



北大清华学得到

来自一流学府的成才课程

个性塑造与 心智修炼

全新修订大全集

凡禹/主编

清华大学 魏杰教授
北京大学 仓道来教授

联合作序推荐

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

个性塑造与 心智修炼

全新修订大全集

凡禹/主编

清华大学 魏杰教授
北京大学 仓道来教授

联合作序推荐

北京工业大学出版社



图书在版编目(CIP)数据

个性塑造与心智修炼 / 凡禹主编. —修订本. —北京: 北京工业大学出版社, 2010.11
ISBN 978-7-5639-1180-6

I. ①个… II. ①凡… III. ①个性心理学 ②情绪—自我控制 IV. ①B848 ②B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 186200 号

个性塑造与心智修炼

主 编: 凡 禹

责任编辑: 李兰丁

封面设计: 久品轩装帧设计

出版发行: 北京工业大学出版社

地 址: 北京市朝阳区平乐园 100 号

邮政编码: 100124

电 话: 010-67391106 010-67392308 (传真)

电子信箱: bgdcbsfxb@163.net

承印单位: 廊坊市华北石油华星印务有限公司

经销单位: 全国各地新华书店

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 24.25

字 数: 450 千字

版 次: 2010 年 11 月第 1 版

印 次: 2010 年 11 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-1180-6

定 价: 29.00 元

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误, 请寄回本社调换

序言一

行健不息须自强

——清华大学教授魏杰作序

在中国乃至世界上，“清华”二字常在人们耳边响起，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、望女成凤的心愿。

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的成功素质，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驱动力，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；无论你成功与否，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。

在 21 世纪的今天，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。

A large, expressive handwritten signature in black ink, reading '曹道良' (Cao Dongli).

(北京大学教授)

目 录

第一篇 少有人走的路——心智成熟的旅程

第 1 章 梦想	3
自我暗示	3
成功者	5
直觉	8
长处和短处	10
成功的动力	13
期望	15
信任自己	18
简单明了	20
计划	21
简化	24
优先次序	26
第 2 章 潜力	28
好的经验	28
学习的意义	30
技能与本能	32
比较	34
模仿	36

信心与知识	38
虚心	39
生活实验	41
优势	43
从零开始	44
 第 3 章 自我激励	47
“辩解”的害处	47
挑战与命运	49
自卑与自信	51
意志	53
进取	55
感情与刺激	56
坚持不懈	58
坚定的心	59
深层次的力量	61
偶然的机遇	62
 第 4 章 障碍与阶梯	65
浪费精力与消磨人生	65
拒绝的好处	67
改变别人与改变自己	69
面面俱到的害处	71
救世主	73
灵魂的滋养	75
金钱与生活	77
珍惜今天与活在过去	79
再度出现的失败	81
事情的闪光点	82
生命的代价	84
勤奋与成功	86



外界事物	88
自责与痛苦	89
自我的超越	91
无法逾越的障碍	93
专注	95
“倒霉的人”	96
信念与人生	98
表面现象	100
分散与集中'	103
完美的害处	104
知错就改	107
第 5 章 他人与成功	109
自我的探索	109
有益的界限	111
与别人的距离	113
“运气网”	115
积极的态度	117
放弃的关系	120
倾听	121
值得信赖	123
真实	126
放弃与接受	128
与他人的矛盾	130
折服别人	133
情感	135
谈判与友谊	137
第 6 章 身心活力	141
快乐与活力	141

活力场	143
行动与活力	144
活力水平	146
持续力	147
“傍晚时光”	149
从容	151
“弹钢琴”	153
懈怠与振作	155
“自由时间”	158
第 7 章 去做吧	161
行动的习惯	161
立刻行动	163
今日事今日毕	164
不断行动	166
可行的办法	167
聪明地勤勉	169
去做	171
最佳状态	173
谨慎行动	175
结果	177

第二篇 个性决定人生——做与众不同的你自己

第 8 章 个性展示自我	183
谜一样的个性世界	183
众说纷纭话个性	187
个性的丰富性	192
个性风格因人而异	194



透视性格分类	195
认识四种经典的个性	198
第 9 章 个性决定命运	203
个性生存是一种主流	203
懒惰的个性导致懒惰的人生	204
自卑的个性导致自卑的人生	206
成功来自成功的个性	208
卓越个性,才能改造命运	210
自我探知,掌握命运	212
给你的个性定位	214
第 10 章 塑造成功的个性	219
个性培养的奥妙	219
培养迷人的内涵	221
塑造成功个性的法则	224
成功者的人生表现	230
倾情于自己的工作	232
在挫折中前进	234
测试你的自我控制能力	236
第 11 章 个性魅力与气质培养	238
气质探源	238
气质的微调	241
培养优雅的气质	242
个人气质自我测试	243
第 12 章 走出个性误区	247
孤独的个性误区	247
寻求心灵的自由	250

超脱而不厌世	251
趋时与超脱结合	253
返璞归真的方法	255
不为名利所累的方法	256
捕捉快乐的方法	257
走出狭隘心胸的方法	260
走出不由自主的误区	261
走出畏难的误区	263
走出追求“完满”的误区	266
走出不会说“不”的误区	268
走出对成功误解的误区	270

第三篇 勇敢做自己——培养 8 种成功的个性

第 13 章 对待自己：做一个自信的人	277
自信的人永远信自己	277
自信的人永远爱自己	278
自信的人能够看清自己	278
自信的人懂得肯定自己	280
自信的人拥有坚忍	280
自信的人充满勇气	281
自信的人满怀信念	282
自信的人勇于改变自己	282
自信在生活的每个角落	283
生命是你自己的反射	284
任何感觉由自己决定	285
快乐的钥匙在自己手中	285
自信是后天得来的	286
6C 增强你的自信	287



第 14 章	对待工作：做一个踏实的人	289
	“突然的成功”来自脚踏实地	289
	踏实的人会不断思考	290
	踏实的人能够把握机会	291
	踏实的人敢于面对挫折	292
	踏实的人勇于坚持	292
	踏实的人拥有目标	293
	踏实的人善于表现自己	294
	踏实的人懂得休息	295
	踏实的人有一技之长	296
	踏实的人善于学习	297
第 15 章	对待生活：做一个热情的人	299
	用生活的热情改变命运	299
	热情的人能够给自己减压	300
	热情的人懂得微笑	302
	热情的人有个好心态	302
	热情的人不会悲观	303
	热情的人敢于面对不幸	304
	热情的人懂得知足	305
	热情的人可以使自己快乐	306
	热情的人不会过度紧张	307
	热情的人懂得生活	307
第 16 章	对待事业：做一个持久的人	309
	永恒的事业需要持久的坚持	309
	持久的人不会忘记目标	310
	持久的人不会随波逐流	311
	持久的人不会漫不经心	312
	持久的人拥有创造力	313

持久的人懂得放弃	314
持久的人知道变通	315
持久的人珍惜时间	316
持久的人有好的计划	318
持久的人注重社会关系	319
第 17 章 对待爱情:做一个执著的人	321
其实爱很简单	321
执著的人懂得包容	322
执著的人知道珍惜	323
执著的人能够体谅	324
执著的人善于沟通	325
执著的人能够分辨	326
执著的人勇于把握	327
执著的人明白取舍	328
第 18 章 对待家庭:做一个负责的人	331
幸福来自负责的人	331
负责的人能够经营家庭	332
负责的人懂得尊重	334
负责的人能够理解亲情	335
负责的人善于鼓励	336
负责的人知道赞扬	336
负责的人珍惜幸福	338
负责的人懂得接受	339
负责的人会互相理解	340
负责的人能够处理家庭与工作的矛盾	342
第 19 章 对待财富:做一个理性的人	344
理性的人有全新的金钱观	344



理性的人有赢得财富的头脑	346
理性的人能够控制意外开支	347
理性的人有合理的计划	348
理性的人有寻求帮助的素质	350
理性的人有理财的心理	351
理性的人善于理财	353
理性的人勇于赚钱	354
理性的人有金钱的压力	355

第 20 章 对待他人:做一个友善的人 357

交际的关键是友善	357
友善的人不孤立	358
友善的人要会客套	360
友善的人不偏激	361
友善的人拥有良好的第一印象	362
友善的人善于记住他人	363
友善的人能够取悦他人	364
友善的人善于倾听	365
友善的人知道朋友的标准	366
友善的人能够处理好上下关系	367
友善的人能够处理好左右关系	368

第一篇

少有人走的路 ——心智成熟的旅程

