

北京大学

北大 正能量

北京大学传递百年的超级心理密码



王保衡 著

提起“北大”二字，人们心中不免产生一种力量，这种力量就是北大强烈的精神正能量。世界上没有哪所大学，像北大那样紧密地和国家命运联系在一起。



百花洲文艺出版社
BAIHUAZHOU LITERATURE AND ART PRESS

北大 正能量

北京大学传递百年的**超级心理密码**

王保衡  著



百花洲文艺出版社
BAIHUAZHOU LITERATURE AND ART PRESS

图书在版编目(CIP)数据

北大正能量 / 王保衡著. -- 南昌 : 百花洲文艺出版社, 2013.6
ISBN 978-7-5500-0658-4

I.①北… II.①王… III.①成功心理—通俗读物
IV.①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第119883号

北大正能量

王保衡 著

出版人	姚雪雪
责任编辑	余 苕 胡志敏
封面设计	阿 正
出版发行	百花洲文艺出版社
社 址	南昌市阳明路310号
邮 编	330008
经 销	全国新华书店
印 刷	江西省人民政府印刷厂
开 本	170mm × 240mm 1/16
印 张	17
字 数	202千字
版 次	2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5500-0658-4
定 价	28.90元

赣版权登字: 05-2013-189

版权所有, 侵权必究

邮购联系 0791-86895108

网 址 <http://www.bhzwyy.com>

图书若有印装错误, 影响阅读, 可向承印厂联系调换。



前言

PREFACE

一提起北大，每个中国人心里都会油然而生出一种神圣感。在很多中国人心里，北大已经不仅仅是一所著名大学，而已经被当成中国现代教育的一个符号，是一种正面能量的象征。自1898年洋务运动开展时设立京师大学堂以来，北大就担当起了教育兴国的重任。在中国近代历史上，北大从诞生起就与国家民族的命运紧密相连，在很大程度上影响了中国近现代史的进程。北大不仅是五四运动的发祥地与新文化运动的中心，还是中国最早的马克思主义和自由民主思想的传播阵地，更是中国共产党最早的革命根据地之一。北大为国家的振兴与民族的进步做出了不可替代的贡献，在中国迈入现代社会的过程中起到了重要的先锋作用。

爱国、创新、民主、自由的传统精神与勤奋、刻苦、认真、求实的学风，在北大被发扬光大、代代相传。

在中国，大学被人们神圣地称为象牙塔，随着我国教育事业的蓬勃发展，国内的大学越来越多，而北大自成立以来就一直处在象牙塔的顶尖。即便到了现在，大学教育已经从精英教育发展成一种大众教育的情况下，北大和清华这两所大学依然享有“揽半国精英而育之”的盛誉。



在2012年世界各国大学综合实力的评比中，北大排名第46位，是我国大陆唯一排名前50位的大学。北大的教育理念不但让北大学子受益终生，也得到了全球教育界的高度认可和尊重。在现代教育蓬勃发展的今天，北大精神文化的厚重感显得尤为珍贵，依然是国内任何一所大学所不能比的，也从来没有哪一所大学能像北大那样，形成一种源远流长的精神和文化体系。未名湖、胡适楼、博雅塔……这些校园风景在北大都被赋予了厚重的历史和文化气息，这也让北大在教书育人方面拥有得天独厚的优势。建校110多年来，北大桃李丰硕。陈独秀、李大钊等文化和社会改革的先行者，茅盾、徐志摩、朱自清等文坛鸿儒，李政道、杨振宁、邓稼先等科技巨匠，以及李克强、李源潮等政界精英都是从这里走出的，并在各自领域建功卓著。在2012年“中国大学杰出校友排行榜”中，1952年以后毕业于北京大学的政学商界出色人物最多，多达456人，遥遥领先于第二名的清华大学。由此可见，北大不仅能以德育人，还能培养出符合时代发展要求的杰出人才。

这些各领域的顶尖人才，不是仅仅用良好的教学条件就能培养出来，他们更多的是受到了北大精神的深刻影响。正是因为北大拥有良好的精神建设体系，才能在学校发展的长河中培育出顶尖的人才。一个真正接受过北大精神熏陶的学子，一定能懂得怎样去更好地生存，怎样去更好地学习，怎样去更好地工作，怎样去热爱我们这个国家和怎样去善待我们身边的每一个人。因为北大从学子一进入学校，就教育他们要有激情和梦想，用积极和充满梦想的心态去面对人生，时刻保持一种生命的紧迫感，不断充实自己，提高自己。

作为中国最高学府，北大在提高学生学习能力上自然有自己的独到之处。北大教育学子们要正确地看待学习，还要会学习，并把学习当



成一种信仰伴随自己的一生。哪怕自己资质平庸，只要努力学习，就能充分发掘自身的潜能，让自己的能力最大化。

一直以来，爱国都是北大教育学子的重点内容。因为一个人只有热爱自己的国家，才会有更大的热情去生活、去学习、去工作。

另外，北大还注重对学子性格和心灵的塑造，因为只有一个人格完整的人才能对这个社会有所贡献。作为一所拥有悠久历史的著名学府，北大还会教育学子怎样用正面和积极的心态来面对职场，培养强大的工作能力来征服职场。这也正印证了我们的一句古训：“只有先做好了修身养性，才能做好齐家治国平天下”。

本书共分为十章，从生命正能量、学习正能量、国家正能量、心灵正能量、事业正能量、性格正能量、情绪正能量、毕业正能量、团队正能量等方面全面阐述了北大作为一个教育圣地，对莘莘学子从人格、思想、情绪，到工作能力和方法等各方面的正能量的全面培养。本书就是通过对北大精神的弘扬，向读者展示了北大的育人之道，希望读者能从文章中接收到北大这些正能量，并从中有所收益，同时也希望各位读者能够学以致用，指导自己更好地做人做事，树立正面积极的人生观和价值观，努力让自己成为一个积极、正面、有能力、有格调的人。



目录 CONTENTS

第一章

【北大正能量】

北大传递激情与梦想

1. 勇于冒险，才能抓住上天赐予你的每一个机遇 | 002
2. 只要足够努力，就没有什么不可能 | 007
3. 用正向的能量才能找到思维里的“捷径” | 010
4. 最出色的工作常常是在逆境中做出来的 | 014
5. 守护自己的梦想，地狱也会变为天堂 | 017
6. 主动出击，一切尽在你的掌握 | 020
7. 自我反省，人生中最难得的“才能” | 023



第二章

【生命正能量】

北大给你雄心壮志的紧迫感

1. 北大教授告诉你：人的一生就是自我塑造的一生 | 028
2. 让压力成为反张力，还生命以效率 | 032
3. 悲观只能让生命走向黯然 | 035
4. 把每一天都当作生命中的最后一天 | 038
5. 坚韧不屈，让生命弹奏出最悦耳的旋律 | 041
6. 别拖延时间，今日事今日毕 | 045

第三章

【学习正能量】

北大怎样营造创新求知的学习氛围

1. 记住：平时多积累，日后方能有所成就 | 050
2. 活到老，学到老，年到八十仍学巧 | 053
3. 知识使生命升华，也是助你成功的基石 | 057
4. 点燃热情，全力以赴助你学业成功 | 060
5. 专心致志是学而有成的唯一途径 | 064
6. 学问是苦学与勤问的概括 | 068



第四章

【国家正能量】

北大用鲜血支撑起来的爱国情怀

1. 爱国精神赋予北大学子积极向上的正能量 | 072
2. 每个人必须根植于祖国的土壤里 | 075
3. 林毅夫：一定要拥有强烈的社会责任意识 | 079
4. 让教育点亮全中国人的梦想 | 083
5. 只有把自己的事业与国家的事业联系起来才能产生巨大的正能量 | 086
6. 思想是人的翅膀，带着人飞向想去的地方 | 089

第五章

【心灵正能量】

北大用高雅文化滋养你的心灵

1. 北大人都有着一颗传递正能量的心 | 094
2. 记住：内心的强大源于心灵的宁静与淡定 | 097
3. 人因为思想而伟大，心灵因细腻而伟大 | 100
4. 爱和慈悲是心灵最强大的正能量 | 103
5. 容忍是心灵真正伟大的有力证明 | 107
6. 伟大的人有两颗心：一颗心流血，一颗心宽容 | 110
7. 正义与勇气是心灵不可抗拒的诱惑力 | 114



第六章

【事业正能量】

北大教你以出世的精神做入世的事情

1. 可怕的不是事业失意，而是内心失控 | 120
2. 教授的告诫：一定要将自己的长处经营成事业 | 123
3. 北大人如何以出世的精神做入世的事业 | 126
4. 格局有多大，事业就有多大 | 129
5. “赌性”与前瞻性，成就一个人的创业梦 | 132
6. 坚持成就事业必须具备的正能量 | 135
7. 认真负责是事业成功的助推器 | 138
8. 学会在竞争中让自己更强大 | 142

第七章

【性格正能量】

北大告诉你行为背后的性格密码

1. 性格不容易改变，心态却可以培养 | 146
2. 执著的性格是飞向成功的双翼 | 149
3. 自信能够使人化“平庸”为“神奇” | 152
4. 坚韧的性格是成功者坚固的盾牌 | 155



5. 幸运喜欢照顾性格乐观的人 | 158
6. 果断的性格对人的一生尤为重要 | 161
7. 个性独立是天才的基本特征 | 164
8. 你愿意征服一切吗？那么就让你自己服从理智吧 | 167

第八章

【情绪正能量】

北大教你负面情绪如何变身正能量

1. 北大学子如何化解消极情绪，汇聚积极正能量 | 172
2. 性格决定命运，情绪决定行为 | 176
3. 不要因为别人的批评而影响自己的情绪 | 179
4. 心理学教授教你排除负面情绪传递正向能量 | 181
5. 为什么偏执狂更容易成功 | 184
6. “争取意识”是一个人性中积极的潜在能量 | 188
7. 懂得感恩的人才能够在平凡的世界中发现美 | 191
8. 用积极的心态思考，你会发现自己的超能量 | 194



第九章

【毕业正能量】

北大学子怎样用燕园精神挑战职场

1. 毕业了，别总拿学历说事 | 198
2. 记住：没有卑微的职业，只有卑微的人 | 201
3. 人一定要做自己喜欢且擅长的事情 | 205
4. 做事态度决定了他的职场前途 | 208
5. 快乐地工作才能体现人生中的正向能量 | 211
6. 你就是自己职业生涯中唯一的主角 | 215
7. 做自己的伯乐，才能实现自我的超越 | 219
8. 一个人能承担多大的责任就能获得多大的成就 | 223

第十章

【团队正能量】

北大怎样增强精诚协作的团队精神

1. 沟通是建立高效团队的唯一前提 | 228
2. 集体是最大的生产力，协作产生最强的战斗力 | 231
3. 凝聚力让团队更有战斗力 | 234



4. 任何情况下，“我们”都比“我”更强大 | 237

5. 打造出有责任感的团队成员 | 241

6. 激发成员的激情，让团队更有士气 | 244

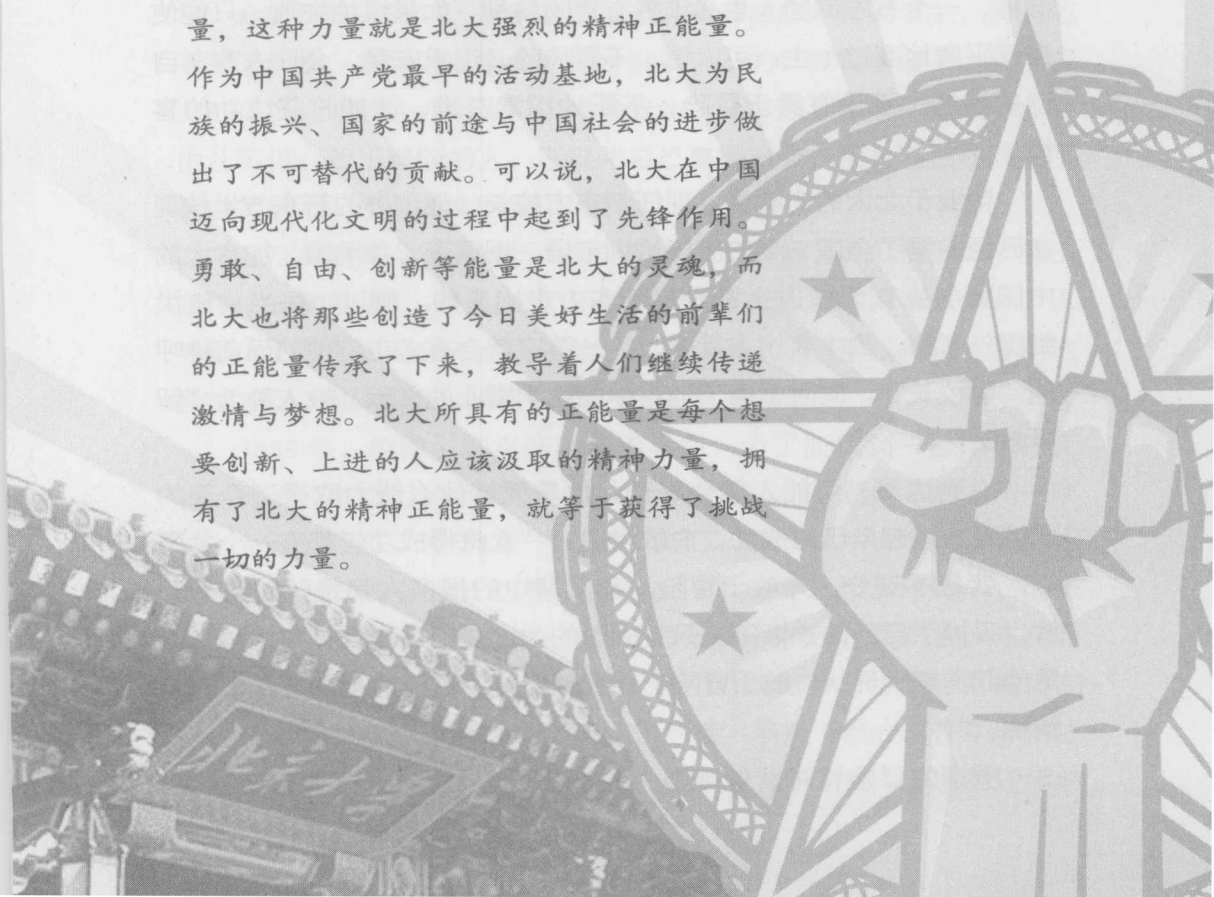
附录一 北大历任校长简介 | 247

附录二 北大名言 | 251

第一章

【北大正能量】 北大传递激情与梦想

北大是现代中国的精神源泉，是自由思想的发祥地，是新中国梦想诞生的开始。北大的传统就是革命的传统，北大从孕育起，就与中国的命运紧紧相连，正是北大的先辈们促就了中国社会的变革，用他们的激情与梦想造就了新的时代。所以说，北大所传承的是强大的正能量，这种能量影响着北大人以及所有积极进取的人们。如今，“北大”两个字已经远远超越了它本身的含义，提起“北大”两个字，人们心中不免产生一股力量，这种力量就是北大强烈的精神正能量。作为中国共产党最早的活动基地，北大为民族的振兴、国家的前途与中国社会的进步做出了不可替代的贡献。可以说，北大在中国迈向现代化文明的过程中起到了先锋作用。勇敢、自由、创新等能量是北大的灵魂，而北大也将那些创造了今日美好生活的前辈们的正能量传承了下来，教导着人们继续传递激情与梦想。北大所具有的正能量是每个想要创新、上进的人应该汲取的精神力量，拥有了北大的精神正能量，就等于获得了挑战一切的力量。





1

勇于冒险，才能抓住上天赐予你的每一个机遇

任何一种创新都需要冒险精神，鲁迅先生说过：“北大是常为新的。”北大正是勇于冒险，不断地进行改革，才能获得如此的成功。同样，一个有志向的人也必须拥有冒险精神，如果惧怕失败，只能使自己平庸地度过一生。可以说，不冒风险，追求安稳，会让人葬送自己的潜能。而只有勇于冒险，不断地探索奋进，才能收获成功的喜悦。

毕业于北大的俞敏洪，现任新东方校长，他创办的新东方学校现在已经占据了全国一半的出国培训市场。据调查，在美国、加拿大的中国留学生有70%以上都是从新东方走出来的。所以，每当俞敏洪到国外考察，到中餐馆去就餐时，一落座就会有人走到他的面前称呼他“俞校长”。同时，由于他对中国留学事业的贡献，被人称为“留学教父”。

说到这里，可能人们会好奇：他是凭借什么能力取得了今天的成就呢？谈起自己的成功，俞敏洪说：“我觉得成功者都有一个共同点，就是不安分，并敢于冒险。我父辈中的很多人都是随着改革开放，丢掉了自己的铁饭碗，只身闯荡的。这并不是什么舍弃精神，而是他们不安于现状，敢于冒险，我就是遗传了这样的不安分和冒险的精神。”

所谓的冒险精神，就是努力寻找自己最适合走的道路，寻找自



己最适合做的事情，然后专注地去做，这样才能取得真正的成功。其实，每个人都拥有冒险精神。可是，随着岁月的蹉跎，很多人都渐渐地磨去了自己的棱角，失去了那颗冒险的心。纵观古今，很多成功者都是不安于现状，敢于冒险的人。通常别人都在墨守成规地做着一些事情时，他们却一反传统，做着令他人感到疯狂的事情。他们为什么有勇气这么做呢？因为他们知道，社会在稳定持续发展，生存在这个社会里，就要遵守社会的秩序，不能过于出格；但是如果过于老实本分地遵守规则，那么就没有办法创新，也就无法取得大的发展，所以要想在社会中胜出，就要勇于打破常规，创造新的规则。当然，打破常规的人不一定能取得胜利，但是要想取得胜利就必须具备这种勇于冒险的精神。

众所周知，比尔·盖茨曾经是哈佛大学法律专业的学生，但是他不满足于现状，在大学没毕业就辍学发展自己的计算机事业了。现在国内的很多大学都允许学生可以转换专业，可以因为事业而延期毕业。由此可见，敢于冒险的人，不仅为自己赢得机会，而且还往往改变了社会的规则，使人类文明得以发展。

生活的道路是充满挫折与艰辛的。很多时候，人们需要敢于突出重围、奋勇前进，才能让自己不被埋没在茫茫人海中。有人说：“人生最大的冒险，是你不敢去冒险。”可以说，是冒险精神让人不断地挑战自己、超越自我，最后达到人生的最高境界。

1855年，约翰·洛克菲勒在辍学后，为了能找到一份挣钱的工作，接受了3个月的短期职业培训。结业后，他在纽约市的公司一家挨一家地找工作，终于在一个月后入职了一家货运中介公司。当时，他在公司的职务是会计助理，这年他只有16岁，虽然年纪小，但是他工作努力、办事干练。有一次，公司进口的商品出现瑕疵，洛克菲勒便去找运输公司索赔，老板因此对他另眼相看，将他的月薪提高了一倍。第二年，又将他的工资翻了两番。洛克菲勒在工作中非常注重收集商业信息，他在这个货运中介公司总共干了四年。在第三年的



时候，他抓住机遇，自作主张收购小麦与火腿。老板知道此事后很恼怒，指责他说：“你究竟想干什么？为什么擅作主张做起了冒险的投机生意？我们公司主要是以中介服务赚取佣金，这种食品生意是做不来的。”洛克菲勒对老板说：“根据我对最近新闻报道的认真分析，英国不久就会闹饥荒，我觉得我们应该抓住这个机遇大量收购小麦与火腿，然后出口到英国，一定可以赢得很多的利润。如果放掉这样的机会，以后肯定会后悔的。”老板虽然有点怀疑他的话，但还是默许了他的做法。之后，洛克菲勒不仅大量收购小麦和玉米，还大量囤积火腿、肉干等加工食品。不久，果然如洛克菲勒所料，英国开始闹饥荒，洛克菲勒将公司囤积的食品向英国出口赚取了巨额利润。洛克菲勒也因此成为了纽约生意圈子里的热点人物，人们纷纷称赞他的机智与决断力。这笔生意对他来说非常重要，在他以后的人生中也起到了很大的推动作用。因为这是他踏入商业的第一步，从此他明白了自身价值的真正所在。

没过多长时间，洛克菲勒便向老板提出加薪，要求将自己的年薪调整为八百美元。在当时，八百美元是一个很高的数额，而且公司里没有人拿过这么高的薪金，所以老板拒绝了他。洛克菲勒早已料到了结果，此时他已经决定自己闯荡天下了，虽然这意味着冒险，但是他一点都不畏惧。而此时的洛克菲勒只有 19 岁。

从货运中介公司离职后，他与一个名叫克拉克的年轻人合开了一个谷物经纪公司。开办这个公司的资本需要 4 千美元，每人出 2 千美元。但是洛克菲勒所有的积蓄还不足 1 千美元，怎么办呢？最后，他决定向父亲求助：“爸爸，你答应在我 21 岁时给我 1 千美元的资产，能否现在就给我？我现在急需一笔钱！”父亲说：“你现在还不到 21 岁呢？”他急切地说道：“早晚不都一样吗？”父亲笑着说：“当然不一样，不过你要想提前支取，就得支付这段时间的贷款利息！”洛克菲勒听后欣然答应。爸爸问他：“你经营的公司主要做什么？”“我们主要是收购谷物和肉品，然后卖到欧洲去。”“什么？