

清华能力培养

Learn From Elitists of Tsinghua University



完全手册

丁 夫/编著



清华著名学子梁实秋先生曾说：“成功与不成功之间的距离，并不如大多数人想像的那样是一道巨大的鸿沟。成功与不成功只差别在一些小小的事情上，每天花5分钟阅读，多思考一下、多努力一点，就能逐渐提高自己的能力，达到人生的巅峰。”



清华大学前校长梅贻琦先生对清华学子说：

“学会共处”是对现代人的最基本的要求之一。

广泛与人交往是机遇的源泉。

交往越广泛，遇到机遇的概率就越高。

名牌大学，意味着一个好的起点，但是并不表示人生的马拉松就已经胜券在握了。人生马拉松的胜者是那些不断努力、把握机会、时时思考、提高能力的人们。

清华能力培养完全手册

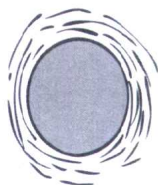
丁 夫 编著

地震出版社

获 取 成 功 的 能 力 培 养

清华能力培养完全手册

Learn From Elitists of Tsinghua University



丁 夫 / 编著

地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

清华能力培养完全手册/丁夫编著. —北京: 地震出版社,
2002.8

ISBN 7-5028-2138-4

I. 清… II. 丁… III. ①清华大学-学校教育-研究
②大学生-能力培养-手册 ③中学生-能力培养
-手册 IV. G649.281-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 051976 号

清华能力培养完全手册

丁夫 编著

责任编辑: 程仁泉

责任校对: 王花芝

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 68423031

门市部: 68467991

传真: 68467972

总编室: 68462709 68423029

传真: 68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 北京秋豪印刷有限责任公司

版 (印) 次: 2002 年 8 月第一版 2002 年 8 月第一次印刷

开本: 880×1230 1/32

字数: 335 千字

印张: 14

印数: 00001—15000

书号: ISBN 7-5028-2138-4/Z·141 (2694)

定价: 25.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)



前言

前言

前言

现代教育家提出：“人的一生要受到三个方面的教育：家庭教育、学校教育和社会教育。”对广大青年学生来说，学校教育是最重要的基础教育，是与青年人的健康成长息息相关的。学校教育又是通过两条途径来进行的：课堂学习和课外活动。

本书以课堂上学不到的、又是知识经济社会所需要的理念和技能为重点，把课外活动和课堂教学有机地结合起来，以培养素质和能力为指导思想，贯彻理论与实践相统一的原则，密切关注广大青年学生的弱点，所选用的材料新颖丰富，内容精当全面，启人心智，催人奋进。

也许你一看书名，就把这本书“归入”了“××类”（难怪，因为打着名校的幌子招摇的、“华而不实”的图书太多了）。但是，一旦你翻开本书，就会发现本书实实在在地会给你一种全新的感受：作者没有试图把你塑造成一个和×××一样的成功者，而是提供上百个来自清华师生的真实案例和经验，供你参考和借鉴，以提高能力，完善自我。

这不是一本想把你塑造成“清华男孩（或女孩）”的书（不同的人有不同的环境和际遇，更多的人只能望清华的校门兴





叹)；这是一本指点你如何完善自我的书。古人说：“良剑期乎断，不期乎莫邪；良马期乎千里，不期乎骥骖。”你不能进入清华园，不等于失去了成功的机会，你还可以学习、思考和奋斗——像那些真正的清华人一样。

这不是一本尽讲些空洞道理和“秘诀”的说教性书籍，而是一本可读性很强，且值得反复阅读的书。书中用大量的篇幅讲述清华人的故事，把广阔的思考空间留给了读者，让读者根据书中的故事，结合自身的阅历，去体会和领悟人生的真谛。

也许你不能指望看了本书马上能致富，立即能成功，但是，本书很可能会使你改变观念，产生许多新的想法，得到受益一生的智慧。

成功是没有止境的，生活之船也不可能总是一帆风顺的。如果你正在“山重水复疑无路”的彷徨心态下徘徊，本书将帮助你找到自己人生的位置，确立适合的奋斗目标，在平凡中创造奇迹；如果你生活、事业小有所成，踌躇满志，本书愿使你得到“更上一层楼”的动力，追求卓越的品质；如果你正面对人生各种各样的挫折和烦恼，感到一筹莫展、不知所措，这本书或许能给你意想不到的启迪和帮助，让你轻松走出生活的困境。

南朝的刘勰在《文心雕龙》中指出：“山木为良匠所度，经书为文士所择。”这不是一本专门写给清华学生看的书（虽然无疑清华学生会从中受到更多启示），而是一本写给所有希望实现自我价值的人（尤其是青年人）看的书。不管你处在人生的什





么阶段，只要你愿意学习，追求上进，那么你一定从本书中找到成功的楷模，悟出成功的智慧，得到奋进的力量。

清朝的戴震说：“惟学可以增益其不足而进于智。”如果你对“最需要学什么”和“该怎么学”还没有把握的话，本书也会给你提供比较圆满的答案。

前言

言





清华大学简介

清华大学的前身是清华学堂，始建于 1911 年。

清华大学建校 90 年来，吸引了一代又一代德才兼备的专家、学者、大师来校任教或工作，名师荟萃；培养了一批又一批学有专长的优秀人才，桃李竞芳。自强不息的清华学人，为民族解放事业，为提高民族素质，为发展祖国教育事业和科学技术事业进行了坚持不懈的努力，做出了突出的贡献。

目前，清华大学共设有 6 个学院，31 个系，其中包括 17 个工程技术学科系，4 个理学学科系，5 个经济管理学科系，5 个人文社会学科系，初步形成了以工科为主，兼有理科、文科和经济管理学科的综合性大学的格局。

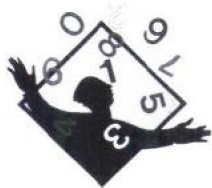
清华现有本科生 12625 人，在校研究生总数达到 9063 人，其中博士生 2851 人，硕士生 6212 人。在校研究生与本科生的比例为全国高校之最（0.7:1）。



清华大学前校长梅贻琦先生对清华学子说：

“我只希望大家能有勇气去做一个最平凡的人，不要追求轰轰烈烈……”这不是要我们得过且过地混日子，而是要我们勤奋好学，扎扎实实练好基本功，全面提高自己的能力。

每个人都是自己生涯交响乐团的指挥。要想演奏什么乐章、什么风格，都由自己决定。一个人将取得多大的成就，取决于他选择了什么样的人生之路。每个人在出发之前，首先要确定目标和培养能力。



清华大学前校长梅贻琦先生对清华学子说：

“学会共处”是对现代人的最基本的要求之一。

广泛与人交往是机遇的源泉。

交往越广泛，遇到机遇的概率就越高。



目 录

目

录

清华大学简介

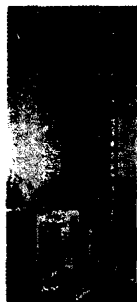
第 1 章 把做学问当作人生中的乐趣 (1)

清华大学刘书林教授指出：“个人不断学习能力的高低最能判断一个人未来发展的潜质。一个人应该活到老，学到老，尤其是在科学技术日新月异、知识更新周期越来越短的现代社会。”

- ◎学习中你能体会到乐趣吗? (3)
- ◎聪明在于学习，天才在于积累 (7)
- ◎知识经济时代的大学生更应该重视学习 (14)
- ◎书中自有黄金屋 (24)
- ◎拓展知识面，争取全面发展 (39)
- ◎学习必须讲求科学方法 (49)
- ◎学会求知，实践终身学习 (63)
- ◎开辟多种学习途径 (68)

第 2 章 做人要不取巧，不偷懒 (75)

朱镕基是清华大学电机系 51 届的毕业生。在他看来：“清华不仅是一个为学的地方，还是教人为人





的地方。”他至今还记得电机系老主任的告诫：“为人要比为学更重要。为人，就是要做一个有骨气的中国人。”

- ◎基本道德能力测试 (77)
- ◎真诚是做人的起点 (79)
- ◎最珍贵的东西就是正直 (83)
- ◎做人要不取巧，不偷懒 (86)
- ◎追求自己独特的品味 (91)
- ◎无须刻意追求“引人注目” (95)
- ◎追求真正的学问，淡泊名利 (99)
- ◎竞争时不应合作 (107)

第3章 规划人生的能力 (111)

每个人都是自己生涯交响乐团的指挥。要想演奏什么乐章、什么风格，都由自己决定。一个人将取得多大的成就，取决于他选择了什么样的人生之路。每个人在出发之前，首先要确定目标。

- ◎规划人生能力测试 (113)
- ◎适当的学习目标是顺利进入清华的保障 (116)
- ◎成功的人生从正确地选择专业开始 (121)
- ◎走出择业的迷惑 (133)
- ◎个人要通过培训发展自己 (141)
- ◎年轻人的目标一定要崇高 (145)
- ◎学习决不能仅为了一份好工作 (150)





◎学会规划职业生涯 (152)

第4章 更新就业和自我发展观念 (157)

清华大学的现代学子们，谈起自己的未来，自然有着一些不同的地方。他们说：在清华，你毕业时不用为就业发愁，而只是考虑选择什么工作的问题；在清华，如果你想读研或出国，一般都能成功；创业，或迟或早都可以干，没必要非在毕业时考虑。

◎就业和自我发展观念测试 (159)

◎清华大学的毕业生就业很容易 (162)

◎根据自己的实际情况确定何时就业 (167)

◎使自己满足现代社会对毕业生的要求 (173)

◎不一定要追求出国 (181)

◎成功地进入外企 (186)

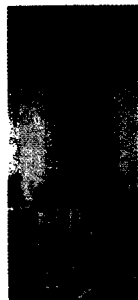
◎签了约也不能一味消极等待 (193)

◎在多方面寻求发展 (197)

◎女大学生要冲破束缚自身发展的矛盾 (206)

第5章 实践的能力 (211)

90年来，正是“自强不息，厚德载物”和“行胜于言”的清华精神，深刻教育、影响了一代代清华学人，使他们自觉地把对知识、真理的追求，与对国家、民族的责任感结合起来，成为充满理想和智慧、崇尚精神与实干的栋梁之才。





◎实践能力测试	(213)
◎清华的精神是实干	(216)
◎积极参与课外科技活动	(218)
◎只要你努力, 这个社会机会很多	(221)
◎创业能力是大学生应具有的第三种能力	(228)
◎增强自己的创业能力	(231)
◎尝试去做你内心真正喜欢的事	(236)
◎创业仅凭热情是不够的	(240)
◎把自己的经验传给更多的人	(245)

第6章 培养良好的心理素质 (249)

一个人能在任何情况下都勇敢地面对人生, 无论遭遇到什么, 依然保持生活的勇气, 保持不屈的奋斗精神, 他就是生活中的强者, 一个真正刚强的人。

◎战胜挫折的能力测试	(251)
◎建立强大的自信心	(253)
◎从挫折中顽强地站起来	(257)
◎在失败的痛苦中再坚持一下	(264)
◎不要让困难阻碍你的成功	(268)
◎精神的坚韧可以弥补身体的缺陷	(270)
◎把逆境当作人生的宝藏	(277)
◎播种好的习惯, 获得理想人生	(281)





第7章 不断进取的能力 (287)

1914年,清华刚刚建校3年时,梁启超来清华演讲,引用《易经》里的话来勉励清华学生要做君子,树立“完整人格”:“天行健,君子以自强不息;地势坤,君子以厚德载物。”他这次演讲对清华优良学风和校风的养成产生了深远的影响。此后,清华即把“自强不息,厚德载物”八字定为校训。

- ◎进取的能力测试 (289)
- ◎不断进取以适应高速发展的社会 (291)
- ◎成就上没有“满足”二字 (295)
- ◎要做就做最高级的事 (297)
- ◎走进了清华只是一个开端 (300)
- ◎让危机感促使自己不断努力 (303)

第8章 沟通合作能力 (309)

联合国教科文组织“国际21世纪教育委员会”报告指出:“学会共处”是对现代人的最基本的要求之一。广泛与人交往是机遇的源泉。交往越广泛,遇到机遇的概率就越高。

- ◎沟通能力测试 (311)
- ◎现代大学生必须学会共处 (314)
- ◎豁达、开朗地接纳和感染别人 (317)
- ◎把握好与人交往的分寸 (322)





- ◎积极主动地化解人际矛盾 (326)
- ◎建立健康的人际关系 (330)

第9章 实现自我的能力 (339)

名牌大学，意味着一个好的起点，但是并不表示人生的马拉松就已经胜券在握了。人生马拉松的胜者是那些不断努力、把握机会的人们，不管他们出身如何。

- ◎实现自我能力测试 (341)
- ◎树立超越自我的观念 (344)
- ◎把目标定高，比别人早走半步 (347)
- ◎超越竞争中的心理障碍 (349)
- ◎学会推销自己 (353)
- ◎以出世之精神做入世之事业 (358)
- ◎选择时机，把握机遇 (360)
- ◎让 MBA 为你提供更多的自我发展空间 (364)
- ◎依靠敏锐感和果决力把握住开始的契机 (370)
- ◎依靠勤奋和执着把握机遇 (372)
- ◎知识经济时代的学生更加需要创造力 (376)
- ◎发挥创造力的 10 大要点 (383)
- ◎克服阻碍成功的九种主要原因 (389)

第10章 爱的能力 (395)

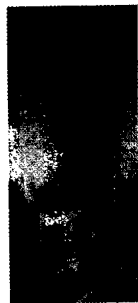
莎士比亚说：“爱情不是花荫下的甜言，不是桃





花源中的蜜语，不是轻绵的眼泪，更不是死硬的强迫，爱情是建立在共同的基础上的。”

◎爱的能力测试	(397)
◎爱情是从心灵的撞击开始的	(400)
◎恋爱时不能只注重相貌	(404)
◎大胆示爱，光明磊落	(407)
◎用理智的“小草”拴住爱的门扉	(411)
◎使自己因为可爱而美丽	(414)
◎恋爱中要能经受挫折	(417)
◎清华人恋爱四原则	(424)



第 **1** 章

把做学问当作人生中的乐趣

清华大学刘书林教授指出：“个人不断学习能力的高低最能判断一个人未来发展的潜质。一个人应该活到老，学到老，尤其是在科学技术日新月异、知识更新周期越来越短的现代社会。”