第一图书网, tushu007.com

<<我的北大攻略>>

图书基本信息

书名：<<我的北大攻略>>

13位ISBN编号：9787510405327

10位ISBN编号：7510405327

出版时间：2009-9

出版时间：新世界出版社

作者：袁野

页数：250

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

内容概要

其实，绝大部分的北大学生，在天资上并不见得就比别人高明多少，比如作者我就是常人一个，绝不敢说是什么天才。
　问题的关键在于，智力之外，北大人有哪些特别之处？
　本书的目的，就是通过作者本人如何考上北大和在北大学习、生活的一些直观感受，为读者们介绍一些经验、一些技巧，希望能够给读者带来一些启发、一些感悟。
相信读者掌握了这些经验和技巧。
有了这些启发和感悟之后，北大就不再仅仅是你的一个梦想，而是一条前途无量而又切实可行的康庄大道！

作者简介

袁野，山东烟台人。
中学就读于省重点中学烟台二中，2001年以总分成绩653分成为烟台市高考文科状元，山东省第十名，进入北京大学法学院学习。
博览群书，文史哲经无不涉猎。
毕业后一直从事编辑、写作工作，出版著作《透过细节看清朝》、《中国北方的那些战争》、《危机与转机——金融风暴、经济危机下中国经济的问题、政策分析和出路》等。

<<我的北大攻略>>

书籍目录

第一章 北大的门向所有的人敞开着 1.条条大路通北大 2.众望所归上北大 3.水到渠成上北大 4.百折不挠上北大 5.另辟蹊径上北大 6.我的北大路——中学之前 7.我的北大路——初中 8.我的北大路——高中第二章 北大高手从小掌握的“ 七种武器 ” 1.领悟力 2.观察力 3.记忆力 4.分析力 5.判断力 6.想象力 7.创造力第三章 做一个高情商的北大人 1.多沟通，少误会 2.长袖善舞，八面玲珑 3.江湖险恶，适者生存 4.勇于竞争，善于竞争 5.面对批评要坦然 6.把信送给加西亚 7.成功就是习惯成自然 8.你不是一个人在战斗 9.原则是人生的绵里针第四章 塑完美性格，走北大之路 1.靠人人倒，独立最好 2.自信人生二百年 3.心无旁骛最可爱 4.耐得住寂寞成大器， 5.做响当当一粒铜豌豆 6.克制匹夫之勇，锤炼真正的“ 大勇 ” 7.不以物喜，不以己悲第五章 德才兼备，北大之根 1.守住诚信这条道德底线 2.责任是立人之本 3.谦虚是美德，更是智慧 4.永怀一颗善良的心 5.世间自有公道 6.宽容是一种大慈悲 7.奉献——人生最高境界第六章 上北大，读书要趁早 1.百无一用，方为大用 2.开卷有益，博采众长 3.鲸吞杂书，反刍经典 4.钻得进去，跳得出来 5.尽信所读，不如不读第七章 多彩的北大，无限的青春 1.天下朋友皆胶漆 2.情窦初开最动人 3.人要社交水要流 4.文武双全是英才 5.艺术慧眼看世界 6.人在旅途收益多第八章 叩开北大之门——我的学习和考试法宝 1.像奥运战略一样的高考战略 2.不听老师言，吃亏在眼前 3.打破砂锅问到底 4.巧用勤奋来补拙 5.气要沉稳心要平 6.考试是个技术活儿 7.作弊的人是可耻的 8.文史哲——从降龙十八掌到九阳神功 9.数理化——从庖丁刀法到独孤九剑 10.英语一打狗棒第九章 是谁将我们送进了北大——自我学习胜于一切 1.从学习中找乐趣 2.学习计划：制定，并执行 3.先做最重要的事 4.试着画棵“ 知识树 ” 5.学习无处不在 6.科学精神，是自学的灵魂第十章 孩子上北大，家长有方法 1.切勿拔苗助长 2.做好生活保障 3.做到平等相处 4.多做思想交流 5.善于发掘天赋结语：我的北大情结

章节摘录

第四章 塑完美性格，走北大之路　　2.自信人生二百年　　有了自信，你就迈出了走向成功的第一步。
实践历来都证明，成功的必要条件就是自信。
那么，问题是，如何才能自信呢？
从根本上说，是要把自己真正想做的事做好，做得干净彻底，做到成功、完美。
做到了这一点，人就会有一种无比的成就感，马上就会觉得信心百倍。
你所做的这件事，可以是自己的理想，但理想的实现太遥远，要等到那时候才有自信，未免太迟了。
所以积累自信必须从一点一滴做起。
人都有惰性，也都在潜意识里有一种自卑情绪，要克服这些弱点，最好的办法就是先设立一些小目标，慢慢实现，积少成多，集腋成裘。
最典型的例子就是学英语：语言是一个慢工出细活的事儿，突击强攻是没用的。
所以，每天应该设定一个小目标，今天背十个单词，不必超额，但一定要完成。
做到了，很好，明天能否继续坚持？
明天做到了，后天呢？
大后天呢？
如果天天都能坚持背十个，不用太久，半年时间，奇妙的事情就发生了，你自己就觉得自己的英语水平和半年前相比居然很不一样了。
这样，你的自信就建立起来了，自卑和惰性都消失了，于是你便相信，原来自己是可以把一件事做好的。
建立自信的另外一点是，不要随便设立目标。
因为设立目标不是目的，实现它才是目的。
所以目标一旦设立，就必须全力以赴。
否则自己总是对自己失言，目标一个接一个都无法完成，就会陷入困境，总是对自己失望，对自己都失望的人，自卑和惰性就又慢慢出来了，自信也就慢慢消失了。
为了培养自信，我们还可以采取如下的一些具体办法。
首先，无论在什么场合，挑前面的位子坐，或者靠前站。
有一个大家都很容易忽略的事实，无论在礼堂、教室还是其他什么场合，无论是站还是坐，后面的位置总是先满。
因为人们都不希望自己太惹人注意，这其实是人在公共环境下普遍缺乏信心的表现。
然而，那些主动选择前面的位置的人，显然具有足够的信心。
所以我们要培养自己的自信心，就按照这个规则去做，出席某种场合，只要符合礼仪，尽量往前凑。
在前面当然是比较显眼，不过我们也不要忘了，有关成功的一切都是显眼的。
其次，正视别人。
眼睛是心灵的窗户，眼神可以透露出很多信息。
如果有人不敢正视你，你肯定会起疑心：他有什么瞒着我呢？
他为什么害怕呢？
他会对我不利吗？
不正视别人，除了问心有愧或者有不好的企图之外，只有一种可能，那就是自卑。
一个人和别人站在一起，但却感到不如对方所以就怕对方，所以就躲避别人的眼神。
正视别人，可以清晰地传达这样的信息：诚实，光明正大，信任别人，不心虚。
我们要让自己的眼睛为自己工作，所以，一定要让你的眼神专注，这不仅关系到自己的信心，同时也能让别人更加信任你。
第三，加快走路的速度。
有这样一个小故事，一个小孩子跟母亲到市中心去，办完正事之后，母亲对孩子说：“宝贝，我们坐一会儿，看看过路行人。

”　　母亲十分善于观察，她对孩子说：“看这个人，他好像遇到什么麻烦了呢。
”一会儿又说：“那位女士要去做什么呢？
她似乎有点迷惘啊。
”　　走路在日常生活中太常见了，其实这种常见的事情中也蕴含着奥秘。
如果仔细观察，从中很能体会出一种乐趣。
缓慢的步伐，拖沓的姿势说明一个人有某些不愉快的感受。
除了能够从走路的姿势中观察出一个人的心态之外，通过改变走路的姿势和速度，还可以对人的心理状态施加影响，从而有所改变。
身体的动作和心灵活动息息相关。
走路拖拖拉拉的人，肯定在生活上遭受了打击和排斥，变得没有自信。
一个普通人，没有什么值得炫耀的，就会有“普通人”走路的模样，仿佛是在告诉别人，“我并不怎么以自己为荣”。
　　而对自己有信心的人则不一样，他们走路比一般人快得多，有时简直像在跑步。
从他们的步伐中就可以看出，他们要去做的事情很重要，而且他们对自己很有信心，认为自己马上就能获得成功。
如果我们想要拥有这份自信，不妨在日常走路的时候加快脚步，抬头挺胸，时间久了你会发现，自己的心态和从前完全不一样了。
　　第四，学会当众发言。
拿破仑·希尔指出，很多人知识丰富，思维敏锐，很有见解，但在集体讨论中却很难参与进来，自己的长处无从发挥。
其实不是他们不想参与，而只是因为他们对自己信心不足。
　　有些人在会议上沉默寡言，他们往往认为自己的意见没有价值，说出来甚至别人会觉得很愚蠢，所以最好还是别说了。
而且别人都挺厉害，比我懂得多，我可不要让自己显得无知。
这种人甚至还时常欺骗自己，自己告诉自己下一次一定主动发言，然而实际上他们自己也知道这根本是不可能的。
每次当这些人不发言，他的信心就再一次受到了打击，次数多了，自信就会丧失殆尽。
而如果每次这种场合都尽量发言，信心就会逐渐累积，发言也会变得越来越容易。
所以，在公众场合发言是信心的“维生素”，多多练习有助于信心的增长。
　　主动发言是一种态度，甚至发言的具体内容也并不是那么重要，评论、建议或提问题都可以，只要你敢站起来就行。
而且还有一点，要做破冰船，第一个站起来打破沉默尴尬的局面，不要等到最后才站起来。
第一个站起来对培养你的信心帮助会更大。
　　第五，大声笑。
人人都知道，笑能给自己带来帮助，对于信心不足来说，笑是一味良药。
但是并不是每个人都能够贯彻执行，在他们丧失信心的时候，总忘记通过展露笑容来帮助自己。
　　发自内心的笑能够驱赶走自己的不良情绪，还能够化解别人对你的敌意。
真诚地展颜微笑，看到你的笑容的人肯定无法对你生气或者有什么别的恶感了。
拿破仑·希尔有这样一次亲身经历：一天他开车出行，遇到红灯停下。
此时突然一声巨响，原来是后面那辆车刹车不及，撞了上来。
希尔很恼火，他从后视镜看到后面那人下了车，于是也下车，准备痛骂那人一顿。
不过他还没来得及开口，那人已经冲他走过来了，一边微笑，一边用最诚挚的语调对希尔说：“对不起朋友，这真的是个意外。
”希尔的满腔怒火在微笑面前顷刻间就化为乌有，希尔也微笑说道：“没关系，难免会有这种事。
”　　微笑有征服他人的效果，而咧嘴大笑会治愈人自己内心的伤痛。
开怀大笑一次，你会觉得生活是如此美好。
要笑得够大才有效果，兰笑不笑处不大，至少得露出牙齿才能有功效。

通过这些方法，我们的自信心能够获得不断的提升。
只有成为一个真正自信的人，我们的人生——无论是学习、工作还是生活——才能获得成功，才能获得幸福。
3.心无旁骛最可爱　　专注是一种优秀的品格，它是指一个人能把注意力高度集中于某一件事情上的能力，作为一项心理素质非常重要。
所谓“书痴者文必工，艺痴者技必良”，不管什么人，只要他有所专注，必能有所成就。
北大人之所以能够在学业上和日后在社会上取得优异的成绩，和他们具有高度的专注力是分不开的。
集中注意力是一种特殊的素质和能力，可以通过自觉的训练获得。
那么，怎样才能让自己的注意力提高呢？
有哪些可以培养自己专心致志的素质的方法呢？
方法之一：设定一个积极的目标，让目标给自己带来力量。
这种方法就是说，给自己设定了自己十分感兴趣的，但是需要集中注意力才能完成的目标，然后全力投入，追逐这个目标。
这样在短时间内，你的专注力就会有了明显的发展和变化。
举例来说，你今天上课，事先对自己提这样一个要求：一堂课下来，我要将老师讲的内容基本上都记忆下来，下课之后马上进行回忆，不能有太多遗漏。
心里有了这样一个训练目标，你上课的注意力就会高度集中，就会自己主动排除干扰。
通过反复几次练习，上课时集中注意力的目的就可以达到了。
在军事上，漫无目的地分散兵力是一种大忌，很容易被敌人各个击破。
我们在学习、工作和生活中也是一样，精力无目的地分散，只会白白浪费，这样你就永远是一个失败的人。
所以，学会在必要时迅速集中自己的注意力，这是一个成功者必须具备的品质。
要培养这种品质，首要方法是给自己设立目标。

编辑推荐

我相信，北大人个个都如我一般，对北大抱有如此之痴情；那些虽尚未进入北大。
但一向有志于北大的人也同样怀有这份痴情。
那么这种痴情的根源究竟何在？
就在于北大悲天悯人的博大情怀，清高孤傲的文人气质，剑气纵横的绝世才情，兼容并包的自由风格，一丝不苟的学术精神。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com