

第**1**部分

人大学子
成功学习的法宝

梦想是高效学习的动力

梦想是高效学习的动力，是迈向成功的第一步。每个人都希望自己的梦想得以实现，这也是人们达到自己最终目标的原动力。没有梦想的人什么事都干不成，刻板艰苦的学习只会使他们心灰意冷，失去创造的激情，与成功失之交臂。

☞ 把梦想变成现实

一、你能把梦想变成现实

在学习中，运用你的强项，你便可以实现目标。在考人大的人才中，很多同学都十分善于发挥自己的强项，正因为如此，他们才得以成功，进入人大。

有一位人大才子在总结自己的成功经验时，曾提出以下几点，是十分值得注意的。

目标的专一和精力的集中是保证学习良好的客观条

件，然而我发现这些远非主要，勤奋才是真正意义上决定我的成败的砝码。面对同是初中毕业生中的佼佼者，智力并不出众的我没有优势可言，然而一旦有了勤奋这一因素，优势的天平便就倾向于我这一边。就好比虽然0.1比1小了许多，但一旦乘上了勤奋因素，它的潜力就无限增大，很有可能超过。记得小学毕业前，班主任老师曾给我们每人送一句哲言。当我站在她面前时，她对我说，洒下一片汗水，便有一份收获。经过七八年来成功和失败受挫的磨练，特别是高中三年脚踏实地的奋斗，我终于领悟了它的深刻内涵。但愿面对着这本书的读者您能早日体会到这句话的分量。

没有人能比自己更了解自己。如何利用自己的强项、优势，也曾是我苦思冥想的问题。在许多事实面前，我不得不承认这样一个现实，我的多向、多角度的思维能力一般，但我很好的理解能力和归纳能力，也就是善于吸收消化他人的思想并加以分析总结。这决定了我的学习策略就是：博采众长，将各种优秀的见解分析整理，转化为自己的知识。这在各类学习参考书中尤显重要。

老师也是学生的一份宝贵的学习资源。为了利用这一“资源”，我常常去向他们请教问题，无论是课上还是课后。从老师的角度上讲，即使问题很幼稚甚至自相矛盾，他也会相当高兴，因为至少学生已经开始学会独立思考，而这正是一切科学创造的开端；从我的角度讲，即使老师的回答并不是我所希望的甚至是不明确的，但我还是获益匪浅，因为我锻炼了在别人面前表达自己见解的能力，同时从老师回答的过程中我也学到了他对于这类问题的思路；更重要的是，融洽的师生关系也正从这一问一答中逐渐形成，而并非教师只管教，学生只管

听的单向师生关系。

谈过了老师，再来谈谈同学。我认为高中时代同学关系并不是简单的竞争关系和友情关系，而是两者的相融。人与人之间存在竞争，这一点毋庸置疑，但由于年龄相仿，同处于一个时代、一个文化背景，同学之间有着相似的心态和理想，因此感情和思想的交流更容易、更有效。尤其是在学习交流上，双方相近的知识水平有利于问题的阐述和表达，同时不同的思维方式也有利于产生不同的结果，这正是相互交流所期待实现的。高中三年是考验人意志的三年，面对大大小小、数以百计的考试和测试，如何才能不迷失方向？如果说许多人把考试视作畏途的话，那我更愿意把它看作检阅自己学习的一次机会。把考试当作朋友而不是敌人，这首先就消除了大部分的焦虑和紧张。再进一步，如果你明白你的竞争对手是你的同龄人而不是命题老师，你就不会一遇到难题就发怵了，毕竟考试最后只重视相对成绩而不是绝对成绩。

记得有位编纂辞典的教授曾在他著作的序中写道，考验人的意志力和耐力的最好办法就是让他去编辞典。但我认为，从某种意义上讲，读高中参加高考可能更能考验人的意志品质，因为他时刻都会遇到新的挑战，而每次留给他迎接挑战的时间都是很有限的。

二、坚持目标就能扭转自己的人生

目标可以吸引我们的注意，引导我们努力的方向，至于最终是成功还是失败，就全看我们是否能始终走在正确的方向上了。柯维经常给别人讲述已经过世的迈克·兰顿的故事。迈克就因为能够坚持而扭转了自己的人生，

他的故事，或许可以给我们一点启示，就是有时候我们虽然未能达到某个目标，可是只要方向对，最终却可能达到较先前为更大的目标。何以他在世时会受到那么多人的喜欢？因为他表现出了我们这个社会最崇高的价值：重视家庭、热心公益、为人正直，不畏艰难和关爱社会。

迈克的奋斗事迹照亮了许多人的人生之路，成为哈佛大学的学生甚至整个美国社会所景仰的英雄。

迈克·兰顿生长在不正常的家庭里，父亲是个犹太人（十分排斥天主教徒），而母亲却偏偏是个天主教徒（却又十分排斥犹太人）。在他小的时候，母亲经常闹着要自杀，当火气来时便抓起挂衣架追着他毒打，就因为生活这样的环境，所以他自幼就有些畏缩而身体瘦弱。然而日后当他在那部叫作电影影片——《草原上的小屋》中却扮演了那个殷格索家庭的一家之主，坚毅而充满自信的性格给大家留下了深刻的印象。迈克的人生为什么会有这样的改变呢？

在他读高中一年级时的有一天，体育老师带这一班学生到操场去教他们如何掷标枪，而这一次的经验就此改变了他后来的人生。在此之前，不管他做什么事都是畏畏缩缩的，对自己一点自信都没有，可是那天奇迹出现了，他奋力一掷，只见标枪越过了其他同学的纪录，多出了足足有 30 英尺。就在那一刻，迈克知道了自己的前途大有可为，在其日后面对《生活》杂志的采访时，他回想道：“就在那一天我才突然晓得，原来我也有能比其他他人做得更好的地方，当时便请求体育老师借给我这支标枪，在那年整个夏天里，我就在运动场上掷个不停。”

迈克发现了使他振奋的未来，而他也全力以赴，结

果有了惊人的成绩。

那年暑假结束返校后，他的体格已有了很大的改变，而在随后的一整年中他特别加强重量训练，使自己的体能往上提升。高三时的有一次比赛，他掷出了全美国中学生最好的标枪记录，因而也让他赢得南加大的体育奖学金。这个人生的转变套用他自己的话，可真是一只“小老鼠”变成了一只“大狮子”，多么贴切的一个引喻。

故事到此尚未结束，迈克之所以有如此神奇的臂力，就在于有一部电影带给他的影响，他相信他的头发也跟圣经中那位大力士参孙一样是力量的泉源——只要头发留得越长他的臂力就越强。这个想法在他念高中时可能行通——可是 50 年代时流行小平头的南加大却不吃这一套，有一次他硬是被其他的运动员动粗，剪掉了满头他认为狮子力量来源的头发。虽然从此他不再成为校园中被指指点点的人物，可是先前的力量却也随着他对头发的信念而消失了，再掷时的成绩足足比以前少了 30 英尺以上。为了迎头赶上，他锻炼过度而严重受伤，经检查证实得永久退出田径场，这使他因此也失去了体育奖学金。为了生计，他不得不到一家工厂去担任卸货工人，他的梦似乎就此完了，永远无法成为一位国际瞩目的田径明星。

不知道是不是幸运之神的眷恋，有一天他被好莱坞的星探发现，问他是否愿意在即将拍摄的一部电影影片——《鸿运当头》中担任配角。当时这部影片是美国电影史上所拍第一部彩色西部片，迈克应允加入演出后从此就没有回头，先是演员，然后演而优则导，最后成为制片，他的人生事业就此一路展开。一个美梦的破灭往往是另一个未来的开展，迈克原先有个在田径场上发展

的目标，而这个目标引导着他锻炼强健的体格，后来的打击却又磨练了他的性格，这两种训练未料却成了他另外一个事业所需的特长，使他有了更耀眼的人生。有时候机会是乔扮成失望而出现在我们的眼前的。

三、不要放弃自己的目标

毅力是许多哈佛人之所以能成功的最主要的一项因素，它对人生的影响远超过个人的才华。

人生之中并非事事都如意，虽然我们订下了目标，可是当遇到挫折时，是不是就应该转移先前所追求的目标呢？当然不是，一个人要想成功必须竭尽全力才行。罗宾探索了许多人的成功原因，发现毅力是最重要的一项因素，它对人生的影响远超过个人的才华。许多人之所以未能成功，差就差在到达目标之前 5 英尺放弃的缘故。

备受哈佛人推崇的罗宾先生认为，人生乃是长期在考验我们的毅力，惟有那些能够坚持不懈的人，才能得到最大的奖赏。毅力到此地步可以移山，也可以填海，更可以从芸芸众生中筛出成功的人。

罗宾一直向那些能够化无为有的人学习，因为他们能把心中的梦付诸实现，这就是何以他对诗人、作家、演员及企业家极为推崇的原因。这些人当中有一位是个人成长及成功的典范，他把自己的创造力发挥得淋漓尽致，如今担任新力娱乐事业公司的董事会主席兼总裁彼得·戈柏，而这个企业的前身即是名冠全球的哥伦比亚电影公司。在他 48 岁时成为电影事业中最有能力、且最受尊敬的人，他与搭档钟·彼德斯是第 52 届奥斯卡金像奖最大的赢家，他们所拍的电影有《消失的午夜特快车》、《雨人》和《蝙蝠侠》等片。于 1989 年他二人所共组的这

家名叫“戈柏-彼德斯电影公司”以2亿美元卖给了新力企业，其目的乃在于能好好地经营接手的哥伦比亚电影公司王国。何以他能在这样一个竞争激烈的行业中具有如此重大的影响力？一个原因是他具有其他人没有的眼光，另一个原因就是有一般人所不及的毅力。

当他认定一个目标后绝不轻言放弃。《蝙蝠侠》这部片子的拍摄版权，其实早在1979年便由戈柏和彼德斯二人买下，不过迟至1988年他们才正式开拍，在此之前的10年间这部片子有多次可能胎死肚中，许多片厂主管都说这部片子毫无市场，因为会去看的人除了小孩之外，便就是蝙蝠侠这部漫画的书迷。然而，戈柏和彼德斯不顾接踵而来的挫折、打击、失望和风险，终于完成了这部电影，其卖座高踞电影史上冠军王座，与《蝙蝠侠》有关的其他商品，据估计卖出高达10亿美元以上的金额。

戈柏的毅力也可以在其摄制《雨人》一片中看得出来。这部片子之所以能完成可说是出乎众人的意料，在整个摄制过程前后换了5位编剧、3位导演，其中一位导演还是大名鼎鼎的史提芬·史匹柏。他们都认为观众不会有兴趣看一部全篇只有两个人驾车横越全国过程的对话，何况其中一位心智还有问题，最好是加上一点打斗、谋杀或性之类的情节。然而戈柏深深了解感情的力量，坚持要拍摄出能打动人心的电影，他要告诉人们这是一部有关的人际关系，以两兄弟相互了解为主轴的电影。结果该片在1988年的奥斯卡金像奖上囊括4项大奖，包括最佳影片、最佳男演员、最佳导演和最佳剧本。能够坚持到底终会有收获。在好莱坞工作，戈柏深深体会到，每拍一部新片都得把它当成是在拍最后一部片子，就是这样的心态，使他得以一直走在带动好莱坞潮流的前面。

经常有些人因为害怕失败而不敢订出所要追求的目标，也有些人虽然订了目标却没多久就退缩了，当然还有些人在追求目标的这条路上走了很长的一段路，可是因为欠缺毅力而在最后的一刻放弃。一个企求立刻能看到结果的人往往放弃得也快，但是一个有毅力且能坚持到底的人终必会得到人生所要的或许在追求目标的过程中他们会改变某些做法，但绝不会放弃最终所要的目标。

四、努力实现你的目标

备受哈佛师生推崇的罗宾先生对如何实现目标的问题进行过深入的研究，他给哈佛大学的学生的建议是：

(1) 每天审视这些目标，充分体验当它们实现时的快乐

当你制定出了所要追求的目标，同时也给这些目标找到了必须实现的充分理由后，事实上要实现目标的整个行动便开始展开，你的资源锁定系统会按照你的目标及理由，主动地找寻能使目标实现的各种资源。要确保所制定的目标能够实现，你必须预先调整自己的神经系统，确信这些目标能带给你快乐，也就是说你一天至少得两次审视这些目标，充分体验当它们实现时的快乐。在做这些事时你得完全运用上视、听、触等感官，让自己完全沉醉在目标实现的美梦里。

当你不断地把意焦（注意的焦点或意念的焦点）投射在这种情境之中，你的脑子便会形成一条神经渠道，把你的现状和期待的未来串在一起，让你对目标的实现有强烈的把握，进而使你拿出有效且成功的行动。所以，不要坐在那里徒耗时间，现在就开始行动起来吧！

当我们制定了目标之后经常只想到怎么去实现，却

忽略了会对周围产生什么样的影响。追求目标的过程事实上就是一个连锁反应，所造成的最终结果往往不是我们先前所能到的。我们都知道花朵之所以能繁衍，蜜蜂扮演了极为重要的角色。然而蜜蜂是为花朵传递花粉而生的吗？答案是“否”，蜜蜂的工作乃是从花朵之中汲取到蜜汁，可是在它取蜜的过程之中脚上却沾上了花粉，当它飞到另一朵花上时就把花粉传过去了，这种为花授精的工作产生连锁反应，结果是整个山谷开满五彩缤纷、争奇斗艳的花朵。企业家成立公司的目的在于营利，可是却提供了人们就业的机会，因而促进员工的成长和提升他们的生活水准。我们工作虽说是为了赚取生活所需，可是却因此得以培植自己的孩子接受良好教育，日后成为医生、艺术家、企业家、科学家以及为人父母。这种连锁反应无休无止。

目标，不是终点乃是为达到终点的手段，用以集中我们的意焦，导引我们的方向。追求目标的目的在于拓展人生、不断成长。实现目标并不保证能给我们永远的快乐，然而在这个过程中克服无数艰难的经历，却可使我们有最真切与最持久的成就感。要想达成目标固然得拿出行动，可是你可曾想过，要把看不见的梦想化为看得见的事实，你得具备什么样的特质吗？在此请你好好地想一想，并把答案写下来。

(2) 立即让自己行动起来

当你把目标写下来之后，随之最重要的一步就是立即让自己行动起来，向着把目标实现的方向拿出具体的行动，可别一拖再拖。

制定目标或许还不算太难，可是要能贯彻到底就不是一件容易的事了。相信很多人都有过这样的经验，刚

定好目标时颇有磨刀霍霍的干劲，可是过了 3 个星期后就没劲了，更别提实现目标的自信早已荡然不存。当你拟妥一项目标后，首要的步骤就是把它写在纸上，这样才能使目标具体化，遗憾的是大多数人连这么简单的步骤都不做。

当你把目标写下来之后，随之最重要的一步就是立即让自己动起来，向着把目标实现的方向拿出具体的行动，可别一拖再拖。我们曾经说过，一个真正的决定必然是有行动的，并且还是立即的行动，此时你就要针对自己那 4 个迫切要在一年之内实现的目标拿出立即的行动。你先别管要行动到什么程度，最重要的是要动起来，打一个电话或拟出一份行动方案都是可行的，只要在接下去的几天内每天都有持续的行动。当你能这么做时，这几天小小的行动必然会形成习惯，最终把你带向成功。

如果你个人成长的目标是一年之内学好爵士舞的话，那么就“先让手指头动起来”，你不妨今天就去翻一翻电话簿找个训练班，随即便注册入学，安排出学习的时间。

如果你的兴趣喜好目标是一年之内买辆奔驰汽车的话，那么就请代理商寄一份有关奔驰汽车的各种资料给你，或者当天下午亲自跑一趟去了解一番。这并不是要你马上就买，只不过当你了解了价钱和性能之后，会更加加强你要买的决心。

如果你的事业经济目标是在一年之内赚到 10 万美元的话，那么就立刻拟出必须采取的步骤。到底有哪个已经赚到这么多钱的人可以提供给你建议？你是否得考虑另谋第二份工作来增加收入？你是否应该减少开支，把节省下来的钱拿去投资？你是否应该去创个新事业！你是否需要去寻找什么样的资源？

别忘了，每天你至少得体验一下实现那 4 项目标的成功感受，当然最好是一天两次，一早一晚。每 6 个月你得重新回顾先前所写下的目标，用以确定它们是否还“活生生”的。当你决心过积极奋发的生活后，我相信你必然会有与以往不同的认识，很可能会将先前的目标作某种程度的修改，那么就好好动动脑增减一番。

另外请各位注意，如果你没有后续的目标，那么前一个目标的实现就长远的观点来看未必是好的。许多人之所以活得那么有劲，就在于他有个值得活下去的目标，当那个目标实现后却没有后续的目标，这会使人觉得内心十分空虚，人生变得没有意义。最典型的例子可见之于阿波罗登月计划的那些太空人，在受训期间他们都非常认真且有劲地学习，因为在他们面前是一个人类历史上前所未有的壮举：登上这块满是神话的处女地。当他们终于登上了月球，极度兴奋之后却是如狂涛席卷来的严重失落感，因为接下去将很难再找到像登上月球这么值得让他们挑战的目标。或许“外太空”的探险之外我们也可以来探险“内太空”，好好研究迄今尚未有多少人接触与认识的“人类心灵”。

有些女孩子为了她们的婚礼经常可以忙上好几个月，甚至于一整年，投下的精力真是难以估计，所求的只是为了有个终身难忘的美好回忆。当婚礼耀眼的灯光慢慢隐去，年轻的新娘也如前面所说的那些太空人一样心情极度消沉，人生中最期望的高潮过后还会有下一波的高潮吗？这种现象真是情何以堪。

当一个人实现了所期望的目标后，若要继续维持先前的热情和冲劲，那就得立即再制定出一个足以让他动心的目标，如此将可以使他先前实现目标的兴奋心情，

不落痕迹地投注到另一个新目标上，让他能够继续成长下去。若无成长的动机，人生就会停滞，人的老化不始于肉体，而是始于精神。

把服务社会当成是人生永远的目标，这可以使你不落入失落感的陷阱里。去找一条帮助人的渠道，对那些迫切需要帮助的人伸出援手，你的一生将会过得生龙活虎。在这个世界里你永远不用担心找不到能让你付出时间、精力、金钱、爱心和创造力的地方。

☞ 学习一定要有目标

适当的目标不仅对于事业非常重要，对于学习也是非常重要的。成功地走过高考的同学对目标的重要性认识是非常深刻的。1996年以湖北省理工科前10名的成绩考入人大的张迪在介绍自己的经验时指出：

高考，对每个人来说是如此重要，而考试范围又如此之广，必须做长远规划。想靠临考前一个月内的突击取得好成绩，那是异想天开。所以不要总以为高考是一年后的事，远着呢！一点都不远，你准备的时刻到了！

首先制定一个长远规划，比如一年规划（目标大学，各科内容学习目标等等），进而做出本月规划，本周计划乃至本日计划，某某时刻该做什么。只有这样，你才能知道要学什么，要怎么学，只有这样，你的学习动机才会强烈，学习效果才会显著；这是第一步。

第二要注意使自己的学习系统化。有的提出这样的步骤，预习+听讲+复习+做题+温习（小结），这也不失为平时学习的好程序。要使学习系统化，一要制定学习时间计划，二要理解各科的差别，不同的学科，要用

不同的复习方法。对于数学、物理这类科目，要系统而有步骤地学习，而对于历史、地理这种重内容、思想的科目，应注意学习思想观点以及有关细节。你的学习必须是彻底而全面，以便当你进入考场时，能心情稳定，顺利解决各类题目。对个人来说，各科之间必有强弱之分，强科自然要让出些许时间给弱科，以求学科平衡。学科平衡的重要性越来越显著，尤其是近几年来随着标准分计分法的实行与推广。

第三，要提高学习效率，珍惜学习时间，希望与祈祷考试延期，倒不如把日常生活中经常浪费的时间找出来，然后把这段时间充分、高效地利用起来。

第四，切记学习需专心致志。

“先生，当一个人得知两周后他将被绞死时，他的精力就非同一般的集中了。”萨穆尔·约翰逊曾如是说。这虽然是一个极个别的事例，但说明人们依靠自身能力能够控制自己的大脑，使其高效地工作，无论在什么问题的事件中，无论在什么科目的学习过程中，只要注意力集中，就会很容易发现这些问题的关键之所在。反之，像记忆时注意力分散，则会出现一小时已去而所学仅此而已的令人气愤不已的事情。而高考的学习又如此重要，自然不能仅顾自己学习不能专心而推卸责任，因为只要努力，学习“本可专心”。

要想培养注意力高度集中这种十分有益的习惯，就必须每天为自己全神贯注地学习制定一个时间。因高考时间为上午和下午，为形成那个时间的兴奋点，最好使自己高度集中注意力的时间段定在那个时间。当然对某些人来说这需要经过很长时间的转变，特别是夜晚型的人转变为白昼型的人。

能够促使你精力集中并使学习成绩显著提高的最重要因素之一，就是你对学习必须采取积极主动的态度。要倾向于成功，试想此科学好后的美滋滋的感觉，要勇敢挑战自己的弱项。在难以集中精力学习的弱科面前，你要鼓励自己一定要赢得此次挑战。要把大量的学习任务分开，分成若干部分，以便使你在每段学习中看到自己的进步。

关于怎样实现目标，全国中学生数学奥林匹克竞赛一等奖获得者、人大计算机系 96 级的张帆同学把自己的体会具体总结为以下几点：

1. 明确学习目的

诸葛亮有句名言：“夫才须学也，学须志也，非学无以成才，非志无以成学。”在求学的道路上充满艰辛困苦，莘莘学子们披荆斩棘，迎难而上的动力是什么？每个人都会有自己不同的答案。对于我来说，在我脑海中留下最深刻印象，最使我激动和振奋的永远是已故周恩来总理的那句话：“为中华之崛起而读书”。湖南省最大的新华书店——长沙袁家岭新华书店的墙壁上，就写着这句话。中学阶段，每次我走进袁家岭新华书店，都能看到这句话，都能引起我深深的感慨。中华民族是一个有五千年灿烂文化的伟大的民族，但是到了满清时代却沦落到了落后、挨打的悲惨境地。随着新中国的成立。特别是随着改革开放的逐步深入，为中华民族的腾飞提供了历史性的机遇。我们这一代青年学子，生逢其时，远比我们的父辈走运，可以不受政治运动的干扰不受精神枷锁的禁锢，理应奋发图强，为国家的兴旺发达贡献自己的一份聪明才智。我想这不是唱高调吧，爱国之心是每一个青少年都应该具备的。我中学阶段的同学中有

不少人来自偏远的农村、山区，有的人家庭还没脱贫，甚至连基本的温饱都尚未解决，他们奋发努力，也包含了实现自身价值，改变家庭经济状况的朴素愿望在内，我认为这也是正常的、自然的。可以这么说，努力学习，是青年学子对国家、对社会乃至对家庭、对自己本人理应承担的一种责任，同时也是一项不可推卸的任务。

2. 抵御不良诱惑

我们生活在一个开放的世界里，我们每时每刻都在面对各种诱惑，青年学子要始终保持奋发向上的精神风貌，需要有足够的理智与自制力。我的座右铭是革命老人徐特立先生撰写的一副对联：“有利家国书常读，无益身心事莫为。”这句话用在今天非常有现实意义。读书，要读有利于家、国的书，即能净化灵魂，陶冶情操，增进知识之书，而不要不加选择地读一些庸俗、无聊、下流的读物，那是毒害人们灵魂的精神鸦片。做事，要做有益于身心健康的事，即积极投入健康向上的学习及体育、文化娱乐活动，而决不可沉溺于徒然耗费光阴的电子游戏，更不能堕入赌博、色情之类的陷阱。看到一些同龄人因为缺乏足够的理智与自制力，最终一无所成，有的甚至走上犯罪道路，真替他们感到痛心不已！

3. 稳扎稳打、循序渐进

学习是一种艰辛复杂的脑力劳动，要使自己所学的东西融会贯通，不是一件简单的事，一定要遵循认识发展的规律，稳扎稳打，循序渐进，由浅而深，由简单而复杂、由低级而高级，饭要一口一口地吃，路要一步一步地走，知识要日复一日地积累、深化。我在中学阶段参加过数学、化学、计算机等学科的竞赛，深切体会到