

# 北大能力培养完全手册

丁 夫 编著

地 震 出 版 社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

北大能力培养完全手册/丁夫编著. —北京: 地震出版社,  
2002.8

ISBN 7-5028-2139-2

I. 北… II. 丁… III. ①北京大学—概况②大学生  
—能力培养—手册③中学生—能力培养—手册  
IV. G649.28-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 051909 号

## 北大能力培养完全手册

丁夫 编著

责任编辑: 宋炳忠

责任校对: 庞娅萍

---

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: 393千字

印张: 15

印数: 00001—15000

书号: ISBN 7-5028-2139-2/Z·142 (2695)

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

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，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”。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北大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“北大男孩（或女孩）”的书（不同的人有不同的环境和际遇，更多人只能望北大的校门兴叹）；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。”你不能进入北大校园，不等于失去了成功的机会，你还可以学习、思考和奋斗——像那些真正的北大人一样。

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，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北大学生看的书（虽然无疑北大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，那么你一定能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。





# 目 录

目  
录

## 北京大学简介

### 第 1 章 正确认识自己的能力 ..... (1)

平心静气地正视自己、客观地反省自己，既是一个人修性养德必备的基本功之一，又是增强自己生存实力的一条重要途径。

- ◎个性成熟度测试 ..... (3)
- ◎行有不得，反求诸己 ..... (6)
- ◎做普通人比做名人自在 ..... (8)
- ◎要成功必须先付出艰苦的努力 ..... (10)
- ◎关注自我，注重健康发展 ..... (13)
- ◎促使个性的成熟 ..... (20)

### 第 2 章 拓展视野，争当“通才” ..... (25)

在知识经济社会中，重要的不是你掌握了多少知识，而是你掌握了多少获取知识的途径和方法，也就是你有多高的学习能力。那些只有知识而没有获取知识方法的人，在现代社会会很快被社会淘汰，成为社会的落伍者。

- ◎你的学习能力强吗? ..... (27)
- ◎大学生必须重视学习 ..... (30)





- ◎影响学习成绩的6大因素 ..... (34)
- ◎体现学习本源规律的学习法是学习的捷径 ..... (38)
- ◎随时都要有从零开始的准备 ..... (41)
- ◎北大师生的经典治学经验 ..... (44)
- ◎拓展视野, 争当“通才” ..... (53)
- ◎加强自学的能力 ..... (61)

## 第3章 依靠勤奋掌握自己的命运 ..... (69)

在北大博士考试的时候, 英语听说读写, 除了英语系的以外, 现任中西自动化有限公司董事长的周晋峰都是第一名, 他说: “人家说我聪明。为什么聪明呢? 踏实就是聪明, 用功就是聪明。”

- ◎你是否是一个勤奋的人 ..... (71)
- ◎勤奋 + 智力 + 方法 = 成功 ..... (73)
- ◎勤勤恳恳、踏踏实实地学习 ..... (76)
- ◎为倾心钟爱的事业背负执着的艰辛 ..... (79)
- ◎树立严谨的治学态度 ..... (84)
- ◎对科研倾注全部的热情 ..... (87)
- ◎紧张的生活让人感到一种充实后的愉快 ..... (91)
- ◎依靠勤奋掌握自己的命运 ..... (95)
- ◎机遇就是把握现在 ..... (99)

## 第4章 独立思考和创新能力 ..... (103)

爱因斯坦说: “学习知识要善于思考、思考、再思考, 我就是靠这个学习方法成为科学家的。”像袁隆平、陈章良那样具有渊博知识的人很多, 为什么独独他们出类拔萃, 取得成功了呢? 是知识改变了





他们的命运，而创新导致了他们的成功！

- ◎思考和创新能力测试 ..... (105)
- ◎开拓进取，不断创新 ..... (109)
- ◎要有标新立异的创新精神 ..... (112)
- ◎正确面对别人的嘲笑 ..... (116)
- ◎兼容并蓄，追求博雅 ..... (119)
- ◎遇到急需解决的问题时开阔思路 ..... (122)
- ◎人要有点创造性 ..... (124)
- ◎创新者必须坚守科学精神 ..... (127)
- ◎在老师指导下自主开掘自身潜力 ..... (132)
- ◎充分发挥自身优势，迎接挑战 ..... (135)
- ◎把追求卓越定为人生的目标 ..... (137)
- ◎培养独立思考的能力 ..... (140)
- ◎增强自己的创造能力 ..... (144)

## 第5章 养成节约时间的好习惯 ..... (151)

剑桥大学校长布鲁斯爵士在北大访问时说：“我告诉自己的学生，即使他们每周睡60个小时，仍然有108个小时可以做其他的事情，其中可以有40个小时工作，而不影响拉小提琴、踢足球、打网球或者划艇这些活动，惟一不该做的就是浪费时间。”

- ◎运筹时间的能力测试 ..... (153)
- ◎把别人喝咖啡的工夫都用在工作上 ..... (155)
- ◎让条理性的工作节省你的时间和精力 ..... (159)
- ◎养成节约时间的好习惯 ..... (162)
- ◎在各种机遇面前迅速伸出双手 ..... (165)
- ◎很多机遇本身就是勤奋的结果 ..... (167)





第6章 追求高尚的人格 ..... (169)

富兰克林指出：“品格，是人生的桂冠和荣耀。它是一个人最高贵的财产，它构成了人的地位和身份本身，它是一个人在信誉方面的全部财产。它比财富更具威力，它使所有的荣誉都毫无偏见地得到保障。”

- ◎基本道德能力测试 ..... (171)
- ◎作为振兴中华而奋斗的战士 ..... (173)
- ◎加入社团，奉献爱心 ..... (176)
- ◎治学与做人从来是分不开的 ..... (178)
- ◎追求高尚的人格 ..... (181)
- ◎平易随和才是真 ..... (186)
- ◎谦和而热情地对诗任何人 ..... (188)
- ◎学会做人是做好学问的基础 ..... (190)
- ◎信用是你一生的财富 ..... (192)
- ◎文明修身，与当前社会大环境的发展变化相适应 ..... (196)

第7章 交往合作能力 ..... (199)

北大校长许智宏教授说：“现在用人单位更多的是考虑受聘人的实际能力和敬业精神。同时在科技发展的今天，有很多科学研究工作多不是一个人能完成得了的，它需要与人合作共同完成。北大的学生要学会尊重人，要学会怎样与别人合作，要学会在群体中发挥自己的作用，也发挥别人的作用，要树立团队精神。”

目  
录





- ◎人际交往能力测试 ..... (201)
- ◎走出不善交往的误区 ..... (204)
- ◎积极、得体地与老师结交 ..... (210)
- ◎现代大学生必须提高合作能力 ..... (213)
- ◎积极与同学化解矛盾 ..... (217)
- ◎积极参加社团, 拓展交往空间 ..... (219)

## 第8章 组织管理能力 ..... (227)

每一个伟大的成功者背后都有另外的成功者。没有人是自己一个人达到事业的顶峰的, 假如你决心成为出类拔萃的人, 千万不能忽视了培养自己的组织管理能力。

- ◎组织管理能力测试 ..... (229)
- ◎参加团校学习, 走出盲目的误区 ..... (232)
- ◎尽量参加和组织学生工作 ..... (236)
- ◎热心社会工作 ..... (238)
- ◎争当“学生公务员” ..... (239)
- ◎培养开放的性格 ..... (241)
- ◎培养自己的组织管理能力 ..... (246)

## 第9章 推销自己的能力 ..... (253)

现代社会是一个推销社会, 我们每一个人都需要推销, 我们每一个人都在从事推销——我们无时无刻不在推销自己的思想、观点、产品、成就、服务、主张、感情……美国钢铁大王卡耐基说: “了解推销的技巧和方法, 你就能够获得成功, 并且名利双收。”





- ◎推销自我能力测试 ..... (255)
- ◎就业时采取正确的态度 ..... (257)
- ◎面试时和主考官交谈的分寸 ..... (260)
- ◎成功自我推销的九个要领 ..... (272)
- ◎求职中的三点成功经验 ..... (275)
- ◎欲赴美留学者须注意的问题 ..... (278)
- ◎演讲是一种最方便的传播工具 ..... (281)
- ◎三寸之舌，强于百万之师 ..... (283)

## 第 10 章 探索和冒险的能力 ..... (285)

在很多情况下，强者之所以成为强者，就是因为他们敢为别人所不敢为。

走运的人一般都是大胆的。除了个别的例外情况，最胆小怕事的人往往是最不走运的。幸运可能会使人产生勇气，反过来勇气也会帮助你得到好运。

- ◎探索和冒险能力测试 ..... (287)
- ◎冒险不应是单纯的，而应是积累 ..... (290)
- ◎人生当不断超越自我 ..... (293)
- ◎不懈地追求更高的目标 ..... (298)
- ◎把困难踩在脚下 ..... (301)

## 第 11 章 挑战逆境的能力 ..... (305)

北大学子认为：我们真实的生活创造、发展了“五四”精神，并为它追加了新的定义。80 多年前，选择非凡就是选择了勇猛刚强、死而不惧；80 多年后的今天，选择非凡就是选择了 10 年磨一剑的坚





韧。

- ◎挑战逆境的能力测试 ..... (307)
- ◎怨天尤人不如奋发向上 ..... (309)
- ◎经历一系列曲折之后，一步一个脚印  
地向前走 ..... (311)
- ◎从绝望中寻找希望 ..... (313)
- ◎用顽强的毅力和命运抗争 ..... (317)
- ◎面对挫折从不言放弃 ..... (320)
- ◎在工作环境最艰苦的时候坚持到底 ..... (327)
- ◎僵卧孤村不自哀 ..... (328)
- ◎自己解决经济难题 ..... (332)
- ◎顶过了最困难的时期就好办了 ..... (335)
- ◎笑对挫折、将苦难变成智慧 ..... (337)
- ◎及时实现自身转变，尽快适应环境 ..... (340)

## 第 12 章 实践和动手能力 ..... (345)

陶行知指出：“真知识是思想与行为结合而产生的知识；真知识是安根在经验里的。从经验里发芽长叶开花结实的是真知灼见。”北大校长许智宏教授说：“在教育方面，我们培养的学生，不能是空谈的政治家、科学家、社会学家，而应该是充满实干精神的人。”

- ◎实践和动手能力测试 ..... (347)
- ◎自主地进行科技研究，角逐“挑战杯” ..... (349)
- ◎积极投身社会实践活动 ..... (352)
- ◎把自己的知识应用到实践中去 ..... (356)





第 13 章 判断和选择的能力…………… (363)

现在的“学生创业”与 20 世纪 80 年代的“经商”完全是两回事。80 年代是为了赚钱，没有深层次的内涵，很多同学在经历了挫折后重返课堂。而当代大学生创业本身是和教育的最终目的分不开的，其目的在于提高学生的素质和能力，为将来真正投身于社会做准备。

- ◎创业能力测试…………… (365)
- ◎为创业准备充分的前提条件…………… (368)
- ◎把知识和能力统一起来…………… (376)
- ◎积极参加创业方案竞赛…………… (379)
- ◎干出自己的特色…………… (381)
- ◎不断超越自己…………… (384)

第 14 章 判断和选择的能力…………… (389)

世界上许多人说无法选择，不存在什么个性自由。他们认为决定人的行为的只是机遇。这种说法是比较偏激的。拿破仑·希尔说：“对于生活，我们有选择权，我们能够选择，改变平庸的生活。”

- ◎判断和选择的能力测试…………… (391)
- ◎出国闯荡最需慎重…………… (393)
- ◎选择一条真正意义上属于自己的人生之路…………… (401)
- ◎直接感受自然、社会和生活的考验…………… (404)
- ◎远离城市生活，到偏远的山村…………… (406)
- ◎平衡学习和实践的关系…………… (409)
- ◎鱼和熊掌并非不可兼得…………… (412)





◎甘守冷门专业 .....	(414)
◎积累储备知识永远都不会错 .....	(417)
◎择业应该以兴趣为重还是以收入为重 .....	(419)
◎进外企还是当公务员 .....	(423)
◎择业时应首先考虑自己的需要 .....	(427)
◎读 MBA 也有多种选择 .....	(429)

目

录





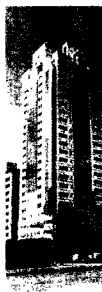
## 北京大学简介

北京大学创建于 1898 年，初名京师大学堂，是第一所国立综合性大学，也是当时中国的最高教育行政机关。辛亥革命后，于 1912 年改为现名。

作为一所以文理基础教学和研究为主的综合性大学，北京大学为国家培养了大批人才。据不完全统计，北京大学的校友和教师有近 400 位两院院士，中国人文社科界有影响的人士相当多也出自北京大学，并且产生了一批重大研究成果。

北京大学拥有的教授、博士生导师、中科院院士及国家重点学科和国家重点实验室的数量均居全国高校之首。据 2002 年 4 月的资料，北大有教师 3000 多名，其中有博士学位的 1370 人，约占 40%。有中科院院士 37 人，工程院院士 6 人，第三世界科学院院士 5 人。北大教师队伍中有 1/3 为海外归来的留学生，他们分别留学于美国哈佛、斯坦福、麻省理工学院，英国剑桥、牛津，日本早稻田、东京大学等世界名校。

北大现有 8 个学院，21 个系，52 个研究所，63 个





研究中心，是我国文理外学科最齐全的全 国综合性重点大学。

学校现有教职工 17203 人，36982 名各类在校学生。现有 155 个博士点、177 个硕士点、86 个本科专业，以及覆盖 139 个专业的 29 个博士后流动站。北大成立至今已有 12 万名毕业生，他们中许多人已成为功勋卓著的政治家、科学家、教育家、文学家、企业家。曾在北大学习过的两院院士有 378 人，仅中科院地质学部的院士北大毕业的就有 57 人，数学学部 2/3 的院士来自北大，中国哲学界有影响的 4 位大师级学者，都出自这里。



## 第 **1** 章

# 正确认识自己的能力

平心静气地正视自己、客观地反省自己，既是一个人修性养德必备的基本功之一，又是增强自己生存实力的一条重要途径。



## 个性成熟度测试

在阅读本章内容之前，请认真思考和回答以下问题：

(1) 你认为所在系（班）的老师对待你的态度是：

- ① 我有错误他们就批评，我有成绩他们就会表扬我。
- ② 我一做错什么事，马上就批评我，从不表扬我。
- ③ 老是吹毛求疵地批评我。

(2) 如果在比赛中你或你的一方输了，你通常的做法是：

- ① 研究输的原因，提高技术，争取以后赢。
- ② 认为对方没啥了不起，在别的方面自己一定比对方强。
- ③ 认为对方这次赢的原因是运气好，下次自己的运气好的话也会赢对方。

的话也会赢对方。

(3) 当生活中遇到重大挫折（如高考落榜、失恋）时，你便会感到：

- ① 决心不惜付出任何代价，一定要实现自己的愿望。
- ② 自己这辈子肯定不会幸福。
- ③ 认为自己本来就不应当抱有这样的期望或抱负。

(4) 你觉得别人喜欢你的程度是：

- ① 许多人都在一定程度上喜欢我。
- ② 有些人很喜欢我，其他人一点也不喜欢。
- ③ 没有人喜欢我。

(5) 你对谈论自己受挫折经历的态度是：

- ① 只要有人对我受挫折的经历感兴趣，你就告诉他。

