 号

责任编辑 李保华

封面设计 杨群

出版发行 民主与建设出版社

电话 (010)65275953

社址 北京东城区东厂胡同1号

邮编 100006

印刷 北京飞达印刷厂

开本 850×1168 1/32

印张 11.2

字数 242千字

版次 1999年11月第1版 1999年11月第1次印刷

书号 ISBN 7-80112-320-4/F·082

定价 19.80元

(全套十册定价:198.00元)

注:如有印、装质量问题,请与出版社联系。

序 一

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，苍翠一堂”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、懂得作人、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、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。

民主与建设出版社出版的《北大清华学得到——来自一流学府的成才课程》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，从思想观念、领导素质、经营技能、创业准备、人际技能、竞争与合作、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。

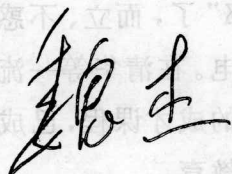
无论你是正在攻读学位的学生，还是已经迈出学校门槛的创业者；无论你是一个成功者，还是一个失

改变一生的计划

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。

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。



(作者系清华大学教授，博士生导师，著名经济学家)

1999年9月12日

序 二

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。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、博大的格局和旷大的风度。

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，北大还仅仅是一种向往，不能成为现实。

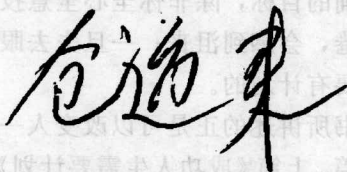
好在，北大和北大向往者在世纪末有着全然不同的社会经济背景：互联网络的出现使千里之遥的人们可以像邻居般迅捷对话；新闻媒体业的繁荣把世界变成了小小的地球村庄；教育出版业的发达使知识传播不再局限于校园和课堂。

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，融汇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)

1999年9月12日

前 言

假如你正当灿烂一生的开始或已达事业的开始乃至中期阶段（如介于二十三岁和五十五岁之间），而且已经有了一些人生的经验，那么你便是这本书的理想读者。对于尚在求学而正考虑走入社会的学生而言，也可从本书获得有效的引导。

生命是不断延续的实体，真正的成功并不会因达到而化为乌有，而是长途旅程的一部分。朝着成功努力地生活，只有你能为成功的生活下定义。如果快乐在你的价值观里占有一席之地，则你成功的生活里将充满乐趣，能经历许多感情，而不虞匮乏，并且能成就许多计划。

成功不是突然而至——而是日复一日的；一旦眼前的目标接近了，想想接下来要做的事，这就是生命。在抵达目标之前，偶而停下来沉思下一步目标。把你想做的列在纸上，有空时在花点心思在新目标上。除非你对人生有一个完整的计划和明确的目标，除非你全心全意投入新目标的追求，不然你会厌倦，会感到沮丧；一旦失去眼前目标的挑战，你会觉得是需要有计划的。

本书所讲述的正是可以改变人一生的人生计划。它分为上下两篇。上篇《成功人生需要计划》以人生计划为对象，描述了人生计划的必要性，人生计划的制定和实施以及有关的技巧和需要注意的事项；下篇《改变一生的9个步骤》则以主体也即读者为对象，阐述了人一生中需要特别关注的九个问题，正确的解决这些问题，将使人生大为改观。

前言

有许多事物诸如事业、家庭，它们在人生过程中不断向你挑战。所以，即使一位年届五十的人，也必须做一些如同十六岁的小伙子所面临的重大决定。为了成功的掌握你的人生你必须具备诸如身体素质，心理素质，工作能力等有利因素，但并非每个人都能如愿以偿。如果失败者在最初就有所指导的话，至少不会败得如现在这样惨。

《改变一生的计划》这本书，旨在为希望取得辉煌人生的普通人提供一些有益的参考。读完之后，相信读者必能对自己目前的状况（包括成功与失败）有所认识，进而采取一些已经证实有效的措施，去依照你的希望，慎重地掌及执行人生计划。如此一来，就不难有所成就了。

成功人生需要计划 第一章

(1) 要素四做十◇
(12) 到难的困盟博合县季思的溶囊◇
(18) 要素本基个正困困益业事◇

目
录

序一 (1)
序二 (5)
前言 (8)

上篇 成功人生需要计划

(11)
(12) 出五知政时已即文◇
(18) 高集容自取时讲研◇
(18) 青垂下胆时聚层音时平◇

第 1 章 人生比盖房更需要蓝图

◇描绘生命的蓝图 (3)
◇人生计划种种 (6)
◇计划要明确方向 (7)
◇财务计划 (8)

(10) 滴世惠平合的数袋◇
(18) 派空管变篇高冬出◇

第2章 长期计划并非好高骛远

- ◇计划四要素 (14)
- ◇缜密的思考是绘制蓝图的前提 (15)
- ◇事业蓝图的五个基本要素 (16)

第3章 短期计划更是脚踏实地

- ◇短期计划必须明确具体 (25)
- (1) ◇一天之计在于晨 (26)
- (2) ◇一年=13个月 (31)
- (8) ◇每天必做六件事 (34)

第4章 计划成功的法宝：机遇

- ◇为什么跳槽 (41)
- ◇文明与机遇成正比 (45)
- ◇把握机遇自我提高 (45)
- ◇运用现状把握机遇 (46)
- ◇平时有积累机遇才垂青 (52)
- (3) ◇该放手时就放手 (54)
- (9) ◇以不变应万变 (56)

第5章 完成计划的艺术

- ◇劳逸结合作息均衡 (61)
- ◇站多高就要看多远 (64)

◇超额完成任务	(66)
◇山外青山楼外楼	(67)
◇不上班也赚钱	(68)
◇正确处理人际关系	(69)
◇有时需要发怒	(72)
◇时间就是生命	(74)

第6章 完成计划的诀窍

◇想象完成计划的喜悦	(89)
◇自我加压	(90)
◇给自己画个像	(92)
◇化体能为智能	(93)
◇戒烟的灵感	(97)
◇向成功者看齐	(100)
◇不可轻视小道消息	(102)
◇警惕“乐极生悲”	(103)
◇风险准备金	(104)
◇珍惜时间	(106)

第7章 实施计划必须善待自己

◇处理压力三法	(115)
◇沮丧的成因	(117)
◇清除六大祸因	(119)

改变一生的计划

- (80) ◇接近快乐, 远离沮丧…………… (122)
- (79) ◇身体是一切的本钱…………… (125)
- (88) ◇不可自欺欺人…………… (134)
- (99) ……………
- (57) ……………
- (47) …… **下篇 改变一生的9个步骤** ……

第8章 步骤一：认清自己

- (98) ……………
- (90) ◇人贵自知…………… (141)
- (50) ◇你有哪些优点…………… (145)
- (98) ◇事业检测问卷…………… (160)
- (70) ……………

第9章 步骤二：做自己的主人

- (101) ……………
- (103) ◇自己的事自己做决定…………… (173)
- (40) ◇拒绝“谦虚”…………… (174)
- (80) ◇保护伞下出不了胜者…………… (176)
- ◇为自己的行为负责…………… (177)
- ◇有犀利的眼光…………… (179)

第10章 步骤三：培养创新意识，消灭未知恐惧

- (71) ……………
- (91) ◇企业家灵魂…………… (186)

- ◇创新的要求..... (190)
- ◇你恐惧未知吗? (194)
- ◇为何恐惧未知..... (198)
- ◇消灭恐惧未知的途径..... (199)
- ◇自信问卷..... (202)

第 11 章 步骤四：找出事业源动力

- ◇原动力的发掘与评价..... (209)
- ◇外因影响源动力..... (211)
- ◇驱除影响，体现个性..... (212)
- ◇测量事业源动力..... (213)

第 12 章 步骤五：认清羁绊

- ◇常见的八大束缚..... (225)
- ◇疾病有时也是良药..... (227)
- ◇社会阶层并非一成不变..... (228)
- ◇教育和社会阶层互为动力..... (229)
- ◇性别观念有待突破..... (231)
- ◇不同年龄的不同事业选择..... (234)
- ◇包袱轻重影响待遇接受度..... (239)
- ◇正视自我..... (242)
- ◇近水楼台先得月..... (242)