

跟北大学子学规划

刘桃摇编著

新华出版社

序摇言

揭开北大人生规划之谜

高考的学生 ,往往说七月是黑色的七月 ,可是他们却在七月里彩虹依旧 ;生活中 ,为人处世是一道门槛 ,有人跨越一辈子都是一个失败 ,怎么跨就是跨不过去 ,而他们却能在交际中得心应手 ,笑对人生 ;有的人创业一生 ,留下的是伤痕累累 ,穷困潦倒 ,而他们年纪轻轻就已身价百万.....

他们是谁呢?北大人。

“噢 ,是那一伙天才。”

“不”也许他们在我们的心中是那么的过于伟大 ,事实上 ,他们又是多么的平凡普通 ,没有三头六臂 ,没有高干门弟 ,奇特天分 ,他们的天才只是源于他们精炼的人生规划。

本书从学习、为人处世、创新、创业、心理调整、出国留学、工作求职面试、管理、入世 怨个方面分别阐述北大的人生规划。所有的内容都是北大的学子们亲手操笔 ,把他们的秘密归纳总结进行揭开 ,可以这么说 ,本书是学生的稀世之珍 ,是交际学中的霸王花 ,是创新者必读之本 ,是创业者的指南针 ,是心理调整者的瑰宝 ,是考研出国者的铺路石 ,是求职者的最好老师 ,是管理者的灵魂。

本书讲述的北大人生规划是值得社会各层各界去学习 ,只要认真阅读 ,定会从中受益匪浅 ,以利于实现自己的人生梦想。

封面语

让你跨越神秘 ,让我们沟通 ,助你走向成功

读北大人生规划

知英才成功之秘诀

内容提要

“兼容并包，有容乃大”乃百年北大之精神。强调律己是北大做人的准则。世事洞明皆学问，做人在自知、自明、自律，还得顺自得其乐、自强不息。

本书从学习、为人处世、创新、创业、心理调整、出国留学、工作求职面试、管理、入世 怨个方面分别阐述北大的人生规划。既有前人的经验总结，又有当今学子们的切身体会，充分体现了“有容乃大”的精神要旨，是一部不可多得的好书。

目摇摇录

第一章摇摇突破传统的创新规划

“北大人”是善于尊重和继承优良传统的；“北大人”更是勇于创新局面的，无论是在学术界还是在社会各领域；“北大人”总是敢于正视自我和善于突破旧我而蜕变新生的！

勇突破的读书瓶颈——“考”名闻天下的秘诀	圆
圆独立思考的创新精神——成才的关键	圆
猿永荷青春活力，永居时代前沿——蜕变新生	圆
源创新意识是立业之本——“思维”远上白云间	圆
缘创意点击人生成功的火花——发扬创新	猿
远智慧型的模仿和创新出成功的美途	猿

第二章摇摇“志高”凌绝顶 ——创建辉煌的事业规划

自蔡元培先生的执掌北大以来，“北大人”就开始重视“学以致用”，以完成自己的理想和抱负，创造辉煌的事业，在市场经济蓬勃发展，提倡“科学技术是第一生产力”的今天，他们把这一伟大的传统精神发挥得更加淋漓尽致。

员胸怀大海，志吞天下	圆
------------------	---

员

圆学无止境,不懈进取——向理想迈步·····	源
猿提高综合素质完善自我·····	远
源学以致用,向抱负进军·····	远
缘别让机遇女神溜走·····	苑
远找出并克服阻碍成功的原因·····	愿

第三章 揭开北大才子学习 规划的神秘面纱

“北大”是伟大的,伟大的历史经历了一个多世纪,北大的学子是自豪的,自豪得足以令华夏学子们自叹不如,可是,谁又曾知道,在他们学习成功的背后,付出了多少的艰辛?

员梅花香自苦寒来,燕园才子勤奋出·····	(怨)
圆齐“海绵之水”的时间神童·····	(员愿)
猿厚积而薄发的基本功是建筑大厦的根基·····	(员缘)
源暖呆子”哲学·····	(员愿)
缘独立思考,探索不已·····	(员员)
远释其善者而“读”之:合适的书籍是最好的老师·····	(员园)
苑开阔思维的妙方:聆听讲座·····	(员蒙)
愿积极参与文化节以开阔视野·····	(员缘)
怨学贯中西取其精华·····	(员怨)

第四章 摇为人处世规划

——人格的魅力源于品格的力量

人格的魅力源于品格的力量 ,北大人宽容豁达 ,淡泊明志 ,以天下为已任 ,让人总感觉到“ 北大人 ”年青着 ! 青春着 !! 始终站在时代的最前沿。

- 勇严己是富 ,宽人是福 (勇缘)
- 圆勤以通幽 ,奋以向上 (勇缘)
- 猿谦和虚心 ,不骄不躁 (勇缘)
- 源快乐自信 ,笑对人生 (勇怨)
- 缘独僻蹊径 ,超越自我 (勇源)
- 远脚踏实地实事求是 (勇苑)
- 苑寻找合作的伴侣 ,扬起成功的风帆 (勇园)
- 愿淡泊明志 ,宁静致远 (勇怨)

第五章 心理规划 ——心理健康是生命之源

“ 身体健康 ,天天向上 ” ,心理跟身体一样 ,好比是辆车 ,如果出了问题 ,就不会启动 ,北大人充分地认识到这一点 ,他们珍视健康的心理 ,让自己在成功之路上少却了许多的烦恼。

- 勇翻有健康的心理是最大的幸福 (勇猿)
- 圆影响健康的心理因素 (勇远)

猿援我的心是一面镜子”——北大人的心境	(猿猿)
源精情绪和情感主宰人的健康	(猿苑)
缘教你如何调整情绪	(猿愿)

第六章摇出国留学规划

先出国留学 ,再回国报效 ,做钱三强 ,做钱学森 ,往往是北大人所选择的一条路 ,而在这条路上的准备工作 ,本章将作简单明了的介绍。

员出国留学的准备工作	(猿怨)
圆出国留学的具体事宜	(猿愿)

第七章摇工作求职面试规划

“ 毕业就失业 ”在一般的院校 ,这样运气不佳的现象比比皆是 ,但是 ,对于北大毕业生来说 :皇帝的女儿不愁嫁 ,人人都爱她 ,究其原因 ,是他们做得更好。

员释业的准备	(猿怨)
圆打铁还需自身硬——一切靠自己	(猿怨)
猿北大生也需写好求职信	(猿圆)
源国企、私企、外企 ,北大毕业生 ,你爱谁?	(猿源)
缘裁功十字歌 ,于我有利	(猿愿)

第八章 摇管理规划

在 圆世纪 ,管理将不再是一种可供参考的特权 ,而是所有参与者共同拟定的游戏规划。北大管理方法将会给中国企业带上一个新的台阶。

- 员援绝活 "树威信" (猿猿)
- 圆援平常心态争 ,避免和别人发生矛盾 (猿猿)
- 猿援以德服人 (猿猿)
- 源援宽容的界限不容突视 (猿圆)
- 缘援君子一言 ,驷马难追 (猿猿)

第九章 摇北大人入世规划 ——面对入世 ,路在何方

中国加入世界贸易组织后 ,外国资本进入中国高等教育市场已成定局 ,对于中国的高等学府北大来说 ,应如何应对“入世”后的挑战？

- 员援中国人力资源忧思 (猿怨)
- 圆援北大与一流大学相比还有很大差距 (猿圆)
- 猿援北大向一流大学靠拢是成为研究型大学 (猿原)
- 源援北大采取举措应对“入世” (猿苑)

第一章 突破传统的创新规划

雷方 · 北大 985 级计算机系

作者简介：雷方，江苏人，北大计算机系，为人善于交友，性格开朗，是一个纯朴的男孩。

“北大人”是善于尊重和继承优良传统的；“北大人”更是勇于创新局面的，无论是在学术界还是在社会各领域，“北大人”总是敢于正视自我和善于突破旧我而蜕变新生的！

摇摇北大人是善于创新的,在我的印象中,从他们学习期间到考研,到走向社会上中关村搞软件开发,时时在创新。创新的思维使他们在中关村一举成名,智慧的模仿使他们在事业登上成功。

下面是我对成功人士创新意识的总结作的创新规划。

突破的读书瓶颈——“考”名闻天下的秘诀

北大才子破解读书瓶颈

我们北大才子讲过这样一个流传很久的故事。

战国时齐国有一个围棋市斤,棋艺冠绝一时,名震天下。有两个年轻人慕名前来拜师学艺,这位围棋大师见他二人非常聪明,便收他二人为徒,并且倾尽平生所学所知,意欲栽培两个有心有智的年轻人。两个年轻人从此开始学棋,但逐渐地发生了差别变化。两个人学棋时,一个专心致志,全神贯注,惟恐有半点走神差错。而另一个却在听棋的时候,总想着天空中有一只大雁飞来,自己该怎样将它射下来。三年过后,二人学满出师,虽然同是一代大师的门下弟子。但前者棋艺精湛,一出手便连胜当时许多高手,而后者却依旧棋艺平平,一生碌碌无为。

二人的求学经历几乎一致,但却以天壤之别的两种结局收场,究其原因,是二人在学习时的态度不同。一个专心致志,将全身心都投入到围棋的世界中。而另一个始终以为鸿鹄将至,三心二意。

这个故事蕴含着一个深刻而简单的道理:我们在学习时,务必要专心致志,集中注意力。注意力在读书生涯中也是一个相当重要的因素。

我们,注意力不集中,是你最大的读书瓶颈。造成注意力不集中的原因有很多,其具体体现就是一些不良的读书习惯。不要小看它,它是你突破读书瓶颈的重中之重。

要知道,读书习惯能支配你的行为。

对此,中西方的看法是基本一致的,中国的“习惯成自然”(自然就是指天性)说法与西方的“习惯是人的第二天性,可是它的力量比天性大 100 倍”说法是最好的证明。

“读书习惯”到底指的是什么呢?

在从心理学上,对此问题有以下的三种解释:

第一种解释,读书习惯本身就是读书行为

也可以说,你经常表现出的读书行为,就是你的习惯。

第二种解释,读书习惯就是指某种读书行为的表现方式

第二种解释,没把读书习惯视作读书行为,而把它视为某种读书行为的表现方式。

譬如说,看小说是一种行为,但此行为的表现,却因人而异,有的人爱看小说,却能适可而止,有的人却要时时看天天看。虽然读书行为本身相同,但表现方式却各异。

第三种解释,读书习惯就是指某种读书行为表现时,与之伴随出现的其他行为

譬如,写文章是一种行为,可有人在写文章时就必须要吸烟。因为他觉得吸烟就会使他有灵感。

我所谈的读书习惯,不是第一种解释。所要论的问题是,在大家都有各自的读书习惯下,要如何改进读书习惯,突破读书瓶颈,促进读书效果。因此,所指的读书习惯是后两种解释。

既然读书习惯被认为第二天性,故而大多北大才子相信读书习惯是后天养成的。

心理学上也认为,读书习惯的养成要经历一个学习的过程。

对学习的过程最简单的看法,就是刺激与行为反应发生了相互作用,本来刺激引不起某种反应,可是在经过数次练习后,该刺

激就能引起某种反应。

譬如 ,小孩本来不怕黑的 ,但是 ,如果有人夜晚的暗处大喊一声 ,吓他一跳 ,他以后就可能会怕黑。例如这种怕黑的习惯 ,一次的经验 ,就可能会养成习惯。

有些读书习惯是经多次练习养成的。例如 :看小说 ,本来小说对人并没有什么吸引力 ;它只是中性的刺激 ,不会引起人看的反应。可是如果你多次看后 ,就会被小说的有些情节所吸引 ,就会慢慢养成看小说的习惯。

读书习惯养成后 ,只要刺激一出现 ,你就会不自觉的出现反应行为 ,此类反应被称之为习惯性反应 ,习惯性反应不但有其强迫性 ,而且还能产生类化现象(类似的刺激也能引起习惯性反应)。

因此 ,一旦养成不良的读书习惯 ,人即使知道那样做不好 ,可是也不能控制自己做出这种反应。

譬如说 ,有些人在读书时经常念出声 ,他知道这个习惯不好 ,也知道念出声会影响阅读速度 ,可是他却难以自制。

像这种读书习惯一般都是小时朗读时养成的 ,长大以后也无法完全将其革除 ,有些人甚至在数学演算时 ,仍念念有词 ,这些都是习惯反应。

有助于你读书效果的读书习惯 ,就被我们称之为好的读书习惯 ,有碍于你读书效果的 ,就被我们称之为不良的读书习惯。

而且 ,好与不好 ,都要根据学生读书经验的数据来判断。

我们对北大学生进行了调查。他们以不记名的方式 ,凭个人的求学读书经验 ,自由列举有碍读书的不良习惯。

调查资料经统计后 ,得出了以下的结果。

女生人数为 56人 ,男生人数为 56人。

· 姿势不良 :

读书时喜欢卧在地毯上,伏在桌上。女生占了源缘同象,男生占了苑缘同象。

· 胡思乱想:

心不在书上,想东想西。女生占了缘缘同象,男生占了远缘同象。

· 不能持久:

缺少定力,没坐多久就休息或改作别事,自己还常原谅自己。女生占了怨缘同象,男生占了员缘同象。

· 兼顾杂务:

照镜子,打电话,写信,翻东西无事忙。女生占了缘缘同象,男生占了缘缘同象。

· 边吃边读:

读书时吃东西,使得读不能获益,吃不能知味。女生占了远缘同象,男生占了源缘同象。

· 音乐电视:

沉迷于电视音乐之中,耽误读书。女生占了远缘同象,男生占了源缘同象。

· 情绪困扰:

读书时有很多心事,常有莫名的忧虑与恐惧。女生占了猿缘同象,男生占了源缘同象。

· 外因分心:

不能排除外在干扰,不能让自己专心于书本。女生占猿缘同象,男生占苑缘同象。

· 拖延:

读书时不能迅速进入状况,总东磨西蹭的拖延时间。女生占了员缘同象,男生占了员缘同象。

· 打瞌睡：

摊开书本 ,没看几页就精神不振 ,昏昏欲睡。女生占了 ~~员援~~
~~圆豫~~ ,男生占了 ~~圆援~~
~~圆豫~~。

由以上的调查数字看来 ,有一半以上的学生 ,把不良的读书习惯归属于以下 远种：

(员)边吃边读

(圆)外因分心

(猿)姿势不良

(源)胡思乱想

(缘)音乐电视

(远)兼顾杂务

其实 ,这 远种不良习惯可归到以下三类读书瓶颈中：

第一类瓶颈 :注意力不集中。

第二类瓶颈 :读书的姿势不良。

第三类瓶颈 :边吃东西边读书。

在分析被调查的我们北大学子的读书瓶颈中 ,姿势不良居读书瓶颈首位 ,但此读书瓶颈受环境支配较大 ,想要革除并非易事 ,识要读书场所没有躺卧的可能 ,此瓶颈就不难革除。

至于边吃东西边读书的习惯 ,倒是一个非常值得分析研究的心理问题。该瓶颈女学生居多 ,几乎占了 ~~苑~~
~~圆豫~~。

据了解 ,由于近年来生活条件的增加 ,食物的营养成分也很丰富 ,所以 ,女孩子们特别注意身材的保护 ,故而形成了节食的风气。因此才会在读书时吃东西 ,但是读书时吃东西 ,照样会使人发胖。

据了解 ,有许多女学生都因不能戒吃零食而感到苦恼。因此 ,边吃边读的习惯 ,是一个认知与行动不一致的心理现象。

“ 读不能获益 ,食不能知味 ”这句话 ,正好可以表达了女学生

们的这种心境。

为什么读书就想吃东西呢？

据女学生们反映有以下两种原因。

第一种原因：吃东西能减轻读书的苦感

因为，读书是为了升学考试，而升学考试又有失败的威胁，故而读书时大多数人都既苦又惧的。

“嘴里有东西”就会感到轻松一些，可以使焦虑的痛苦减低。久而久之，自己就觉得，吃些东西就能给自己一定的支持和安慰。

第二种原因：父母给养成的这种习惯

由于，父母重视子女，所以，对于学生们回家读书作功课经常给予特殊的关照，父母怕子女不努力读书，于是就不遗余力地哄之捧之，父母的这些心思主要表现在行动上，例如给孩子准备其爱吃的东西，久而久之就成了习惯，就把读书和吃东西联系在一起了。

如何革不除不良读书习惯

“注意”这一个词，在我们日常生活中经常用到，对于它我们并不陌生。

“请注意，火车马上就要进站，下车的乘客请做好准备”，在旅行时，我们总会听到列车员亲切的关照声；“请大家注意，现在开始考试”，在教室里，教师总会这样提醒我们。在汽车驾驶员的座位旁，总有一张醒目的标志：“请不要和驾驶员说话”。“铃……”一阵自行车铃响从身后传来，我们总会很警觉地向后一望，很小心地避开驶来的车子……虽然，在这所有的活动中，你都在频繁运用和涉及着“注意”这一个概念。

注意到底是什么意思呢？

你的周围有各种各样的事物存在着、运动着，而你往往占领对这么多繁杂的事物中的一片段或一部分有清楚的印象，而对另外

一些事物,你只能模糊地感到它们的存在,或者根本就没有感觉。为什么会出现这种情况呢?这是因为你往往是把眼光盯在一些事物上,而这些事物往往有与众不同的特征和性质,像这样的心理活动现象,就叫注意。

严格地讲,注意是心理活动对外界一定事物的指向和集中。所谓指向,就是说我们总在一堆事物中选择出我们所要注意的对象,如你听讲时,你的注意力不是指向教室里的一切事物,而是把老师所讲过的内容从许多事物中挑选出来,并且在相当长的时间内将心思投入在老师的讲述上。而注意的集中,则是指注意不仅是对讲课的内容这个注意的对象进行了选择,而且对有碍于听课的其他内容如周围的谈笑声、桌洞里的画书等诱惑进行了抑制,这样就使得老师讲课的内容在头脑中留下更加清晰、更加鲜明的印象。

注意力的高度集中是读书必不可少的条件,大凡在读书生涯中有所建树的人,都非常重视注意力。

数学家华罗庚就是其中一个注意力特集中的人。华罗庚在杂货铺做学徒时,常常全神贯注地沉浸在数学公式的推理演算中。一次,有一位顾客进来向他询问货价,他正在计算一级数据,便随口把香烟盒上的数字说了出来:“~~愿缘因圆~~”,把这位顾客吓了一跳。从此,他的故乡金坛街就传开了“罗呆子”的趣事。

注意的形成总是有引起注意的目标,根据引起注意的目的是否明确,可以将注意划分为两类:无意注意和有意注意。

无意注意又称不随意注意,指那些没有预定的目的,只是由于某些新奇的、强烈的、变化着的刺激而引起的注意。这种注意往往是不由自主的。

例如在路上,突然发生了一场车祸,会使你不由自主地去看一

看究竟是怎么回事儿。篮球场上,一个运动员被撞倒在地上摔成重伤。你的注意往往会从紧张的比赛一下子转到对这个运动员的救护上。其他像强烈的光线、鲜艳的色彩、巨大的声响、奇异的气味,这些很有特点的外界刺激,都会使无意注意发生。

鲁迅先生曾经说过“随便翻翻”的读书方法,它实际上是一种无目的无计划的读书方法,是受书中内容对读书者兴趣的吸引力所支配的,其实这也是一种无意注意。

就是在这种随便翻翻中,你可以轻松愉快地获得某些有用的知识,当然,这样得到的知识往往零零散散,不成体系,人们要想获得丰富的系统的知识,还主要靠有意注意。

有意注意又称随意注意,它是有预定目的的注意必需时还要为之付出一定的代价。

例如老师布置了作业,为了完成它,就必须花费一定的时间和精力在做作业上;交通警察为了保障正常的交通秩序,必须一动不动地高度注意来往的车辆情况;射击比赛中的运动员为了射中目标,一定要目不转睛地盯住靶心。这些都是有意注意。

在你平时生活中,起着重要作用的是有意注意,没有这种注意,就不可能对事物进行更进一步的分析。

古语讲得好:“心不在焉,视而不见,听而不闻,食而不知其味”,如果你不能全身心地去看某个事物,即使它们就在你的身旁,你也会不见不闻,甚至吃在嘴里,也不知道它的味道。

在此,我想举伟大的物理学家爱因斯坦的例子,在他 12 岁生日那天,他的朋友给他买了点鱼子作礼物,爱因斯坦一边吃,一边与朋友兴致勃勃地谈论问题。当他把鱼子都吃完时,朋友们问他:“你知道吃的是什么吗?”爱因斯坦一时语塞,他只是全神贯注地与朋友讨论有趣的问题竟然忘记了自己一勺勺送到嘴里的是什么

怨