

<<大学不知道>>

图书基本信息

书名：<<大学不知道>>

13位ISBN编号：9787800809286

10位ISBN编号：7800809285

出版时间：2009-1

出版时间：群言出版社

作者：李令彬

页数：263

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>

## <<大学不知道>>

### 前言

“人生咨询”这四个字，怎么看着都像是江湖术士、算命先生的一种自我标榜。

西谚云：上帝的归上帝，凯撒的归凯撒。

那么我们能计划和操控得了的又是什么？

这种“人生咨询”可以保证其科学性吗？

可以保证其唯一正确性吗？

可以保证每一个来询者必然成功吗？

不。

我必须说：人生是你自己的事，不论上学、工作、谈恋爱，还是炒股票，没有任何专家能取代你或代替你去成长。

如果你听不进去，那么所有精妙的想法和建言会统统成为一堆纯粹无用的耳畔聒噪。

可是，确实有许多青年人需要外力帮助他们度过困境，而这种困境并不是单一的专业性问题，而是某种更笼统的“人生茫然”。

我所要做的就是帮他们在万千纠葛之中理出头绪，指出大方向，让他们能够狂奔猛跑，一路往前。

我咨询的经典方式包括如下步骤：倾听陈述，思想批判；抓住症结，指明出路。

这种咨询方式甚至有些骇俗，我既不像一般职业顾问那样，主要提供技术指导和补充从业信息，也不像专业心理咨询师那样善于用温情的鼓励抚慰人心。

## <<大学不知道>>

### 内容概要

全书由60余个人生规划案例组成，对象从高中生到大专生，从在职人士到海外留学生，各年龄层次和各学历人群均能找到对应的案例，案例分析具有普遍意义，能带给读者一定的启示。适逢全球金融危机，中国国内就业环境受冲击，全书能带给待就业人士一些寻求突破的思路与建议。

## <<大学不知道>>

### 作者简介

李令彬，人生咨询大师徐小平先生唯一认可的弟子；他是青年刊物的专栏作家，人才门户网的特聘职业规划专家；他是近几年来在全中国与大学生及年轻人对话最多的学长之一；无论是十几岁的小朋友还是七旬老翁，无论是北大骄子还是牛津妈妈；无论问题涉及的是留学、就业、考研，还是恋爱、网瘾、偷渡、逃婚……他敢让全奖博士生退学，敢说哈佛对你没有意义，他敢把优秀青年变成“问题青年”；他大声说应试教育的坏话，但也认为顶尖人才从来不是批量生产，而是手工打造的结果；他畅谈学校里不能给你的人生思想，并说这不只是知识性的对话，而是沟通校园与社会两种价值体系的对话……

## &lt;&lt;大学不知道&gt;&gt;

## 书籍目录

他序 我跟“李令彬先生”的不解之缘  
自序 人生咨询如何成为一种可能？

上部：案例篇 第一编：一直优秀到没有出路 拿三个博士后也顶不上一个幸福童年 把优秀青年变成问题青年 牛津妈妈的来信 中科院见习孔乙己 中科院博士卖茶的价值分析 遇见三位忧心忡忡的母亲 巴黎不浪漫——留法中文硕士的前途谜题 留学恐怖主义 全奖博士生退学记 第二编：从不优秀到大有出路 技术强人“越狱”记 退学生大战新东方 新版浙商闯天涯 叫我“销售冠军”好了 初涉职场，月入一万 大专生，秀出惊艳的你自己 没有任何相关背景下的一次卓越求职 小出纳对话跨国巨头财务总监 第三编：站在命运转折点上 以革命利益衡量退不退学 真正的贫困病是耻于谈钱 博物馆奇妙人 画家考研，老虎上树 记者心结与文化差异 一个外企HR经理的另类选择 和郁闷青年谈人生快感 如何避免明天从底层做起 社会需要什么样的人才 考研为了不入社会？

违背基本逻辑规律的逻辑学研究生下部：理念篇 第四编：大学几年该如何度过 高考专业选择的十种误区 知识不再改变命运？

优秀与卓越的分野 坏学生成功定律 哈佛对你有何意义 大专生一般不适合考研 从大学生就业难看教育如何成为一种人生障碍 大学里的知识会剩下什么 谁能告诉我何为优秀 没做过义工的大学生活不完整 如何写信求助 成功的人是极限思维，失败的人是底线思维 第五编：面向社会的就业思考 大学生求职中所匮乏的竞争意识 非名校学生的职业选择及如何进入外企 大专生的就业突围 两个创业者的生存与战略 一切从兴趣出发 永远不要进入陌生行业 择业的十字路口：行业、公司、职位哪个更重要 关于转行的知识扫盲 论硕士毕业生的就业尴尬 每个人都有自己的“乙肝病毒” 寻求职业成功应该认识的三种人 第六编 学校不教的人生问题 经济独立是人格独立的基础 地下室精神与公职观念 自卑的我该如何改变 我们看不到人生的光明想要自杀怎么办 灰姑娘教我们明天怎样谈恋爱 相爱即是相守 自由职业与断臂山 从戒烟经验说到控制网瘾

## &lt;&lt;大学不知道&gt;&gt;

## 章节摘录

上部：案例篇第一编：一直优秀到没有出路拿三个博士后也顶不上一段幸福童年她将不出意外地获得中国最高研究机构的最高学历，拥有丰富的专业知识。

但是她不会热爱自己，也不会享受生活，她继续生活下去的意义到底是什么？

有一次，我遇到一个女生。

她有一种偏僻嗜好，并且为之着迷。

她喜欢什么呢？

喜欢虫子，抓虫子、养虫子、给虫子分类。

她属于见到虫子就无法抑制激动，硬要扑上去的那种人，对虫虫们有爱无类，怀有一种深刻的母性。

因此，十分罕见地，我没有阻止她去读博士。

按说从事科学研究的职业路线是清晰的，她进得去中国最好的研究机构。

她可以用自己对虫子的痴情迷恋和对其习性的了如指掌，三言两语把该机构的导师砍晕。

她弹得一手好钢琴，是本科所在大学文艺活动中的台柱子。

她属于那种师长们稀罕不够，同学里肯定大有人眼红的，既优秀又很有特点的学生：她究竟来找我干什么呢？

我跟她见面谈过一次，没觉得她人生方向上有什么大问题。

我们索然寡味地谈了些留学的常规问题。

我的印象是，她稍有一点“考试焦虑症”。

她曾是全国英语风采大赛的获奖者，雅思成绩却很不理想，远低于平时的测试分数。

GRE她也考过，由于答到后来失去信心，整个cancel掉了。

她说自己面对一切考试无不怀有一种莫名的恐惧，很少正常发挥过，对此也有些失去信心。

在中国的学术环境下，从我有限接触过的一些案例来看，实在有一些难解的问题，一个科研人员需要过于复杂的智慧应变在学术科研之外。

这且不提，一个人不能因为害怕环境的恶劣就放弃一生的挚爱，而要学会与天与地与人斗。

问题是怀有深刻人生焦虑的这样一个人，她内心的承受力如此薄弱，在所有这些复杂的局面之下，她的精神渐渐开始崩溃。

我跟她之间有一段长期的跟踪交流。

慢慢地，我发现浮在水面下巨大而可怕的冰山，其危险程度足以在某一日本使她整个地“铁达尼号”。

她竟是一个彻头彻尾缺乏自信的人！

我不知道她为什么那么不自信。

她对自己所做的一切都不认可。

那些在别人看来很了不起的东西，她只视作平常。

她看到的是自己还没达到的那些更高标准：这决不是在夸她，这是一种典型的自我认知缺陷！

志向远大没什么不好，但是由于远大目标不可一日实现就焦虑不安，情绪低落，甚至陷入精神危机，则是一种必须严肃面对的心理问题。

我不是什么心理治疗师，但是基于一种人之常情和非专业的责任感，基于我们定下的“师徒”之谊，我决心引导她步入自我发现之旅。

先说些土方法。

我建议她看一部日本动画片《灌篮高手》，拿出当年向雷锋叔叔学习的那股单纯劲头，向书里的正面人物樱木花道学习。

作为一个“80后”，她竟然没听说过《灌篮高手》这部片子，真让我出离愤怒！

我说你看完这部片子，再跟我谈什么是自信这类问题。

她真的看了点，但是显然没什么结果。

她说动画片足够搞笑，问题是难道自信就要像樱木那么荒谬吗，自负到近乎无耻的可笑程度？

我说，显然你忘记了樱木的两万次投篮训练，但“我是天才，我是天才”这种近乎唠叨的自我心理暗示也不可忽略，那是两万次投篮最初的精神源泉。

## &lt;&lt;大学不知道&gt;&gt;

这部片子的中心思想是：精神力量是真正改变现实的源头活水，改变要从心开始，态度即使不是一切，它也是一切的始祖！

自信作为一种稳定的心理特征，并非一朝一夕就可改变的；但首先，你要从盲目地相信自己开始，这就是态度转变的问题。

而后，为了始之具体化，更具现实性，你要从容易提升自信的一些外在方面做起。

比如说，打扮自己。

化个得宜的妆，做做头发，换一身青春靓丽的时装。

不一样的外观会给你带来不一样的自我感觉。

哪怕最初只是假象，但它确实是最速效的办法，常常立竿见影。

对于别人来说，一个自信的人的全部自信就是表现得自信！

从表现自信开始，因常常得逞，你就会上瘾，反复地表现这种自信。

伎俩养成习惯，内心慢慢地发生化学反应，你就会习惯自信。

事物的发展，是先由表及里，再由里及表，这符合一般的自然规律。

当然，自信抑或自卑有其深刻的心理根源，仅靠技术或精神意志亦非根本之计。

我们无法从新生儿的哭泣中，或者从DNA的检测中，看出一个人自信或自卑的倾向。

据我所知，还没有这方面的科学报告。

我更宁愿相信，一个人的自我认知状态，很大程度上取决于他/她的早期成长经历和所受教育的影响。

每一个自卑的孩子，都是不良教育环境的产物，没有例外。

她在很小的时候，每天的生活就是上学，然后写作业，被关在屋子里练琴。

她虽然弹得一手好琴，但从来离不开乐谱。

她可以记得乐谱，哪怕不看一眼，但是它必须被摆在那里。

乐谱一旦被拿开，她必定会弹错，因为她没有安全感。

她需要抓住像乐谱这样的外在之物才能获得安全感，才会有信心。

更为可怕的是，她的母亲据此一直觉得她很笨，不管她怎么挣扎，不管她取得怎样的成绩，母亲的论断就像是一枚毒镖，狠狠地扎进了她的意识深处。

她一直默认这种看法：“我很笨，我所取得的一切都只不过是因为我比别人付出了更多，这并不能改变那个基本事实：我还是很笨。”

她的母亲像中国这代人中的大多数一样，他们耽误了受教育的机会，因此格外在意子女的教育问题，有些人偏执得已近乎病态。

他们一心一意希望在子女身上完成自己未竟的心愿，甚至把全部生命意义都重重地压在了子女的身上。

子女成才是他们生命价值的全部，而成才的唯一路径就是考上大学。

考上大学的道路也只有一条，那就是按照他们设想出的全面紧逼的方式进行教育！

她的母亲就是那种好强的家长。

“好强”究竟是一个怎样的词呢？

急功近利的教育思想，必然带来的是气急败坏的一两次失态，从此“这孩子很笨”的定性几乎“一劳永逸”地损害了一个孩子一生的身心健康。

焦虑、自卑、过于注重结果，这就是她的精神状态和她看待世界的方式。

当她被保送直博的时刻，恰是她内心感到最失落的时刻，这就是必然的结果。

她将不出意外地获得中国最高研究机构的最高学历，拥有丰富的专业知识。

但是她不会热爱自己，也不会享受生活，她继续生活下去的意义到底是什么？

大洋彼岸的美国，那里有她梦想的一间世界闻名的实验室。

这梦想带着玫瑰色，但是我看不出它能改变什么。

再去读洋博士，仍会有巨大的科研压力，一样会有毕业时的前途困惑，还会有再遇到所有已经存在的问题的时刻。

在她的人生中，这种梦想的升级其实质不过是一种简单的重复。

每一次梦想的“实现”，必然带来的是更大的失落和创痛。

## &lt;&lt;大学不知道&gt;&gt;

她的人生需要解决更为严峻、更为迫切的命题，那就是首先肯定自己！

精神的自由和生活的多样化，是培养健全人格的土壤。

不幸的是，她在对世界的感受最丰富、最敏锐的童年时期，却被关在家里练琴，甚至“几乎没接触过什么动画片”！

我们还有多少家长在如此教育孩子？

如果从小不能帮助他们感受生活的多样性，培养对生活的热爱和好奇心，学会享受我们这个世界的美好，艺术训练又有何意义呢？

如果一个孩子如此焦虑、自卑，过于看重结果，再高的学历、再深的知识又有何意义呢？

在MSN里，我告诉她，要学会在生活中找点乐子，要学会享受生活中的每一天。

她为了直博，经历曲折，甚至要放弃本来迷恋的虫虫方面的研究。

难道生活就是为了享受快乐吗？

她问我。

我感到胸口巨堵，反问，生活首先不是为了快乐吗？

但我认为，她说，今天的不快乐，可能成全以后的大快乐。

但是，什么是“以后”呢？

“以后”是人脑想象出来的一种无用的概念。

生活中没有“以后”，我们所感觉到的只有“今天”。

假如所有的“今天”都不快乐，“以后”就会失掉感受快乐的能力，就像你这次知道成功直博后的感觉。

以前你一定千万次地假设过，假如自己能读博士，那该是多么幸福的事啊。

但是，没有！

你感觉到以前的苦不值得，所以才会失落。

假如读博士是美好的，那么你就应该每天都快乐地去读，“每天”都会在你的生活中具有终极性的意义。

你竟然认为生活首先不是为了快乐，这样活过了二十多年，这样的教育给你造成了怎样错误的观念啊，那是违背人性的。

快乐的原则重于知识的原则，知识是为了建筑更高级的快乐，但是不能成为一种对人性基本需求的反动！

你的生活中缺乏足够的乐趣，所以你才不够热爱生活，也不够执爱自己。

你不自信，太过焦虑，太注重结果，改变的方式就是让自己放松心态。

我讲到“享受”和“快乐”这两个词，就是为你的本性去除遮蔽。

从前过时的教育思维已经使你迷失了本真的自我，我只不过提示你要舒展四肢，重新像一个孩子那样呼吸，那样去睁开眼睛感受世界，因为你缺少一段真正意义上的童年！

说到这儿，我都要哭了。

跟她历时数月的交流，让我过于耗费心血。

如果你试着这样长时间地鼓励一个丧失了基本自信的人，拼命地给她打气，跟消极思想做旷日持久的顽强抗争，你或许会理解我此刻的疲惫。

我想到了，她说，我要马上出去买漂亮衣服，大吃冰淇淋！

好兆头，我说，这比你之后再连读三个博士后都更加顶用！

## &lt;&lt;大学不知道&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

本书是作者几年来为前途困惑的青年做人生咨询的一个总结，也许稚嫩，但我认为绝不流俗。跟一般的指导书不一样，书中的文字有一种鲜明的批判性，对传统教育做了较为深刻的反思。并且提出了“问题青年”这样一个概念，作为传统教育下培养的“答案青年”的一个出路。

有人问，人生可以咨询吗？

答案是肯定的。

我们中有些人是天生就有方向感的，也许这些人自己能够认识道路；但大部分人都有过迷路的经历，在迷路的时候，只需要有一个人告诉我们方向，或有一个标牌指明方向就行；也许这个人 and 这个标牌很普通，但指出的方向对于行路人来说却十分重要。

也许这就是这本书和李令彬这样的人存在的意义。

——俞敏洪 我在新东方做咨询十几年，由于新东方巨大商业培训的支撑，我能够刻意不把我的咨询商业化，我的“免费咨询”为新东方赢得了巨大商誉。

但缺点之一，也就无法招揽优秀青年加入我的咨询队伍。

做来做去，只有我这个独行侠孤军奋战，这成为我这份有意义工作的最大遗憾。

Robin的出现，弥补了我的这个叹息。

由于他的认可，专注，对咨询事业的喜爱，他毫无悬念地、当之无愧地成为我唯一精心培养的专业咨询者，而且是已经得到了众多新东方学生、当代青年赞同，认可的专业咨询者！

……所以，我前所未有地对Robin的成长和职业生涯承担了一种责任，不断鼓励和帮助他在青年咨询事业里努力思考、学习、实践、积累……慢慢地，Robin成了新浪教育博客里的名博，成了教育和职业咨询领域里的新秀，成了这个领域的优秀专家，成了可以代替我解决绝大多数人问题的可信可靠的咨询师。

——徐小平 人生的问题是无穷无尽的，每个人都会遇到独特的成长困境，如果通过我的咨询实践，不仅能满足更多“答案青年”的现成需要，而能把更多的优秀青年变成“问题青年”，开启他们提出问题的意识，改善他们解决问题的能力，引导他们走向新的探索，那么我的“人生咨询”才算是有了建设性的意义，也不枉在江湖上浪得虚名！

——李令彬[Robin]

## <<大学不知道>>

### 编辑推荐

《新东方·大学不知道》由群言出版社出版。

学生可以知道，如何不虚度校园生活，职场新人可以知道，如何找到理想工作，为人父母的可以知道，“教育病”不得不防。

学校总是告诉我们，学习好就是硬道理。

可为什么一些“好学生”毕业后却没什么像样的出路，而一些“坏学生”到社会上却大出风头？

学校本身无法对此问题提供你现成的“标准答案”，《新东方·大学不知道》帮助你开启一段“问题青年”的探索之旅。

大学给了你答案，世上却没这问题，你问为什么。

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>