

走向成功

——大学生职业生涯规划与就业指导

COLLEGE STUDENTS CAREER PLANNING
AND EMPLOYMENT GUIDANCE

■主 编 苟朝莉

■副主编 赵 驹 曾庆均

走向成功

——大学生职业生涯规划与就业指导

COLLEGE STUDENTS CAREER PLANNING
AND EMPLOYMENT GUIDANCE

■主 编 苟朝莉

■副主编 赵 驹 曾庆均

■编 委 (按姓氏笔画为序)

冯吉光 林文军 张元方 况 源

苟朝莉 周 婷 赵 驹 敖 雪

程元元 曾庆均



高等教育出版社

G647.38

G430

内容简介

本书共分二十讲,内容涉及大学的人学准备、如何认识大学以及如何在大学中读书生活、大学生的就业形势、职业规划、时间管理、创业、离校后的准备工作等内容;全书以讲座的方式,穿插名人典故、人名名言以及各种生动的案例等对大学生在即将到来的学习和求职活动进行全方位的全程指导,并附有大学生就业技巧、大学生就业相关优惠政策、相关职业资格证书考试介绍、中华人民共和国劳动合同法、毕业生就业意向登记表等参考资料。

建立在正确的自我认识基础之上的个人职业生涯规划是大学生顺利找到自己满意工作的重要前提。在学习的过程中做好时间管理以及注意理论与实际的结合能为形成良好的综合素质提供有力的保障。大学生在真正面向用人单位应聘之前,不仅需要对自己所要从事的行业进行分析,而且需要充分收集和利用就业信息,调动一切资源、利用有效的求职方法和技巧,在保证安全的前提下诚信求职。

图书在版编目(CIP)数据

走向成功:大学生职业生涯规划与就业指导 / 苟朝莉
主编. —北京:高等教育出版社, 2009.12 (2010 重印)
ISBN 978-7-04-017130-3

I. 走… II. 苟… III. 大学生—职业选择 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 208749 号

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	咨询电话	400-810-0598
邮政编码	100120	网 址	http://www.hep.edu.cn http://www.hep.com.cn
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司	网上订购	http://www.landaco.com http://www.landaco.com.cn
印 刷	北京中科印刷有限公司	畅想教育	http://www.widedu.com
开 本	787×960 1/16	版 次	2009 年 12 月第 1 版
印 张	21.75	印 次	2010 年 7 月第 3 次印刷
字 数	400 000	定 价	25.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 17130-00

天生我材

(代前言)

“天地之大德曰生”。幼草初压于大石之下，而绿被千里，以饲牛马；竹根始埋于深土之中，而节高数丈，可制器物。“犬守夜，鸡司晨”，世间万物皆应运而生，各得其所，各为其用。

一如李太白诗中所言，“天生我材必有用”，我材立于天地之中，必有其用度。“材”，木槎也，挺拔端正而能使用的树木。从人的角度，在自然形态的基础上具备了充分的学识能力，则成了“才”，既“成才”，何忧无所用？

天生我是“材”而不是“才”。“才”非先天所生，而靠后天的努力。入学之初，我们是“材”，学成之后，理当是“才”。上了大学，进入“成才”的新阶段，而较之于社会的需求，似乎仍然是“材”——怎么办？在大学里，当以怎样的心智、怎样的作为，使自己成为有用之才？怎样才不负父母之嘱、乡党之望、国之所托，也不负人生的大好光阴？

天生我材“必有用”，而非“自有用”。一个“必”字，暗含多少奋发，多少期待。“三更灯火”、“闻鸡起舞”自不待言，甚至还需“卧薪尝胆”、“破釜沉舟”，如王国维先生所说，要必经“独上高楼”、“衣带渐宽”两个阶段，才能寻获到那“蓦然回首”的欣悦之境。从“潜龙在渊”到“飞龙在天”，需要多少实力与机遇的相辅相成，岂是自然而然？

由“材”成“才”，尤如树木的生长：既要扎根实土，深入地里，汲取养分，方可枝繁叶茂，花妍果硕；也要因地制宜，应山形水势，适周遭情况，与其他生物共生共荣；还要争阳光雨露，经风云雷电，受洪水泥沙，避刀砍斧斫，让自己安然长成。寒来暑往，沧桑变更，合抱之木方成。

“材”之为“才”，需要时间来凝练，不是促然而成。速生之材，疏而轻；缓成之木，密而实。要耐得住寂寞，经得起等待，采天地之灵气，与自身内化一体，把因时光而得的增长，永远地化为年轮。

“材”既成“才”，何愁无“用”？幸运者，或受三顾之礼；求其次，未尝不可如毛遂之勇？锥置囊中，必将脱颖。

在兹念兹。大学之山滋养学子，不但育“才”，且望“济济”而蔚然成林。

天生我材，栋梁存焉。

编者

2009年10月于重庆

目 录

第1讲	孩儿立志出乡关——初入大学	1
第2讲	赤橙黄绿青蓝紫——认识大学	11
第3讲	腹有诗书气自华——学习和读书	23
第4讲	环球同此凉热——就业形势	34
第5讲	我是谁——自我评价	45
第6讲	我有一个梦想——做好职业规划	62
第7讲	三百六十行,行行出状元——行业评价与选择	73
第8讲	工欲善其事,必先利其器——具备职业技能	85
第9讲	莫等闲,白了少年头——时间管理	95
第10讲	绝知此事要躬行——注重实践	107
第11讲	知己知彼,百战不殆——就业信息收集与利用	119
第12讲	我辈岂是蓬蒿人——就业能力与心理素质	127
第13讲	机遇只留给有准备的人——调动一切资源	142
第14讲	方法是一种不可抗拒的力量——求职的方法与技巧	149
第15讲	不知礼,无以立——求职的礼仪	166
第16讲	人而无信,不知其可也——诚信求职	179
第17讲	凡事三思而后行——求职中的安全	189
第18讲	东方欲晓,莫道君行早——职前准备	198
第19讲	自古成功在尝试——大学生创业	206
第20讲	而今迈步从头越——离开母校	216
附件一	毕业生求职技巧	222
	毕业生成功择业必备技能	222
	自荐材料的准备	225
	面试准备	228
	面试技巧	231
	笔试题型分析	240
	签约注意事项	247
	如何度过职业适应期	250
附录1	中文标准简历模板	252
附录2	英文标准简历模板	253

附录3 英语简历常用的学历用语	254
附件二 毕业生就业政策汇编	258
附件三 职业资格证书考试	296
附件四 中华人民共和国合同法	321
附件五 毕业生就业意向登记表	335
参考文献	337
后记	339

第1讲 孩儿立志出乡关

——初入大学

七绝·改西乡隆盛诗赠父亲

毛泽东

孩儿立志出乡关，
学不成名誓不还。
埋骨何须桑梓地，
人生无处不青山。

1909年，毛泽东的父亲毛顺生再三要毛泽东去做生意，而他却立志走出韶山冲继续求学。在他的执意坚持下，最终还是走上了求学之路。在离家赴湘乡县立东山高等小学求学前夕，毛泽东在发黄的记账簿上，以日本明治维新时期著名政治家西乡隆盛（1827—1877）的诗句“男儿立志出乡关，学不成名死不还；埋骨何须桑梓地，人生无处不青山”为型，简单修改，临别赠父，表达自己的远大理想，即这首《七绝·改西乡隆盛诗赠父亲》。

或许，这仅仅是毛泽东在不愿遵从父亲意愿、坚持外出求学的临别之际，给父亲的一种承诺，一种青年理想。但是，正是以这种“学不成名誓不还”的理想为起点，才有了毛泽东1911年加入湖南起义新军，1919年创办《湘江评论》，1920年发起组织新民学会和俄罗斯研究会积极宣传马克思主义并在湖南创建共产主义组织，1921年出席中国共产党第一次全国代表大会，1927年提出“枪杆子里面出政权”并领导秋收起义、创建井冈山革命根据地，1935年在遵义会议上结束党内左倾路线、成功扭转革命形势，1937年写下《实践论》、《矛盾论》等哲学名著，丰富和发展了马克思主义的认识论和辩证法……直至领导中国革命最终走向胜利。

初入大学的同学们，当我们手握录取通知书，背上行囊“走出乡关”之际，我

们是否也在心中种下了“学不成名誓不还”的豪迈的理想种子呢？

从生命的第一声啼哭开始，父母就对我们有了殷殷期许，他们希望我们健康地成长；进入小学，他们希望我们“好好学习、天天向上”；进入中学，他们希望我们学习拔尖，能够顺利地进入大学。当我们经历十几载寒窗苦读，在炎炎夏日的苦盼中终于等来红彤彤的大学录取通知书的时候，似乎一切的期许终于实现，于是，在亲朋的祝贺之中、在同学的欢歌之中扔掉所有的书籍，从此卸下沉重的枷锁，可以开始不再背负期许的、自由的、无拘无束的生活，甚至可以不再顾忌地寻找“同桌的你”。

大学生活真的如我们想象这般，红彤彤的录取通知书真的是通往“自由王国”的钥匙吗？

当头一盆冷水——答案是否定的。

大学生活仅仅是人生的又一个阶段，甚至可以说是相当短暂的，每一个从大学生活走出的人在回首大学时光的时候，往往会感叹岁月如梭，一晃而过。在这一短暂的时光中，真正珍惜的人，辛苦、忙碌、充实，“痛并快乐”之后是成功的喜悦；以为枷锁解除、从此自由的人，怀揣希望而来，伴着失望而去（不仅仅是自己的失望，还有父母与朋友的失望），事例不胜枚举。

每一个跨入高等学府的学子都会有各自的梦想，或崇高、或朴素，但终究会以一个直接而现实的阶段为起点：经过大学的学习，掌握甚至精通一门专业，能够顺利进入社会，开始自己的职业人生，并通过自己的职业活动获得经济收入，过上富足的生活并赡养父母。从这个意义上讲，顺利实现就业就成为大学学习的直接目标。然而，在当前的就业形势下，没有过硬的专业知识和全面的综合素质，实现理想的就业目标乃至最终成为白领、金领就只能永远停留在理想状态，

化形成的大学概念和父母意志驱使下,大学成了青年学子的朝拜圣地,往往将进入大学与否作为前段时光人生成败的分水岭,截然的,只有是或否!“黑色”的高三岁月后,有的人经历苍白,结果仍然苍白,但并不意味着今后的人生经历仍然苍白;有的人虽获得五彩斑斓的结果(比如被理想的重点大学录取),但同样并不意味着其前期经历的精彩,或许也就是一段紧张的“读死书、死读书”的经历而已,更不意味以此为起点迎来光辉而精彩的人生。

关键在于,我们读大学究竟为了什么?我们有什么样的理想追求?

——为个人的锦绣前程而读大学

几年前在网络上有一篇热帖,《奋斗 18 年,才可以同你一起坐在星巴克喝咖啡》,以第一人称的语气描述了一个出生于农村的孩子通过 18 年的奋斗终于在大城市站稳脚跟,与生长在大城市的同龄人一样可以坐在星巴克喝咖啡。尽管在这篇帖子中有些描述、有些看法是偏执的,但其核心意思“改变命运、获得成功需要付出艰辛的努力”确是真理。休闲地坐在星巴克喝咖啡代表的是一种成功、富足,而实现这种成功,帖子作者整整奋斗了 18 年,这代表了出生于普通家庭的孩子获得成功的一般历程,小学、中学、大学(含研究生学习,因为以当前的人才层次结构,专科、本科毕业生一般来说只能算是普通人才),每一个阶段都极其重要,都是最终获得成功不可跨越的阶段,为个人前程计,每一个阶段都必须十分珍惜。

大学学习是为了个人前程,尽管不一定崇高,但却实实在在。常在头脑中记起一个片段:在进入高中的开学典礼上,坐在主席台的校长两侧分别放了一碗米饭、一碗红薯,他发言时很简短:如果将来大家要吃上白白的大米饭,请认真学习(端着盛米饭的碗);如果大家满足于吃红薯,请自便(端着盛红薯的碗)。这是 20 年前一个山区县城中学独特的开学典礼,也许,很多当时的学生已经忘记了,我想,现在的中学也不会有这种形式的开学典礼。当年正值壮年的校长已进入花甲之年,或许他已经不再记得重复了多少次米饭与红薯的故事,但这个片段仍常在我脑海中回现,或许这就是也曾经面朝黄土背朝天的我今天能够在讲台上与大家交流、能够为师,甚至偶尔也能前往星巴克喝一杯咖啡的原因吧。

有的人或许把那一碗红薯和一碗米饭当成了笑料,一笑而过,在高中岁月中随性而为,甚至嘲笑那些为了校长端着的那一碗米饭而悬梁夜读的农家子弟。于是,多数跟着父辈的足迹,在那山区小城年复一年,日复一日。也许大家要说,偌大的国家,总需有人春耕秋种、总需有人在小城市默默工作,平凡的总是大多数;没有读大学,仍然有了大米饭,甚至也有了可以引以自豪的事业。我要说:可以改变又为什么不呢?可以生活得更好更精彩又为什么不呢?

20 年前的大米饭变成了今天的咖啡,不管是在 20 年前还是在今天始终有

人总能吃上大米饭、喝上咖啡,父辈的努力已经为他们造就了锦衣玉食的生活,所以他们乐得安逸,躺在父母筑起的粮仓里吃着大米饭。然而再满的米仓总不会取之不尽,总有粮绝的一天。中国的传统老话“富不过三代”正是要提醒啃老族们勿在父母的荫底下忘记个人的奋斗。古往今来,多少正反事例在鞭策着我们:隋朝之所以昙花一现,是因为好皇帝隋文帝之后的隋炀帝成天玩耍,饮酒作乐;南宋在军事实力已然超过金的情况下,高宗皇帝苟安于现状,导致后来蒙先灭金而后灭宋;中国历史上极少出现百年老店,无外乎创业者的后世子孙们常常只知挥霍父辈的积攒而不知财富的再创造。最近有一则报道,某省组织部门开办了“富二代”培训班,其目的正是要帮助那些已经家大业大的“富二代”们成功接过老子们的家业,而不是碌碌无为地将父辈们千辛万苦创下的事业葬送。

每个人都应有一个生活理想,在不远的将来能够通过自己的劳动有一栋房子、一部车子,能够找到一个情投意合的爱人组建幸福美满的家庭;休假的时候可以带上家人天南海北,国内国外旅游;可以培养出高雅的情趣并有足够的经济能力满足这种情趣……这种理想看似平凡(或叫“小资”吧),但要实现,却需要我们学习很多、积累很多、付出很多,需要放弃所谓的潇洒的生活,选择“痛苦”的拼搏。苦尽甘自来。

——为实现父母期望、家族荣光而读大学

时间倒退 20 年哪怕是 10 年,考上大学是一件十分荣光的事情,对农村子弟来说,那就意味着“跳出农门”,对城市子弟来说,那就意味着一份稳定工作的保障。于是,在亲朋好友的祝贺声中,父母的回应溢满着幸福与骄傲,在乡里邻居羡慕的目光中,你总会体会到家族的荣光荡漾心中。在收到录取通知书的那一刻,父母毕生最大的期望实现了。

今天,随着高等教育大众化成为现实,高等教育升学率显著提高,部分省份已经达到或超过 70%,多数高中毕业生能够进入大学进一步深造,考上大学已经成为一件普通的事情。而且,与大学生人数的迅猛增长相伴,大学毕业生就业形势日趋严峻,考上大学并不一定意味着就能顺利实现就业。因此,父母、家庭不再将我们考上大学作为终极目标之一,亲朋好友也仅仅将这作为一件理所应当的事情,相反,若是没有考上大学,带给父母和家庭的则会是无尽的失望。

对于考上大学的我们,只有努力学习,在学校提供的或是自己发掘的各种实践载体上不断提高自身综合素质,成功实现就业,并创造出属于自己的事业,才是对父母期望、家族荣光的最好实现。

若是持着这种想法读大学,我们就不会荒废大学时光、整天沉湎于网吧;不会因为旷课而受到处分;不会因为考试作弊而被开除;就不会在大学生活中犯下其他更大的错误。这些并不是危言耸听,事例不胜枚举:2006 年 12 月,来

自内地的博士生陈某,考试作弊贿赂香港某大学教授,被香港廉政总署调查,结果被判即时入狱6个月,1万元贿款充公;2006年1月5日,北京某知名大学共发现本科生考场违纪作弊21起,16名本科生被取消学士学位资格,3名本科生受到严重警告处分;2005年9月24、25日甘肃某大学的补考中,58名学生因为作弊或者代考行为受处分,其中14人被开除学籍、19人被勒令退学、2人申请退学、23人被给予不同程度的处分;2005年7月25、26日,四川某大学举行经济数学、高等数学两门课程的补考,有48名学生请人代考或充当“枪手”,学校遂作出勒令退学的处分决定……数量更多的大学生在大生活中有许多时间都不知所措,有许多时间都在寝室度过,有许多时间都用在聊QQ上或者网络游戏里。大学生生活行将结束的时候,突然发现自己没有认真听过几节课,虽然授课教师中不乏名师;突然发现自己没有认真读过几本书,虽然大学里的图书馆有很多的藏书;突然发现自己没有学到东西,虽然大学里有很多的可以学习的东西。当我们在碌碌无为中结束自己的大学生活,你能否感受到父母的失望和在这种失望中的迅速苍老;当我们因为学习的原因退学或违纪的原因被开除的时候,对父母的打击几乎是致命的,在那一刻,他们会感觉到一辈子的希望化为了泡影,一辈子的“脸面”不复存在,可以从他们哭求、跪求学校收回成命的行为一览无余。建造一个事物很难,摧毁一个事物却很容易,同学们,请牢记并承担你们对父母的责任。完成父母的期望是一种责任。责任,并不是别人给你的,而是自己成熟的思想内定的。大家常说自己长大了,都说自己成熟了,但我觉得,十八九岁的你们只是一种表象的成熟,只有牢记责任才会真正走向成熟。我们对自己父母具有永远都无法推卸的责任,千万不要在无为与堕落当中放弃了承担的使命。

若是持这种想法读大学,我们就会珍惜大学的每一份光阴,就会只争朝夕地埋头于图书馆、摄取各种知识养分;就会认真听取老师的课堂讲授、有感必问;就会积极地参加社会实践、增长才干;就会寻求各种可能的途径、不断提高自身综合素质。“尺有所短,寸有所长”,无论哪一个人都会有不及他人的地方,比如文化知识方面、比如实践能力方面、比如待人处事方面、比如创新创造方面;无论你在哪一方面有多突出,终究有进一步提高的空间。有一个案例正说明了不断学习、不断提高的意义所在(一家独资公司招聘员工。该公司把前来应聘人安排在会议室分三天做三次考试。第一次考试,小芳便得了99分的好成绩,排在第一。一位叫小米的女孩以95分的成绩排在第二。第二次考试试卷发下来,小芳感到纳闷,当天的试卷与第一天的完全一样监考人员强调就是这张卷子,没有错。小芳自信地答完,提前轻松交卷。考试分数一出来,小芳仍以99分的成绩排第一。而那位最后交卷的小米以98分排第二。不料,第三天考的还是同样的题目,大多数考生和小芳一样轻松答完交卷,只有那位小米仍托腮拍脑,冥思苦想,最后交卷。第三次考试成绩出来,小芳和小米都是99分。第四天录用公布

小米被录取,小芳落选。)这些正是需要我们在大学期间不断学习提高的,唯有如此,我们才能不断强化智商、提升情商、具有胆商(一种冒险精神,实际上创新精神和创造力的表现)。只有如此,当你回首四年大学生活时,你才会觉得大学生活是如此的短暂而充实,你才会在点滴的积累后发现如今的你与四年前相比已截然不同,你才会由衷地自豪:无愧于父母、师长的期望。

同学们,让我们都像一位邓姓同学一样来算一笔账吧:邓同学是重庆某大学商务策划学院的学生,她一年学费4 500元、书杂费和住宿费2 200元、生活费4 000元、交通费500元、其他开支400元,加在一起是12 000元,4年就是48 000元。这些钱全都由家长负担。这48 000元家长投资,按照每年10个月学习时间、每月22个学习日、每日9小时计算,邓同学每个月1 200元、每天54.55元、每学时6.06元。但这只是理论上的学习成本。实际上她每个月只学了20天,每天只学了7小时,她每天的学习成本就由54.55元提高到60元,每小时的学习成本就由6.06元提高到8.57元。如果加上国家每年平均给每一个大学生投入1万元左右,邓同学的实际学习成本为每天110元,每小时15.71元!邓同学说,算完这笔账,老师让她们思考一分钟,把这一分钟内的所思所想写下来。“我眼泪一下子流了下来。”邓说,很多同学也流了泪,甚至失声痛哭。一位同学感慨地说:“自己睡睡懒觉,逃几节课,就把父母一天的血汗钱扔水里去了。”算完自己的账,邓同学私下又算了一笔父亲的账。父亲是个矿工,每天从早上8点到下午6点,工作在阴冷潮湿的矿井。父亲每天工资40元至50元,平均每小时只有4元至5元。对比一下自己每小时15.71元的学习成本,邓同学惊奇地发现,自己如果逃课一小时,就等于浪费了父亲三个多小时的汗水!“我一年7 000元的学费,他要工作1 400小时,140天才能挣够!”

——为个人的社会价值的实现而读大学

随着社会的不断发展和进步,马斯洛所说的人的生理需求、安全需求等低层次需求已然能够获得满足,但是高层次的社交需求、尊重需求和自我实现需求却需要我们在不断的奋斗中去实现和提升。一句话,要获得社会的普遍认可是对社会作出贡献为前提的,做一个对社会有用的人是我们每一个人的终极价值,实现这一价值需要我们不懈努力,毕其一生去追求。

1898年12月26日,法国科学院人声鼎沸,一位年轻漂亮的妇人走上讲台,全场立即肃然无声。她就是后来扬名于世的居里夫人。她今天要和她的丈夫皮埃尔·居里一起在这里宣布一项惊人发现,他们发现了天然放射性元素镭。本来这场报告,她想让丈夫来作,但皮埃尔坚持让她来讲。因为在此之前还没有一个女子登上过法国科学院的讲台。居里夫人一生共得了10种著名奖金、16种奖章、107个名誉头衔,特别是两次诺贝尔奖。但她并不为盛名所累,仍然一如

既往埋头工作于实验室,直到 67 岁离开人世。爱因斯坦说:“在所有的世界著名人物中,玛丽·居里是唯一没有被盛誉宠坏的人。”她知道自己的目标,更知道自己的价值。在一般人要做到这两个自知,排除干扰并终生如一,是非常难的,但居里夫人做到了。居里夫人追求的是“大”目标,实现的是“大”价值。类似大价值的实现对人类社会的进步做出了卓越的贡献,但只有少之又少的人能够以之为目标并为之而奋斗,更多的人是在不断的努力中为社会作出与自身能力相符合的贡献中实现着人生价值。

孔繁森以 35 岁风华正茂的年龄赴边疆工作,扎根西藏 15 年,为少数民族的建设事业做着默默无闻的贡献,直到 1994 年遭遇车祸不幸去世,仅仅留下了两件令人心碎的遗物:一是他身上仅有的 8 元 6 角钱,一是他于四天前写的“关于发展阿里经济的 12 条建议”。他在实践中实现了个人的人生价值。

被誉为“中国的海伦·凯勒”、“中国的保尔·柯察金”的司晶,出生 9 个月时患小儿麻痹症,周身瘫痪仅左手健全,为了维系生命,她多次与死神进行殊死搏斗,经过大小 30 余次手术,现在靠固定在体内脊柱上的三根钢棍支撑身躯,无不忍受着身体痛苦的煎熬。她从未进过校门,17 岁时从糊在墙上的旧报纸开始认字,从而成为报刊“专栏主持人”、“作家”、“演讲家”、“社会活动家”。并被全国民办高等教育委员会聘为精神文明建设顾问,被黑龙江大学聘为客座教授、心理咨询中心顾问,被哈尔滨工业大学聘为心理咨询兼职教师,被黑龙江省高校心理咨询学会聘为心理咨询师。司晶身残志坚,乐观豁达,以奋斗不息的顽强意志,刻苦钻研、求知求是的精神,奉献人生;她以无怨无悔的人格魅力,去改变人生,净化社会,创造社会价值和人类精神财富。

艺人丛飞在 11 年中资助了 178 名贫困生和孤残儿童,如果加上一次两次资助的人数以千计。11 年来他的足迹遍及贵州,四川、湖南、云南的贫困山区,走到哪里,捐到哪里,他在山区义演时,到山寨里捐光了最后一块钱,连身上的衣服都脱下来送给了老人。2004 年春天他突然胃部剧痛,以后这种疼痛越来越频繁发作,后又便血,病魔的袭击,使他已负债 17 万元,2005 年 1 月,他抱病参加为东南亚海啸灾区义演 6 场,还把治病的 1.5 万元也捐了出去,当最后一场演出时,他口吐鲜血,昏迷过去,同年 4 月 20 日逝世,年仅 37 岁。丛飞用实际行动实现了自己的诺言:“我不能成就整个世界,却可以尽我所能成就一些孩子”。

在典型或平凡的人生道路上实现人生价值,这是当代大学生必须树立的人生坐标。要像魏泽阳同学一样,尽管疾病原因导致身高仅 1.2 米,但他身残志坚,边拾荒边学习,顺利考入重庆工商大学,大学期间,不仅努力学习,还乐于助人,经常到山区小学对学生进行课外辅导。就业企业领导说:“我们并不是同情魏泽阳才决定要他,我们只是对他个人能力的肯定和尊重!”有人问他为什么能改变自己的命运。他从容地说:“我可以贫穷,却不可以低贱,我可以矮小,却不

可以卑微!”他凭借自己一份不卑不亢的自尊与坚持,赢得了他想要的人生尊严。同样是在重庆工商大学,2007 级学生徐茂,高考的前一天,慈爱的父亲被无情的病魔夺走。那一刻,徐茂的生活无形中转变了。面对父亲去世及为父亲治疗而债台高筑的家庭现况,徐茂决心靠自己的努力来改变这种现状。暑假,他依靠自己扎实的知识基础举办了补习班,不仅还清了家中的债务,同时也赚到了自己的学费。开学伊始,他放弃了学校根据家庭情况发放的国家助学金,为周围贫困的同学让出了机会。在学习上,他发愤图强,连续获得综合奖学金和各种奖项,在学生工作中,他无微不至的为周围的同学服务着。他被大家称为同学的主心骨,老师的左右臂。他是一名普通的学生,却做了很多不普通的事情。他是重庆市血库的固定献血成员,受到市血库的表彰。他用自己的奖学金等作为资金,资助了秀山的贫困学生 10 人,金额达 7 000 余元。他在汶川地震后第一时间向团市委提交了请命书,前往汶川地震现场慰问。他多次冒着酷暑去慰问来渝治疗的灾区伤者,受到社会各界的称赞。徐茂乐于助人的事迹在重庆高校广为流传。他获得了重庆市普通高校自强不息立志成才先进个人光荣称号,被誉为“工商丛飞”,2009 年被推荐为全国助人为乐模范候选人,中央电视台“道德观察”栏目对其事迹进行了报道。徐茂在许许多多平凡的小事中积累和实现着他的人生价值。

——为中华之崛起而读书

1911 年,当老师问学生“你们读书的目的是什么?”年仅 13 岁的周恩来回答“为中华之崛起而读书!”正是有了这一崇高理想的支撑,伟人才有了一生的辉煌经历,才有了全国人民的敬仰,逝世后才会有“十里长街送总理”的感人场面和联合国降半旗致哀的特例。

当今世界,在和平、发展、合作的潮流下,世界多极化,世界经济发展不平衡进一步显现,西方发达国家对我国的经济压制、尖端技术封锁一刻未停,敌对势力对我国的各种图谋与野心此消彼长。当代大学生是国家建设的生力军,代表着国家未来人力资源的水平,必须学好本领,胸怀国家,放眼世界。因为,只有大学生整体素质提高了,我们的国家才能在人才竞争中立于不败,才能实现国家在 21 世纪的真正崛起。所谓“少年富则国富,少年强则国强,少年独立则国独立。”也只有在强大的国家实力下,我们才可能实现个人的充分发展。

大学生活是青春的最好年华,人生匆匆,青春易逝,只有扭住青春不放,才不至于白了少年头,空悲切。

人要立长志,切勿常立志。道理简单,做起来却难。为了个人前程,为了父母的期望,为了人生价值的实现,我想每一个人都会树立为之而努力的奋斗目标,然而当我们面临挫折、诱惑时,很多同学放弃了自己的目标,或随波逐流,或

沉沦不振。常在学校听到这样一些放弃学习的理由：学校档次低、专业不感兴趣、老师上课听不懂、教师不关心等。我说这些全都是借口：大学不是象牙塔，都会和我们进校之前的想象有差距，心理落差都存在，每一个同学都有一个适应的过程。别人能适应，为什么你不能？专业兴趣是在专业学习中培养的，没有努力去学习，何来兴趣？大学学习从本质上讲是老师引导，个人学习为主。况且老师的授课别人能听懂，为什么你不能？大学生活绝不会再像中学一样，老师的督促、关怀不离左右，你又怎能苛求老师们日夜呵护呢？同学们，不要说上课听不懂，不要说教师不关心，不要说对专业不感兴趣，不要说学校太烂。堕落不需要理由，只需要借口。

大学生活还有很多诱惑，QQ里发出的让人手痒的声音、网络游戏中让人觉得兴奋无比的厮杀声、湖边的路灯下站着的一对对相互依偎的情侣；牌桌前也摆满了许多诱惑……同学们，QQ、网络游戏仅仅只是虚拟的空间，在这虚拟的空间里面浪费的是青春而找不到我们在现实生活中真正想要的。尽管大学里的爱情不乏纯真，但又有多少从恋人变成了爱人呢？现在大学生的情感里面夹杂了太多的功利、欲望、放纵在里面。每年毕业时，情侣们最后一顿饭，最后一次拥抱，然后转身离开，踏上各自的旅途，从此把这段感情遗忘，就像从来没有发生一样。

同学们，请拒绝诱惑、耐住寂寞吧！在别人眼里像苦行僧一样在大学里穿行，才会汲取到你应该汲取的营养；耐得住孤独与寂寞，才会在忍耐的过程中培养出超强的毅力与过人的智慧。给自己动力、压力，痛苦之后才会凤凰涅槃。

有一种叫秃鹰的动物，它有锐利的喙喙与锋利的爪子。可是随着年岁的增长，它的尖喙喙会越来越长，长得让自己无法去叮啄猎物；它的爪子之间会长出厚厚的肉蹼，把爪子都连在一起，让它无法去抓捕猎物。没有食物就要死亡，这是不变的法则。对它而言，死好像是唯一的出路。但是，它却做出了可以让人类震惊的选择：它把自己的喙喙在坚硬的岩石上反复地叮啄，折断长的部分，直到恢复以前的锐利；用喙喙把爪子之间的肉蹼啄烂，虽然血肉模糊，痛得发抖。这个过程足足要持续一个多月，然后它们如同往昔一样在天空里骄傲地飞翔。“痛并快乐”的含义大致如此。遇到困难、挫折时，请不要气馁，相信自己能够化解。

每一个人都有潜能，关键在于找到激发潜能的钥匙，在学习、生活中常会有顿悟，而这种顿悟或许来源于长期的坚持。比如外语学习，也许之前你一直不得学习要领，但年复一年的语法学习、词汇记忆、阅读理解后或许就顿悟了；这种顿悟或许来源于某一特定的外在刺激。有一个关于拿破仑的故事，拿破仑在外出打猎时看见一个人掉在了水里，那人在水里挣扎着，不断地喊“救命”。拿破仑只是在河上看着，并不理睬落水者。落水者见状，更加增大音量，呼喊拿破仑救他。只见拿破仑举起了猎枪，瞄准落水者，大声对他说：“我数十下，如果你还不

上来,我就开枪了。”那人吓得半死,手忙脚乱游向……他没有得到别人的救援,通过自己的力量救了自己。其实,许多时候,我们是能够救自己的,问题是我们无法相信自己,猜疑、气馁像病魔一样侵蚀着我们,它成为我们生活的一部分,一旦沾染上了,就很难再逃脱掉了。

“雁过留声,人过留名。”我们每一个人都想过上高质量的生活,都想让自己的至亲过上无忧的生活,都想在世上留下自己价值的痕迹,但这些不是在享受中就可以实现的。上天给了我们每个人一双手和一个大脑,就是要让我们去创造与思考。大学这段时间是你们最佳的学习时间,让我们树立起远大目标,制订好学习计划,踏踏实实地过好大学生活的每一天,无愧于自己、无愧于父母、无愧于社会。

那么,当我们毕业时,就会如保尔·柯察金说的那样:“回首往事,他不会因为虚度年华而悔恨,也不会因为碌碌无为而羞愧”。

第2讲 赤橙黄绿青蓝紫

——认识大学

赤橙黄绿青蓝紫，谁持彩练当空舞？

——毛泽东《菩萨蛮·大柏地》

《菩萨蛮·大柏地》是一首追忆战争的词，但却没有激烈愤慨或血腥的战争场面，只有江山之美跃然于目前。此词一开始就描绘了当日夏天傍晚雨后晴空的山水风景，先从目前夕阳西下的晚空入笔，一来就是七个颜色字，而且每字每顿，突兀奇瑰，有破空到来之感，同时又十分形象传神地给了我们一幅斑斓的夏日黄昏图。接着第二句更加大胆灵妙：究竟是谁手持彩虹临空而舞？仿佛诗人将自己融入其间；这如画的风光谁来描绘，谁来掌握？令人读起来就是诗人自己，他就是这样美景的绘图人，这美景的变幻者，这“红雨随心翻作浪”的真正主人。

初入大学，那藏书丰富的图书馆，先进的教学理念，宽敞明亮的校舍，优雅的校园环境，学富五车的教授，来自五湖四海的同学，各种各样的学生组织（学生会、社团等），内涵丰富的大学精神，健康向上的校园文化、浓厚的学术氛围……实可谓“赤橙黄绿青蓝紫”，令人目不暇接，究竟谁将“持彩练当空舞”呢？那就是初入大学的你，你将成为大学生活的主角。那么，这一讲，我们就从不同的侧面来看看大学是什么，应当怎样适应大学。

同学们怀揣着对大学的美好憧憬，怀揣着家人的寄托，背负行囊来到大学开始了丰富多彩的大学旅程。大学的新鲜事，大学的新鲜空气，大学的新鲜气氛，大学的新生活，大学的新同学，大学的新面貌，使得我们对她充满期望。作为大学里的新人，大家踌躇满志，立志“学不成名誓不还”，但当面对如此丰富的大学生活，往往有点措手不及，无所适从，不知如何适应大学生活，这首先还需我们对大学有更深刻的认识。