

<<大学SUPER法则>>

图书基本信息

书名：<<大学SUPER法则>>

13位ISBN编号：9787300165745

10位ISBN编号：7300165745

出版时间：2012-11

出版时间：中国人民大学出版社

作者：吕布凡

页数：187

字数：190000

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>

<<大学SUPER法则>>

前言

经过了有些“漫长”的审稿过程，这本小书终于要付印了。

手里捧着书稿，看着这些在灯下审读了无数次的文字，心里满满的，是感动和欣赏。

这本书是作者整理出来的写给当时正在上大学的弟弟的书信，包含了对于弟弟以及自己的学生的种种疑惑的解答，包含了自己对于学习、工作与生活的思考。

从中，我们能够感受到作者对弟弟“爱之深，责却并不切”，文中处处流露出的是对弟弟的理解与赞赏。

这使我不由得想到了自己与弟弟之间的书信，想到了自己和弟弟那无数次的促膝谈心。

作为姐姐，真的是恨不能解答弟弟所有的疑问，恨不能将自己所经历过的一切，从挫折中所领悟到的一切，自己所有获得的经验和启发，都毫无保留地告诉他，使他能够少走弯路，人生从此顺顺当当的，丰富而幸福。

因此，作者悉心整理出来的这些书信，涉及了大学生活的方方面面。

如何认识自己，如何面对困难，如何把握方向，如何制订计划。

从具体的时间管理和学习方法，到对信念价值的思考，作者写作中始终充满了爱和对生活的认真态度。

而其中的很多方法是有可操作性的，以至于人到中年的我也在想，是不是要从明天开始，更加勤奋地工作；从明天开始，把每天的工作计划做得再科学系统一些；从明天开始，也偶尔写一写博客……呵呵，甚至想把书中提到的那些还没读过的书和博客也找来看一看了。

虽然作者天马行空的文字给编辑工作带来了一些困扰，但我衷心钦佩作者在年纪这样轻的时候就如此勤于阅读、勤于思考、勤于写作。

她的文字有时是犀利的，有时是深刻的，有时是文采飞扬的，有时甚至是幽默的。

如果你对她的观点不认同的话，也会激起你辩论的冲动。

再加上作者文理双修，在新东方兼任语文和英语老师的背景，我想，这本书值得我们认真去读。

所以，亲爱的朋友，你是幸运的。

当你拿起这本书的时候，你就立刻拥有了一位智慧，并且深爱你的姐姐。

当你正在大学校园中，或是即将踏入大学校园的时候，她会谆谆地告诉你大学里将会面临的一切。

相信我，当你翻开这本书，像作者一样去阅读、去思考、去行动的时候，你的大学时光一定不会虚度。

相信自己，相信未来！
和和

<<大学SUPER法则>>

内容概要

《大学SUPER法则——运用脑技术修炼你的大学》包括九章：第一章主要讲认识自己与运用环境；第二章主要讲区分真伪与辨别困难；第三章主要讲牢记方向与优化动机；第四章主要讲组织自我与善用工具；第五章主要讲大学时间与知识效益；第六章主要讲计划与执行；第七章主要讲信念与价值；第八章主要讲主动作为与制造好运；第九章主要讲愿景与现实。

每章下面有若干故事，从不同的角度解析大学学习目的与人生规划。

《大学SUPER法则——运用脑技术修炼你的大学》由吕布凡编著。

<<大学SUPER法则>>

书籍目录

第一章 认识自己与运用环境

莫做青蛙“懒惰”死
行万里路，读万卷书
把求助当做策略
高筑墙，广积粮，缓称王
认识真实层面的你
借学生会组织修炼你的满足力

第二章 区分真伪与辨别困难

戒除粗心大意这个大谎言
“成功”的可能，“主动”放弃的机会
都不在课内的，却都藏在大学里
为什么我这么努力了，结果还不够理想？

发现错了之后怎么做
必然会被扔掉的衣服

第三章 牢记方向与优化动机

告诉你自己，这趟外出的目的
“零”姿态谈话
书无贵贱皆入目
把困难描述清楚
不深比较，遍地开花
你的名字代表什么？

了解不等于知道，知道不等于拥有

第四章 组织自我与善用工具

大学，从使用工具开始
学会做有效的笔记
变写东西为写文章
学会把话说清楚
学会运用语言
留住敢说这三个字的勇气

第五章 大学时间与知识效益

走到时间的前面
谨防时间自由变成终身束缚
着手核算时间统计生活
反思不是目的
学会集到你需要的答案

厚德载物，也载人

第六章 计划与执行

种下计划的观念
当你决定了，便不会再害怕
有计划，但不要永远计划
知而不行是最笨
莫犯“高级”错误
建立修正系统

<<大学SUPER法则>>

第七章 信念与价值

吹毛求疵求到疵，择善而从修善果

把烦恼缩到最小

信念不倒，肉身不移

给信念建设加油站

原因就是结果

“洗脑”也无妨

成熟如僧士行走

第八章 主动作为与制造好运

物质淹没的意义

张开嘴巴，自由沟通

从阅读电影中增加生命阅历

必要地走神

多看当下少谈当年

不救无药可救之人

稍加留心就有了特长

第九章 愿景与现实

不必轻易努力

读书到底读什么的三大指引

杜绝沉迷悔恨：现在是过去最佳的结果

为何而奔跑比奔跑还重要

相信未来

章节摘录

做青蛙“懒惰”死 你可能听说过有种死法目前在国内还不是很能被接受，那就是“安乐死”，因为执行者并不能保证被“安乐死”的当事人真的是为了追求快乐而自愿接受执行的。

万一当事人是被迫的，那将成为谋杀；万一当事人是个犯人，在误判之后被执行了“安乐死”，而不是西方一些国家的长期徒刑(比如，可能是128年)，那么，冤屈将永世不得翻身……但是，把“安乐死”与“懒惰死”相比较，你就很容易联想到我们讨论过的“温水煮青蛙”的故事：19世纪末，美国康奈尔大学的科学家做了一个著名的“青蛙实验”。

当科学家把青蛙投入滚烫的开水中，触水的瞬间，青蛙因受不了突如其来的高温刺激，立即奋力从开水中跳出来得以保留性命。

然而当科学家把青蛙先放入装着冷水的容器中，然后逐渐加热，结果却迥然不同：开始时水温逐渐升高，青蛙在舒适温暖的水中悠然自得，游来游去，当发现无法忍受高温时，已经心有余而力不足了。最终，青蛙被活生生的在热水中烫死，直至被煮熟，也没能跳出去。

在现实生活中，尤其是目前竞争日益激烈，工作机会日趋不稳定的时候，“温水”的环境倒是很难找到，比较容易被我们同样当做“温水”处理的是什么呢？

那就是我们普通人因为“恐惧改变”而“被迫”对自己实施“温水”的“自溺死刑”。

举个例子好了，大学期间，你在我的督促下，去老家省会合肥新东方报名学习了托福课程，你觉得大开了眼界，你觉得你见到的每一位老师都口若悬河，你所见到的每一位同学都有远大志向……哪怕自己不为出国，也为了丰富寒假的生活而与几个互不相识的人住在一间小破屋子里起早贪黑地学习。这就让你每每回忆奋斗历程时，都心情分外愉悦，你说，你很少这么积极地补习过你的大脑。

其实，你就如同一个在大风大浪里遇险的青蛙，十分享受与风浪作斗争的快乐，但等到风平浪静时就安稳度日，不再考虑“大风大浪”的意义了。

你还记得吧，我多番地嘱咐你，千万要一口气把托福考了，否则，不知道你要拖到何年何月。

你说，反正不是那么紧急，从你好不容易排队等到考位到真正考试的那个周末还足足有半年呢(参见托福报名官网<http://toefl.etest-net.cn/>)。

你说，反正刚学完了托福班，朝后推一推再开始复习也不晚。

等到考前不到两个月了，你说，哎呀，我的托福考试还来得及吗？

还是赶紧延考(托福考试的推迟政策)吧……距离考试不到一个月时，你说，天哪，怎么过得那么快！

还是先把考试退了吧，还能省些钱，要不然考一个十分恶心的分数，派不上用场，连几百块也退不了。

于是你就很“机智”地做了“划算”的选择，把考试退掉了，账户里返还了很少一部分的报名费。

直到你要升入大学四年级了，你的那次考试还在推迟着，一直也没有实施。

每次就沉浸在回忆奋斗的愉悦中，也不管结果怎么样。

从结果上看，除了回忆那个充满激情和欢乐的寒假，意义并不大。

不仅是你，我也亲历过这样的事，也看到过他人身上发生同样的事情。

大学毕业接近一年的时候，有一位本科土木工程专业的同学做出了一个决定——辞职考研。

且不说理智与否的问题，从这件事上我们能了解到的信息是——他已经足够痛苦，而且采取了措施，决定了不再在他不满的环境下度过安逸、没有“激情”的余生，学习基础并不出色的他毅然决然选择了继续进修。

这是个“努力改变生活”的正面例子。

另外还有一例，一位老同学一直纠结于“是否要因为贪恋大城市的繁华而留在北京”的时候，那位同学并没有采取什么措施，相反，他只是日复一日地重复着打工、居无定所、收入不稳定、不知为何而奔跑(见本书第九章中的‘为何而奔跑比奔跑还重要’)的折磨，最终他全然不记得是为何留在所在地工作。

每日生怕被“炒掉”，生怕哪位同事拿他娱乐就把小报告打到领导的面前，这些“琐碎”成了生活的主要考虑内容，荒废了时光也无丝毫正向转变。

与这两个实例相近的还有一个典型例子你可以读一读，其实这是一则稍有智性的问题：问：当你

<<大学SUPER法则>>

在深冬的雪地里，手中突然多了一块逐渐变热的铁块时，你会做什么？

答：？

或许是：放手……当然，这都是决定，无论“好”与“坏”都建立在已知自己处在一个危险的环境中，在潜伏着险恶的环境中必须采取一些措施，逃离痛苦，否则，要么慢慢放大的险境终将自己的警惕意识吞没，要么慢慢适应环境懒于考虑险境这一因素，不再费力思考改变而转变重点，变得害怕被环境抛弃。

“温水”对于“青蛙”，或是“工作”、“学习”对于一个不积极采取措施谋求改变的人来说，都一样：无法预计到自己的危险，对痛苦的体验不愿深刻思考，再者，由于懒得去设想放大后的痛苦，进而懒得去做一些积极逃离痛苦的动作，最终陷入困境。

就好比，你在一个吵闹的自习室，恰好在一对热恋情侣的后排自习备考，更巧的是你刚刚失恋，你很烦躁，于是你试图敲敲桌子，让前后左右知道静一静，这是自习室。

你可能越敲越烦躁……最后，你麻木了，开始想：反正也快吃饭了，后天才考试，这些学生闹就闹吧，反正他们也不知道我刚刚被别人甩掉，别人不着急考试，这谁也不怨，我要是走了，一起的同学还以为我生气给谁看呢，算了……此时，你就忘记了你为什么走进这个教室，而不是在寝室睡大觉，也不是在球场和同学们追逐一只足球或篮球。

“懒惰”的思维被放大，你变成了“温水青蛙”。

其实，当你意识到不妥的时候，立刻站起来，换一个合适的位置，或者去图书馆找一个相对合适的环境，问题迅速得以解决(推荐阅读《问题解决力》，(日)大前研一、斋藤显一著，李颖秋译)，你的整个下午的自习时间就会发挥有效价值了，而不会无辜地被消耗掉。

如果我们把在温水中丧失跳跃能力的青蛙之死这一案例称为“安乐死”，那么，把清楚自己的处境却不敢正视放大后的痛苦，也不“逃离痛苦”反而陷入更深一步的困境的事实称为“懒惰死”，你说，这也不算过分吧？

P3-5

<<大学SUPER法则>>

编辑推荐

精神力量和经验集锦，传奇人物的亲身感受，普遍适用的成长经验。

这本《大学SUPER法则——运用脑技术修炼你的大学》是作者吕布凡整理出来的写给当时正在上大学的弟弟的书信，包含了对于弟弟以及自己的学生的种种疑惑的解答，包含了自己对于学习、工作与生活的思考。

作者悉心整理出来的这些书信，涉及了大学生活的方方面面。

如何认识自己，如何面对困难，如何把握方向，如何制订计划。

从具体的时间管理和学习方法，到对信念价值的思考，作者写作中始终充满了爱 and 对待生活的认真态度。

<<大学SUPER法则>>

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>