

QINGNIANCHENGCAIXUEXIDUBEN

青年成才 学习读本

中国青年研究杂志社 编

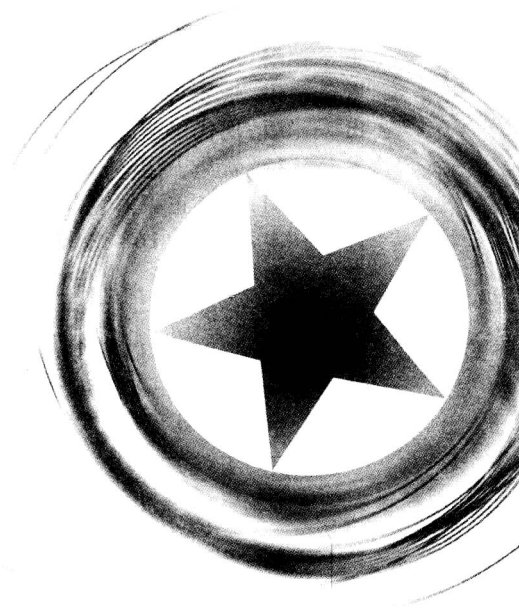
 现代出版社

QINGNIANCHENGCAIXUEXIDUBEN

青年成才 学习读本

中国青年研究杂志社 编

刘俊彦 主编



 现代出版社

图书在版编目(CIP)数据

青年成才学习读本/中国青年研究杂志社编. —北京:现代出版社,
2009. 11

ISBN 7 - 80188 - 794 - 8

I. 青… II. 中… III. 青年 - 成才 IV. K825.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 089211 号

青年成才学习读本

主 编:刘俊彦

责任编辑:张桂玲

出 版:现代出版社

发 行:新华书店

印 刷:北京正豪彩色印刷有限公司

开 本:850 × 1168 毫米 1/32

字 数:250 千字

印 张:9.5

出版日期:2009 年 11 月第 2 版 2009 年 11 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7 - 80188 - 794 - 8

定 价:25.00 元

版权所有·翻印必究

(如有质量问题,可与承印厂联系)

编 委 会

主 编:刘俊彦

副主编:王龙玲

编 委:李华松 杨守建

方 奕 李 铭

目 录

第一章 学习	(1)
一、读书的面广一点好	(1)
二、“10%说”与青年成才	(3)
三、反思咱们的学习	(11)
第二章 信念	(15)
一、信念左右你一生的成败	(15)
二、人要有理想	(20)
三、你为你的人生选择了什么样的色彩	(22)
四、意志力与青年成才	(25)
第三章 自信	(33)
一、自信是成功的基础	(33)
二、让自信的火花从这里迸出	(43)
三、成功的第一秘诀是自信	(49)
四、自信者得天下	(60)
五、改变造就自信	(65)

六、自信什锦自助餐	(68)
第四章 情商	(74)
一、开发情商:青年成功的重要途径	(74)
二、做人的“四条准则”	(78)
三、宽容究竟是什么	(80)
四、AQ 豁达,赋予人生完美的色彩	(83)
五、健康心态:青年为人处世的艺术	(87)
第五章 心理	(97)
一、青少年心理健康与问题面面观	(97)
二、青年浮躁心理浅析	(105)
三、挫折是健康之母:青少年心理挫折承受力的 培养	(113)
四、自我情绪控制的方法	(119)
五、缓解精神压力十二法	(125)
六、心理健康训练	(129)
第六章 文化	(139)
一、孟子人格精神对青年成才的启示	(139)
二、老子之道对青年成才的启示	(144)

三、中华民族的优良传统与青少年的自我精神塑造·····	
·····	(152)
第七章 目标 ·····	(159)
一、成功是目标使然 ·····	(159)
二、青年职业生涯目标的抉择 ·····	(169)
三、军队青年官兵成才的五种模式 ·····	(178)
第八章 规划 ·····	(186)
一、职业生涯规划与青年成才 ·····	(186)
二、青年职业生涯规划的基本步骤 ·····	(187)
三、青年职业生涯规划路线选择 ·····	(190)
四、用“三环”理论和“刺猬”理念经营人生 ·····	(192)
五、时间管理：青年成功的必修课 ·····	(202)
第九章 人际 ·····	(208)
一、人际交往：为成功铺就一张“关系网” ·····	(208)
二、交往的天敌：青春期社交恐惧症 ·····	(216)
三、青年人际交往的四招十七法 ·····	(223)
四、几个常见的人际知觉偏见 ·····	(230)

第十章 就业	(234)
一、青年选择职业时的“四个吻合”	(234)
二、求职,莫让“潜规则”伤了你	(246)
三、青年求职十忌	(249)
四、求职不要怕别人看低自己	(256)
五、如何顺利进入职业之门	(258)
六、入职适应:青年成才的关键期	(266)
 第十一章 发展	 (272)
一、怎样在工作中追求成功	(272)
二、青年职业成功的要点	(274)
三、成功者的职场定律	(276)
四、影响同事关系的十二个坏心态	(282)
五、八大勇气助你职场成功	(287)
 后 记	 (294)

第一章 学 习

一、读书的面广一点好

近几年,因为我出了《逛旧书店淘旧书》、《游寓他乡记淘书》两本书的缘故,常有一些年轻人与我探讨读书的问题。我总是说:读书的面不要太窄,以宽一点为好。

我认识不少正在读高中的“尖子生”或已以高分考入大学的“高材生”。但与他们交谈之后,却往往发现他们的知识面实在不够宽,除了老师在课堂上教给他们应试的东西以外,几乎就再无所知了。我颇为他们的局限性感到担忧。

一个人要想在社会上立足,必须明白做人的道理。而大量阅读各种门类的好书,无疑是启人心智明了做人道理的最有效途径之一。在那不堪回首的“文化大革命”中,同一个学校的大学生或中学生,为什么有的热衷于参与“打砸抢”,有的却尽可能避开喧嚣不间断地充实自己的知识?后一类人大多是读过许多好书的人,在人类优秀文化的熏陶下,他们嘴上不说,心里却明白什么事可以做,什么事无论如何不能做。

一个人要想事业有成,较高的综合素质无疑是必备的条件。那么如何提升自己的综合素质呢?英国人培根说:“读史使人明智,读诗使人秀灵,数学使人周密,科学使人深刻,伦理使人庄重,逻辑修辞之学使人善辨。”沿着培根的思路,也许我们还可以再补充几句:文学使人富有正义感,医学使人善良,动、植物学

使人热爱大自然……上述这些话从概念上道出了博览群书对一个人可能产生的有益影响，现实生活中也正是如此——博览群书的饱学之士，大多胸襟开阔、眼光远大，遇事主意对、办法多，无论做工、务农、从政、经商还是治学，干出名堂来的概率明显比较高。

一个人要想生活得惬意、潇洒，最好多少具备一些情趣。而生活情趣的形成，同样离不开丰富知识的陶冶，离不开博览群书。听音乐，你得对作曲家的生平际遇有所涉猎，才能更确切地领悟其作品的内涵；看绘画，你得积累一点美术修养的底子，方可获得画幅以外更深刻的东西；从事收藏，你得弄清楚每一件藏品的来龙去脉，才可能真正品出味道而避免附庸风雅；外出旅游，你得对所游之地的风土人情、掌故轶闻有个大致的了解，才不至于一头雾水地跑马看花。

记得鲁迅在六七十年以前说过：“应做的功课已完而有余暇，大可以看看各样的书，即使和本业毫不相干的，也要泛览。譬如学理科的，偏看看科学书，看看别个在那里研究的，究竟是怎么一回事。这样子，对于别人，别事，可以有更深的了解。”一个人的青年时代，不妨以“无书不读”、“遍读天下之收”一类的豪言壮语为座右铭，大胆地升起风帆遨游书海。十几岁、二十几岁的人大可不必顾虑泛而不精、博而不专，“操千曲而后晓声，观千剑而后识器”；地基打得宽广，楼房才能盖得高大。等到在博阅泛览的基础上择定了术业专攻的方向，再由博返约、由泛转精不迟。

时光已经进入了 21 世纪，人类的知识趋向新的综合，触类旁通、边缘空破等现象越发普遍了。愿我们有机会念大学和没有机会念大学的年轻人都树立雄心壮志，抓紧一生中最好的时光博览群书，打下广博坚实的知识底子，迎接新时代的挑战。

二、“10%说”与青年成才

一段时期以来,在一些大学校园里流行着这样一种观点:“在大学里学到的知识,到工作单位后大部分派不上用场,能用10%就不错了”。信奉这种观点的大学生做出了自己的选择:上课凭兴趣,想听就听,不想听就在课堂上干自己的事情——看闲书、低头聊天、打瞌睡;有的想上课就来,不想上课就不来,或者上完一节课便离开教室;对课后作业应付,一个班只有少数人能独立完成作业,其他人的作业几乎全是复制品;更有甚者,个别学生在刚开课时的一两周内到教室上课,向老师报个到,以后就不来上课了,等课程快结束时又回到课堂,参加考试,一个学期上课、自习的时间远远少于上网吧、玩游戏的时间。其后果导致大学生中不及格的现象越来越多,拿不到英语四级证书的人越来越多,甚至拿不到学位证、毕业证的人数也呈上升趋势。因此,有必要对这一观点进行讨论,因为它直接关系到青年的健康成长。

“10%说”的由来

“10%说”来自生产现场,对在校大学生来说具有较高的可信度。已经走向工作岗位的学兄学姐们见到在校大学生后经常提醒,“不要死学,不要死抠书本,书本上的知识在生产现场的实际工作中能用上10%就不错了”。也就是说,课堂上学到的大部分知识到现场用不上,只有很少一部分能派上用场。这些来自有过现场实践经验的学长的切身体会,让不少在校大学生深信不疑。况且,一届又一届的校友,经常有人回到母校不断传递类似的信息,不能不让人信服。

“谎言重复千遍也会成为真理”，何况校友们谈的虽是自身感受，但在校大学生自身也有同样的体会。从小学至高中的12年寒窗，学到的知识不能说不多，但是，在实际生活中能直接用到的确实没有多少。数学中的三角函数、解析几何、高级方程、多元方程，物理、化学中的知识等，虽然在实际生活中无处不在，但人们的一般感受还是实际生活中几乎全是凭经验办事。因此，更增加了大学生对上述说法的认同。

“10%说”的实质讲的是知识和知识的运用的关系，涉及知识的学习和学习的价值的关系。需要进行认真探讨，对其进行实事求是的、辩证的、全面的分析。

“10%说”成立的一面

“10%说”来自已经在实际工作岗位上有过若干年工作经历的大学毕业生，这是他们的亲身感受，应当是有一定道理的。

第一，这一说法在一定程度上说明了知识的学习和运用之间的关系。

知识具有体系性、层次性、完整性的特点，就一门知识来说，具有基础知识、专业基础知识和专业知识三大部分，只有在这一体系中占较小比例的专业知识具有应用性价值。而在知识获取的过程中，我们首先要掌握大量的基础知识和专业基础知识，才可以持续专业知识的学习。专业知识的这些特点，决定了知识的掌握和知识的运用之间是面和点的关系，人们常说的大海中的冰山一角，就是对此最形象的比喻。现实生活中不乏这样的例子。艺术界流行“台上10分钟，台下10年功”的说法，教育界都知道“要想端给学生一碗水，教师必须有一桶水”的道理。教师是知识的象征，是大学学生的引路人，艺术家是送给人们精神食粮的使者。他们在自己的专业领域仅能发挥所掌握知识的

10%,况且,他们还是在100%地掌握了本专业的某一方面知识的基础上做到这种地步的。因此,已经走出校门的大学生有10%的感受也就不奇怪了。

第二,10%和100%密切联系在一起。

10%来自于100%,没有对知识的100%的掌握就无法产生转化为生产力的10%。一个仅仅掌握了某一领域知识的10%的人,无论如何是难与掌握100%的人一比高低的。因为他取胜的把握已经降低了90%。

第三,10%代表了100%。

虽然人们在实际生活中一般运用了所掌握某一门知识的一部分,可是这一部分就代表了这一门知识。人们都有这样的体会,在实际生活中当需要某一门知识的时候,如果一个人连10%也拿不出来,别人会认为他是100%的不懂此行。实际生活还表明,在同一领域中一个人比另外一些人只领先了一点点,就能够赢得人们更多的信任,给大家知识面宽、知识丰富的印象,从而和其他人拉开了差距。

第四,时代的发展决定了“10%理论”成立的可能。

一是知识更新速度加快。随着时代的进步,知识总量递增速度加快,尤其是进入新世纪,信息社会、知识经济时代的到来,知识更新速度更快。据美国科学家詹姆斯·马丁的推测:人类的知识在19世纪大约每隔50年翻一番,到20世纪初30年翻一番,到50年代10年翻一番,到70年代5年翻一番,进入21世纪大约3年就翻一番。新的发明与发现从来没有像今天这样层出不穷。据统计,各种重大发明发现16世纪只有26项,到20世纪50年代,累计达到1789项,20世纪60~70年代的十多年中,新的发明发现比过去的总和还要多。目前,全世界每年有80多万种书籍面世,也就是说,如果一个人每天读一本书,需要

2000 多年才能读完所有这些书。

二是知识的陈旧周期(也称知识的老化周期)愈来愈短。有专家测算,目前每年的知识淘汰率达 20%,技术的寿命周期只有 5 年。实行对外开放以来,我国的工业生产部门,在应用新技术方面基本上紧跟世界潮流;照此推算,如果没有新知识的补充,一位大学生在大学二三年级学到的专业知识到了工作岗位的 2~3 年,就会衰减 1/3 左右。

三是大学教材的变化往往跟不上新知识的变化。一本教材从立项编写到出版,一般要经过 2~3 年甚至更长的时间。这样,大学生们在阅读教材的时候,教材上阐述的知识已经过时一部分。如果教材不能及时更新,并且教师在课堂上又不能及时补充学科前沿知识,知识的过时老化会更加厉害。这样,大学生们即使把课本内容全部掌握,到工作岗位具体应用的时候能够派上用场的知识已经很少。

综上所述,“10% 说”在一定程度上是成立的。

难以成立的“10% 说”

马克思主义告诉我们,真理都是相对的。“10% 说”也不例外,其成立是需要一定条件的。或者说,这一说法在另一些条件下是不成立的。这一观点的产生和人们的工作领域有关,和个人的追求有关,和社会发展状况及其对知识的依赖程度有关,和学校的教育状况也有一定关系。

这一说法在某一些生产领域是不成立的。首先,在专业对口的科研单位工作的大学生,无论如何也不会产生这样的体会。只会感到知识的不足,只会有惶恐感,会产生强烈的再学习深造的愿望。即使在企业,若是在比较对口的岗位,情况也会有所不同。近几年来正是因为企业专业技术力量有限,才日益加强了

和大学及科研院所的合作。比如中油集团东方地球物理公司这样一家资金密集、技术密集型的大型国有企业,在 21 世纪初的 3 年时间里投入科研经费达到 2.3 亿元,实行“内脑”与“外脑”结合的方式促进企业发展,该企业拥有专业技术人员数千人。在这样的企业里“10% 说”不可能有市场。

“10% 说”能否成立和每个人的自身追求有关。现代管理理论认为,人性是有差别的,人们对自身的要求以及对工作的要求也不尽相同。若是属于马斯洛指出的自我实现人,无论如何也不会信奉“10% 说”。这样的人信奉的是“生有涯而知无涯”、“活到老学到老”。古今中外也不乏这样的例子,人们熟知的革命导师更是刻苦学习的典范。在领导中国革命的过程中,毛泽东一直倡导共产党人要努力学习,要求全党同志用革命的理论指导革命的运动。他自己更是率先垂范,从不间断对中国优秀文化和马克思主义理论的刻苦学习。他读过的书留下了密密麻麻的批注,成为后人珍贵的研究资料。他还写出了上千万字的理论文章,和老一辈无产阶级革命家一起建立了毛泽东思想。被人们称为“当代李冰”的张光斗院士,85 岁高龄练习用计算机打字,两年时间写出了 20 万字的回忆录。

目标远大,自身追求高远的人,莫说是四年的大学学习生活,即使是做了博士生导师、院士,也照样会感到知识不足。如果对生活抱着得过且过的玩世不恭的态度,即使功课不及格也无所谓,拿不到毕业证也没有面子上挂不住的感觉。这样的人,当然会把“10% 说”奉为信条,作为行动的指南。宋代学者罗大经说:“君子之为学也,没身而已矣。”意思是说,君子做学问,生命停息了才可以结束。备受年轻人青睐的小说家金庸也说“自己最大的遗憾是书读得少了,感到知识不够”。具有这种精神的人,怎么会相信“10% 说”而放弃学习呢? 古人说得好,“薄

发”也得“厚积”呀。

当社会出现危机,科技停滞不前,社会经济生活对知识和科技的依赖大大降低时,如果此时社会教育系统又保持正常状况,那么,“10%说”也许将不再成立。如我国的“文化大革命”时期应当属于这种情况。当然在这样的社会历史倒退时期,社会政治、经济生活均不再需要知识和科技,即使“10%说”不成立也同样没有人愿意学习。

在学风严谨、学习氛围浓厚的高校,教师们兢兢业业辛勤耕耘,精心培育“四有”新人,学子们勤奋学习,德智体全面发展,“10%说”难有生存空间。反之,如果高校不把精力集中在教书育人上,不注重学风建设,“10%说”就有适宜生长的土壤。

综上所述,可以得出如下结论:

1. “10%说”的成立需要比较严格的条件,一般说来,对于体验性强的知识是成立的,对于知识周期更新短的领域是不成立的;

2. “10%说”的成立和社会发展状况相联系,处于正常发展状态的社会历史时期成立,在社会历史的倒退时期不成立;

3. “10%说”和每个人的社会理想以及职业理想有关,对于理想远大者,“10%说”会成为学习的动力;对于目光短浅者,“10%说”会成为学习的阻力。

4. “10%说”与学校的学风氛围有关,在学风优良的高校,“10%说”不会有生存空间;在学风涣散的高校,“10%说”就会有生长的土壤。

正确把握“10%说”的真正含义

应该承认,“10%说”有其客观合理的一面。但是,这一说法成立的本身不是要说明学习知识“无用”。它之所以成为一

些同学为自己不努力学习开脱的理由,和这些同学对这一说法的把握有关,也和这些同学自身的价值体系出现偏差有关。当然,和学校的教育制度和方式存在有待改进的地方也有一定关系。但是,对于大学生来说,正确把握“10%说”的真正含义是非常必要的。

1. 必须正确把握校友们传递“10%说”的真正意图。

首先,校友们如此说法的首要意图,在于提醒大学生不要死读书。大学的学习目的不仅仅是学习某些知识和掌握某些技能,更重要的是“学会学习”,学会运用辩证唯物主义和历史唯物主义的方法观察世界和社会,掌握解决客观物质世界和人类社会存在的实际问题的基本方法。社会政治、经济生活中的问题是复杂的,读死书的人无论如何也无法应付。即使一个100%掌握了某一领域知识的人,也难以正确解决纷繁复杂的现实问题。

爱因斯坦曾经深刻指出:“高等教育必须重视培养学生具备会思考探索问题的本领,人们解决世界上的所有问题,是用大脑的思维能力和智慧,而不是搬书本。”在中国共产党的历史上,就出现过自称100%地掌握了革命理论的人,把中国革命引向深渊的例子。土地革命战争时期,王明自称100%的布尔什维克,言必称马列,可是他并没有能够解决中国革命的问题,相反,把中国革命几乎推到了绝路上。现实情况是复杂的,是由诸多因素决定的,企图用大学里学到的知识解决现实中的一切问题,只能遭遇南郭先生的困境。

其次,校友们提醒大学生要善于学习。美国学者阿尔温·托夫勒说,“未来的文盲不再是目不识丁的人,而是没有学会怎样学习的人。”以往那种在青年时期接受教育,然后一辈子受用的时代已经结束,必须代之以终身教育。教育的目的已经不能