

# 悦 读

主管：中州大学图书馆  
主办：信息咨询部  
刊期：2014 年第 3 期  
(总第 11 期)

## 目录

### 新生参考

你的大一，应该做好的几件事  
大学新生注意事项  
一位父亲写给新入大学女儿的九条忠告  
学姐给学弟学妹的一封信  
大学生十大禁忌——你不得不看

### 直面现实

没有压力和规划的大学生活是很可怕的  
大学，本应该是挥洒汗水的

没有目标，大学四年只会带来悔过

不甘心大学的平庸生活，我做了不合群的“另类”

### 知书达理

北大清华推荐的经典书籍

推荐给大学生阅读的 100 本经典书籍

### 大道师说

谁都会有自己的老师

——第 30 个教师节随想

俞敏洪：考了状元/高分并不等于人生的成功

### 为人处世

将阳光装进胸膛，让心里洒满阳光！

为什么别人越来越不尊重你？

不要总去评价别人的生活

宽恕是一束温暖的阳光

### 启迪人生

经典励志故事启迪人生

积累传递拥有正能量，让人生更出彩

正能量的小故事

### 你的大一，应该做好的几件事



#### 一、学习篇

毋庸置疑，谈到大学，这个话题仍是最重要的，记得开学时有个老师这样跟我们说过：大学的生活学习是数字“1”其他事情是数字“0”，同学们只有将学习放在首位，你得到的数字才会更大。总之，大学的学习是非常重要的！很多同学上了大学后就完全放松下来，开始整天整夜疯狂地玩...（对于这一点我个人觉得跟我们国家的教育制度有点关系，我们国家的教育是小学中学化，中学大学化，大学小学化，高中对于我们大多数人来讲绝对是读书最用功的时期。为了高考，我们习惯了3点一线的生活，我们习惯深夜中抿着咖啡继续.....像郑强教授说的那样，这是一种摧残式的的教育，掠夺式的启发，

进入大学，我们对于学习的兴趣已经完全失去了，导致我们很多人都是高中太努力，大学“很轻松”）一学期结束后，很多同学学习上红灯高照！

对于刚进入大一的同学们，你们千万不能抱有“大学是天堂”，或许真的是，但那是知识的殿堂。大学的学习，对于你一生的影响是最大的。高中，我们大部分是为了考试而学习，而大学，我们是为了我们的需要而学习。就是说我们不仅仅要学好自己的专业课程，还要根据自身的情况学一些东西。当然，这里说的学习绝对不仅仅指读书，也可以在生活中学，向老师向同学学.....在大一之前你最好要列出读书的清单，如果你有自己的读书兴趣，那最好。

有了读书的计划，很多人还是会绝对对大学读书的时间太少，到头来一本书只是开头看来几遍而已。其实大学绝对不会缺少时间，有问题的肯定是你安排时间的问题，其他专业不大清楚，像我们经济学类的专业，课余时间挺多的，平均下来的话也就一天差不多半天有课，星期六日也多没课，试想如果连这

样都没办法安排时间来学习，那么什么时候会有时间呢？工作后吗，那我只能说你有点幽默！再说时间是挤出来，再忙，人家都可以挤出时间来学习，你为什么不可以呢？

关于读书有两种方法，一种精读，大学里你专研一本书，或者一类书籍，把读书的深度做足，到时候你会受益匪浅的，记得在杂志上看过一个人的读书故事，他对蒋介石很感兴趣，于是就专门读关于蒋介石的书，花了10几年的时间，最终，成为了最了解蒋介石的人，成为了这一方面的专家.....

当然，这只是精读受益的一方面，不同人的读书价值不同，读书的目的也千差万别！不过当一本书你读到一定深度，你的体会，你的感觉肯定会与众不同。还有一种读书方法是泛读，你的阅读量要大，很多时候这个社会拼的是信息量，你要尽量多地去看书，读报，听新闻.... 当你的信息量达到一定的程度时，你会觉得很多事情突然豁然开朗，很多东西是相通的，这是一种境界。还有，你了解得越多，你和别人聊天时也会越有东西可以讲！进入大学该做的

第一件事是去趟图书馆，了解图书馆的书籍排列。什么书要在哪里找，在图书馆的什么位置可以做什么事情.... 这些事情越早了解越好！记得开学的第一天第一次逛学校就是去图书馆，初次来到学校的图书馆，第一个感觉就是太宏伟太壮了，不过还好，走一遍，我就大概知道了图书馆的基本信息，我们的专业书在三楼，一楼可以自习，二楼有杂质报纸可以看.....

在军训的那段时间，当别人还在抱怨大学原来不像高中老师说的那样时，我一有空我就可以跑到图书馆，开始享受大学给予的资源！还有，你会发现平时图书馆的人不多，可是一临近期末，连位子都要用占的，而且早上晚于7点就几乎没有了..... 也不能说这种现象怎么样，不过对于新生的你们，我想跟你们说，你们平时也应该多去图书馆，读很多书最好，不然的话到图书馆看看杂质报纸，随便翻翻书籍，也是一种和怡然的生活状态。上完课之后，我特别喜欢背着书包去趟图书馆，不一定要去看很多书，似乎成为了一种习惯，是心灵的需要。对于大学里的讲座，感

兴趣的话，要尽一切可能去听，并学会将听到的东西总结出来，最好写下，不然很多东西听过，就会忘了！总结出来，可能还会有更多的体会，听到的东西很可能成为你东西。

我每周都会抽时间去听一两场讲座，有什么不理解的就去问，或者和同学讨论，这样的次数多了，你就会发现你的思想在慢慢的改变，你在成长，你在成熟！大学可以逃课吗？肯定的。不过是有前提的！你不要看到别人经常没去上课，你自己也跟着不去上课。殊不知别人没去上课是去干什么，也许人家是有更重要的事情要去做。而你呢，是不是只因为天太冷不想起床，雨太大了，甚至是游戏还没玩完....你的借口很简单，不会翘课的学生不是好学生，没有翘课的大学时不完整的大学！课是可以翘，不过要必须是为了更有意义的事情去做，这一点要记住，不能让你的课白翘！

我的大一很少没有去上课（除了有重要的事），因为我认为再不好的课，学校开了，肯定有他存在的意义，再讲

得不好的老师，起码也比自己厉害，去听了，多多少少会有点收获！大学里不到万不得已不能挂科，在大学里挂科绝对是件很痛苦的事情。首先是得提早回去补考，补考不过还得重修；再说挂科后你会失去很多的机会，要申请什么奖项都免谈了，想入党的孩子更不该挂科课，还有很多学校挂科了你就没机会去参与班委、部门干部的竞选....

所以在大学，不过要以为没挂科的大学时不完整的大学！不挂科也只是底线，做好的话是拿下奖学金，大一很多人多不认真，只要你比别人多一点努力，获奖并不是一件困难的事情！有些科目到了期末冲刺下可以拿高分，可是最好还是从平时努力，特别是英语、数学、专业课....

大学的学习是丰富多彩的，只要你想学就不怕没机会，有空的话去蹭蹭其他专业的课，（最好是能坚持，蹭一两次的效果不明显）通过上课，培养对该专业的兴趣，有不解之处就要去查相关的资料吧问题弄明白！如果条件允许的

话可以修双学位或双专业或主辅修.....

## 二、生活篇

大学的生活可以说是人生当中比较浓墨重彩的一笔，在象牙塔里，人还是比较单纯的，（不可否认，现在很多大学开始商业化，不过学校还是一片净土）生活是一种状态，主动权永远在你的手上，刚进入大一的你们要懂得规划你的生活。首先要重视身体的锻炼，有一项自己很喜欢的运动，每天抽出时间给予你的身体，当你在锻炼身体时，不要再管其他事情了，健康的身体永远比什么都重要，花再多的时间在锻炼上都是值得的。

很多人进入大学之后不仅学习放松，也不喜欢运动了，体质越来越差！我们在高三时一定都有规划过运动的时间，那么到了大学别把它荒废掉，坚持像高中那样，到最后你至少可以有个强壮的体魄！想起我的高三，我可以一个月坚持每天跑 3000 米，可以坚持高三一年每星期爬一次学校对面的凤山（爬一趟差不多 3 个小时），可是到了大学我似乎开始松懈了，渐渐的只有每

星期跑一次 3000 米，甚至有时遇到下雨就没去跑了！现在觉得体质大不如从前，所以，现在我很想告诉你们大一，运动还是必须的！要有良好的作息习惯，早一点睡觉（11 点左右，最少在 12 点之前），早一点起床（6 点半左右，至少 7 点之前）起床后最好可以去读读书，或者做些自己喜欢的很惬意的事情。一定要有吃早餐的习惯，最好时能吃得好一点！中午时午睡半小时；晚饭后可以去散散步；运动最好安排在晚自习之后....

这些都是些很容易养成的习惯，关键是要坚持下去！还有大学里面肯定少不了要喝酒的时候，这个要看个人的因素！而且里面也有很多东西得去学！总之，酒适量就好，太多的话伤身！

大学的生活还是得重视下网络的影响，以往的现象现在还是很普遍，很多男同学会着迷与网络游戏，很多女生则是对青春偶像剧很痴迷，或者很多人都会迷上小说！当然我不敢完全否认这些东西，不过至少我觉得将大学的时间花在这里很不值得，性价比很低很低！电脑是一双刃剑，千万不能让它上了自

己，我们应该学会去掌控他，让它成为我们杀敌的武器！如果你能用电脑来学习，用它来查资料.....那么一定会受益匪浅！还有打开电脑后最好不要就登上QQ，开始聊天，或者偷菜之类的！！

大学生了，该成熟一点，不要再那么容易被虚拟的东西引诱。你的电脑里的收藏要有几个很有用的网站，每次开电脑事都可以先上上那些网站.....尽快熟悉你大学所在城市的一些事情，既然将在那个城市开始你新的生活，不管怎么样，必须要去在接纳这座城市，了解这里的风俗民情，了解当地人的生活习惯，要知道那里的气候，知道那里的地理环境....

还有要知道那里的交通路线，要学会安排自己的假期，提早做好准备。我比较喜欢旅游，假期来临前一月我就会安排好假期要去哪里，提前将交通路线，要去游玩的景区，还有很重要的就是准备资金，这些计划最好是能够早一点安排好，最好是在年计划当中就想好！像今年我给自己的旅游计划就是五一去湖南，端午去厦门，暑假的话去深

圳或杭州！到现在我都已经实现，应为我提前做好准备，平时尽量省钱，联系好同行的朋友！当然假期也可以取实习，参加培训班....生活多种多样，你要懂得去计划！

上大学后，有机会还是得多回家看看，生活最快乐的是一家人在一起，最快乐的是一家人永远在一起！回家之后尽量多帮父母做点事情！很多人上大学后就觉得自己似乎高贵了，回到家除了上网，看电视，什么都不做，还要让父母照顾！现在大学生已经不再是什么稀罕的东西，况且你现在还是拿父母的钱.....来自农村的学生回家之后一定要再帮家里做些农活，城里的孩子可以做做家务.....或者陪家人聊聊天，告诉他们你在学校的一些事情，了解他们内心真实的想法，有什么事情相互商量一下，最好能有共同的家庭理想，然后为了它一起努力奋斗！

### 三、情感篇

大学时期是最容易交到挚友的时期，因为这时候我们的思想趋于成熟，我们会理智地处理问题，这时的我们还有一点单纯，我们不会带着功利心去交

友，我们和朋友之间没有利益冲突，这些条件都注定在大学里交到的朋友将是一辈子相处的朋友！

我们之所以交朋友，不是因为我们孤独寂寞，而是我们有很多爱要去奉献！朋友不是用来索取，相反，朋友是用来给予的！不要抱着功利心去交友，而是应该坦然地去与之相处，发现相处时能让你的心情感到非常舒适，那么那个人就是你想要交往的人！对于朋友不要计较太多事情，很多事情让人一步，人家也会给你空间！交友很关键的就是要相互尊重，你对别人怎么样，别人通常也会那么，有时我们要换位思考下，将心比心去替朋友朋友着想！

我们现在大学时代最好相处了，因为我们都很纯真，我们的交往没有利益冲突！当然，大学交友仍要注意去选择！一个朋友可以成就你的一生，也可以毁了你的前程！很多人在相处一段时间后是很容易被看出什什么样的人，人有些毛病是可以理解的，当我们发现周边的朋友存在小缺点时，我们就应该毫不犹豫地指出（只不过要注意方式方法）因为朋友本来就是要相互帮助共同进步！

可是有一些人，总是有一些本质上的错误，不管怎么说都没办法改变的那种习性！那么你最好不要对这类人抱有侥幸的心理，最好尽快离开这一类人！当然，这个社会绝对不是“不是朋友就是敌人”那种！所以对于不想交往的人也不应该去树敌！上大学之前很多人会跟你说：上大学后要搞好人际关系，要编织好你的人脉！这个建议绝对没有错，这是个讲究合作的社会，你以后的事业合伙人很多都是在大学时积累的！但是，在这里你必须明确什么才是真正的“人脉”。

我的理解是人脉是当你需要时能够帮助你的朋友，以后能够相互帮助的朋友才可以算是人脉！所以，大学交友并不是越多越好，有时候朋友太多可能会成为你的累赘！朋友很多，可是当你需要时却没人要帮你，那样又有什么意义？这一方面还看你怎么做人，你的做事原则等等！

当然，你也得要准备好帮助朋友的准备！还有，大学交友绝对不能太急，友谊这东西是需要时间的考验，朋友之间需要一起经历些事情之后感情才会

更加牢固！有时候要带着一种顺其自然的心态去对待，随着时间的前进，随着故事的进展，岁月会帮你选择朋友，只要你怀有一颗赤子之心！

朋友是你灵魂的寄托，不是你前进的工具，善待你所遇到的每一个朋友！很多人都会抱怨大学的师生关系，我也承认大学的老师跟我们相处的时间的确很短，老师几乎是上完课后就走了，而且每个老师只给我们上一门课，短短十几星期就结束了！

可是我们还是拥有交往的主动权，应为每个老师都会留下联系方式，如果我们想和老师进一步了解时，我们完全有机会去联系。可是，很少人会那样做！所以，如果你发现某个老师对你很有启发，那么你就应该积极去和她们联系！有不懂的问题不妨大胆提出来，我相信每个老师都会很乐意去帮助你的！在情感篇的最后谈谈对大学爱情的浅解。

大学爱情是可遇不可求的，千万不要应为别人都找了男女朋友你也跟着找一个！大学里有男女朋友并不是一种什么资本，当然也不是什么坏事！爱情

其实也是友谊的一种形式，不要带着对象的目的去交朋友。或者说爱情是友情的进一步发展，先是朋友后是恋人。

不过什么样的朋友才有可能经一步发展？一直以为那个人是你可以为之改变一切的人，其实不然，在爱情里没有人可以为对方改变什么，最好的方式是做最真实的自己，换句话说不要为它故意去掩饰什么东西！有些事我还是很不理解，只能说出我目前理解中的大学爱情！

很多人也知道大学里的恋人到最后真正走到一起的不会很多，他们只在乎现在不去考虑未来，将大学的恋爱当成一种练爱，觉得这种想法很讨厌，那感情开玩笑的人是非常不负责任的人！本来对于这方面我是没有发言权的，但是身在大学，见过些大学的情侣，多多少少有些看法，大学里不要去奢求爱情，只有它来找你，你千万不能苦心孤诣去追寻！当然有时遇到你觉得适合的就该去争取。

不过有些人不可强求，恋爱是2个人的事，没必要一方去为另一方付出太多的东西，不过既然爱，就不要计较回



报，只要对方是快乐的，对于你的付出就是最大的回报！如果对方觉得你的帮助给予他（她）的是不便，那么你就没必要再做过多的给予，适可而止！

很敬佩那种善待爱自己的那些人，对于喜欢自己，但自己不喜欢的人也能够给予尊重，毕竟那些喜欢自己的人本身并没有错，不巧的是对方不是自己喜欢的那种类型。不是对方不够优秀，而是在你看来不是那么完美，所以如果有人喜欢你，是你的幸运，当是，不要你不喜欢而去贬低对方，给予尊重，在适当的时候给予暗示，对方也完全可以理解你的想法，人家也会尊重你的选择！

希望大学的每一个人都能用理性的思维看待爱情，不可否认在沉浸在爱情里的人的智商会变低，不过还没开始时，请你理智地考虑一下。想一想可能性，任何不考虑结果的交往都是对自己不负责，是对你自己不负责，对他不负责，以为大学的4年对于每个大学生都非常重要！

如果爱，请深爱，想一想你能给予对方什么。很多人都会觉得真正的爱情

不需要给予，不要考虑物质，记得电视剧《裸婚时代》里有一句非常经典的台词：“我没车没房没钻戒没存款，但我有一颗爱你心！！”（原话忘了）刚听到时，我也觉得挺感动！可是后来想一想觉得不对，其实这句话应该是：“我有一颗爱你心，我会让你有车，有房，有钻戒，有存款....”又想起电影《奋斗》的一对话，向南：如果我一生穷苦潦倒，你还会爱我吗？杨晓芸：如果你一生奋斗，还是穷苦潦倒，我会的！（大概意思）个人觉得《奋斗》这句比《裸婚时代》那句好得多！爱情绝不是大学的必修课，但在大一时最好不要选，俞敏洪说的好，一个在大一就忍受不住寂寞的人值得你去交往吗！当然我如果爱情与美好的大学青春相遇时，那么请大家好好珍惜！



## 大学新生注意事项

作者：秋水伊人 19681993

一、学习：像高中一样的态度，比高中更为广泛的涉猎

1、报到后，首先保留好自己的相关文件和资料，如身份证、录取通知书等。

2、军训空隙，可与三四个室友一起逛逛学校及周边。

3、出门前记得带好好自己的相关物品，出门时关灯、关窗、关门，锁好自己的橱子。

4、熟悉课程安排，准备好笔记本。大一以基础课程为主，应重点学习专业课、数学、英语。

5、日常主要自学：文学类（如四大名著、杂志等）、经济类（股票、财经等）。

6、上课坐到前三排，预习与复习和认真完成老师的作业。大一是你整个大学生涯的基础，一定要好好学习，上课不准睡觉。

7、关于勤工俭学，弄清楚学校提供的勤工俭学的机会和条件，争取参加。

8、关于大学奖学金，不在乎多少，一定要努力拿到，这是你的目标。

9、询问贫困生无息贷款，不是非得这样，只是希望你能尝试一下。

10、经常去图书馆，这是最大的财富之地。争取每周有2-3天晚上在图书馆度过。

11、每天坚持看报纸。

12、作业应手工完成，大二学习用电脑做作业；认真学习WORD、EXCEL。

13、及时咨询升本、自学考试等问题。

14、考试坚决不作弊，因为一旦作弊就失去很多的奖学金和机会甚至是学位证书。

16、询问英语四、六级和计算机考试的有关信息。

二、与人交往：与人为善，善待他人

1、勇于推销自己。

2、与宿舍同学建立良好的关系，主动结识老生。

3、记住辅导员的手机号、办公电话、同宿舍人的电话。

4、主动找到学生会、学生社团。积极参加社团活动，提高社会实践能力，培养自己的兴趣爱好。

5、注意汲取同学们的优点，经与之交流并向他们（她们）学习。

6、学会包容包括别人的缺点和失误

7、不要轻易答应别人的吃请，除非是大家聚餐，要积极参与。

9、学会认真倾听。

10、随时防备被诈骗，诸如需要借用电话卡、银行卡之类的。诸如有同学缺钱、捐款，视自己情况而定。记住，不贪小便宜、有事找学院老师。

三、个人生活：做自己想做的事情，忍耐孤独与困难。

1、按时作息，不要影响别人休息，不管什么情况不要在外留宿。

2、注意公共卫生，保持宿舍卫生，在宿舍主动承担义务劳动

3、减少夜间外出，如果出行，至少有三至四人结伴。

4、一般学校每周都有电影放映，尽量前去观看。

5、经常关注校园宣传栏信息，诸如学术讲座，文娱活动。

6、周末休息，经常到市区玩。争取在半年内熟悉这个城市。

7、个人物品，保存好，诸如发票之类的。

8、一定防止小偷，主要物品永远带在身上。可以买一个背包，外出上课或者游玩的时候可用。

9、不要轻易告诉外人你的电话号码，也不要透露别人的电话号码。

10、关于电话诈骗，收到不明短信，不要轻易相信，可求助周围老师或同学。

11、与一些高中同学保持联系，经常询问她们的学习与生活。

12、别乱花钱、坚持体育运动，羽毛球、跑步、乒乓球等小型运动经常参加。

13、如果有时间和机会，在保证人身安全的前提下，参加一些户外有氧运动比如登山、郊游等

14、，积极寻找机会，主动找一些社会兼职、社会实践活动，例如打零工，如此，一来可以与社会接触，了解社会，二来可以勤工俭学，挣一些零用为家里减轻一些经济负担。

15、注意搜集和记忆一些有用资料做备案，如电话号码、银行卡卡号信息等。不要随身携带身份证和过多的钱。遇到抢劫，切记生命第一。

## 一位父亲写给新入大学女儿的

### 九条忠告



宝贝，光阴似箭，日月如梭。襁褓中咿呀学语，庭院里蹒跚学步，都早已是很久以前的事了。不知不觉你已长大，转眼你就上大学了。按理说，18岁就是成年人，我本不该有什么担心。只是你自

从出生以来，从来没有离开过家，我总担心你在外面照顾不好自己。你说不希望在本地上大学，我理解，也支持。外面海阔天空，你可以任意飞翔。

你很讨厌说教，但在你外出求学之际，我仍要啰唆几句。对你未必有效，对我却是安慰。

### 关于道德

做一个有道德的人，这个说法并不新鲜，我主要是想说怎么做的问题。道德首先是一种实践，善良不能仅存于内心。记得有一次坐公交车，我主动给一位老人让座。当时你和君姐都说，没想到我会给人让座。我问你们，老师不就是这样教你们的？你们说是，只是觉得做的时候有点不好意思。我理解年轻人的这种心理，我第一次帮助别人时，也很在乎别人的眼光。现在想来，根本不必。一件好事，不存私利，有何担心，怕啥议论？生活中有很多小事，只要信手拈来，就是一种善行。当你可以帮助别人时，不要吝啬。世界将因你的举手之劳，变得更加美好。

关于专业。

专业的好坏是相对的、辩证的。今天的好专业不等于永远的好专业。当大家都觉得一个专业很好时，这个专业离毁灭就为期不远。不要用利益的标准来衡量专业好坏。挑专业就是挑兴趣，专业再热，学科再强，你不喜欢，没有意义。兴趣的标准更稳定，利益的标准不长久。做自己喜欢的事，看自己喜欢的书，是人生一大享受。挑你喜欢的，学你热爱的，工作应有更多快乐，生活会更有高品质。人类社会不断发展，专业分工更为精细，但专业分工不能分得井水不犯河水。各种专业都是解释世界的方式，广泛涉猎，你会更具智慧。

关于知识。

“读书无用论”是存在的，没有读书也发横财的人也是有的。但个案不能说明问题，普遍现象才有说服力。稍懂常识的人就知道，即使用金钱衡量，知识作用也不可忽视。不然，着名跨国公司对智力因素的高度重视就无法解释。只要作一个简单的统计，就会发现知识与收入的正相关关系。读书到底有没有用，关键是如何看待有用，不能只用“金钱”这一个标准。知识使人生拥有

更多可能。知识决定一个人的气质、趣味、眼界、欣赏水平、价值观……这些都是影响生活质量的关键因素。这些都是知识熏陶的结果，而不是金钱交换的产物。如果你大学毕业后，能认识到还有很多更有意义的生活方式，那这个大学就没有白上。

### 关于阅读

大学与高中最大的区别是，自由很多，挥霍自由的人也很多。希望你能利用这难得的自由，多读些书。现在很多年轻人不喜欢阅读，他们可以花很多时间逛街、淘宝、打游戏、网聊……就是不肯花时间安安静静地阅读。我曾给学生写过一条读书寄语：“趁年轻，认认真真跟好书来一次热恋。”我强调趁年轻，走上社会你就知道，抽出时间来读书是多么不易。我还强调读好书，有些书确实害人，思想贫乏，内容平庸。读书像交友，要仔细甄别，非善勿近。一个简单的方法是读经典，经典是时间选择的产物，读者挑剔的结果。一本书之所以成为经典，肯定有它的道理。只要是经典，只要你想读，都可以去读。

### 关于竞争

如今这个年代，需用实力说话。规则则应该会越来越公平，竞争肯定会越来越残酷。爸爸是个倔强的人，办事不喜欢求人，也很少求过别人。当初我从小学调到初中，是因为校长觉得我有教初中的水平。后来，县城的学校招聘6名老师，我考了第三名，可没有被录取，没有关系，我不求别人。第二年我就考上了研究生，离开了那个地方。不靠人情关系，就靠本事竞争。虽然这样比较辛苦，但于外能赢得别人尊重，于内能得到心里安稳，多好！你要知道，一个人如果不想过低三下四的生活，就必须有能让自己抬头挺胸的资本。你要抓住机会，提高自己。直面风雨人生，迎接时代挑战。

### 关于漂亮

这是个讲究感官刺激的时代，给人的视觉感受很重要。爱美之心，人皆有之，女孩子就更是如此吧。人靠衣装，佛靠金装，人要懂得修饰自己。遗憾的是，这方面我没有什么经验可以传授给你。你学习之余，不妨适当看看修饰打扮方面的书籍或时尚杂志。适当买些新衣服，戴首饰点缀，用化妆增色，都是

可以的。当然，漂亮、有魅力不仅仅是指外表。言谈举止，会传递一个人的风度；待人接物，可泄露一个人的修养。

内外兼修很重要，我可不希望你追求花瓶式的漂亮。再说，我们家里还没有一个人有当花瓶的资本。知识是最好的化妆品，良好的素养会让人更有魅力，这是一种岁月都无法剥夺的吸引力。

### 关于恋爱

爱情很美好，爸爸希望你能找到意中人。孩子，只要你幸福，我的一生就圆满了。恋爱很严肃，对待须认真。感情不是拿来玩的，恩爱不是用来秀的。真爱深沉而非浅薄，真心无私而不贪婪。你的爱人不是你的私有品。你可以想他，但不要轻易打扰他，你可以爱他，但不要牢牢限制他。恋爱会让人做出各种傻事而不自知，你是女孩子，要懂得洁身自好，什么事可以做，什么事不可以做，在去约会的路上就要想清楚。感情失败，女人总要伤得深一些。男孩追女孩，花样繁多，攻势凌厉，有的让人十分感动。爱的决定应该基于平时细致的考察，而不是一时的冲动。希望你将

来的男朋友正直、有涵养。如果你们是认真的，我会祝福你们。

### 关于交友

大学是读书之所，也是交友之地。人的一生一定要有几个交情过命的朋友。幸福人生不是取决于金钱财富，而是取决于社会关系。朋友是广泛的社会关系中的一种。快乐有人分享，你会更快乐；悲伤有人分担，你不会太悲伤。各地都有人值得你牵挂，到处都有牵挂你的人，你会觉得世界充满阳光，心里如沐春风。世界上没有无缘无故的爱，也没有无缘无故的恨。希望别人对自己好一点，自己首先就要对别人好一点。大学宿舍，四人一寝，大家远道而来，是前世定下的相遇。遇事能让则让，有难可帮就帮。与人玫瑰，手有余香。

### 关于时间

时间最公平，每个人的一天都是24小时。时光最易得，但也最不为人所珍惜。生活中常常听人说，要把时间补回来。时间是补不回来的，浪费了就是浪费了。不要总觉得自己还年轻，干什么事都觉得还早。有道是“记得少年骑木马，转眼已是白头人”。大学生的时间

往往会无谓地消耗在两个方面，一是社团活动，二是上网。适当参加社团活动，广交朋友，增长见识，确是好事。但太多的课外活动，会使时间以各种光明正大的名义被浪费。网络很便利，网络也很误事。电脑、手机让你时刻与外界保持联系，也让你时刻受到外界干扰。不妨在适当的时候，把网络关闭，让时间花在更有意义的事情上。

宝贝，说一千道一万，都不如你亲自去实践。爸爸不能教会你所有，也不能陪伴你一生。时光流逝，生命不会常在；总有一天，别离会成永远。希望这些建议能有益于你。无论何时何地，都要快乐幸福。你若安好，我便幸福。

摘自：大学生必备网

## 学姐给学弟学妹的一封信



作者：学姐 某小洁 来源：人人

时间犹如白驹过隙，一年时间转眼悄然而逝，自己即将由小学妹升级为老学姐了，不禁感叹时间是把杀猪刀啊。加上今天有幸参与某重点中学的高考考场秩序维护者，看到了一大批一大批的学弟学妹是那么的单纯和青春，顿时心中感慨万千，难以言表。不过值得开心的是学弟学妹马上就要上架，我不用再为我的学姐脸而忧桑，因为三个月后我就是即正大光明又名正言顺的学姐了！

当我在领略到杀马特爸爸的风采和金项链吊牌妈妈的霸气和大胖子古惑仔考生的放浪不羁时，我以为我的心情会一直很HIGH，一直若无其事，但直到我看到考完数学的你们从考场中奔跑出来的那一刻，那种热血和天真，我的眼眶顿时红了，我觉得你们就像是当年的我，那个简单，单纯，为梦想孤注一掷的我，于是乎我便酝酿了一些感情，写下这篇文，就像在叮嘱以前的自己。不管你们是否即将成为我的学弟学妹，我还是愿意和你们分享一些我的小心经验，以便你们能更好的享受接下来的大学生活。毕竟作为一个在大学里摸打滚打近一年的学姐对于某些事情还是

很有经验的，这些对你们应该是百利而不一害的。

其实呢，我只是在履行一个学姐的使命，正如某位暴强学姐而言“学姐存在的意义就是让你们在人生的下一站少走不必要的弯路顺便陪你东折腾西折腾……”，所以呢，接下来我就从大学的学习、爱情、生活篇来和你们分享一些学姐的小经验！不喜勿喷哟…（体谅一下，学姐年纪大了嘛）

### 1. 学习篇

原谅学姐把学习这个话题放在第一篇来讲，因为在学姐浑浑噩噩地过完一年又看到N多因学习问题而不能在学校大展拳脚或者得到相应荣誉和机会的例子后，学姐真的发现某位仁兄讲的话真实太对了，那就是——什么是大学生？就是为学习而生！

是呀，学习真的很重要，如果你对你的大学生活有一定要求的话。要知道评优，评先，入党，奖学金各种都是有成绩规定的啊！还有更重要的一点就是如果你的成绩太差，成为专业后百分之3到百分之5，你就很可能拿不到学位证啊！学姐认为大学过得再怎么平庸，

学位证也是要拿到手的，否则不就浪费自己好几年的大好青春和之前为高考准备时留下的汗水了吗？还有父母辛苦的血汗钱了。但是学姐也不是说一定要求你们做一个学霸，做一个每天知道念书的书呆子，只是学习不要太差，对得起自己每年交的学费，和那像等比为正整数的数列一样快速消逝的青春，那就足矣。

还有很重要的一点就是千万不要以为大学生活多么美好，学习环境多么轻松，实际在一定程度上那都是高中老师激励你们努力学习，以便为他们创造更大利益的手段之一（虽然这话略显偏激，但也是事实）。因为你们可能每天会被拉去听你们完全不感兴趣或者与你们专业毫不关系的讲座，这就是我们所有人深恶痛绝的“被讲座”，但是请不要逃避，不要抱怨，因为那也是一次学习课外知识，提升自己的机会。比如在那里你或许可以遇到更多院系的人，从而拓展自己的交际圈，成为一个更高层次的人



关于大学老师的讲课速度，风格，内容那可是与高中完全不一样的，在大学里不会有人提醒你要听讲，也不会有人跟你开小灶，更不会有人批评你这题写得有问题，要知道大学里都是靠自学的，你依赖不了任何人，学会让自己养成预习复习和独立思考问题的好习惯吧，久而久之，在学习上你会更得心应手。还有就是面对教授不要胆怯，他们实际也是凡夫俗子，不过比我们多读了几年书，多走了几年路，在课堂上应该勇于积极回答教授的一切问题，因为这既是你展示自己的一个机会也是对教授的一份尊重，由于这样而获得伯乐的例子也是有的。所以，加油吧，学弟学妹们，勇敢点，纵使与教授的观点截然不同，也请大声地说出来吧，尽管很可能是错的，但是谁又能肯定自己不会对一次呢？

对于学习方面，学姐还认为多读书，多看报也是很有必要的。暴发户和大文豪你更青睐谁这个问题学姐不用多说，你们的价值观应该会给你们正确的判断（PS：如果你们三观正常的话）。读书，肯定有学弟学妹会问，读什么书呢？学

姐的建议就是兴趣与专业相结合，两者不可偏废，但是对于当时上大一的你，兴趣类的可以多看点，到了大二在增加专业书籍的阅读量也不晚。学姐很推荐你们看看张小娴，安妮宝贝和余秋雨，周国平等的小说或散文，对你们爱情观，人生观等的树立是很有益处的，也可以放松心情。报纸类学姐觉得每天看看新闻就好了，了解了解当前时政，时不时写写小点评（这点学姐也在努力，我们一起共勉），这样和别人交流时你才会有话聊，别人才会愿意和你聊。学姐之所以劝你们多看书还有一个很重要的原因就是，谁都可能离你而去，而书籍和知识不会，它会永远印在你的大脑里，不来不去。所以，开心时，看本书吧！伤心时，看本书吧！失恋时，看本书！热恋时，看本书吧！总有一本书适合你！

## 2. 爱情篇

爱情对于刚踏进大学校园又青涩的你们无疑是十分具有吸引力的，你们肯定对爱情充满了各种憧憬与想象，其实爱情没有那么神乎其神，没有那么变化莫测，更没有那么浪漫迷离，在一个

历经风霜的学姐眼里（其实也没有啦，就是在听了N多故事后学姐的感情经历就自动更新了，吼吼吼），爱情就是柴米油盐酱醋茶，就是一份关心和等候，一起勉励，待到成为最好的自己后再喜结连理。你们中有部分人肯定是受了某些脑残爱情偶像剧的毒害，认为大学里都是背着吉他放浪不羁，器宇轩昂的帅哥和皮肤白白净净，架着一副金丝眼睛，手捧一本哲学书的文艺气质男青年，再或者是温婉可人的小萝莉，或是雷厉风行又不失韵味的御姐，但是你们要知道今天的你们也就是当年的他们啊！生活中到底还是平常人占大多数。为什么要讲到这个呢，因为这和我们学弟学妹的择偶观有密切的联系，谈恋爱，不谈最好的，只谈最适合自己的，纵然他或她没有很好的外表，但是他们有过人的才华和机智或有超解风情的性格，那些都是值得你们去拥有的，因为那些东西不会因为岁月的侵袭而慢慢消逝，反而历久弥坚。所以，切记不要以貌取人，帅哥能给你的只是一个形象，而一个胖子给你的可能是整个星空！

十七八岁的你们是最单纯的年纪，这时候的爱情也应该是最纯粹无杂质的。所以，放开膀子去爱吧。爱就要说出来，不要考虑任何现实和超现实的因素，学姐就是一个勇敢的人，喜欢就要说出来，即使没有结果至少也不会遗憾，套用一句俗气的话，那就是“再不疯狂，我们就老了！”。所以，当你的爱沉淀到一定阶段，请大声说出来吧，不怕失败，青春经得起失败，！多年后，你会发现这是一笔不小的财富，但是每次失败后，你都要学会反思，你必须从中学到点什么，那你的被拒才是有意义的。实际上被拒不是为了被拒，被拒是为了下次不再被拒！但勇于示爱的前提是你是不是真心，因为勇敢从来都不是滥情的理由。还有最最最重要的一点是——不要因为寂寞而恋爱，因为这是爱情中最忌讳的东西，学姐身边因为寂寞而恋爱又因为寂寞而分手的例子实在太多太多了，那分手后另一方的状况可谓惨绝人寰，悲痛欲绝啊，学姐相信人性本善，谁也不想伤害谁，所以，少男少女们，想好后再勇敢地说出你爱吧！

在大学里谈一场轰轰烈烈的爱情确实很美好，但是任何东西都是有成本的，爱情也不能例外，而你我的成本又都是有限的，纵使富二代也无法改变这一事实。有人说爱情里付出最多的那个人最后一定是受伤的那个人，这话也不全真，因为付出多的人有可能会被另一方当做一种理所终究有一天会弃之如敝屣也有可能相伴相惜走过漫漫人生路，但是学姐认为任何东西都要投入，当然也包括爱情，即使有被伤害的危险，只要问心无愧足矣。但这并不是说可以没有原则的一味付出，尤其是女生，一定要坚守住自己的底线，懂得自尊自爱，把最美好的东西留给最后的那个人。有时间适当的决断力是很重要的，要知道快刀通常斩的都是乱麻。所以，少男少女们，在追求爱的同时不要忘了勇于付出和坚持原则！

### 3. 业余生活篇

初到大学的生活除了被没完没了的讲座和晚会及很少的课程占据外，大部分时间你会是很闲的，如果你没有男女朋友，那可真叫是寂寞空虚冷啊！所以，来到大学一定要给自己找个平台可

以展示，充实自己，不说让自己可以在学校如何风云，至少也可以让平凡的大学生岁月不再那么无聊堕落。所以，要么在班上当个班干部，要么参加几个社团，要么参加学生会吧，在或者找些兼职做做、打打工吧，让自己不那么闲。在参加这些组织一段时间后，你绝对会发现自己不但不会觉得寂寞空虚冷，反而会觉得生活充满奔头。在有奔头的同时，你的各种能力也在悄然的提高，要知道大学就是个小社会，很多能力都是在为以后的职场生活中积蓄力量。所以，不要浪费任何一个可以展示自己，提高自己的机会，否则学姐相信不久后你绝对会后悔！

说到后悔，学姐大一中有三件后悔的事情，其中之一就是主动弃权了我们院辩论队的第三轮选拔。当时的放弃有自己的不自信，也有自己的懒惰，更有自己对异地前男友的思念（咳咳咳，这个当时还不是前男友啦），现在想想，真是后悔啊！如果我没有弃权，说不定我就进了我们院辩论队，更说不定今年也可以和我的左大姐一起代表我们院与其他院打辩论了呢，这样我的能力

又可以得到提升了，退一万步就算最后被刷了，我也心甘情愿，至少不会像现在这样遗憾后悔吧！所以，学姐以自己血淋淋的惨痛教训告诉你们一定要多参加自己喜欢的课外活动，只是为了不让自己后悔。

对于做兼职，学姐也是很有经验的，话说学姐自己开过小卖部，发过传单，给小学生改过作文，做过服务员，当过导购，即将成为电影院的检票员，可谓是实战经验丰富，但是学姐想说，你们做的是兼职而不是全职，你们为的是经验而不是金钱，所以不要把全部时间花在兼职上，因为你们最重要的任务还是学习。但是兼职可以使你全面了解社会，使你不再是象牙塔里一无所知的小宝宝，你可以从中学到很多很微妙的道理，那些道理是课本上你们学不到、讲也讲不明白的，只有体验，方得真谛。所以，学弟学妹们，放下你们的架子，去做做兼职吧，要知道今天你的低头是为明天能高高仰起头为准备！

学姐要讲的就这么多了，希望对学弟学妹们能起到哪怕一丁点儿作用。

## 大学生十大禁忌——你不得不看



1、不要在别人面前炫耀你家庭什么主席什么部长之类的身份，这样会让别人先对你感到一种厌恶。

第一，大学时代是个性张扬的岁月，所有人都在努力找寻自己的价值，没有谁服谁。《因为这就是大学》

第二，走出校门，没人认识你，你什么都不是。所以最好把你的所谓自豪守在心里。

2、如果上午第一节有课，少睡会儿觉，不要当老师开始讲课的时候你再大摇大摆的推开门走进教室。

你这样会觉得自已很牛 B 很威风吗？你考虑过老师的感受吗？如果所有的同学都像你一样，学校会变成什么？

3、进别人寝室的时候，轻点开门。不要一脚踹开，再扯着你的驴嗓子嚎几声，也许有同学正在思考，也许有同学正在睡觉休息。

你觉得无所谓吗？觉得自己很男人吗？你知道别人心里怎么骂你的吗？你小时候学过思想品德吗？（尤其鄙视那些别人睡觉他大声叫唤，自己睡觉别人说句话就不高兴的人）

4、做人有时候要圆滑，可是不要滑的太过分；不要墙头草，势利眼；不要过分的学习那些虚伪的客套的话。

你总认为自己很聪明可以把别人玩弄于鼓掌之中吗？其实让别人看出你的油滑，那就不是聪明了，这会让人很反感。记住，在社会上不是任何领导都喜欢这种满嘴抹油的人，厚道才是做人的本分！

5、借别人的东西要记得用完还回去。

不要总说：不就是一卷卫生纸吗，不就是一杆笔吗，不就是一袋洗衣粉一块透明皂吗……之类的话。更不要平时“不拘小节”，懒得去买这些“小”物品，完全靠“借”去打发大学四年。

记住，这不是钱不钱的问题，我知道你不差钱。但你在学校的行为将永远留在别人心里，不要让别人认为你爱贪小便宜。

6、那些在校园里楼楼抱抱，拍拍摸摸的情侣们，大家都知道你们很恩爱，很幸福，很甜蜜，也不是这样秀的啊。

不要说：这都什么年代了，我们都多大了，老土……之类的话，要知道羞耻是人最基本的一种感觉。其实情侣之间的动作也可以很文明，很绅士，很淑女，这让人看到就觉得生活很美好，相反，就会让人反胃。

7、不要把酗酒看作一种很men的行为，尤其是喝完酒在别人面前眯着个熊眼，脸红脖子粗的嘞嘞嘞：我喝多了，我怎么怎么样，你怎么怎么样，他又怎么怎么样……好像这时候全世界都欠你一样，都必须惯着你一样。

记住，不要把酒当作一种像生殖器一样必不可少的东西，它不是社交的通行证，更多时候它是流氓、废物的催化剂。父母养你这么大是让你在社会有立足之地，而不是让你毕业后几年就躺在酒桌上一命呜呼。

8、做公交，坐火车要买票吗？要。这是毋庸置疑的，我知道你很牛 B，你能轻松的逃票，就算点背被逮住了，不就是多花俩钱补个票吗？不要觉得这些无关紧要，要记住，这绝对是关乎素质和道德的行为。逃票，和偷与骗一样可耻。

9、女同学要爱惜自己，要分清情感和欲望的区别。

如果实在控制不住自己，要让对方采取足够安全措施，不要不停的重复怀孕，打胎。要知道，你未来还会有丈夫，还会有家庭，还有传宗接代，繁衍生息的责任。所以爱惜自己的身体，珍惜自己的尊严。

记住，大学真爱是可以有的，但是大多数的爱情不信也罢。《姐妹们，贞操真的很重要——一个非处女写的文章》

10、大学学什么？也许你认为你已成功。

你会说，你编织了自己广泛的人际脉络；你锻炼了自己的社会式的办事能

力；你成功得打动了某些老师的心，因此轻松地入了 party，拿了奖。

但是你也应该认识到：考场上一次一次被老师驱逐出来时候的尴尬；考试前，像孙子一样恭维别人时的嘴脸。其实这何必呢？就算考试混过去了，离开学校后你拿什么在社会上立足，你对得起你身上“大学生”三个字吗？

要记住，学习永远是学生的第一本职，大学也不例外！

## 直面现实



## 没有压力和规划的大学生活是很可怕的

现在的我们都还很年轻，或许正因为年轻，我们在很多事情上，都欠缺一种前瞻性的眼光，欠缺一种出于对未来的长远考虑。正如前辈所说的：现在二十多岁的我们，只会想着明天去哪里吃好吃

的美食，哪里又新开了一家小吃店，哪个专业的美女多，最近又上映了哪部电影，热播着哪部电视剧，这个假期去哪里旅游…

二十岁的我们，关注更多的是眼前，很少有人会想着我要怎样学好我的专业课，很少有人从大一就开始着手自己的职业规划，并常常上一些招聘网看一些工作岗位要求，了解自己需要增强哪些技能，很少有人现在就开始规划自己未来要走的路，也少有人意识到现在做的每件事都会深深地影响着未来，所以很少有人会很认真负责地做好每件事，包括上好每节课，完成每次作业，认真对待每次考试，做好每次社会实践。很少有人现在就思考着要给父母一个怎样的未来，很少有人现在就会常常上一些房产网，了解自己喜欢的城市的房价，很少有人会现在就下决心五年后我要在哪里买一套房子给自己和爸爸妈妈。也很少人会想着大学里就要为未来的职业做铺垫了，做些兼职或创业什么的。

或许很多人都会觉得现在正青春着，就应该让自己惬意地享受这美好的

青春时光，而不应该给自己太多世俗的压力。那些工作什么的可以毕业后再去想，再去找，现在不是还没毕业吗？有的是时间，以后再慢慢找，慢慢想。房子之类的现在想也未免太早了，更何况家里不是有房子吗，虽然是户主是爸爸妈妈，但毕业后工作后，老爸老妈又不会把自己扫地出门，不是可以继续住在家里吗？

但我们有没有想过，青春稍纵即逝，如果我们只懂得享受这美好的青春年华，而不懂得居安思危和规划未来，那么未来我们或许会失去很多东西，也会面临很多残酷的现实。

更何况我们以后或许不会回到我们出生成长的城市工作生活，出于各种各样的原因，我们或许会去到一个陌生的城市生活，在一个陌生的城市里打拼。当工作不如意，疲惫时，雨夜里走在陌生城市的街头，看着万千亮着的灯火，你或许就会想起你的父母，羡慕着那些此时正在温馨地吃着晚饭其乐融融的一家人。那时你或许会厌倦回到空无一人、冰冷的出租屋。那时的你或许就会想着，想着在这个偌大的城市里有

个属于自己的家。然后把爸爸妈妈接过来，晚上下班回家后，能吃到妈妈做的热腾腾的饭菜。或许现在的你不会有这样的心境和感触，因为你现在还没经历过背井离乡，在外辛苦工作的疲惫生活。但总有一天，你会出现这样的心境和感触的。

现在我们也有很多师兄师姐已经毕业了，有的正在求职中，有很多师兄师姐迫于各方面的压力，还没想好职业规划，没认真思考过自己适合什么样的工作，希望做什么样的工作，就抱着赶快找一份工作以解决目前经济窘境的心态，广撒网式地投简历，根本没有深入了解招聘公司的状况，工作性质以及工作环境。所以匆匆入职，导致很多师兄师姐都抱怨目前的工作不好，想辞职。有的师兄师姐毕业不到一年便换了三四份工作了。

我想没有人会喜欢这种没有安全感且迷惘的生活吧。没有人会喜欢那种被时间和现实拖着鼻子走，且毫无方向感可言的生活吧。所以说现在就开始考虑工作，家庭这些，一点都不早，相反或许相对某些人来说，你已经比别人迟

了一步。更何况工作，家庭，这些一点都不算是世俗压力。这些在未来的范畴里都是占有很重要位置的一环节，而且考虑这些又不是叫你追名逐利，又不是叫你一定要成为百万富翁，千万富翁甚至亿万富翁，而是希望你追求一定的安全感，以至于在面临人生苦难的时候，有足够的经济力量和心境去面对，不至于感到孤独无助。希望未来能过上有保障的生活。并且让你的父母过上有保障的生活，成为你家里坚强的依靠，成为你父母晚年的依靠。以后不用和你的父母分隔两地，能在你父母年迈的时候，陪在他们身边。

所以我们要未雨绸缪的意识，想事情尽量想得长远点，想得全面点。为了避免我们以后面对迷惘且不知所措的生活，现在的我们在任何事情上都要快人一步，想问题时快人一步，行动时快人一步，我们在大学里就不要得过且过，不要过着整天追剧打机或者花前月下生活。我们可以在学好专业课的基础上，提升一些其他的技能，或者出去找些兼职，和老师做一些项目，参加一些关于组织什么的，总之就是要让我们



的大学过得有意义，且要为我们的未来做一些铺垫。



## 大学，本应该是挥洒汗水的

我们考进了大学，远离了家乡，远离了爸妈，更远离了那个曾经束缚了自己漫长的一段灰色暗淡的地方。想着自己终于可以长长地舒一口气了，终于可以自己为自己做主了，为自己代言了，一切的事情都是自己说了算。心里竟有一种莫名其妙的喜悦感和自豪感。可是发现这彻彻底底的自我做主后，换来的是自己都驾驭不了自己了，在大学里放纵堕落远远的超出了自己的想象。

看看现在已堕落的自己，早晨懒在床上不愿意起床，不管手机闹铃一遍又一遍地发出响声，当室友都急匆匆地穿好衣服开始洗漱的时候，你还在做你的春秋大梦，当洗漱完毕的室友开始收拾书包准备去上课的时候，你仍在懒洋洋的躺在床上，当好心的室友出于好心开

始催促你赶紧起床，不然迟到了。你却依旧死皮赖脸的赖在床上，说了几句不痛不痒的话：“去了又不学，学了又不会，会了又不考，考了又不懂……！”听着室友们一个个似乎还有点打扰到你懒床的关门声中，你依旧雷打不动的躺着，睡着，梦着。

曾经满腔热血的你发誓一定要好好学习，在大学里一定要获奖，拿奖学金，参加各种活动，彻底颠覆自己在高中的形象。想用自己的奋斗和努力来来弥补自己当初未能如愿以偿进入心仪学校的遗憾。

我原本以为你真的觉悟了，知道了自己的发展方向，确立了自己大学四年的奋斗目标。记得你晚上曾经去过教室上自习，有时候还拉着室友一起去自习。可是令人遗憾的是没坚持多少天的你，听说最近好多人都出去旅游了，于是你想都没想也跟着去了，在外面玩得很尽兴的你回到学校后突然发现自己不在状态了，你想很快改变这种状态，可你来到自习教室后，发现自己根本还是不在状态，无聊的你干脆回到寝室对着电脑屏幕玩起了刺激的游戏，就这样

三天打鱼，两天晒网。日复一日的无休止进行着。偶尔的时候你也会忏悔，可是你依旧陶醉于那种腐化堕落的生活。你想养成优秀的习惯，可是你也只是想而已。有人说不要做语言上的巨人，行动上的矮子。可是你现在既是语言上的矮子又是行动上的矮子。

记得在进入大学之前你就想过想找一份兼职来锻炼自己的生存能力，于是你找了一份发传单的工作，刚开始工作的时候，你觉得很有趣，工作起来也挺有意思的，可以接触各色各样的人。可是当太阳在自己头顶越来越表示自己热情的时候，你突然感觉自己真的好累。半天过去自己手中的传单还是很多，还要遭到一些行人无情的拒绝，还会被人说成是不务正业。弄不好还会和行人发生口角，被老板克扣半天辛苦赚来的第一桶金。想到这些你越来越生气，想到自己是堂堂的大学生怎么能这样如此没有尊严和面子的在大街上发传单，于是你果断的放弃了。

想当初自己豪言壮志的对周边的同学说自己已经是成人了，要有担当和责任。不能像以前那样软弱了，一定要

让自己变得坚强和勇敢。当你看到别人因为一点芝麻般的小事急得团团转的时候，你在一旁暗自讥讽觉得真没出息，一点小事就把他折磨成这样了，还是不是男子汉了。可是当你遭受老师的严厉批评的时候，朋友背弃的时候，考试挂科的时候，你却偷偷地躲在被窝里抹眼泪，当然抹眼泪说明你还有救，你对别人说男儿有泪不轻弹的时候，你可曾想过自己原来也是如此的脆弱和不堪一击啊？

这些都是你已经经历过的，或者是正在经历着的，也许是你日后将要经历着的。是的，我们都是大学生，我们都已经是成年人了，可是我们有没有以一个成年人的标准来衡量一下自己的所作所为，是一个有担当有责任的人吗？也许我们不应该总是逃避自己，逃避自己的缺点，给自己找各种各样的借口。寻找各种各样的方式放纵自己，迁就自己。也许就是再这样的一次次迁就，一次次放纵，才使得我们越发看不到生活的希望，越发地对前途失去信心。我相信大家都有做出改变的想法，但只有想法还不够，还要有坚定不移，坚持不

懈，坚韧不拔的毅力去落实到具体的行动中。尽管过程是艰辛的，可是收获也是丰厚的。趁现在还不算太晚，行动起来勇敢的追逐你的梦想吧！



## 没有目标， 大学四年只会带来悔过

若尘 来源：励志一生

最近和几名大一的学生聊天，几名同学认为身边的人普遍都很迷茫，不知道该干什么，业余时间要么是对着电脑、要么是抱着手机逛空间、刷微博。我问道：“为什么不找点事情做做，制定一个计划，哪怕是锻炼身体也好啊？4年也可以把身体锻炼得结实些。”当然，我也清楚，我的这些建议对他们来说，未必能有多大用。许多学生因为意志不坚定，没有老师的监督、逼迫，根本就无法做到。

这让我想到前段时间蹿红网络的“悔过励志帖”——《同学，我大四了》

([点击这里阅读](#))，作者回首自己的大学4年，他感叹投入精力“充其量不过40%”：每天上网时间少则4个小时，多则10个小时；考试永远是画画重点，在高呼“60分万岁”中与奖学金无缘。作者借自己求职受挫，写帖子以警醒后来人，不要等毕业时再后悔，就业难不仅仅是大学、社会的问题，也是自身的问题。

也许，这样的大学生不是一个两个，而是一个群体。然而，我总是怀疑这样的励志帖，甚至教师在课堂上苦口婆心地劝说，能对现实中的大学和大学生起到多大的影响和作用，很多时候恐怕只有“三分钟热度”的效应。毕竟，现实的窘境不是一天积累起来的，从小学到高中，学生的学习都是被动地接受应试，隐藏着功利性的目的，也许从来没有为主动学习感到过快乐，而在高中时代，有的教师甚至打出这样的励志宣言：等你考上大学，你就可以想干什么干什么了……似乎，高中时代的目标是很清晰的，就是为了考上大学，而在一些高中生的眼里，大学甚至就好比是天堂，进了大学的门就可以放轻松了。

此前，有很多声音都认为大学越来越像培训机构，功利性学习正在整个大学蔓延，考证热、过早地职业化都是大学功利性学习最好的表现形式。在这种批判的声音中，“培训机构”总有被贬低的意味，难与大学之学术思想殿堂的高雅相媲美。但是，在这种批判的背后，还有一个现实问题被遮蔽，那就是很多大学生对自己的学习、对大学生活没有任何目标。

暨南大学舆情研究中心曾就“当代广州大学生生活与思想现状”作过详细的问卷调查，其中，接受调查的广州高校在读本科生共有 191 份有效样本，就“读大学的原因”、“大学第一印象”、“专业选择首要因素”等问题制作问卷调查并进行分析。结果显示，在未来规划方面，73.3%的同学表示只有粗略的想法，并无非常明确的目标。

如果说功利化的学习毕竟还有一个前进的目标，至少能体现出一种为了目标而奋斗的精神和奔头，而没有任何目标，漫无目的地混日子则更可怕，它体现的是一种虚无、意义的缺失。说实话，没有引导学生树立明确的奋斗目

标、进而指引学生为之努力的大学，学生很难找到努力的方向，也找不到努力的意义，这还不如“培训机构”来得实在、来得有效用，至少，培训机构的目標很清晰，它能够给学生们一个实实在在的看得见的效果，而没有任何目标、浑浑噩噩的大学生活，也许只会给很多学生带来悔过。

大学生在学校混日子的问题持续了很多年很多年，教育部似乎也感觉这样下去不好了，近期也做出了 600 所本科转型职业教育的决定，更直白的说，职业教育和培训机构差不多，以技能教育为导向，培养学生的就业能力。至少我觉得这个决定还是不错的。

无论如何，混日子的大学生活是不可取的。一方面，高校应该在新生入学的时候，作好目标和方向的引导，甚至贯穿大学 4 年的学习过程；另一方面，还在迷途的大学生，应尽早为自己找个前进的方向，作好自我规划，对自己的未来和前途负责。



## 不甘心大学就这样平庸下去， 我做了那个不合群的“另类”

一言若 来源：大学生必备网

不知多少次，在舍友们还在熟睡时，狠狠心爬起来，迎着寒风去图书馆。不知多少次，在宿舍里，舍友们围在一起看着综艺节目，哈哈大笑，而我却在看某大学的网络课程。不知多少次，同学们在课堂上谈论着某部热播剧的剧情时，我正在低着头看着专业书。不知多少次，舍友们出去闲逛的时候，我在田径场里一圈又一圈地奔跑着。

在众人皆醉的环境里，默默地努力向上，真的有那么一点痛苦，有那么一点孤寂。

在很多人的世界里，我就像一个格格不入的人，在他们的眼里，或许我算是个“不合群”的人。其实或许没人知道，我不是习惯早起，我不是不喜欢追剧，我不是不喜欢任何的娱乐。只是我

觉得既然来到了大学就好好珍惜时间，在这样一个最适合自由学习的时间里，学些有益的东西，毕竟我还有很多梦想，也许很多事情，现在不做，就永远没有机会做了。

很多个晚上，一个人从图书馆走向宿舍，总会有这样的念头，总觉得自己没必要过得那么辛苦，没必要过上苦行僧一样的生活。觉得我也可以像她们一样，尽情享受这稍纵即逝、无限美好的青春，可以像她们一样追剧，逛街，聊娱乐新闻。但这种念头总是被第二天的闹钟打碎了，每当闹钟响起，我又习惯性地早早起床，跑去图书馆，开始了与昨天相似的学习生活，虽然辛苦，但是很充实。其实我知道，闹钟其实并没有那么大的魔力，能打碎一个人想安逸的念头。真正使我不断努力的其实是我心中清醒的因子，我的梦想。

我很清楚地知道在很多人的世界里，金钱，权利，地位，爱情，安逸，享受，众多的欲望喂养不了这饥饿的青春，但在我的世界里，有益的书完胜一切，足以喂养我饥饿的青春，因为我深知它一旦被青春消化，就会沉淀为知

识，最后衍生出智慧，还可能会附加给我与众不同的气质，成为我身上永远的一部分，所以我喜欢去图书馆，成为别人眼中的“书呆子”。

我也知道光有理论知识是不够用的，实际能力也很重要，所以我不舍得浪费时间追剧，而是把时间用在看有关人际交往，口头表达，演讲等一些视频上。我也懂得或许成绩代表不了什么，但是我也知道一个连学习都征服不了的人，更别去谈征服其他东西了，我不想大学四年连专业课学些什么都不清楚，我觉得既然选择了这专业，就应该好好学习专业课，所以上课时，为了能听清楚点，才会成为唯一一个坐在第一排的“另类”。

我不想成为那种大学四年“把电脑当成游戏机和影碟机”学生，我不想四年后才开始后悔如今的不努力，我不想以后应聘时被批得一无是处，我不想以后因找不到好的工作在家当啃老族，我不想这一辈子都干一份自己不喜欢的工作，我不想以后在面对生活苦难时逆来顺受，连选择的资本都没有。

我希望将来有一天能过上我喜欢的的生活，我希望将来有一天我可以去很多地方旅行，不必担心工作时间和资金问题。我希望将来有一天带父母逛商场时，可以不必在意商品的价格。我希望将来可以给我的父母一个幸福的晚年。我希望将来我可以强大到足以一人面对人生的苦难。我希望将来能有足够的力量保护我想要保护的人。

我不甘心大学四年就这样平庸下去，我选择了做那个不合群的“另类”

## 知书达理

### 北大清华推荐的经典书籍

书是人类进步的阶梯，读书开阔视野，拓宽境界。这些推荐的书籍涵盖了经济、心理、商业、历史、人文…是不可多得的精神产物。留着吧，有事没事读一读，提升自己的思想境界。

#### 1、《追寻生命的意义》

作者：弗兰克尔

弗兰克尔是 20 世纪著名的心理学家，纳粹时期，作为犹太人，他的全家

都被关进了奥斯威辛集中营，他的父母、妻子、哥哥，全都死于毒气室中，只有他和妹妹幸存。弗兰克尔不但超越了这炼狱般的痛苦，更将自己的经验与学术结合，开创了意义疗法，替人们找到绝处再生的意义。本书第一部分叙述了弗兰克尔的集中营经历，第二部分阐述了他的“意义疗法”。本书不仅适合于心理学爱好者，也适合面临挑战希望寻找生活意义的人们。

## 2、《拖延心理学》

作者：[美]简·博克/[美]

莱诺拉·袁

你想要向拖延的恶习开刀吗？这两位加利福尼亚心理学家在她们的治疗拖延者的实践中精准地捕捉到了拖延的根本原因。这本书可以帮助读者减轻拖延，更好地享受生活。

## 3、《梦的解析》

作者：[奥地利]弗洛伊德

弗洛伊德的《梦的解析》被誉为精神分析的第一名著。它通过对梦境的科学探索和解释，找破了几千年来人类对梦的无知、迷信和秘感，同时揭示了左右人们思想和行为的潜意识的奥

秘。不管你是否对心理学感兴趣，这本书都会带给你看待人的精神世界的一个新的视角。

## 4、《宽容》

作者：[美]房龙

在宽容与不宽容之间，宗教以血腥和仁慈维护着它几千年的统治，更迭变幻、不滞不流。从众神的黄昏到好奇的人，从宗教裁判所到新天堂，从耶稣基督到布鲁诺……历史席卷一切，也记忆一切。而在这一切之后，始终不离其左右，是利益抑或是人性？这是一部宗教的历史，一部宽容与不宽容的历史，也是一部人性血腥与进步的历史。文图之间，《宽容》生动地再现了这一历史。

## 5、《如何阅读一本书》

作者：[美]莫提默·艾德勒 / 查

尔斯·范多

你会阅读吗？莫提默·艾德勒告诉你，阅读并非那么简单。不懂阅读的人，初探阅读的人，读这本书可以少走冤枉路。对阅读有所体会的人，读这本书可以有更深的印证和领悟。本书介绍了阅读的三个层次，对每个层次

都进行了细致的指导，是一本非常实用的读书用手册。

#### 6、《影响力》

[美]罗伯特·B·西奥迪

尼

影响力是改变他人思想和行动的能力。政治家运用影响力来赢得选举，商人运用影响力来兜售商品，推销员运用影响力诱惑你乖乖地把金钱捧上……人们对影响力的运用存在于社会的每个角落，当一个要求用不同的方式提出来时，你的反应就会不知不觉地从负面抵抗变成积极合作，你为什么会说“是”，这一转变中究竟蕴涵着怎样的心理策略？《影响力》这本妙趣横生的书可以告诉你。

#### 7、《政府论》

作者：[英]洛克

《政府论》英国约翰·洛克的政治著作，出版于1690年。本书可视为政治学的研究范畴，但对法学研究而言，此书亦属必读之列。《政府论》汇集了洛克的主要政治哲学思想，不仅使洛克成为古典自由主义思想的集大成者，而且对于后世的现实政治产生了深

远的影响。

#### 8、《人的潜能和价值》

作者：[美]马斯洛等

一个广为人知的理论认

为，人脑有上千亿个细胞，其中98.5%—99%的细胞处于休眠状态，大约有1%—1.5%的细胞参加脑的神经功能活动，这说明人的潜能有极大的发挥空间。《人的潜能和价值》是人本主义心理学有关“人的潜能和价值”讨论的论文集。主要选录了马斯洛等有关人心理学价值观点的文章。这本书中收录了著名的马斯洛需求层次理论，该理论在心理学、管理学等众多领域影响很大。本书是希望开发自身潜能和价值的同学所必读的一本好书。

#### 9、《设计心理学》

作者：[美]唐纳

德·A·诺曼

本书是对产品设计感兴趣同学的必读书。诺曼博士本书中强调以使用者为中心的设计哲学，提醒消费者在挑选的物品，必须要方便好用，易于理解，希望设计师在注重设计美感的同时，不要忽略设计的一些必要因素，因为对于



产品设计来说，安全好用永远是竞争的关键。虽然本书讨论的是日常用品的设计，但是其思想同样适合于互联网产品的设计，建议计算机相关专业的同学阅读。

#### 10、《小王子》

作者：[法]圣埃克苏佩里

圣埃克苏佩里是一个传奇飞行家，他的书中以一位飞行员作为故事叙述者，讲述了小王子从自己星球出发前往地球的过程中，所经历的各种历险。小王子的孩子式的眼光，看到了成人的空虚、盲目和愚妄，记下了人类的孤独寂寞、没有根基随风流浪的命运。本质的言语、本真的视角，也带给许许多多人感动和向往。

#### 11、《策略思维》

作者：迪克西特 / 奈尔伯夫

耶鲁大学教授奈尔伯夫和普林斯顿大学教授迪克西特的这本著作，用许多活生生的例子，向没有经济学基础的读者展示了博弈论策略思维的道理。人生是一个永不停息的决策过程。从事什么样的工作，怎样打理一宗生意，该和谁结婚，怎样将孩子抚养成人，要不

要竞争总裁的位置，都是这类决策的例子。这本书不仅适合对博弈论感兴趣的同学，也同样适合所有希望让生活决策更有条理的同学。

#### 12、《无价》

作者：[美]威廉·庞德斯通

为什么免费的巧克力让我们疯狂？为什么百老汇剧场里价格越高的位置卖得越火？为什么100万美元带来的愉悦感，400万美元才能让它翻倍？为什么议价时，一定要抢先报价，而且一定要狮子大开口？威廉·庞德斯通告诉我们答案：价格只是一场集体幻觉。如果你想了解价格的奥秘，就来读这本书吧！

#### 13、《浅薄》

作者：[美]尼古拉斯·卡尔

“谷歌在把我们变傻吗？”当尼古拉斯卡尔在发表于《大西洋月刊》上赫赫有名的那篇封面文章中提出这个问题的时候，他就开启了人们热切渴望的期盼源泉，让人急于弄清楚互联网是在如何改变我们的。卡尔在本书中阐述了他对互联网时代的看法：互联网会在现代人的心智中打下深深的烙印。这

本书会让你看到互联网对我们的影响的另一面。

#### 14、《定位》

作者： [美]艾·里斯/杰  
克·特劳特

20多年前，美国《广告时代》杂志约请年轻的营销专家里斯和特劳特撰写一系列有关营销和广告新思维的文章，总标题就是“定位的时代”。系列文章刊载之后，引起全行业的轰动，定位成了营销界人人谈论的热门话题，经作者之手送出的文章就达12万份之多，由此开创了营销理论全面创新的年代。20年过去，定位思想已经深入人心，成为营销中必须考虑的要素。本书适合所有对商业感兴趣的同学阅读。

#### 15、《麦肯锡方法》

作者： [美]埃森 M 拉塞尔

《麦肯锡方法》披露了麦肯锡小心守护的一系列管理技巧——那些可以帮助任何水平的任何人像麦肯锡顾问一样思考的工具。这是一套你可以应用在任何社工、实习、团队管理中的方法，像你的咨询顾问一样，为你指出通向成功的解决方案。这是从事咨询行

业的必读书，也是希望丰富管理素养、提升自身领导力的同学的良好参考。

#### 16、《社会契约论》

作者： [法]卢梭

《社会契约论》是法国思想家让雅克卢梭于1762年写成的一本书。《社会契约论》中主权在民的思想，是现代民主制度的基石，深刻地影响了逐步废除欧洲君主绝对权力的运动，和18世纪末北美殖民地摆脱英帝国统治、建立民主制度的斗争。美国的《独立宣言》和法国的《人权宣言》及两国的宪法均体现了《社会契约论》的民主思想。

#### 17、《人月神话》

作者： [美]弗雷德里克·布鲁克斯

本书是软件工程领域的名著，为人们管理复杂项目提供了颇具洞察力的见解，既有很多发人深省的观点，也有大量的软件工程实践。如果你有志从事技术领域的管理工作，或者面临领导团队的工作，本书是你的必读之书。

#### 18、《伦理学》

作者： 斯宾诺莎

《伦理学》一书是斯宾诺莎一生哲学思想的结晶。该书所阐述的实体、属性和样式的学说，是17世纪西欧先进的唯物主义哲学思想

发展的总结。它肯定了唯一独立存在的自然物质实体是各种物体相互联系的整体,更精彩分享请加扣扣:七六三一二八三九二!坚持了从世界本身来说明世界的唯物主义观点。斯宾诺莎《伦理学》一书所阐发的哲学思想在近现代欧洲哲学史上产生了多方面的影响。黑格尔就曾经明确地提出,要研究哲学,就必须首先作一个斯宾诺莎主义者。马克思在他的哲学著作中,也经常把斯宾诺莎作为近代哲学史上唯物主义和辩证法的杰出代表。

#### 19、《目送》

作者: 龙应台

《目送》共由七十四篇散文组成,是为了一本极具亲情、感人至深的文集。由父亲的逝世、母亲的苍老、儿子的离开、朋友的牵挂、兄弟的携手共行,写出失败和脆弱、失落和放手,写出缠绵不舍和绝然的虚无。作者平淡朴实的文笔、真诚深挚的情感和传统现代的思考,都让人感觉身心放松、恍若相通,值得一读。

#### 20、《欢乐的经济学》

作者: 戴维·亨德森

这是一本通过对作者亲身经历进行生动有趣的分析,向读者普及经济学思维、传达自由至上理念的书。本书的作者是一名专业经济学

家,致力于传播自由经济与市场经济的理念。

#### 21、《一九八四》

作者: [英]乔治·奥威尔

这一部奥威尔的传世之作,堪称世界文坛上最著名的政治讽喻小说。他在小说中他创造的“老大哥”、“双重思想”、“新话”等词汇都已收入权威的英语词典,甚至由他的姓衍生了一个形容词“奥威尔式”不断出现在报道国际新闻的记者笔下,足见其在英语国家影响之深远。

#### 22、《雪国》

作者: [日]川端康成

年轻的少年在多雪的岛国与两个女子,发生了平淡的故事,然而川端康成笔下唯美的情景与诗意的语言,让这本书打动无数人心灵。空灵境界,遥远人物,哀伤故事,是川端康成的永恒主题。《雪国》中东方式的虚无充满了日本古典文学传统,而人物的描绘又带给人强烈的真实感。

#### 23、《自私的基因》

作者: [英]理查德·道金斯

这是一本关于进化论的书,但是从这本书中读者可以获得关于人类行为的许多启发。道金斯使用“自私的基因”来表达基因中心的进

化论观点。这种观点和基于物种或生物体的进化论观点不同，能够解释生物体之间的各种利他行为。

#### 24、《Facebook 效应》

作者： [美]大卫·柯克帕特里克

本书叙述了 Facebook 如何从哈佛的宿舍里萌发，创始人的内讧，权力之争，如何放弃华盛顿邮报的投资，怎样争取到第一个广告客户，而第一轮融资又如何获得一亿美元的估值……作者近距离地采访了与 Facebook 相关的人士，更精彩分享请加扣扣：七六三一二八三九二！其中包括 Facebook 的创始人、员工、投资人、意向投资人以及合作伙伴，加起来超过了 130 人。这是真切详实的访谈，更是超级精彩的故事。Facebook 作为一个传奇企业，值得所有希望了解互联网和新媒体的同学深入了解。

#### 25、《历史研究》

作者： 汤因比

汤因比在本书中将人类史作为一个整体来加以考察，以极其宏大的视角展现了诸多文明的成长、碰撞、融合的历程，在这一令人着迷的历史画卷中，作者以其博大精深的历史学知识和哲学睿智为读者带来了吸收知识和进行

思考的快乐——这本书或许言辞难懂，但并不晦涩，对于一个想借上帝之眼来看人类古今历史的人，这本书是最合适的选择之一。

（待续）



### 大学生该读的 100 种书

- 1、《追寻生命的意义》 [奥地利] 弗兰克尔  
弗兰克尔是 20 世纪著名的心理学家，纳粹时期，作为犹太人，他的全家都被关进了奥斯威辛集中营，他的父母、妻子、哥哥，全都死于毒气室中，只有他和妹妹幸存。弗兰克尔不但超越了这炼狱般的痛苦，更将自己的经验与学术结合，开创了意义疗法，替人们找到绝处再生的意义。本书第一部分叙述了弗兰克尔的集中营经历，第二部分阐述了他的“意义疗法”。本书不仅适合于心理学爱好者，也适合面临挑战希望寻找生活意义的人们。
- 2、《拖延心理学》 [美] 简·博克/ [美] 莱诺拉·袁

你想要向拖延的恶习开刀吗？这两位加利福尼亚心理学家在她们治疗拖延者的实践中精准地捕捉到了拖延的根本原因。这本书可以帮助读者减轻拖延，更好地享受生活。

### 3、《梦的解析》 [奥地利] 弗洛伊德

弗洛伊德的《梦的解析》被誉为精神分析的第一名著。它通过对梦境的科学探索和解释，找破了几千年来人类对梦的无知、迷信和秘感，同时揭示了左右人们思想和行为的潜意识的奥秘。不管你是否对心理学感兴趣，这本书都会带给你看待人的精神世界的一个新的视角。

### 4、《宽容》 [美] 房龙

在宽容与不宽容之间，宗教以血腥和仁慈维护着它几千年的统治，更迭变幻、不滞不流。从众神的黄昏到好奇的人，从宗教裁判所到新天堂，从耶稣基督到布鲁诺……历史席卷一切，也记忆一切。而在这一切之后，始终不离其左右，是利益抑或是人性？这是一部宗教的历史，一部宽容与不宽容的历史，也是一部人性血腥与进步的历史。文图之间，《宽容》生动地再现了这一历史。

### 5、《如何阅读一本书》 [美] 莫提默·艾德勒 / 查尔斯·范多

你会阅读吗？莫提默·艾德勒告诉你，阅读并非那么简单。不懂阅读的人，初探阅读的人，读这本书可以少走冤枉路。对阅读有所体会的人，读

这本书可以有更深的印证和领悟。本书介绍了阅读的三个层次，对每个层次都进行了细致的指导，是一本非常实用的读书用手册。

### 6、《影响力》 [美] 罗伯特·B·西奥迪尼

影响力是改变他人思想和行动的能力。政治家运用影响力来赢得选举，商人运用影响力来兜售商品，推销员运用影响力诱惑你乖乖地把金钱捧上……人们对影响力的运用存在于社会的每个角落，当一个要求用不同的方式提出来时，你的反应就会不知不觉地从负面抵抗变成积极合作，你为什么会说“是”，这一转变中究竟蕴涵着怎样的心理策略？《影响力》这本妙趣横生的书可以告诉你。

### 7、《政府论》 [英] 洛克

《政府论》英国约翰·洛克的政治著作，出版于1690年。本书可视为政治学的研究范畴，但对法学研究而言，此书亦属必读之列。《政府论》汇集了洛克的主要政治哲学思想，不仅使洛克成为古典自由主义思想的集大成者，而且对于后世的现实政治产生了深远的影响。

### 8、《红楼梦》 曹雪芹

如果说每一个西方人心中都有一个哈姆雷特，那么每一个中国人心中都有他自己的贾宝玉、林黛玉、薛宝钗。这本书以宝黛钗三人的爱情故事为线索，展开了一个繁复盛大的封建大家庭的世

界。远不止此，儒家、道家、佛家的思想都在此体现，历史学家、文学家、哲学家都在书里看到了他们想要看到的，古代的人情世故所有的一切也让我们这些二千年传统文化的共享人感到如此地接近。

#### 9、《设计心理学》 [美]唐纳德·A·诺曼

本书是对产品设计感兴趣同学的必读书。诺曼博士本书中强调以使用者为中心的设计哲学，提醒消费者在挑选的物品，必须要方便好用，易于理解，希望设计师在注重设计美感的同时，不要忽略设计的一些必要因素，因为对于产品设计来说，安全好用永远是竞争的关键。虽然本书讨论的是日常用品的设计，但是其思想同样适合于互联网产品的设计，建议计算机相关专业的同学阅读。

#### 10、《小王子》 [法] 圣埃克苏佩里

圣埃克苏佩里是一个传奇飞行家，他的书中以一位飞行员作为故事叙述者，讲述了小王子从自己星球出发前往地球的过程中，所经历的各种历险。小王子的孩子式的眼光，看到了成人的空虚、盲目和愚妄，记下了人类的孤独寂寞、没有根基随风流浪的命运。本质的言语、本真的视角，也带给许许多多人感动和向往。

#### 11、《策略思维》迪克西特 / 奈尔伯夫

耶鲁大学教授奈尔伯夫和普林斯顿大学教授迪克西特的这本著作，用许多活生生的例子，向没有经济学基础的读者展示了博弈论策略思维的道理。人生是一个永不停息的决策过程。从事什么样的工作，怎样打理一宗生意，该和谁结婚，怎样将孩子抚养成人，要不要竞争总裁的位置，都是这类决策的例子。这本书不仅适合对博弈论感兴趣的同学，也同样适合所有希望让生活决策更有条理的同学。

#### 12、《无价》 [美] 威廉·庞德斯通

为什么免费的巧克力让我们疯狂？为什么百老汇剧场里价格越高的位置卖得越火？为什么100 万美元带来的愉悦感，400 万美元才能让它翻倍？为什么议价时，一定要抢先报价，而且一定要狮子大开口？威廉·庞德斯通告诉我们答案：价格只是一场集体幻觉。如果你想了解价格的奥秘，就来读这本书吧！

#### 13、《浅薄》 [美] 尼古拉斯·卡尔

“谷歌在把我们变傻吗？”当尼古拉斯·卡尔在发表于《大西洋月刊》上赫赫有名的那篇封面文章中提出这个问题的时候，他就开启了人们热切渴望的期盼源泉，让人急于弄清楚互联网是在如

何改变我们的。卡尔在本书中阐述了他对互联网时代的看法：互联网会在现代人的心智中打下深深的烙印。这本书会让你看到互联网对我们的影响的另一面。

#### 14、《定位》 [美] 艾·里斯/杰克·特劳特

20多年前，美国《广告时代》杂志约请年轻的营销专家里斯和特劳特撰写一系列有关营销和广告新思维的文章，总标题就是“定位的时代”。系列文章刊载之后，引起全行业的轰动，定位成了营销界人人谈论的热闹话题，经作者之手送出的文章就达12万份之多，由此开创了营销理论全面创新的时代。20年过去，定位思想已经深入人心，成为营销中必须考虑的要素。本书适合所有对商业感兴趣的同学阅读。

#### 15、《史记》司马迁

“朴素凝炼、简洁利落，无枝蔓之疾；浑然天成、滴水不漏，增一字不容；遣词造句，煞费苦心，减一字不能”——柳宗元

“使百代而下，史家不能易其法，学者不能易其书。六经之后，惟有此书”——梁启超

“史家之绝唱，无韵之《离骚》”——鲁迅

面对这本记录着中华之根的煌煌巨著，你还等什么？

#### 16、《社会契约论》 [法] 卢梭

《社会契约论》是法国思想家让·雅克·卢梭于1762年写成的一本书。《社会契约论》中主权在民的思想，是现代民主制度的基石，深刻地影响了逐步废除欧洲君主绝对权力的运动，和18世纪末北美殖民地摆脱英帝国统治、建立民主制度的斗争。美国的《独立宣言》和法国的《人权宣言》及两国的宪法均体现了《社会契约论》的民主思想。

#### 17、《伦理学》 斯宾诺莎

《伦理学》一书是斯宾诺莎一生哲学思想的结晶。该书所阐述的实体、属性和样式的学说，是17世纪西欧先进的唯物主义哲学思想发展的总结。它肯定了唯一独立存在的自然物质实体是各种物体相互联系的整体，坚持了从世界本身来说明世界的唯物主义观点。斯宾诺莎《伦理学》一书所阐发的哲学思想在近现代欧洲哲学史上产生了多方面的影响。黑格尔就曾经明确地提出，要研究哲学，就必须首先作一个斯宾诺莎主义者。马克思在他的哲学著作中，也经常把斯宾诺莎作为近代哲学史上唯物主义和辩证法的杰出代表。

18、《目送》 龙应台

《目送》共由七十四篇散文组成，是为一本极具亲情、感人至深的文集。由父亲的逝世、母亲的苍老、儿子的离开、朋友的牵挂、兄弟的携手共行，写出失败和脆弱、失落和放手，写出缠绵不舍和绝然的虚无。作者平淡朴实的文笔、真诚真挚的情感和传统现代的思考，都让人感觉身心放松、恍若相通，值得一读。

19、《欢乐的经济学》 戴维·亨德森

这是一本通过对作者亲身经历进行生动有趣的分析，向读者普及经济学思维、传达自由至上理念的书。本书的作者是一名专业经济学家，致力于传播自由经济与市场经济的理念。

20、《一九八四》 [英] 乔治·奥威尔

这一部奥威尔的传世之作，堪称世界文坛上最著名的政治讽喻小说。他在小说中创造的“老大哥”、“双重思想”、“新话”等词汇都已收入权威的英语词典，甚至由他的姓衍生了一个形容词“奥威尔式”不断出现在报道国际新闻的记者笔下，足见其在英语国家影响之深远。

21、《雪国》 [日] 川端康成

年轻的少年在多雪的岛国与两个女子，发生了平淡的故事，然而川端康成笔下唯美的情景与诗意的语言，让这本书打动无数人灵魂。空灵境界，遥远人物，哀伤故事，是川端康成的永恒主题。《雪国》中东方式的虚无充满了日本古典文学传统，而人物的描绘又带给人强烈的真实感。

22、《孙子兵法》 孙武

《孙子兵法》又称《孙武兵法》、《吴孙子兵法》、《孙子兵书》、《孙武兵书》等，英文名为《The Art of War》，是中国古典军事文化遗产中的璀璨瑰宝，是中国优秀文化传统的重要组成部分，是世界三大兵书之一。

23、《Facebook 效应》 [美] 大卫·柯克帕特里克

本书叙述了 Facebook 如何从哈佛的宿舍里萌发，创始人的内讧，权力之争，如何放弃华盛顿邮报的投资，怎样争取到第一个广告客户，而第一轮融资又如何获得一亿美元的估值……作者近距离地采访了与 Facebook 相关的人士，其中包括 Facebook 的创始人、员工、投资人、意向投资人以及合作伙伴，加起来超过了 130 人。这是真切详实的访谈，更是超级精彩的故事。



Facebook 作为一个传奇企业，值得所有希望了解互联网和新媒体的同学深入了解。

#### 24、《历史研究》 汤因比

汤因比在本书中将人类史作为一个整体来加以考察，以极其宏大的视角展现了诸多文明的成长、碰撞、融合的历程，在这一令人着迷的历史画卷中，作者以其博大精深的历史学知识和哲学睿智为读者带来了吸收知识和进行思考的快乐——这本书或许言辞难懂，但并不晦涩，对于一个想借上帝之眼来看人类古今历史的人，这本书是最合适的选择之一。

#### 25、《论美国的民主》 [法] 托克维尔

《论美国的民主》这本书是世界学术界第一部对美国社会、政治制度和民情进行社会学研究的著作，也是第一部论述民主制度的专著，19世纪最著名的社会学著作之一，同时，它也是当代青年不可不读的经典名著之一。

#### 26、《资本论》 [德] 马克思

《资本论》是马克思用毕生的心血写成的一部光辉灿烂的科学巨著，这部巨著第一次深刻地分析了资本主义的全部发展过程，以数学般的准确性

证明这一发展的方向必然引导到社会主义革命和无产阶级专政的确立。研究各种学科的知识分子都应读读这部巨著。

#### 27、《长尾理论》 [美] 克里斯·安德森

本书讲述了互联网时代如何改变了长尾的经济价值。本书中阐述，商业和文化的未来不在于传统需求曲线上那个代表“畅销商品”（hits）的头部；而是那条代表“冷门商品”（misses）经常为人遗忘的长尾。比如，亚马逊网络书店的销售额有四分之一来自于排名10万之后的书籍。本书适合所有希望了解产品与市场的同学阅读。

#### 28、《理想国》 [古希腊] 柏拉图

柏拉图认为，正义的城邦理想国必须具备三个条件。第一，统治者应从有才能的人中挑选出来，可以是男人，也可以是女人。第二，统治者阶层应过公社生活。第三，国王应该是哲学家，或应该让哲学家做国王，因为只有哲学家才具备治理国家应有的知识。阅读此书，不仅可以在提问与回答、定义与反驳的过程中锻炼哲学思辨的能力，深入钻研其中重要的哲学问题，同时也能得到一种对其优美文体的享受。

29、《菊花与刀》 [美] 鲁斯·本尼迪克特

《菊花与刀》的前身是一份研究报告——作者受美国战时情报局委托写的有关日本的研究报告。后来在原报告基础上加上前后两章，即成此书。此书于1946年发表后反响巨大，亦成为日本最畅销的图书之一，因其学术价值和借鉴意义，60多年后依然长销不衰，成为文化人类学的典范之作，是了解我们一衣带水的近邻——日本民族绕不过的经典读本。

30、《山海经》

中国先秦古书，富于神话传说的最古老的地理书，中国的许多传统故事根源都在《山海经》之中，其对古代历史、地理、文化、中外交通、民俗、神话等研究，均有重要的参考价值。一代又一代士人的启蒙书籍，也是我们这个时代的人回溯本源所应当读的。

31、《经济学原理》 [美] N. 格里高利·曼昆

曼昆的《经济学原理》是世界上最流行的经济学教材。现代社会中经济与每个人的生活都密切相关，所有的大学生都该懂点经济学，而这本书无疑是最受欢迎的经济学入门经典。

32、《悲惨世界》 [法] 雨果

故事的主线围绕主人公获释罪犯冉·阿让试图赎罪的历程，融进了法国的历史、建筑、政治、道德哲学、法律、正义、宗教信仰。文中真实的故事，丰富的人物内心和故事包涵的深刻意义，使读者们都体会到作品有一种深远的分量感，也让一代代的人深深感动。

33、《芙蓉镇》 古华

古华借位于湘、粤、桂三省交界处的芙蓉镇上，一个人称“芙蓉姐”的漂亮女人胡玉音在“四清运动”及“文化大革命”中的坎坷遭遇，向我们展示了特定历史时期人民生活的升迁沉浮。数十年间整个国家的人所承受的痛苦和欢乐，更重要的是后来人对这些事情痛苦和欢乐的思考，教会我们不要忘记。

34、《平凡的世界》 路遥

这一本呕心沥血写成的百万字的长篇巨著全景式地表现中国当代城乡社会生活。路遥在中国70年代中期到80年代中期近十年间的广阔背景上，通过复杂的矛盾纠葛，以孙少安和孙少平两兄弟为代表展开了劳动与爱情、挫折与追求、痛苦与欢乐、日常生活与巨大社会冲突纷繁地交织在一起，深刻地展示了普通人在大时代历史进程中所走过的艰难曲折的道路，故事的广阔和深刻

可谓是改革开放以来最可读的书之一。

### 35、老人与海 [美] 海明威

《老人与海》是海明威最著名的作品之一，它围绕一位老年古巴渔夫，与一条巨大的马林鱼在离岸很远的湾流中搏斗的故事。海明威电报式的简洁有力的写作风格，“冰山”原则指导下的荡人心魄描写，都在这篇文章中得到了淋漓尽致的展现。海上捕鱼老人的拼搏、勇毅、不屈服，让每个人心中都波涛汹涌。

### 36、《乌合之众：大众心理研究》 [法] 古斯塔夫·勒庞

这本书是社会心理学领域的经典著作，至今已被翻译成近 20 种语言出版。在书中，作者以十分简约的方式，考察了群体的特殊心理与思维方式，尤其对个人与群体的迥异心理进行了精辟分析。二战中日本普通民众如何变成丧尽天良的战争机器，“文革”中的单纯学生又为何会作出那许多丧心病狂的举动？个人到群体的变化总是叫人难以理解、难以置信，此书的解释，或能稍解你的困惑。

### 37、红与黑 [法] 司汤达

年轻人于连一步步向上爬却最终跌落谷底，法国批判现实主义之父司汤达借此批判法国封建贵族与新兴资产阶级的赤裸裸的斗争。与此同时，

小说以深刻细腻的笔调充分展示了主人公的心灵空间，广泛运用了独白和自由联想等多种艺术手法挖掘出了于连深层意识的活动，开创了现代小说的写作风格。

### 38、《资治通鉴》 司马光

《资治通鉴》，简称“通鉴”，是北宋司马光主编的一部多卷本编年体史书，共 294 卷，历时 19 年告成。它以时间为纲，事件为目，是中国第一部编年体通史，在中国史书中占有极重要的地位。以史为镜，可以知兴衰，这本书毛泽东亲自批注了十七遍，你呢？

### 39、《战争论》 [德] 克劳塞维茨

本书作者亲身参加过普法战争和法俄战争，积累了丰富的作战经验。他的思想还受到德国古典哲学的很大影响，这为他研究战争理论和写作此书提供了有利的主客观条件。作为西方军事史上的理论名著，它甚至受到过恩格斯和列宁的好评。正是这部著作最早提出了“战争是政治通过另一种手段（即暴力）的继续”这一著名的公理。

### 40、《惠普之道》 [美] 戴维·帕卡德

《惠普之道》是惠普公司创始人戴维·帕卡德所写的创立惠普公司的故事，本书文笔通俗简练，

前半部分叙述惠普公司的创业经历,后半部分阐释惠普公司的价值观、宗旨与做法。惠普公司是硅谷的纪念碑和常春藤,惠普公司以其健康的绩效、良好的企业环境得到了长足的发展。本书阐释的“惠普之道”被许多卓越的企业所效仿,本书是所有对创业和企业管理感兴趣的同学的必读书。

#### 41、《百年孤独》 [哥伦比亚] 加西亚·马尔克斯

这是一本艰涩难懂的书,通篇充满了怪异的人和离奇的故事,马尔克斯用马尔克斯在书中溶汇了南美洲特有的五彩缤纷的文化。他通过描写小镇马孔多的产生、兴盛到衰落、消亡,表现了拉丁美洲令人惊异的疯狂历史。在这本书中隐藏着许多关于拉美世界和现代文明的思考,其不可思议的奇迹和最纯粹的现实生活的结合,以及深入独到的笔力文风,使其成为文学史上巨著。

#### 42、《人性的弱点》 [美] 戴尔·卡内基

“世界成功学第一书”,戴尔·卡耐基被称为美国“成人教育之父”,他运用社会学和心理学知识,对人性进行了深刻的探讨和分析。他讲述的许多普通人通过奋斗获得成功的真实故事,激励了无数陷入迷茫和困境的人,帮助他们重新找到

了自己的人生。不管成功学有怎样的缺陷,这些故事对于处于迷茫中的同学无疑是一种指引和帮助。

#### 43、《爱的艺术》 [美] 弗洛姆

爱情是大学期间一门重要的必修课,心理学家弗洛姆这本著名的《爱的艺术》一定能够对你有所帮助。弗洛姆认为,不成熟的、幼稚的爱是“我爱你,因为我需要你。” ,而成熟的爱是“我需要你,因为我爱你。”。希望从这本书中得到追求攻略的同学往往会失望,但是如果你静下心来,就可以从本书中读出爱的艺术的真谛。

#### 44、《正义论》 [美] 约翰·罗尔斯

罗尔斯在《正义论》当中提出了关于正义的两条原则:第一条是所谓平等的自由原则,即每个人应该在社会中享有平等的自由权利;第二条原则包括差别原则与机会平等原则。前者要求在进行分配的时候,如果不得不产生某种不平等的话,这种不平等应该有利于境遇最差的人们的最大利益,就是说,利益分配应该像处于不利地位的人们倾斜;后者要求将机会平等的原则应用于社会经济的不平等,使具有同等能力、技术与动机的人们享有平等的获得职位的机会。

45、《心理学与生活》 [美] 理查德·格里格  
本书是心理学的入门经典,是美国斯坦福大学多年来使用的教材,也是在美国许多大学里推广使用的经典教材,被ETS推荐为GRE心理学专项考试的主要参考用书。这本书写作流畅,通俗易懂,深入生活,把心理学理论与知识联系人们的日常生活与工作,使它同样也成为一般人了解心理学与自己的极好的读物。

46、《玩偶之家》 [挪威] 易卜生

娜拉是个具有资产阶级个性解放思想的叛逆女性,伴随着一系列事件,她与丈夫海尔茂的矛盾逐渐激化直至两个人分手。她对社会的背叛和弃家出走,被誉为妇女解放的“独立宣言”,易卜生高超的戏剧创作手法也在这部著作中得到体现。

47、《生命是什么》 [奥] 埃尔温·薛定谔  
理工科学生大概都对薛定谔耳熟能详,这位诺贝尔奖获得者撰写的《生命是什么》更是一本伟大的科学人文经典。这本书专为生命科学的门外汉书写,内容通俗易懂,历史证明这本书成为了推动分子生物学诞生的激励者和推动者。本书适合于任何希望增进科学素养的同学阅读。

48、《西方的没落》 [德] 奥斯瓦尔德·斯宾格勒  
《西方的没落》是著名史学家斯宾格勒上世纪初创作的一部史学巨著,素有“历史博物馆”之称。在书中斯宾格勒从宏大的文化比较形态学的角度以生物生长过程的概念进行历史研究,把世界历史分成八个完全发展的文化,细致考察其各个时期的不同现象,揭示其共同具有的产生、发展、衰亡及毁灭的过程,通过对西方文化的精神逻辑和时代症状的描述,预言西方文化终将走向没落。

49、《论法的精神》 [法] 孟德斯鸠  
公认的十八世纪最伟大的、最深远地影响了历史的作品是哪几部?人们可以很轻易地说出亚当·斯密的《国富论》、卢梭的《社会契约论》和孟德斯鸠的《论法的精神》。《论法的精神》以法律为中心,又遍涉经济、政治、宗教、历史、地理等领域,内容极为丰富。《论法的精神》中提出的“追求自由”、“主张法制”、“三权分立”等理论,极大地影响了人类社会的发展进程,成为了美、英、法等国的立国之本。

50、《人的潜能和价值》 [美] 马斯洛等  
一个广为人知的理论认为,人脑有上千亿个细胞,其中98.5%—99%的细胞处于休眠状态,大约有1%—1.5%的细胞参加脑的神经功能活

动，这说明人的潜能有极大的发挥空间。《人的潜能和价值》是人本主义心理学有关“人的潜能和价值”讨论的论文集。主要选录了马斯洛等有关心理学价值观点的文章。这本书中收录了著名的马斯洛需求层次理论，该理论在心理学、管

理学等众多领域影响很大。本书是希望开发自身潜能和价值的同学所必读的一本好书。

(待续)

以崇高的节日敬礼和祝贺。总书记在北师大考察时强调：“百年大计，教育为本。教育大计，教师为本。”“教师重要，就在于教师的工作是塑造灵魂、塑造生命、塑造人的工作。”“今天的学生就是未来实现中华民族伟大复兴**中国梦**的主力军，广大教师就是打造这支中华民族‘梦之队’的筑梦人。”

教师光荣，全民感恩。习总书记号召全国广大教师做党和人民满意的好老师，极大地勉励了教育界工作者，也勾起了无数人心中的师生情结。三尺讲台，见证着无数最温暖的回忆，师恩难忘，只因为曾经最无私的传授。关于学校师生的那些往事、关于学生时代的种种回忆、关于寒窗苦读的点点滴滴，仿佛像一股股洪流汹涌而来，在脑海里激荡翻腾。

教师节虽然设置在开学季，但回想学生时代，最难忘的往往都是毕业季。因为离别，记忆会变得更加深刻、难以割舍。“我们今天是桃李芬芳，明天是社会的栋梁。”“明天我们将离开校园，带着梦想告别，带上所有的祝愿，迎接美

## 大道师说



### 谁都会有自己的老师

#### ——第30个教师节随想

林文斌

从1985到2014，转眼间我们已经迎来第三十个教师节。回首三十年前，时任北京师范大学校长的王梓坤感到作为教书育人的老师应该有自己的节日，在他的提议和推动下，翌年的全国人大常委会决定每年九月十日为教师节，尊师重教的优良传统得到了进一步巩固。

今年九月九日，习总书记来到北京师范大学看望教师学生，向全国广大教师和教育工作者致

好的明天。”“春天绽放的花蕊，夏季里更加明媚。秋天的落叶，冬天的风雪，我们都一起体会。”

毕业的留言本，就像青春的纪念册，烙印下曾经年少的时光，也激发着追梦未来的勇气。老师教会我们的东西，大多让人终生受益，老师像红烛一样燃烧着自己，就是为了赋予更多的年轻人拥有更强大的能力。虽然现在或许已经过了“一日为师，终生为父”的年代，但给学生的人生带去光明的老师，依然总是受人敬重和爱戴。

就在九月十日，中国邮政发行的《教师节》纪念邮票将尊师重教上升到了新的高度，而“寻找最美乡村教师”大型公益活动颁奖典礼也在中央电视台综合频道、科教频道隆重播出。一个个老师的故事，一次次震撼到心灵，一次次感动到泪奔，一次次涤荡着灵魂。这种持久不息的感动，释放着全民的感恩之心，也体现出教师职业的光荣。

这种感恩，会随着人类的繁衍自动传承。就在教师节这天，我那已经上“大一”的儿子非常开心。爷爷送他上学时，他跑过去抱住老师亲了一口，大声说老师节日好，老师的脸都快笑成花了。奶奶接他放学时，他一路往回走一路向各位认识的不认识的老师打招呼，跟平常的腼腆相比

迥然不同。经过一个多星期的适应，杰睿已经顺利融入了幼儿园大一班这个新集体，并成为尊师重教的接班人。

有人说：世界上最光荣的职业就是教书育人、桃李天下。有人说：父母是孩子的第一任老师，老师是人类灵魂的工程师。而我想说：尽管许多人没有自己的厨师、医师、军师，也没有自己的理财师、美容师、造型师，但谁都会有自己的老师！祝老师们教师节快乐！（写于2014年9月10日深夜）



## 俞敏洪：考了状元/高分并不等于人生的成功

俞敏洪 来源：新东方博客

从今年年初开始，国家就在讨论高考教育的改革方案，探讨如何把素质教育融入到对学生的评估之中。但是我们能够看到，在中国这样的一个人口大国，高考的改革是非常难的。直到7月30号以前，教育部的最终改革方案也还是没

有做出来。最重要的原因就是除了分数以外，他们依然没有想到该用什么样的评判标准来评判一个学生是否优秀。我认为，高考不管怎么改，最后还应该是以成绩，以不可能作弊的成绩作为录取的唯一标准。我个人认为在 10 年到 20 年之内这个标准都没法改变。

从我本身对中国的了解来说，高分，在一定时期内的高分对孩子很重要。因为分数对于考进大学以前的学生尤其有用。上大学以前对于孩子的学习生活来说，高分是不可缺少的一部分。大家都知道，小学毕业考到好的分数能进好初中，高中毕业考到好的分数能进好大学。只有到大学后分数才不那么重要了。

1977 年邓小平恢复高考以后，原来的标准都不管用了。1977 年以前，工农兵谁手上的茧子厚谁就能上大学。电影《决裂》中有一个片段，一个满手老茧的人举起手，身旁的人高喊：“这个人不能上大学，谁能上大学？”于是这个小家伙就被录取了。我曾经也为了上大学拼命去农田干活，两个手干出了满手

的老茧，希望能够被推举成工农兵大学的学生，我的老茧还没有磨完，“四人帮”就被粉碎了，那些准备不管用了。

从 1977 年起，大家开始完全放弃干农活，一心一意学习。1978 年的高考，我没有准备好，没有考过去；1979 年也没有考过去，大专都没有考过。但是 1980 年，我考入了北京大学。那是我唯一的一次和“高分”相关，我的总分加起来超过了北京大学的分数线。即使是这样，我后来从苏州教育局把我的成绩调出来查了一下，记录显示我当年高考的每门课的平均分数只有 70 分。当时中国的高考要求不那么高，即便是现在看来并不很高的 70 分的平均分，当时也已经超过了北大的录取分数线了。

之所以现在分数越拔越高，是因为大家不但在学校进行全日制的学习，还在补习班学习，这就使得社会上学生们的平均分数越拔越高，而想要进入好的大学就不得不考取比别的同学更高的分数，这是没有办法的。我不宣扬高分能够对人生产生过分夸大的作用，但是对于初中生、高中生来说，通过自己全力以赴的努力，在一定的时间获得理想



的分数，并因此进入理想的大学非常重要。

按照中国的大学标准来说，中国的大学有 2000 多所，分成一本、二本、三本。因为对于中国教育部的分类来说，在一本的大学学生能碰到更好的教学环境、教授和同学。家长和孩子共同努力，通过两三年的努力进入中国的优秀一本大学是非常有必要的。

当然，也有人跟我说，中国取得成就的人不一定是优秀大学毕业的。过去是这样的，尤其是 80 年代、90 年代，那时候不上大学的大企业家比比皆是。但是看看现在新一代的企业家有多少是没上过大学的？几乎没有。他们大部分是优秀的大学生，上一个优秀的大学很重要。

分数有时候很重要，但分数不是全部

一般情况下，公务员、优秀的老师、工程师、各领域优秀的基本工作人员，优秀的白领、金领，他们大部分出自中国或者是世界的优秀大学。我对学生是这样说的：人生一辈子有多少次机会是通过一段时间的奋斗，就会让前途豁然开朗的？这样的时间不多，高考毫

无疑问是一次，中考也是一次。通过中考可以进入特别优秀的高中，通过高考可以进入特别优秀的大学，未来工作的时候可以应用到特别优秀的公司，这些机会都是需要靠自己努力的。但是对于所有的同学来说，如果一辈子只看到分数，一辈子永远在跟别人比较，跟眼前的人比较，这样的生活也是要命的，因为他的眼界无法越过他所比较的那个范畴，也就无法去看到一个更加广阔的世界。

高考成绩好，对命运很重要，但升入大学之后，你的成绩在第一名还是第十名对你的未来已经不那么重要了。我们不光要比成绩，还应该比别的东西。可是有的同学总是比哪个同学衣服比你穿得好，哪个同学家庭背景比你好，于是他们开始嫉妒。这样的人一辈子没有出息，他们永远在比，最后心态上就容易出问题。北大是世界最优秀的大学之一，里面也会有这样的问题存在。

北大十几年前曾经出过这样的事情，一个孩子从小学、中学、大学一直都是第一，最后以北大第一名的成绩毕

业，之后他又考到了哈佛大学，但是由于文化差异问题、学习方法问题等等，导致他怎么也拿不到第一名了。于是他开始变得很焦虑，越焦虑成绩越往下走，老师找他谈话就更加紧张了，最后导致了心理崩溃，跳楼结束了自己的一生。这样追求第一名是毫无意义的。如果我到哈佛大学，就安安心心地做最后一名，因为即便是哈佛大学的最后一名，那也依旧是优秀人群中的一员。我大学毕业的时候成绩是全班倒数第五名。尽管分数有的时候对我们来说很重要，比如高考、中考，但是从一辈子来说，它对我们的人生并不是那么重要。人生一辈子最重要的是进了大学以后，如何做到真正地开始胸怀世界；如何做到有独立思考的能力；如何做到开始为自己的人生设想与众不同的道路；如何做到在应对生活中各种各样的挫折和失败时，无论是在爱情上、家庭上、事业上还是工作上，都能够用积极阳光的心态面对每一天。

今天我们在座的同学，有几百个同学都在考试中获得了满分 100 分，我们的学员中高考状元特别的多。北大、清

华的高考状元们，不要以为你考了状元人生就成功了，人生的成功和状元没有关系。前一段时间在网上流行过一个很有意思的段子，我可以给大家读一下。段子说在清朝有两份名单，第一份名单是：付以渐、王式丹、毕沅、林稔堂、干云锦、刘子壮、陈沅、刘福姚、刘春霖。第二份名单是：李渔、洪升、顾炎武、金圣叹、黄宗羲、吴敬梓、蒲松龄、洪秀全、袁世凯。这两份名单里面的人你听说过多少？第一份名单里的人，全是清朝时候的科举状元，但是没有一个历史名人，而另一个名单里的人都不是状元，但都是历史上重要的文人政客。

蒲松龄、袁世凯这些人大家都很熟悉，但没有一个是状元。甚至有一人考了 10 次以后还是落榜的。当然这个名单本身也是有偏见的，因为中国的科举制度从唐朝开始以来，所有的社会变革的推动者都是考上状元、榜眼的人，相当于中国高考前 100 名的人，而这些每年被录取的 100 名都最终进入了当时的政府机关。可见刚刚我们读到的这个名单，只是特殊的一部分，它说明考上

状元并不一定就表示成功，没有考上状元也不一定意味着不成功。

## 为人处世



### 将阳光装进胸膛，让心里洒满阳光！

林文斌

生活中总有一些事情让我们烦恼、困惑、委屈、郁闷，甚至出离愤怒，这些情绪无疑是消极的，不仅于事无补于己无益，甚至还会对事态的发展起反作用。可我们真的就束手无策了吗？

非也。消解这些负能量，其实有许多小妙招。比如，以平常心待之，抛掉烦恼，忘却忧愁；以冷静心待之，冻结痛恨，窒息怒火；以智慧心待之，排解困惑，融化委屈。而这一切，都需要宽广的胸襟去接纳，去包容，去享受和消遣生活赐予我们的一切快与不快。

身边常有人问我：为何你总是这么乐观地笑对生活？我反问：开心是过一天，不开心也是过一天，为什么不开心过？对方仍不甘心地追问：明明有许多不愉快、不舒心的事，你又如何乐观如常？我回答：无他，唯吾有一颗装满阳光的心。

我常常会拿自己开涮：人虽瘦却胸襟阔，赶不上弥勒佛但也足够用了。调侃式的自嘲是因为我知道：胸襟开阔，就会对磕磕碰碰一笔带过；胸襟开阔，就会将吃亏受罪的事情当作一种打磨；胸襟开阔，就会把多做奉献转成积德；胸襟开阔，就会在别人麻烦自己的时候助人为乐。也只有胸襟开阔，我们的心理才能装下阳光。

想必一定有人会说开阔胸襟谈何容易，但我认为，只要想通了助人是乐、吃亏是福，肯于吃亏助人，善于乐在福中，拥有宽阔的胸襟其实并不难。正所谓，想给身边人舀一勺水，就得自己有一桶水；想让身边人乐观向上，就得自己装满阳光。阳光心态不是嘴上说的，而是要靠自己的实际行动做给人看，把阳光带给大家。

你或许不需要别人的帮助，但尽量不要拒绝别人的求助，特别是一些举手之劳，只会破费我们一秒。总是拒绝别人的人，当需要别人帮助的时候，最容易被人拒绝。总是帮助别人的人，当需要别

人帮助的时候，一定会左右逢源。从哲学的层面上转一个圈，其实帮助别人就是帮助自己，虽然有些回报看不见、来得晚。

计较越多，失去往往越多，吃亏是福，能吃亏的人常常会有意想不到的收获。有些人特别爱动怒，却不知道生气伤害的是自己，生气会给自己带来身心的痛苦，生气易怒是一种心病，而且气出病来也无人替。为一些鸡毛蒜皮的事庸人自扰，太不值。

治这种心病，没有什么灵丹妙药，有时需要的只是装装糊涂，晒晒太阳。人生在世，难得糊涂二字，忍一时风平浪静，退一步海阔天空，多听听“莫生气”，我们的胸襟应该会开阔许多，接受到更多阳光的沐浴，让自己更加舒服。拿得起，放得下，有舍才有得，生活有时就是这么奇妙的穿梭。

很多人看过不少励志书，书中洋溢的正能量让人像打了鸡血一样的血脉贲张。但如果左耳进、右耳出，不能消化吸收，将正能量内化为一种本能的认同，就有点对不起所看的励志书了。励志须立行，见行动才是真励志，光在脑海里激动，甚至在梦乡里做梦，又有什么用？

一个人的心房若是积攒了太多阴暗的负能量，势必会无法承载耀眼的阳光，最终只能是通向快乐的门窗关上。想要解脱，就得挣脱，把遮挡阳光的负面情绪一点点地清除掉，把潜藏在内心深处的正能量激发出来，让它看得见、摸得着、感受得到，我们的人生才能走向光明的彼岸。

愿我们每一个人都能敞开心扉，拉开心中的窗帘，将阳光装进胸膛，让心里洒满阳光。试想一下：若是人人都充满阳光，世界将会怎样？答案是肯定的，天天阳光明媚，处处鸟语花香！



## 为什么别人越来越不尊重你？

为什么别人越来越不把你当一回事，越来越不尊重你，越来越不想与你来往，越来越讨厌你，也许你身上有下面所讲的十二个毛病：

1、没有原则：为什么别人越来越不重视你，因为你没有自己的原则，别人说好就是好，别人说坏就是坏，就像疯子，刚开始大家认为你是个好说话的人，但你时间久了，谁也不会珍惜你。

做人处事都要自己的原则，原则可以提高自己的价值。

2、不会拒绝：为什么别人越来越不把你当一回事，因为你不会拒绝，太好说话了。什么事情，别人一找你就答应；什么东西，别人一给你就要。就像贪官不会拒绝收礼，这样你就变得没那么珍贵了。做人要懂得该拒绝的事要拒绝，因为人的价值，却是靠拒绝而来的。拒绝，可以让你变得更珍贵。

3、不懂发火：为什么别人越来越不怕你，因为你不懂发火。该发脾气时你不发，不该发脾气时你发大火，做什么事情，一点不顺眼就发火，或天天发火，就像酒鬼唠叨一样。这样你就变得没那么可怕了，也没有什么可贵了。做人要懂得发火，不该发火时，天塌地陷也不发火，该发火时，天怒打雷一般，必要发怒火，就像愤怒金刚一样，就是该批评就要批评，该赞美的就要赞美，这样才能别人怕你，尊重你。

4、不会忍耐：为什么别人越来越不想与你来往，因为你不会忍耐。对你突然发火的人，你不知道她在心里忍了你多少次，你不知道她在你的背后受了多少次委屈，也不知道她在你的背后付出的代价和努力，她一旦发火，你就不会包容，

也不会忍让，没有忍耐心，跟她斗嘴动手，就像战场打仗一样，日子久了，谁也不怕谁，她不愿意为你付出，也对你失去信心，自然而然就远离你。

5、不会归零：为什么别人自然而然远离你，因为你不会归零。什么事情，该放下的就要放下，但你放不下，计较过去之事，让过去成为现在的包袱，人们把你当着小人，自然就远离你，人生需要“归零”，每过一段时间，都要将过去“清零”，让自己重新开始。该放手时就放手，该忘记的要忘记。扔掉过去的包袱，时时刷新自己，这样你的人脉扩大，必能收获满意人生。

6、增加烦恼：为什么别人越来越不把你当一回事，因为你不会断掉烦恼，而会增加烦恼。你只会别人的烦恼带给自己痛苦，自己的痛苦带给别人烦恼，这样你就变得没那么珍贵了。做人要懂得不要带给自己烦恼，也不要带给别人烦恼。对自己要爱护，对别人要关心，对别人体谅一点，对自己要认清一点，人人喜欢你，越来越尊重你。

7、不会选择：为什么别人越来越不把你当一回事，因为你不会选择。人生有很多条道路，都有选择的，但你不会选择的时候，你往

往走上歪门邪道,或极端的路。人生的许多痛苦,是因为你的选择错误,计较的太多,走上极端之路。我们的选择是,心灵要丰富,生活要简单,才会拥有真正的快乐。你快乐别人也快乐,才能获得心灵的安宁。

8、不会感恩:为什么别人越来越不喜欢你,因为你不会感恩。人不能缺少感恩,如果你一旦没有感恩的心,你就变得没什么珍贵了。做人要懂得感恩,不管他人帮你,还是害你,我们都要感恩。感恩能包容所有生命。

9、不会尊严:为什么别人越来越不把你当一回事,因为你不会尊严,就是不会尊重自己和别人,不会严格遵守自己的法则,也不会对他人严肃处理。做人处事就像小孩的性格,对自己太放纵,对别人也没有太多的要求。若你不尊重自己,别人也不会尊重你,你对自己不严格要求,别人无法对你要求严格遵守什么,日子久了,你就变得没那么珍贵了。做人要懂得尊重自己,对人严肃,严格遵守法则。

10、没有定力:为什么别人越来越不重视你,因为你没有定力,就是变化多端,不讲信用,不真诚,不讲道理,总是有借口,经常说谎语,这种人谁也不会重视你,因为,你没有把别人当回

事。做人处事都要自己的原则,还要定力与坚持之心,定力可以提高你的人生价值。

11、自私自利:为什么别人越来越不喜欢你,因为你是个自私的人,不懂别人寻求之处,也不会关爱别人,只会关心自己,执着自己的看法和信仰,不尊重别人的信仰和观点,总是打击别人,就像恐怖分子,为了自己的利益而去管制、打击与反对他人,这种人谁都不喜欢。

12、不会理解:为什么别人越来越不把你当一回事,因为你不会理解别人,不懂真理。比如,

(1) 你要懂得,有人帮你是幸运,学会心怀欢喜与感恩;无人帮你是命运,学会坦然面对与承担。不要怨天尤人。

(2) 你要懂得,人生不能靠心情活着,而要靠心态去生活。成功的时候不要忘记过去帮你的人;失败的时候不要忘记拯救自己的人。感谢天地人神。

(3) 你要懂得,每个人在成长中都会受很多伤,但没有失去之前学会珍惜。珍惜一切生命与爱心。

(4) 你要懂得,这个世界上最不公平的事情就是,你对别人越好,别人就越不会在乎你;

而你越不在乎人，别人却反而巴巴的凑上来对你好…所以你要学会借用别人的力量，平等心态，心里平衡。

(5) 你要懂得，不要随意发脾气，谁都不欠你的。过去的事可以不忘记，但要放下。要知恩图报，净化怨恨。

(6) 你要懂得，该来的终究会来，该走的也一定会离开。凡事都存在前因后果，因缘成熟了，果报便产生了，无法阻挡。知道前因后果。

(7) 你要懂得，人就像河水，有深，有浅，有净，有脏，你要懂得从容。你不要去改变别人，而去接纳别人，才能人人都喜欢你，尊重你，关爱你。

## 不要总去评价别人的生活

前两天和几个朋友一起吃饭。聊天时我说：“有个18岁的女生跟我说，她找了个35岁的男朋友。我想不通她怎么找了个比她大这么多的男人，找个同龄男生不好吗？这年龄也相差太多了吧。”在场的另一个朋友也很诧异：“35岁？她找了个35岁的？不会吧。”一个女性朋友却说：“我还是能接受的。我接受不代表我会这么做。不过我真心觉得没必要总去评价别人的事。”

我当时愣了一下，因为她的那句“没必要总去评价别人的事”，这话不是我时常用来教训

别人的吗，怎么到头来我自己却做不到了？见到别人与自己的生活方式不同，便怀着各式各样的缘由去猜测、非议别人，觉得对方有什么精神上的问题才会如此离经叛道。

比如—有些深爱孩子的父母觉得丁克族童年心中有父母的阴影，不懂得孩子的纯真；有些早早结婚的人觉得迟迟不结婚的人是没人要、要求太高，或者有生理缺陷等难言之隐……

再有一年长的男人找了个年轻的女人，那女人必然是为了钱或者权利，那男人必然是好色；离婚的人必然有小三，说不定还不止一个，总之夫妻感情有很大的问题……

总之，许许多多的人因为自己是这样的而别人是那样的，便想出许多缘由来，觉得对方有毛病、有问题、不正常。反正闲着也是闲着，别人的行为那么“怪异”，干吗不评价？

是的，他们（甚至包括你我）有些不懂得尊重别人，至少在那一刻。许多时候我们口口声声称求别人尊重我们，可我们扪心自问：我们凭什么可以肆意地作践别人的生活方式，却要求别人来尊重自己的生活？我们都需要自省，毕竟每个人都有自己的生存方式。唯有懂得尊重别人，自己才能够被尊重。

这世上有许多人在追求自我的时候常常惶恐，觉得这样做不好，会被人指指点点。请问，你是不是平时很喜欢对别人与众不同的生活指指点点？己所不欲，勿施于人。回过头来看，我们常常自食其果。

如果大家都不去肆意评价别人的生活，敢于追求自我的人会更多吧。

## 正能量的小故事

### 1、我不要求回报

他的车坏在雪地里，一个骑马路过的男子将他救出。当他表示感谢时男子说：我不要回报，但你要承诺当别人有困难时你也尽力帮助。后来他帮了许多人并将同样的要求告诉他帮的每个人。6年后他被洪水围困在一个小岛上，一位少年帮助了他并说出了那句他永远也忘不了的话：我不要回报，但你要给我一个承诺……

### 2、爱的美丽谎言

一个推销员经常出差。朋友找他，他母亲说他8天后回来，不料5天他就回来了。朋友问怎么提前回来。他答：每次出门我妈就茶不思饭不

想甚至半夜起来到路口接我，为使老人安心，我每次外出估计十天回来就说13天，既留些余地，提前回来也能给老人一个惊喜。美丽的谎言只是为了爱，爱也可以有另一种表达方式。

### 3、用善良成就春天

她6岁父母双亡23岁丈夫抗日牺牲25岁女儿夭折58岁养女病故她再次孤独一人…98岁她无疾而终，一向冷清的小巷突然热闹起来来了很多人。原来她一生绣花资助了26个贫困孩子。她活着时总爱说一句：春天就快来了呀。她绣得最多的总是草绿了花开了一切都生机勃勃…将悲伤埋在心底，她用善良成就了孩子们的春天。

### 4、烛光里贴心关爱

一女子搬家，隔壁住着一个寡妇与孩子。一晚停电女子点起蜡烛，忽然隔壁孩子敲门紧张的问：阿姨，你家有蜡烛吗？女子想他们竟穷到连蜡烛都没有，不能借他免得被依赖上，于是说没有。当她准备关门时，孩子关爱的笑说：就知道你一定没有！妈妈和我怕你一人住又没有蜡烛所以带两根来送你。女子闻言热泪盈眶



