

2017 年第 3 期

中州大学图书馆

悦 读

主管：中州大学图书馆
主办：信息咨询部
刊期：2017 年第 3 期
(总第 23 期)

目录

学 业 规 划

大学生应如何做好学业规划

不同职业目标的大学生学业规划

2017 年大学生学业规划范文 2 篇

新 生 参 考

大学新生注意事项校园诈骗五花八门, 大学新生注意啦!

写给刚刚踏入大一的朋友

大学生十大禁忌——你不得不看

国 学 点 滴

什么是国学经典文化

国学的基本概念

国学的渊源演变

国学的涵义解读

心 里 疏 导

情绪淡定的人生不寂寞

学会制怒, 远离情绪侵袭

情感正能量引导出好的结果

发脾气是本能, 控制脾气是本领



学 业 规 划



大学生应如何做好学业规划

学业规划就是大学生根据自身情况,结合现有的条件和制约因素,为自己确立整个大学期间的学业目标,并为实现学业目标而确定行动方向、行动时间和行动方案。换言之,就是大学生通过解决学什么、怎么学、什么时候学等问题,以确保自身顺利完成学业,为成功实现就业或开辟事业打好基础。

具体讲,是指大学生通过对自身特点和社会未来需要的深入分析和正确认识,确定自己的事业(职业)目标,进而确定学业发展方向,然后结合自己的实际情况(经济条件、工作生活现状、家庭情况等等)制定学业发展计划,最

大限度地提高人生的职业或事业发展效率,学业规划的过程,就是解决问题的过程,即求学者通过科学解决学什么?怎么学?什么时候学、在哪里学、为什么学、谁来学等问题,以确保让求学者以最小的投入获得适应人才市场需要的能力和素质的过程。这些问题可以归结为“六何”问题。即何人、为何、何时、何地、如何、学何。

学业规划四大要素为:求学决策、学业管理、规划主体(求学者)、规划客体(学业路线)

做好学业规划的意义:

1. 有助于增强大学生生活与学习的主动性,提高大学生生活的效率,促使大学生集中精力、提高热情。一份有效的学业规划,能够引导我们认识自身的个性特质、现有的和潜在的资源优势,对自己的综合优势与劣势进行对比分析,树立明确的学业发展目标与未来职业理想,评估个人目标与现状之间的距离,学会运用科学有效的方法,采取切实可行的步骤和措施,不断增强自己的学业竞争力,实现学业目标与职业理想。从大一开始,同学们就应该认清自己的学习发展方向,并在大学期间为自己的目标努力,而不是到大四快毕业了,才开始想自己

到底想要干什么,改变以往的被动局面,由“要我学”变为“我要学”。

凡是在毕业时能顺利找到自己归宿的学生,大多数都是做过一定规划的学生。比如,大学生活中自己的英语、计算机要达到什么样的水平。

一份有效的学业规划,能够引导我们认识自身的个性特质、现有的和潜在的资源优势,树立明确的学业发展目标与未来职业理想,评估个人目标与现状之间的距离。学会运用科学有效的方法,采取切实可行的步骤和措施,不断增强自己的学业竞争力,实现学业目标与职业理想。从大一开始,同学们就应该认清自己的学习发展方向,并在大学期间为自己的目标努力,而不是到大四快毕业了,才开始想自己到底想要干什么,改变以往的被动局面,由“要我学”变为“我要学”。

2. 做好学业规划能增强自我约束力和自我管理能力

没有学业规划,我们的时间、精力容易处于荒废和散乱之中,生活漫不经心,心态消极怠慢,很容易进入跟学业无关的琐事中,虚度大学美好光阴。而学业规划能让我们明白现在做的每一点都是实现未来目标的一部分,从而

重视现在、把握现在,集中时间、精力和资源,选定学业。

比如:几个宝贵的假期如何安排,是否要选择考研,又要从何时着手准备,专业课的学习要达到什么样的层次,哪些课外活动要参加,侧重锻炼自己那方面的能力等等。

3. 做好学业规划能促使大学生积极向上和自我完善

学业规划是我们努力的依据也是对自我的鞭策。好的学业规划为我们提供了完成学业的清晰图画,使自己对学业的实现过程有了清晰透彻的目的。

4. 有助于发掘自我,促成自我发展

一份有效的学业规划设计,包括自身条件和现实问题两方面,因此它能够引导大学生认识自身的个性特征、现有的和某些潜在的资源优势,帮助他们重新认识自身的价值并使其持续增值,引导他们对自身的长处和短处以及综合素质进行对比分析,引导他们弄清个人目标与现状之间的距离,引导他们学会如何应用科学有效的方法、采取切实可行的步骤,不断增强自己的专业竞争力,从而实现自己最初的梦想。

5. 有助于当代大学生的自我定位,尽早的明确

自我的人生目标

学业规划的前提是认识自我，只有认识自我、了解自我，才能有针对性的明确学业方向，而不盲目化。认识自我是对自我深层次的解剖，了解自己能力的大小，明确自己的优势和劣势。

经过调查分析，笔者将大学生的职业目标分为三种类型：企业型、深造型和创业型。企业型是指那些毕业后准备直接进入企业单位或事业单位工作的大学生。深造型是指读完大学后打算继续考取国内高校研究生或者出国留学深造的大学生。创业型是指毕业后打算自主创业的大学生。无论是以上哪种类型的大学生，在确定了各自的职业目标之后，都应该根据自己的职业目标需求来制定相应的学业规划，以便更加有效的实现自己的职业理想。

来源：大学生励志网

不同职业目标的大学生学业规划

一、增加知识储备。

知识就是力量，没有积累足够的知识，没有扎实的基本功，就缺少竞争的资本。无论何种职业倾向的大学生都应具备足够的知识与能

力。在确立了职业发展目标以后，首要工作就是制定与职业目标相对应的学业目标，并将更多的注意力集中到与职业相关的学业的学习上来。在校期间开设的课程与自学知识是大学期间积累知识的主要方面。首先，身为学生的首要任务是将学校统一的课程掌握好。其次，应该规划好怎样利用课余时间拓展专业知识。面对就业的竞争，学生最大的筹码就是专业知识与专业技能，但上课的时间是有限的，学生应该利用课外的时间，积极主动的学习和拓展自己的专业知识与专业技能。

企业型的大学生应该着重准备技能方面的知识，尤其是与自己将来从事工作相关的技能，要尤其重视专业课程的学习。深造型的大学生，有的要参加全国统一的研究生考试，有的要参加国外的研究生入学考试、外语考试等，要特别重视基础知识的学习，例如：英语的听说读写能力，高等数学基础知识的掌握等等。而对于创业型的大学生来说，知识积累也是十分重要的，创业需要的不仅仅是创业的想法，也需要相关知识的支撑。

二、培养与职业目标相关的实践能力。

生长在这样一个国际化、多元化的新时期，

大学生应该积极主动地开展各种与职业目标相关的时间活动,以便从中锻炼和培养自己为人处世、待人接物、实际工作、专业技能、综合素质等多方面的实践能力。除此之外,实践能力也包括专业上的实际动手能力。

深造型的大学生可以到各个高校的研究生院去参观考察,了解研究生的生活,尤其应该到自己准备就读的研究生院去考察,了解自己将来的专业、课程、导师、研究方向,这样可以增加自己考研的动力,还可以让自己考研的目标变得更加具体明确。此外,还可以通过与师兄师姐的交流吸取一些考研的经验,从而增加自己考研成功的几率。

企业型的大学生则可以通过到企事业单位去参观实习来了解将来工求,这些不同的需求主要体现在不同年级和不同职业目标的选择上,因此,笔者主要针对这两方面对大学生的学业规划提出建议。

4.2.1 不同年级的大学生学业规划

大学生学业规划不是一蹴而就的事情,它必须循序渐进,逐步进行,我们按年级将大学生活分为四个阶段:

第一年适应期。这是大学生的自我发展阶

段,主要解决适应新环境的问题,在这个阶段学生的主要任务是掌握学习方法,并学会正确评估自己。

第二年是摸索期,这个阶段学生应着重培养专业技能,锻炼社会生存能力,并开拓职业认识。

第三年是定向期,这个阶段学生应细化职业领域,提高自身就业能力

。第四学年是提升期,这个阶段的主要任务是解决职业选择的问题。具体措施

如下:

首先,大一阶段,通过进行思想政治教育,强化学生对专业的认识。对大一学生,应集中于适应的指导,使学生认识到大学与中学的不同,并帮助他们顺利转换角色,帮助学生培养正确的世界观、人生观、价值观,使学生认识自己的专业以及对应的职业。具体可采用以下方式:

(1)邀请本专业中德高望重的专家、教授进行讲座,让学生认识各自专业的特点、发展趋势和就业前景,帮学生解决困惑;

(2)邀请品学兼优的高年级学生进行座谈,鼓励新生学好专业知识、提高自身能力,并传授学习经验;

(3)邀请成功就业并取得一定成就的校友谈各

自的工作体会,并告知学生社会需要他们具备的能力和素质;

(4)聘请企业家谈他们对人才的要求。总的来说,就是通过以上途径使大学生将提高自身综合能力内化为自身的要求,进而积极主动地提高和发展自身素质与能力,整合专业作的情况,进而了解自身的缺陷,以便在大学期间对症下药,有针对性地提高自己的实践能力和综合素质。如:可以根据自己的制定的职业目标,在大学期间参加一些技能培训和职业资格证书考试的培训,进而获得相应的技能,职业资格证书或职业技能证书等。

创业型的大学生则更加注重自身综合素质的提高,可以到一些自主创业成功的企业去参观学习,吸取经验,多与创业成功的前辈交流,取长补短,也可以在大学阶段进行一些创业的尝试,进而积累经验。

三、要调整好心态。

不同类型的大学生都应该调整好自己的心态,不能盲目的跟风或者太过在乎他人的看法,要用理性的态度去规划自己的学业。目前,高校基本都拥有自己的心理健康中心,可以对学生进行心理辅导,帮助学生调节自己的心理状态。学生从以应试教育为主的中学进入以素

质教育为主的大学,不论是所处的环境,还是扮演的角色都发生了很大的变化,刚入学时容易产生一些不适应的情况,这是则需要一些心理健康教育来帮助他们进行调整。当他们慢慢适应了自由的大学生活,这时新的问题又来了,人际交往、学习规划、职业发展等问题将成为他们新的心理负担。这个时候,大学生需要考虑各方面的影响,在学校的帮助下,寻找适合自己的职业发展道路,并不断的完善自己。四年大学的学习和生活的结束,意味着大学生都将面对就业的压力。每个人的职业路径都不相同,因为个人天分、能力、素质等因素的影响,可能并不是所有人都会有很好的职业发展。很多学生都会因为各种各样的原因,比如个人努力不够、专业技术知识不扎实、找工作过程中表现不理想等等,面对就业的压力,很容易产生逃避心理,这种现象并不罕见。产生这种恐惧心理的学生应该认识到这种现象属于正常现象,只需主动到学校的大学生心理咨询中心向老师倾诉,然后得到心理老师正确疏导。

来源:大学生励志网

2017年大学生学业规划总结篇一

学业是大学生立身之本,是大学生应当集中精力努力掌握的知识、能力、素质体系。具备和拥有好的学业,才会有好的就业、好的职业。

(一)大学的一个重要特征:我思故我在

站在大学校园门口,同学们必须思考自己的学业。对待学业,一个重要特征就是,我思故我在。

进入大学后,我们究竟应该干什么?一些大学生对此感到十分迷惑。还是那句老话:大学生的天职是学习,大学是学习的天堂。人生也许很长,但只有大学这几年是可以让人充分、自由学习的时期,过了这个阶段就再也难找了。参加工作后,要么有心情没时间,要么有时间没心情。因此,决不可以为学的东西暂时没有发挥作用,或者自己不喜欢这个专业而不去学习。同学们要根据社会需要、社会发展趋势和个人的兴趣、特长及所学专业等确立自己大学期间努力的目标。并根据确立的目标,

做好切实可行的生涯规划。然后根据制定的规划,及早准备,付诸行动。

(二)树立正确的学业观

大学生的学业是指在高等教育阶段进行以学习为主的一切活动,是广义的学习阶段,它不仅包括科学文化知识的学习,还包括思想、政治、道德、业务、组织管理能力、科研及创新能力等的学习。

观念是行动的先导,要完成好大学学业首先必须树立正确的学业观。所谓学业观就是对所学专业、课业的态度和认识,它在很大程度上影响着大学生们的学习、生活乃至人生前景。当代大学生在对待学业问题上存在着种种误区:或将学业涵义理解过窄,或对学业生活预期过高,或学业角色定位不准,或职业期望值过高,以至学业不精甚至荒废学业。为此,我们应正确处理如下四种关系:

一是正确处理学业与专业的关系。珍重自己的学业,就该学得其所,努力培养自己的专业兴趣,把自己的爱好和国家的需要及社会发展的要求有机地统一起来,掌握专业知识、专业技能和相关能力,培养自己的专业素质。

二是正确处理学业与职业的关系。在学习期间就应自觉地学好职业知识,培养职业技能,锻炼职业能力,以期在将来的从业竞争中立于不败之地。

三是正确处理学业与事业的关系。将自己现在的学业、将来的职业和未来的事业联系起来,在学习的过程中,充分认识所学专业在国家建设和社会发展中的意义、作用和发展前景,立志献身其中,在工作中充分实现自己的人生价值。

四是正确处理学业与就业的关系。就业与学业存在着密切的关系,就业是学业的导向,学业决定了就业。以就业为学业的导向,有利于大学生专业报考的选择、学业目标的调整、学习方式的变化、学习外延的拓展以及综合素质的提高。与此同时,就业也构成了衡量学业成就的重要标志。想要就好业必须具备强烈的事业心、广博精深的专业知识、较强的沟通协调能力和良好的心理素质和强健的体魄以及创新精神,这些都应当在完成大学学业过程中养成。

(三) 大学生活从学业规划开始

大学生学业规划,就是大学生根据自身情况,结合现有的条件和制约因素,为自己确立整个大学期间的学业目标,并为实现学业目标而确定行动方向、行动时间和行动方案。换言之,就是大学生通过解决学什么、怎么学、什么时候学等问题,以确保自身顺利完成学业,为成功实现就业或开辟事业打好基础。对于在校的大学生来说,只有及早设计自己的学业规划,明确自己的学业目标,提高素质优势,才有可能在将来激烈的竞争中把握住机会,获得成功。

1、做好学业规划能增强自我约束力和自我管理能力。

没有学业规划,我们的时间、精力容易处于荒废和散乱之中,生活漫不经心,心态消极怠慢,很容易进入跟学业无关的琐事中,虚度大学美好光阴、浪费青春。而学业规划能让我们明白现在做的每一点都是实现未来目标的一部分,从而重视现在、把握现在,集中时间、精力和资源,选定学业。

2、做好学业规划能增强生活与学习的主动性。

一份有效的学业规划,能够引导我们认识自身的个性特质、现有的和潜在的资源优势,对自己的综合优势与劣势进行对比分析,树立明确的学业发展目标与未来职业理想,评估个人目标与现状之间的距离,学会运用科学有效的方法,采取切实可行的步骤和措施,不断增强自己的学业竞争力,实现学业目标与职业理想。从大一开始,同学们就应该认清自己的学习发展方向,并在大学期间为自己的目标努力,而不是到大四快毕业了,才开始想自己到底想要干什么,改变以往的被动局面,由“要我学”变为“我要学”。

3、做好学业规划能促使大学生积极向上和自我完善。

学业规划是我们努力的依据,也是对自我的鞭策。随着学业规划的每一个具体目标的实现,我们就会越来越有成就感,我们的思想方式及心态就会向着更积极向上的方向转变。好的学业规划为我们提供了完成学业的清晰图画,使自己对学业的实现过程有了清晰透彻的认识,进而更有信心、勇气,达到自我完善。

4、做好学业规划有助于自我定位。

同学们要不断地了解自己、发掘自己的特点,进而进行不断地调整与修正,找出自己感兴趣的领域,确定自己能干的工作即优势所在,明确切入社会的起点,其中最重要的是明确自我人生目标,即自我定位。而学业规划确立的过程是一个有弹性的动态的规划过程,是一个认识自身优势与弱势、机会与挑战的过程,是一个自我定位、规划人生的过程,就是一个明确自己“能干什么”、“社会可以提供给我什么机会”、“我选择干什么”等问题的过程,进而使理想具有可操作性,为进入社会提供明确方向。

来源:大学生励志网

2017年大学生学业规划总结篇二

大学不能默默无闻,也不能虚度时光,学习之余更要培养自己的能力,不能这样荒废青春,于是我拟订了一份自己的大学生涯规划以时时鞭策自己,激励自己奋发前行。

生命就像一张白纸,等待着我们去描绘,去谱写。我相信我能够绘出我向往的绚丽色彩,制造出伟大的蓝图。

一. 自我盘点剖析

二. 自己的优点盘点:我是一个不甘平凡的男孩,心中总有一种不服输的信念,我想每天都会是一个崭新的开始,面对新的希望,我没有理由去逃避。对待学习,热爱学习,刻苦钻研;对待同学,我宽以待人,乐于助人;对待自己,我严以律己,坚持原则;对待工作,我态度端正,有责任感;对待生活,我热爱生活,积极乐观,艰苦奋斗。因此,面对未来,我信心十足,不管人生道路何等艰辛,我都会勇敢走下去,直至成功。

自己的缺点盘点:

在过去的高中三年中,自己的表达能力还不行,遇事的交际能力有限,因为没有像大学一样的环境,演讲基本无经验,尤其是英语口语能力薄弱,在面对有些事情上会比较害羞,不敢积极发言。

二. 外部环境分析 1. 英语在日常生活中、学习工作中愈发重要。英语作为世界上使用最普遍的语言,必将预示着世界的进一步联系,

中国面向世界,世界一体化更加要求我们英语的运用及表达上有一定的水准。

2. 信息时代的来临,要求我们掌握一定的计算机知识,使用计算机和网络就像使用纸和笔一样是人人必备的基本功。不学好计算机,你就无法快捷全面地获得自己需要的知识或信息。

3. 就业形势的严峻,要求我们不仅仅只在一方面突出,而做到各方面突出,社会需要多方位的人才,能力的培养尤为重要。

三. 目标设定

大一: 试探期: 刚刚进入大学, 要适应大学的生活, 同时锻炼提升自己各项能力, 改变自己的学习习惯, 明确自己的兴趣所在, 积极的加入社团, 培养友情, 建立起良好的人际关系, 提高自己的独立能力和交易手段, 争取通过大学英语 4 级考试

大二: 定向期: 当各个方面已经稳定下来。要以学习为主, 重点放到专业课上, 努力学好英语, 争取通过英语 6 级, 计算机 2 级。适度打工, 接触社会, 积极参加社会实践活动,

培养社会实践能力,进一步的提升自己,为今后迈出重要的一步。

大三:冲刺期:大三相当于当时的高二,决定着今后的学习生涯,于是需要加强自己的专业技能训练,通过一些专业资格的认证的考试。同时多接触社会,培养社会实践经验的能力,锻炼自己的工作能力及应聘能力。作为电子信息工程专业的学生,需要进一步深造,好好做好考研的准备。

大四:分化期:同学会各忙各的,有的攻工作,有的攻考研,为自己的今后方向迈进,明确了方向,埋头于自己的考研学习中,适当的工作以便培养社会实践能力。

四.行动具体计划

1,寻找任何的机会去锻炼提升自己的能力,多与导师交流,交流经验。

2,学习专业课程和阅读课外知识,开阔视野,多去图书馆查阅书籍。

3,多听英语听力及英文歌,通过英语4级。

4,明确自己的兴趣所在,多参加社团,培养自己的兴趣。

5,以诚待人,以责人之心责己,以恕己之心恕人。培养真正的友情。从周围的人身上学习,提高自身修养和人格魅力,学习团队精神和沟通能力。

6,认真学习,拿奖学金。

7,组织并参加学校的各项活动,参加一些社团,学生会等。

8,学习专业课程,充分利用图书馆和互联网,多读书,读好书。

9 努力学习英语,特别是口语。每天按照一定的学习规律,坚持大声朗读英语,在规定时间内做2篇阅读理解,每天记忆新单词,抓住每个机会与老外交流。来源:大学生励

志网



大学新生注意事项

作者：秋水伊人

大一新生注意事项：

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、出门前记得带好自已的相关物品，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，至少有三至四人搭伴。

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。

校园诈骗五花八门， 大学新生注意啦！

骗术一：热情帮忙，拎走行李一去不回

骗术特点：骗子“欺负”新生人生地不熟，在车站、学校门口冒充新生接待员，“热情”地帮忙看管皮箱等物品，再“调虎离山”，借机偷走行李。

防范措施：当陌生人对你过分热情时应保持警惕，物品不要轻易离身，以免上当受骗。

骗术二：冒充老乡，谈笑间盗取钱物

骗术特点：刚入学时，新生相互不认识，骗子正是利用这一点，装扮成新生或者老乡和学生套近乎，骗取他们的信任，并乘机盗走学生财物。

防范措施：对陌生人要想办法确认其身份，另外，宿舍记得及时上锁。

骗术三：寝室推销，假冒伪劣需防范

骗术特点：上寝室推销是新生经常遇到的骗局。骗子所推销物品多与新生的学习生活息息相关，比如廉价文具，手机、电脑之类。此类推销的产品多为假冒伪劣产品，一旦售出很难再联系上推销者，更不会有相应的售后保障。

防范措施：对陌生推销者的花言巧语不要轻信，买东西时最好到学校内外的正规超市购买。

骗术四：诈骗电话，骗取个人隐私及财物

骗术特点：通常在非正规经销商处购买电话卡后，会接到一些诈骗电话或垃圾短信。有的接到的电话内容类似资助新同学学费、生活费等理由，骗取银行卡密码。还有的打电话自称是教育部或校方以返还学费等为名，让学生提供卡号、密码。

防范措施：对自己的隐私要严格保密，遇到此类事件要先向有关机构电话求证，遇到欺诈行为要及时向公安机关报警。

骗术五：虚假承诺，谨防落入中介陷阱

骗术特点：有些同学家庭环境可能不太好，希望可以打工缓解家庭困难，但有个别家教中心会以几十元中介费的要求承诺给你提供家教机会，可能你只试教一次便被辞退了，这是常见的骗人方法。

防范措施：新生入学应先适应大学学习生活，不要盲目寻找各类兼职工作。



写给刚刚踏入大一的朋友

作为大一新生，好的开始是成功的一半，那么如何才能赢在起跑线上呢？为自己精彩完美的大学生活创造一个好的序幕呢？

第一点：转变心态

从心理上、言行上要完成从高中生到大学生
的转变。高中生以学习成绩定终身，大学则不
然，它培养的是全能型综合素质的人才。成绩
很重要，但只是一方面，大学只顾在专业课中
考高分的学生都是片面的。高中时，老师言传
身教，大学则全凭自学，老师上课是他的义务，
你听不听不在他讨论范围之内，所以自己一定
要主动学习。高中时大家都闷头学习，很少有
展示自己才华的机会，但大学则不然，它一个
是百家争鸣、百花齐放的舞台。大学也是一个
个性张扬的时代、是一个魅力展示的场所、是
一个激情释放的空间、是一个才华彰溢的摇

篮，所以大家要在大学阶段把自己百炼成钢！

第二点：熟悉环境

大一的时候，不但要好好学习，还要海阔天
空的“玩”，我大一曾经创下每周出去逛街五
次左右的记录，为何呢？一是熟悉地理环境，
二是把握商机为自己将来拉赞助或者打工做
铺垫。另外呢，校园里的各项事务也要去尝试
一下，各个教学楼，各种设施，各种人群等等，
总之，从宏观上争取对大学以及对大学所在的
城市有一个大致的了解，这一切都为大二、大
三的成长与腾飞相辅相成！

第三点、养成好的学习习惯

大一塑造的个性及养成的习惯可能会对你
的一生都有影响，所以大一的时候一定要对自
己严格要求，兵法有云：求上得中，求中得下，
求下一无所获，如果大一的时候就自己放松，
那么大三大四的时候人基本上也散了。具体来
讲，首先、好好学习，不要逃课，还不是你逃
课的时候，要不然大二、大三、大四你就没法
过了，最好期中期末考试的时候取得好成绩并

拿得奖学金；其次，多去图书馆看书，大一是你去图书馆看杂书最好的时机，因为大三大四的时候你要么忙着考研，要么忙着毕业，没有心情和时间来扩展知识面了。

四、以“王道”涉足“官场”

大学的学生干部没有什么了不起，我小到班长，大至学生会主席都做过，不要看得那么神秘，请客送礼这都是不登台面的小把式，歪门邪道不免贻笑大方！我给大家说的是以王道制之，所谓王道也就是正道，一句话：靠请客送礼取得的职位是没有含金量的，如果你能成为学生会、学生社团的中流砥柱，让它离不开你的时候，你就成功了！怎么解释呢？说的直白点：你做的事对学生会及学生社团很重要，不可或缺，但只有你能办的更好，或者是办的好的少数人之一，那么学生会就对你有依赖作用，这样你就很容易的进入并成为栋梁了！当然说起来容易，具体操作起来还要靠自己的悟性！

五、周末、假期多打工

大一学生的课余生活很丰富，平时在学生会上干活最多的是大一，打工参加人数最多的也是大一，为什么呢？因为大一的学生“好忽悠”呗！那么此时作为大二的你就不要抱怨，不要觉得自己吃亏了，因为大家都是这么过来的，你不做，你的大学就缺少很多东西，所以只要自己喜欢，自己有时间，我建议你去多去闯荡一下，不要害怕失败，大学犯的错误你有足够的时间和机会去改，毕业后就不行了！

六、多参加活动，把握自己的兴趣并找到自己的特长

大学的很多活动，都是大一大二的学生参加的最多，尤其是大一，占参加人数的一半以上，这个时候，形形色色的学生社团在纳新，各种活动、比赛的海报贴爆了张贴栏，那么你要做的就是尽可能的去参加，不要怕失败！一是可以锻炼自己的社交能力，二是能通过比赛活动等发现自己的兴趣爱好并使自己的特长更长！另外，最好在迎新晚会上崭露头角，比如：出节目、参与组织玩会，做主持人等。



大学生十大禁忌——你不得不看

1、不要在别人面前炫耀你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。

你这样会觉得自己很牛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、那些在校园里搂搂抱抱,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？也许你认为你很成功。

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！



国学点滴



hdgj.zdic.net

中国历史上“国学”是指“国立学校”的意思。自“西学东渐”后泛指“中国传统思想文化学术”，指以先秦的经典与诸子学说为根基，并涵盖两汉经学、魏晋玄学、宋明理学及同时期的汉赋、六朝骈文、唐宋诗词、元曲与明清小说等等各类文化学术。

具体来说，国学包括中国古代的哲学、文学、史学、医学、数学、伦理学、宗教学、礼俗学、考据学、政治学、经济学、军事学以及书画、音乐、戏剧、星象等（《四库全书》包含了国学的主要内容，共分经、史、子、集四部）。

国学以先秦诸子和儒家哲学为主流，对中国的传统文化具有深远的影响。它们在发展演变的过程中，形成了法家思想、兵家思想、儒家思想、道家思想、墨家思想和杂家思想等。这些思想，从各个不同的方面论述如何治理国家和社会，如何建立人与人、人与社会、人与自然的和谐关系，逐渐形成了中华民族传统的文化观念。这种观念和思想，不仅深刻地影响华人社会，也影响着当今世界。

国学的宗旨，乃是“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世立太平。”

国学的当代价值，是深远无量的。学习推广国学，有利于唤起中国人民的文化自觉、文化自信和文化认同，有利于民族融合和文化融合，有利于增强民族凝聚力，有利于提高国民的文化素养、道德素养和精神面貌，有利于中华民族的团结、发展和兴盛。

中国古文化，是祖先留给我们的幸运礼物，也是民族文化经过风雨洗礼后留下来的宝贵薪火。即使人类已经步入电子时代，科学技术日新月异，新的发明不断涌现，但是传统文化依然发挥着不可磨灭的作用。在世界四大文明古国中，为什么只有中国生机盎然，永不衰竭？在西方列强瓜分世界时，为什么许多国家消亡

或被吞并了，而中国却历经劫难屹立不倒？就是因为中华民族有悠久深邃的传统文化，有儒道思想和龙的精神，其精髓是：“自强不息”、“厚德载物”。这是我们立于不败之地的根。国学对于育人、治国、理政等，具有重要的借鉴意义。因此，进行国学教育，是国家的需要，民族的需要，也是个人和社会的需要。作为中国人，不懂自己的国学是遗憾的。因此，要通过每个人的努力，使我们的国学进一步发扬光大。（作者：剑啸）

国学的基本概念

“国学”又称“汉学”或“中国学”，泛指传统的中华文化与学术。国学包括中国古代的哲学、史学、宗教学、文学、礼俗学、考据学、伦理学以及中医学、农学、术数、地理、政治、经济及书画、音乐、建筑等诸多方面。现“国学”概念产生于二十世纪二十年代，当时“西学东渐”改良之风正值炽，张之洞、魏源等人为了与西学相对，提出“中学”（中国之学）这一概念，并主张“中学为体，西学为用”，一方面学习西方文明，同时又恢复两汉经学。

国学是以先秦的经典及诸子学说为根基，涵盖了两汉经学、魏晋玄学、宋明理学和同时期的汉赋、六朝骈文、唐宋诗词、元曲与明清小说并历代史学等一套特有而完整的文化、学术体系。先秦诸子百家学说是共存共鸣的，没有主从关系，如果按时期所起作用而论，各家学说在各个时期都发挥着作用，只是作用在的领域不同而已；自汉武帝“罢黜百家，独尊儒术”后在思想统治领域起主流作用的是儒家，但其它各家学说也在不同的领域发挥着重要作用，比如政治领域的法家、军事领域的兵家、医学领域的医家、还有道家、释家、农家等等，某一领域起主流作用并不代表全部。所以，国学的各个学派学说并没有主从之分，并不存在以哪一家学派学说为主体。

国学的渊源演变

“国学”这个概念中国历史上就有，《周礼》里面就有，《汉书》、《后汉书》、《晋书》里面，都有“国学”的概念。唐代也有，你看庐山下面有个——现在还还叫——白鹿洞书院，这个书院最早是在南宋朱熹把它建成，成为当时的“四大书院”之一。但是在朱

熹之前，这个地方不叫白鹿洞书院，而是叫“白鹿洞国学”。白鹿洞国学是个什么意思呢？是学校。可见，在中国历史上，“国学”这个概念是有的，“国学”这个名词是有的，但历来讲的所谓“国学”，都是指“国立学校”的意思。

自“西学东渐”之风后，为了区别开“西学”与“中国之学”，便产生了现“中国传统思想文化学术”这个国学概念。

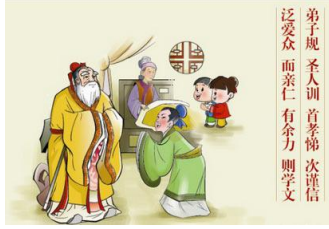
国学的涵义解读

何谓国学？这个词的涵义有不同的解读，社会上尚未有统一的认识。有学者认为国学无论是古代的还是现代的，凡是中国的文化学术都属于国学；亦有学者认为国学是专对治国理政而言的，国学特指“治国理政”之学。但无论怎样，有两点是可以确定的：

1、国学的定义是什么？“国学”的现在涵义是“西学东渐”后相对“西学”而言的，所以国学无可争议是“中国固有的文化学术”。

2、国学门类宽泛复杂，有无主从之分？国学是以先秦诸子百家为根基的，先秦诸子百家百花齐放、百家争鸣，并无主从关系；如就各时期所起作用而论，诸子百家学说在各时期各相应领域都起着重要作用，所以诸子百家学说并无主从之分。

现在一般提到的国学，是指以先秦经典及诸子学为根基并涵盖后期各朝代的各类文化学术。因此，广义上，中国古代和现代的文化学术，包括中国古代历史、思想、哲学、地理、政治、经济乃至书画、音乐、易学、术数、医学、星相、建筑等都是国学所涉及的范畴。“国学”之名，始之清末。其时欧美学术进入中国，号为“新学”、“西学”等，与之相对，人们便把中国固有的学问统称为“旧学”、“中学”或“国学”等。国学也可以指中国古代学说。其中的代表是先秦诸子，先秦诸子的思想及学说对中国的传统文化具有深远的影响。它们形成了兵家思想、法家思想、墨家思想、儒家思想及道家思想等。这些思想从各个不同的方面论述如何治理国家。对历朝历代的统治者都有很深远的影响，慢慢形成了中国的传统文化观念。



心里疏导



情绪淡定的人生不寂寞

每当某种情境引发出负面情绪时，我们便不自主地受到情绪控制，这时，我们无法保持淡定，也不再是那个真实的自己，而是一个被引发的情绪木偶。

淡定是可以修炼的

我们如何解释当下的情绪呢？是愤怒、恐惧、焦虑、失望、嫉妒、自卑？还是抱怨？情绪就只是情绪，要知道它并不代表你。

有时，也许你身陷交通拥堵；有时，也许你在超市排队结账，后面一个人抢在了你前面；有时，你的爱人或孩子因为某事跟你唱反调；有

时，单位里的领导或同事不支持你……你还会想到其他的种种状况。总之，你可能会有很多理由，来解释你当下的负面情绪，但你的“有感而发”，只会让你处在消极情绪的笼罩中，使你无法去正面客观地认识事物。

你急于处理当下的糟糕情绪，要么是想方设法讨伐对方，要么是自己把情绪忍受压抑下去。但这两种方式，最后都会转变成一种“自我伤害”。因为，这两种方式都会在我们心中种下愤怒的种子，助长我们心中的嗔恨之心。只有改变这种模式，我们才能真正获得心灵的安宁与自由。

任何一种负面情绪，其实都是一种自我保护，我们需要坦然地面对它，而不是压抑或逃避它。同时，我们更需要收回向外攻击的长矛。因为，一定有更好的方法来化解它。运用“情绪平衡法”，我们就可以既不压抑自己，也无须向外攻击，便有效地化解自己当下的情绪，恢复淡定。我们只要“看到”自己的情绪，允许并接纳这个情绪，它自然就会消失，就是这么简单。

第一步：看到负面情绪

首先，要看到（意识到）自己的负面情绪。当我们感觉到自己有不愉快的情绪出现时，我

们都要对此保持觉察。

如果是抑郁的情绪，我们就清醒地看到“我在抑郁”；如果是愤怒的情绪，我们就清醒地看到“我在发怒”；如果是恐惧的情绪，我们就清醒地看到“我有恐惧”……如此而已。要知道，这个情绪的根本是源于我们内在的投射，外界环境只不过是我们内在的一面镜子，它只是让我们看到了我们对自己的不认同。认识这一点，不是说让我们把所有的罪过都归咎到自己身上，好让我们去容忍他人。倘若如此，那只会造成更大的压抑，无法让我们获得心灵的安宁。

也许有人会问：“如果遇到罪恶的、不道德的事情发生，或者有人正在做伤害我的事情，我要容忍或是听之任之吗？”不！这绝不是我们要学习的。任何一种会造成我们自我压抑的方法，都是有问题的。要么是这个方法本身有问题，要么就是我们的认识出现了偏差。维护正义或正当防卫，是合理正当的行为，我们不该对此有所怀疑。但是这里我们所探究的是，你的所为是否是真正有助于内心安宁的。对于我们的所想所为，不应去执着于某种结果，而是保持一颗“平常心”，一颗平衡、平稳的心。

第二步：允许负面情绪

负面情绪不是洪水猛兽，所以我们不要害怕它。正像你不会害怕你的愉快情绪一样，你有恐惧、愤怒、烦躁等情绪，但同时你也有愉快、轻松、满足等情绪。所以不管它是不是某种不愉快的情绪，它只是你的一个情绪罢了。所谓的好情绪与坏情绪本质上都是一样的，并无差别，一切都源于我们内心。

第三步：不抗拒并接受负面情绪

“不抗拒”和“接受”是更进一步的“允许”。这不仅是允许当下情绪的出现，而是带着对情绪本质的认识，允它在任何时候出现。

情绪本质上并无好坏之分，从心理层面来说，它只是代表了内心的导引能量。当我们感觉愤怒、害怕或是烦躁、抑郁时，这股情绪就会导引我们做出某些冲动的行为。相反，当我们感受到舒服、满足等令人愉快的情绪时，就会被这股情绪导引去做些健康和积极的事情。事情或积极或消极的结果，往往也是我们受到情绪支配的结果。我们欣然接受“好”情绪作用下所导引的结果，而憎恨或抗拒“坏”情绪作用下的结果，这只因我们不懂得如何转化我们所谓的坏情绪。



学会制怒，远离情绪侵袭

人类是脆弱的，容易受到各方面的攻击，特别是容易受到**情绪**的攻击。而人一旦受到情绪的攻击，就会变得面目狰狞。有时候不仅非常可怕，还会失去应有的理智，做出一些不可想象的事情。这个时候，后悔对于已经发生的事情是于事无补的，唯一的办法就是让自己远离这些情绪的侵袭，打造自己的金刚之身。

愤怒是人类情感敌人中最不受欢迎的一个。它往往使人失去理智思考的能力，也往往使人在很多重要的场合严重的损害了个人的尊严以及形象，是一种很难控制的情绪，正因为这样的难以控制，因此这种情绪在人的思想中经常泛滥成灾。特别是达到一定程度以后，往往很容易酿成大错，甚至让人丢掉性命。

因此有人说过，在所有不愉快的情绪中，愤怒是最难摆脱，也是最不容易控制的，最具诱惑

性的负面情绪。毕竟人在发怒的时候，很容易失去理智，让周围的人觉得你很不可理喻，特别是对于领导者而言，盛怒之下容易造成决策的失误。

培根曾经说过：“愤怒，就像地雷，碰到任何东西都一同毁灭。”因此我们首先要学会忍耐、以一种心平气和的心情来解决事情。尽量在与别人的交往中培养必要的情商，千万不能一碰到“导火线”就暴跳如雷，导致情绪失控。那样你的好人缘也就不复存在了。

《三国演义》中周瑜的死因也说明了愤怒的情绪如果不加以合理控制是非常可怕的。那么如何才能控制自己的愤怒呢？

基本上可以采用忍耐和调整心态两种方式。当然更为有效的方法就是积极调整心态，主动地、较快地适应环境的改变。而忍耐则不能真正消除愤怒的威胁，是一种压抑自己的情绪，使之不表现出来，也就是“心怒而色悦”的意思。

最好的解决办法就是在怒气爆发之前利用自我的控制力，在内心将这种恶性的情绪转化到良性的轨道上来。这样不仅对自己还是对别人都有好处。

《圣经》有言：不轻易发怒的人，大有聪

明;性情暴躁的人,大显愚妄。曾经有人说过:“愤怒是一个陷阱,常常让我们陷于其中。可谁又知道,这个陷阱在很多时候都是自己挖的”。

一系列研究也表明:最后失去控制、大发雷霆的人,通常都经历了情绪的忍耐。甚至是长时间的忍耐,这种长时间的忍耐到了一定的限度之后,就会以一种猛烈的方式爆发出来。而以前的每一个拒绝、侮辱或无礼的举止,都会给人遗留下激发愤怒的残留物,也都会成为这种爆发的主要目标。人的这种愤怒的情绪,如果不及时得到发泄,成为一种习惯之后,就会变成侵袭人际关系的“癌症”。

因此,我们要学会制怒,以一种最适合自己的方式来制怒,努力把自己的情绪控制在安全的边缘,不过基本上不能离开这两条:
第一条是,对自己以往的行为进行一番细致的反思,看看自己曾经的发怒是不是合情合理。以便自己在以后的生活中碰到相类似的问题时能避免。

比如说有个人在工作时因为工作不好而被老板批评,但是他又不敢多说话,于是就把这种怒气憋在心里。回家以后就对老婆生气,老婆不敢反抗,就对儿子生气,儿子也不敢顶嘴,

就把这种愤怒憋在心里,最好没办法就对自己的玩具生气,并把自己心爱的玩具摔的粉碎。这似乎形成了一个恶性循环,也似乎每个人发脾气都有原因。可是如果这个父亲能把自己的情绪发泄在其它方面,而不是回家把它发泄在妻子的身上,就不会出现这种循环。因此到最后,是这个父亲不负责任,他的发怒的理由是正当的,只是方式不得当。

第二条就是低估外因的伤害性。有的人脾气非常暴躁,心情也特别敏感。别人无意中的一句话在他们的耳朵中却会成了一种发怒的理由,甚至会耿耿于怀,并且能越想越生气,最后把自己的心情搞得一团糟,这可以说是自己寻找烦恼。

因此这类人应该学会制怒,特别是在自己怒火中烧的时候,命令自己放情绪,把问题看轻看淡。在自己怒气稍微平息下来的时候,对自己刚才发怒的原因作一个分析,看看是不是值得。

怒气是一种力量,是一种破坏性很大的力量。如果控制不好,就是一股洪水,给个人造成伤害。但是如果控制的好,就是一股对人非常有利的资源。只要人们能加以合理利用,就会给人们的生活带来好处。

如何让内心平静

当我们头脑塞满了考试、工作、房子、结婚等事情时，焦虑和烦恼随之而来，我们的内心变得不再平静，活着是一种压力，今天我们一起探讨如何才能让内心更加平静，享受生活的乐趣。

有时候我们不能很好的集中精力去做一件事情，很大程度上是因为我们不能很好的控制自己的情绪。

你可能有过这样的经历，坐在那里想要看书，却怎么也看不进去。脑子里充斥着各种念头，让你的内心不能平静。于是，你可能打开一本书，没有看上几页，又匆匆合上了。

你是否还记得小时候可以拿着一本小说一口气读完的畅快淋漓？你是否记得小时候可以旁若无人的在那里玩着自己的玩具？那个时候我们很单纯，不知道天有多高，地有多厚。长大了，我们的头脑承载了太多的信息量：求学，找工作，买房子，结婚等等。这每一件事都包含了无数的信息量要求我们掌握。于是，焦虑来了，烦恼来了，我们的内心变得不再平静。

现在，我正在过着一种简化的生活，利用简化的力量管理自己的情绪，让自己的内心始

终保持在一种完全平静的状态。今天我就说说如何使自己的内心处于一个平静的状态，排除外界的干扰，专心致志的去做自己喜欢的事情，并且享受这种乐趣。

一、停止抱怨这个世界

我的周围有太多人抱怨这个世界了。几乎每天都能接到来自各色各样的人的抱怨。妈妈抱怨家务活太多，她根本没有时间去做自己喜欢的事。朋友抱怨学校食堂的饭菜太难吃了。甚至昨天打篮球的时候，还有人抱怨篮球没气。如果你做一个统计，一天下来有多少人在抱怨，我想这个数字会让你吃惊的。

能生活在这个世界上多好啊，为什么要去抱怨呢？我充满烦恼的今天不正是昨天殒身之人所祈求的明天么？我们应该充满感激的看待这个世界啊。感谢这些苦难，让我还能体会到人间的痛楚。

上个月打篮球的时候被别人绊倒了，扭伤了右脚，肿的跟馒头似的。前天又去打篮球结果眼镜框被球砸坏了，又得重新配眼镜……我不会去抱怨那个绊我的人，也不会抱怨那个篮球。相反，我会怀着感激的心态看待这个问题。感谢他赐予我痛苦，让我明白有一双健康的双

脚是多么的美好；感谢篮球砸坏我的眼镜，让我体会到鼻梁上面的这个小东西有多么重要。你可能觉得我很傻，但就是这种不抱怨的心态，让我随时都能心如止水，波澜不惊。有的时候，事情没有好坏之分，只是看问题的人所处的境界不同罢了。

也许你的生活很贫困，也许你没有朋友，也许你没有工作，也许你没有家人，所以你急切地希望减轻自己身上沉重的负担。然而，命运有时不是那么顺畅，总会有一两件事情让你陷入抱怨的深渊中。感叹自己的命运不好，会抱怨自己的出身，父母，上司……

停止你的抱怨吧，让烦躁的心情平静下来。你埋怨的这些事物，并不是导致你现在处境的原因，真正的原因是你自己的心态。而这些处境永远都不会改变，除非你愿意改变自己的心态。

当我抱怨自己弹跳能力不好的时候，我在大街上面见到了没有腿的人。

当我抱怨这盘菜里有个苍蝇的时候，我在路边与拾荒者擦身而过。

当我抱怨房子太大家务太多的时候，我在车站看见了露宿街头的旅人。

当我抱怨作业太多、工作太多的时候，我

看见了失学儿童和下岗工人。

我们有什么值得抱怨的？！这个世界给予我们的还不够么，我们又为这个世界创造了什么价值？我总在想，这些我们抱怨的东西在别人看来可能是值得炫耀的资本，我们到底是在无病呻吟还是在无病呻吟呢？

二、简化生活，远离尘嚣

有一个很简单故事：有一个人在海边看见一个老人在钓鱼，奇怪的是他把钓到的鱼又会放回到海里面。这个人很不理解就问老人：“你为什么不把钓到的鱼拿去卖呢？”老人反问：“我为什么要去卖呢？”那个人回答：“这样你就能赚到钱了。”老人问道：“有钱又能怎样呢？”那个人说：“有钱好啊，有了钱你就可以赚更多的钱，然后到海边买个房子，天天可以吹海风钓鱼休闲，那样的生活多好啊……”老人笑了笑，说道：“那你说，我现在在干什么呢？”

这个故事寓意很深，原来我们一直在追求的东西，其实我们早已经拥有。当我们不再抱怨这个世界的时候，我们会用感激的眼光看待问题。

我时常告诫自己无论我做什么事情，都要使自己的心绪宁静下来。像一位隐士高人那

样，远离尘嚣，专心致志，做好眼下的工作。像一个孩子那样，专心于自己的玩具，不去管其他的事情。我想，这就是专注吧。就像我在写这篇文章的时候，我一个人呆在宿舍里，此刻距离开学还有10天时间，这段时间我可以一个人静静地思考，感受这份与世隔绝的静谧。

我想，一个人只有拥有了平静的内心和冷静的头脑，才能具备敏锐的洞察力与超凡的判断力。所以，在生活中我经常寻找这种独处的机会，思考如何简化生活，远离尘嚣。如果你觉得情绪失控了，不妨尝试一下远离这个浮华的尘世，到山里面一个人走走。感受大自然的力量，让内心宁静。这个时候你的思想会凝聚在一起，洞察力和判断能力也达到顶峰，让你足以面对任何困难，包括自身的缺点。每一次的独处，我就会更深入的了解我自己，了解我内心的敌人，并且开始思考如何解决问题，战胜敌人。

管理自己情绪的能力是逐渐培养出来的。以前我很容易情绪失控，甚至有时候会无缘无故的想哭，后来在经历了无数次的挫败之后，我逐渐培养了自己坚毅的品质。在任何问题面前，我总是保持内心平静，首先不去抱怨，而

要怀着感激的心态看待问题。利用自己与生俱来的敏锐洞察力和判断能力去解决问题，人只有解决自己不会的问题，才能得到提升。情绪管理能力也是如此。



情感正能量引导出好的结果

仔细想一想，这时所浮现出的恐惧感觉，是在告诉我们高处有危险。双腿发颤，是大脑作出了最好不要靠近危险区域的判断，而给身体踩了刹车。我们可以发现，恐惧是为了守护自我而产生的感觉。自己所带有的所有感觉，都能给自己引导出好的结果。

所有的情感都有其值得肯定的积极的一面。我们在理解了此种情感结构的基础上，就能接受恐惧，把自己调节到放松的状态，松开大脑的刹车，将干劲调至开启状态。

在产生各种不擅长意识和恐惧、不安情绪时，需要切换视点，把眼光朝向不擅长意识和恐惧、不安情绪所具有的积极方面。这样做的话，恐惧就不再让人恐惧，不安情绪也消除

了。

做到这一步的话，心情也会向着积极肯定的方向转变，也会为消除恐惧和不安开始思考并采取各种行动。

我们将这一过程称为“DanceWithFear”（和恐惧心理跳舞）。将恐惧心理转变为正面的能量，

和它一起跳舞。逆转消极的情感，展现出向着未来跃进的姿态，就能让人变得兴奋，从而能激发出战胜困难的勇气。

小成功的连锁反应

已经不安于现状，意识到不能再一成不变。然而，有勇气踏出“改变的第一步”的人却并不多。其实这样的心情，也正好表明了意识的健全。突然做出大范围脱离现状的行为是非常危险的。

我们以跨栏为例，如果突然去跨越为现在五倍高度的栏架，无论助跑是多远的距离，恐怕都只会以碰倒栏架的结果告终。一开始挑战一倍的高度，接下来是二倍的高度，然后三倍、四倍，不断累积的话，最终就是五倍。不，或许还能跨越更高的栏架。

首先踏出一小步，这样实现目标一帆风顺的可能性才更高。

如果想要改变自己，一开始可以从改变已经养成的固有习惯着手，给一些因循守旧的事增添一些小变化。

上班比平时早十五分钟改变一下自己的发型，让人能一眼认出尝试从未穿过的颜色的衣服或领带改变一下在车站购买报纸的种类从车站到公司，选择一条和平日不同的路线走一下这些细小的变化，会给大脑带来新鲜的刺激，给一些已经习以为常的习惯心理吹去新鲜的空气，给人带来活力，大脑也能感到充满精神。

大脑中的神经线路呈网状扩散，日常体验带来的刺激，会通过日常的线路传递，引发固定的行动。

尝试着做一些和平时不同的事，就能给大脑带来和平时不同的刺激，大脑就会引导出适合新鲜刺激的行动，就能干劲十足地探寻出一条和平日不一样的线路。

如果早于平日的时间去公司，就能体验到公司内空无一人的新鲜感；改变口红的颜色，就会被人赞美“颜色真漂亮啊”。这些好心情和自信就会从背后推动自己，给自己更大的力量去尝试更大的变化。有许多周期性的变化都是以此为契机开始的。

发脾气是本能，控制脾气是本领

头骆驼在沙漠中行走，踩在一个玻璃瓶子上。瓶子很光滑，把骆驼的脚给崴(wai, 扭伤的意思)了。

骆驼非常生气，就狠劲地踢瓶子，一下一下狠劲地踢。结果，瓶子终于被踢破了，骆驼解了气，但是，破碎的瓶子也把骆驼的腿给划破了，伤口不停地流着血。

沙漠上有一种很凶猛的鸟，叫秃鹫，是鹰鸟的一种，它们经常攻击落单的动物，连猛兽都怕它们。秃鹫的嗅觉特灵敏，很远很远就能闻到血的腥味儿。骆驼的血腥味儿被秃鹫闻到了，大群的秃鹫向骆驼俯冲过来。

沙漠中的狼群也是落单的动物的天敌，狼群凶狠残忍，它们的鼻子对血腥味儿也有一种天生的敏感，很远很远处，狼群都能从风中嗅出很轻微的血腥味儿。一群饿狼很快嗅到了骆驼腿伤流下的血腥，它们气势汹汹地向骆驼奔驰而来。

沙漠中的蚂蚁最喜欢带血腥味儿的大餐了，很多动物的尸骨都是他们最好的晚餐。很

快地，一群蚂蚁闻到了骆驼的死亡气息，它们也马不停蹄地尾随骆驼而来。

很快地，可怜的骆驼被狼群、秃鹫包围了。狼群从地上、秃鹫从天上对惊恐的骆驼发起了进攻，骆驼毫无招架之力，眨眼间就被狼群咬死了，秃鹫尖叫着啄肉吃，狼群也把骆驼大卸八块，这时候蚂蚁军团刚好赶到，它们围着被狼群吃剩的骨头、皮肉，美美地饱餐起来。一头巨大的骆驼死了。它死得很冤枉，一个玻璃瓶儿就要了它的命。

这个故事给我一个启示：当遇到不愉快的事情时，我们更需要放宽心胸，善待生命、善待他人、善待自己。成就人生大事，需要有超常的承受力、忍耐力，小不忍则乱大谋，越是受到委屈时，越需要冷静、理智，这样我们才能从容的克服每个困难，走向成功！

