

在清华学人生规划

内容提要：

"行胜于言"，"扫小屋而扫天下"是清华人自律警言，体现了清华大学的百年精神，昭示了清华人那种行健不息的做事内力。

目 录

第一章 心理调整规划

—— 迈向成功的起点

人生之中"不如意之事十之八九。"失败是难免的,失败也并不可怕,可怕的是没有承受失败的心态,清华人就是以不怕重压的信念去调整自己的心理,去看待人生的失败,找回那如意的十之一二。

1. 独立自己是精神之源	1
2. 培养良好的心理素质	3
3. 乐观自信	6
4. 支配自己的思想意识	7
5. 真正的幸福是发自内心的愉悦	10

第二章 出国考研规划

出国,在清华校园里是众多学子都会想一想的事情,而为什么要出国,出去干什么也须认真思量,别人比我们先进的,我们应该去学习,去"拿来"。

考研,是不懈的求索,是学无止境的要求,也是"知识经济"时代的需要。若有做"苦行僧"的准备,定能成功。

1. 雄鹰展翅冲霄汉——出国留学的准备规划	13
2. 考研,不懈的追求	27

第三章 工作求职面试规划

大学几年,弹指一挥间,就到毕业了,择业离我们不再遥远。

"人尽其才,才尽其用",我们的清华人是如何来把握他们职业的"终身大事",让我们来看看他们的准备。

1. 能力是求职的灵魂	32
2. 艺多不压身,"证"多出路广	34
3. 做具有创新意识和创造力的人才	36

4. 做好工作的准备	40
5. 了解你求职的企业情况	42
6. 自信是成功的基石	44

第四章 清华管理规划

清华为社会培养出了一代又一代的优秀管理人才。在社会的各个领域,无不闪着清华人的身影。他们学以致用,务实能干,出色地完成了一次次艰苦的任务,创造了一个又一个神话奇迹,继承和发扬等“清华精神”。

1. 从小培养艰苦创业的能力	48
2. 历练管理者的素质与气质	50
3. 具有理智而现实的头脑	53
4. 个性的重要性	58
5. 懂得说服下属的学问	60
6. 善待下属	65
7. 培养员工的性格	69
8. 你是一个好的管理者吗?	71

第五章 入世规划

面对入世的挑战,几家欢乐几家愁,鹰能飞得更高更远,整个宇内都是他的天下,而鸡,也许连鸡笼都会被人掠夺,住无容身之所。

清华的才子们,让你们去选择,是做鹰,还是做……

1. 认清你的工作环境	74
2. 掌握二十一世纪人才七大特征	75
3. 人才竞争更激烈	75
4. 做事将强调国际规则	75

第一章 心理调整规划

——迈向成功的起点

李海·清华 2000 级经管系

作者简介：

李海，男，今年 20 岁，清华 2000 级经管系学生，喜欢写作，冒险。

人生之中"不如意之事十之八九。"失败是难免的，失败也并不可怕，可怕的是没有承受失败的心态，清华人就是以不怕重压的信念去调整自己的心理，去看待人生的失败，找回那如意的十之一二。

在清华学人生规划

大学校园往往有这样惊人的传闻,某生由于承受不了失恋的痛苦自杀或杀所谓的第三者。往日的天之骄子不是梦断情魂就是成了阶下囚。什么原因呢?

没有调整好自己的心态,没有理智的思维,没有乐观的精神信念,不知道什么是真正的人生幸福。

这不,我校刘海洋拨硫酸伤熊事件发生了,为此,我询问了我校的一些心理学教授,写下了心理调整规划,一方面自励,一方面与读者共享。

1. 独立自己是精神之源

正是毕业执着追求精神独立和思想自由,使陈寅恪成为我国近现代知识分子的典范。

陈寅恪为王国维所撰的墓志铭中说:"先生之著述或有时而不章;先生之学说,或有时而可商;惟此独立之精神,自由之思想,历千万纪与天壤同久,共三光而永光。"此"独立之精神;自由之思想",实乃是陈寅恪本人一生执着追求的学术理想和一贯坚持的学术精神。为此精神和理想,他付出很大代价,尤其晚年经历了诸多坎坷和磨难。然而,也正是由于对这一学术精神理想的追求,无论在人品还是在治学上,陈寅恪都堪称是我国近现代知识分子的典范。

陈寅恪学识渊博,治学行事,每每自辟溪径,常人不察,往往以之为怪。再加上陈是从事"不古不今之学"的人,故而常常流露传统士人的风度和爱好,有时令人觉得"怪"而有趣。如他讲白居易的《长恨歌》第一句"汉皇重色思倾国"。为了考证这个"汉"字,陈也曾旁征博引了四堂课,使低年级学生往往消受不了。这种如清儒讲经一字数万言的办法,在20世纪二三十年代自然要引起学生骇怪了又如在抗战时期,陈应燕京大学之邀在成都华西坝讲"元白诗",学生唐振常记载当时讲课情形:"第一课是讲《长恨歌》,首先讲的是杨玉环是否以处女入宫。这话听起来很怪。当时著名话剧导演贺孟斧寓成都,与我相熟,他闻先生大名,想来听课。我告诉他,第一课讲的是杨玉环是否以处女入宫问题。他以为无聊,便不来了。其实,先生是以这个题目带出唐代婚礼制度,乃重要点。"

陈寅恪的思想自由还表现在他的幽默、机智上。

有关他的轶闻趣事流传下来的非常多。

比如,1928年,罗家伦任清华大学校长,一到任,便去拜访陈寅恪,陈的一些弟子也在座。罗先送给陈一本书,是罗编的《科学与玄学》,记述张君勱和丁文江辩论的一段文坛旧事,陈翻了翻便说:"志希(罗家伦字志希),我送你一联如何?"罗说:甚好,我即刻去买上好的宣纸来。"陈说:"不用了,你听着:不通家法科学玄学,语无伦次中文西文。"罗大笑不止。陈又说:"我再送你一个匾额:儒将风流。"又说:"你在北伐军中官拜少将,不是儒将吗?你讨了个漂亮的太太,正是风流。"可见陈的才思敏捷,诙谐风趣。

又比如,有一次,还是清华国学研究院时期,有一天陈的弟子们都在座,他说:"我有联送给你们:南海圣人再传弟子,大清皇帝同学少年。"是说这些学生是梁启超、王国维的学生,南海圣人康有为的再传人,又是博仪的少年同学,因为王国维也曾做博仪的老师。

1988年5月,陈寅恪的高足,著名学者季羨林在广州召开的"纪念陈寅恪教授国际学术讨论会"上总结时指出:

在清华学人生规划

"……超越陈寅恪不是简单的事情,整个社会是在发展前进,这是一般的情况,但是中间应该有些例外。一般来说,后人要超越前人,但那么些高峰。巨人在某些方面是超越不了的,主要原因是环境不允许再出现那样的人。马克思讲希腊神话有永久的领力,理由也是在此。陈先生是学术巨人,在他领域之内,无法超越,原因就是今后不可能有他那样的条件。总的倾向是可以超越的,但又不可以超越。"陈寅恪正是这样一座高峰,一座对于中国当代和今后学人来说都根本无法超越的山峰。

"精神独立、思想自由"的人的确容易被世人认为"有怪癖"。但是,应该认识到,正是这些怪癖使科学家得以成为科学家。1956年数学会召开之前,华罗庚拍电报叫陈景润到北京报告《他利问题》一文。到北京见到华罗庚第一面时,陈景润一时不知说什么,愣了半晌,他才喃喃地说:"谢谢华老师!谢谢华老师!"为了宣读好论文,陈景润经常半夜在走廊里大声朗读他的论文。然而到了他宣读论文的时候,他却窘迫得不知所措,站在台上半天讲不出话来。见此情景,陪同陈景润进京的李文清老师只好代陈景润发言介绍,论文宣读才算圆满结束。

陈景润的怪癖不仅表现在他自身的一些不足上,而且还表现在他与常人不一样的情感世界上。1980年8月25日,陈景润和由昆结婚了。对常人来说,新婚蜜月本是如胶似漆之时。然而陈景润每天仍工作12小时以上,由昆半夜醒来发现陈景润仍在桌前苦读。更为有意思的是,蜜月开始没几天,陈景润一个人又搬离新房,回到他中关村88号楼那间6平方米的小屋去住,"牛郎织女"的生活开始了。说陈景润没有人情味吗?那可不是,主要是他对一方面太痴迷了,必然会对其他一些事情表现出淡漠。一天,陈景润一动不动地坐在写字台前思考问题,快到中饭时间了,保姆来问他:"先生,家里没菜了,您今天吃什么啊?"好半天,陈景润才生硬地甩出一句话:"今天我不吃菜。"受了委屈的保姆提醒他:"您不吃,我和孩子得吃啊。"陈景润这才恍然大悟,红着脸掏钱给保姆去买菜。

不会照顾别人的人,生活中还比较多见,但不会照顾自己的人却是少见。早在厦门大学读书时,陈景润就不善照顾自己。只有在十分饥饿时,他才去吃饭,衣服也要等到迫不得已时才脱下来放在盆里浸一浸搓几下,拿起来晾干就算洗过。1952年,系里开展思想改造活动时,陈景润才当众保证以后每天刷牙、洗脸。但没坚持几天,又搁下了。结婚后,陈景润也经常逃避刷牙,每次都是由昆把他从房间里"揪"出来刷牙。陈景润刷牙的时候常常用力过大,牙根会冒出血来,由昆看到心疼,就干脆替他刷。从1984年后,陈景润一个星期洗两次澡,一天刷两次牙,两周剪一次指甲,隔几天刮一次胡子,这些事情本属个人能做好的,可陈景润却做不好,由昆只好亲自为他操办。陈景润的怪癖是与他数学的偏爱、对数学的痴迷分不开的,离开了对数学的偏爱痴迷,陈景润也就不会有好些怪癖了,也就不会成为数学大师了。这样一来,我们便不难理解陈景润——这位数学大师的种种不合常情的行为了。

陈景润为解决《哥德巴赫猜想》这一枯燥的数学论断,在各方面外在条件都远远不具备的条件下,就凭着手写心算的最原始的操作工具,硬是解决了这一世界级的数学难题。当时的陈景润确实已到了"食不知味"的投入地步,由于热爱,由于浓烈的数学芳香引诱他忘记了一切外在的事物:捧着书撞在树上;不吃饭也不知饥饿为何物;斗室之中,演算草纸杂乱铺陈,几乎无下脚之地;与人交谈,口呐呐而不知所云,神情恍惚,已进入"病态"

境界。但,实实在在那不是病,那是由于热爱而过分投入的状态。可见,要知道在那种现实条件下,陈景润没有那种由于爱而深深投入的状态,恐怕现在数学界还不知有多少人在攻坚不已呢!

热爱事业,热爱自己所从事的工作,乐此不疲,乐在其中,有些做领导工作的人被下属戏称为“工作狂”,那份对工作的热爱之情就可见一斑了。但是也正因此多数人可以做成就。因为“热爱”作为一种无可替代的内在驱动力是比任何优越的外部条件和外在驱动力更为强大、更为可靠、更为积极的力量。

当然,有建树的科学家、教授“沉迷”于学问的同时,也是非常愿意深入生活的,比如金岳霖先生。

金先生喜欢中国山水画,他说:“山水画的中心问题是意境。”在所有的花中,他最喜欢桅子花。他也喜欢逛市场买水果,专挑最大的苹果和梨买回去,放在桌子上作为欣赏物,用于观察,直到这些水果萎缩了,他再去买新的。

有关他的一则很有名的趣闻是他忘记自己姓名的事。用他的话说:“在30年代,我头一次发现我会忘记自己的姓名。有一次我打电话给陶孟和,他的服务员问您哪儿。我忘了,答不出来,我说不管他,请陶先生说话就行了。我不好意思说我忘了。可是那位服务员说不行。我请求两三次,还是不行。我只好求教于工喜,他是给我拉洋车的。他说我不知道。我说:“你没有听见人说过?”他说:“只听见人家叫金博士。”一个“金”字就提醒我了。”

1956年之后,金岳霖在哲学所工作,他发现在忘掉姓名方面他还称不上是“冠军”。哲学所第一任所长潘梓年也有类似的经历,较金更甚。金岳霖在他的回忆录中继续写道:“有人告诉我说,潘梓年在重庆的某一签名场合上,恍然起来了,也记不得自己的名字。旁边的人说他姓潘,可是他还是想不起来,并且问阿里哪个潘呀?这就是说,说一个字还是不够。”

新中国成立后,金岳霖接受了辩证唯物主义哲学,思想上追求进步,也入了党,毛泽东对他很是重视。汪曾祺在他的回忆文章中写道:“金先生晚年深居简出。毛主席曾经对他说:你要接触社会。金先生已经50岁了,怎么接触社会呢?他就和一个蹬平板三轮车的约好,每天带着他到王府井一带转一大圈。我想象金先生坐在平板三轮上东张西望,那情景一定非常有趣。王府井人挤人,熙熙攘攘,谁也不会知道这位东张西望的老人是一位一肚子学问、为人天真、热爱生活的大哲学家。”

精神独立、思想自由是做学问、搞研究出成果的必备素质,惟有这样才能想人之所未想,见人之所不能见。

2. 培养良好的心理素质

这是一个学生的自述:

去年高考时,越临近考试,心里越害怕,老是担心“考不好怎么办”,晚上也睡不着觉。到了考试的那三天,通宵不能入睡,白天进入考场,如坠人云雾之中,平时学的东西忘得一干二净……其结果可想而知。第二年,我又参加了高考复读班,计划再次高考。可是,考试一天天逼近,我的心弦也一天天绷得越来越紧。一想到去年的情形心里就愈加紧

张。如果再考不上怎么办,这种念头时时涌上心头……这种对考试的担心和恐惧像一张无形的网紧紧地罩着我,让我丝毫不能动弹……,这种心理负担终于压垮了我,我最终未能跨进考场的门,而进了医院。

显然,这名学生得了"考试恐怖症"。可以设想,即使他不进医院,勉强走进考场,其考试成绩也会大打折扣。类似这位同学患有"考试恐怖症"的同学比较多,这造成了他们考取理想大学的极大障碍。可见培养良好的心理素质是非常重要的。那么,怎样才能克服这种"考试恐怖症"呢?我们不妨听听"成功人士"的见解和体会:

1997年山东省高考理科第一名、清华大学化学系尹芋讲述了自己在调节心理方面的如下体会:

根据现代医学,健康不仅指身体的无病痛也包括心理。高考紧张、压力大,一些平时不显眼的小事在这种紧张的气氛下很有可能就成为点着的导火索,调节心理,保持平静、稳定的情绪,是高考获胜的必要条件,这主要包括以下几个方面:

(1)树立正确的目标。

每个人的能力、兴趣爱好、特长不同,优、缺点也不同。适合别人的目标不一定适合自己。认清了这一点,就应该在自己的能力基础上建立起适合自己的目标。目标应该是"跟着脚尖"能够得着的,低了,不需付太多努力就能达到,发挥不出潜能,将来会后悔;过高,尽了全力也做不到,久而久之是对信心的打击,丧失了信心,便很难尽力去做每一件事了。

(2)保持饱满的情绪。

的确。高考是一件很苦很累的差事。永远也做不完的作业、练习;永远也没有尽头的摸底考试……要高考的学生就如同背上重轭的牛终日汗流浹背地干着,但苦归苦,累归累,高昂的头不能低下。饱满的情绪可以鼓舞一个学生克服疲劳去争取好的未来。"一鼓作气,再而衰,三而竭",用到学生身上也一样。漫长的高考复习过程有点像一个战役,稍许的松懈都有可能导致最后的失败。只有永远保持一种饱满的情绪,永远不懈地为了目标而奋斗,才能达到目标。上一个理想的大学,拥有一个光明的未来,是我们每个人都向往的。为了理想而奋斗,再苦再累也是值得的,保持饱满的情绪,是对未来的憧憬,也是信心。

(3)不要怨天尤人。

如果遇上了不如意,不要怨天尤人,也不要全盘否定自己。许多看似偶然的失误其实包含了必然的因素,这种失误不要放过,而要认真分析原因,找出对策,避免再犯。而对于一些确实无法避免的,不要过分自责,过去的就让它过去。不要因一点小事而否定了自己,这样做不是全面的看问题,只能陷人一个恶性循环,最后导致了做什么都害怕,都担心。没有自信,没有勇气去克服困难,根本不可能顺利地通过高考这一关。

(4)消除浮躁情绪。

越是临近考试,越是容易浮躁,这表现为:不想学习,但又无事可做,拿起书来一个字也看不进去。这时;需要分析一下原因,是觉得复习得太多了而不想再学还是仅仅是一种抵触反抗的情绪。对于前一种,应该肯定的是前一段的成果,但也要明白,许多错漏之处就是发生在人们最易忽视的地方。自我感觉的良好并不意味着真正的掌握,这时应该

静下心来将知识内容重新复习一下,或是先于些别的缓解一下焦虑再开始。对于后者,应该明白高考是为了我们自身的前途,而自己的未来只能自己去掌握,况且高考还是一个相对公平合理的竞争,只要付出就会有回报。有时这种浮躁、烦闷源于过多的功课压力,这是一个警告:需要调整了!应当重新规划一下,保持合理的学习、休息时间,既不至于荒废了学业,又能保持长久的兴奋。

其实,迎接高考最主要的是保持平静的心情。紧张的时候可以通过运动、听音乐来削减焦虑;浮躁的时候应该静下心来思考,灰心的时候多想象一下成功后的喜悦,都是我用过的方法。

保送人清华大学电子系、全国中学生物理竞赛一等奖(97届)陈华指出,要想在高考中取得好的成绩,需要保持一颗"平常心":

平常心,也就是平静的心态,也正如范仲淹所说的"不以物喜,不以己悲"。不要患得患失,不要让得失利害干扰了你的思维,这样才能很好地发挥自己的水平。

高考同学科竞赛一样,关键就是最后一战。是成功,是失败,也就在此一试了。高中时期可以说是一开始就是为了高考,而且对绝大多数同学来说,高考是通向大学的唯一途径,因此高考在同学们心目中的地位是可想而知的。对于高考,有人勇敢地面对它,有人害怕甚至想逃避它,而事实上证明害怕高考的往往就不能发挥他应有的水平。我经过大大小小的学科竞赛十余次,切身体会到了保持一颗平常心的重要性。

我高中时期参加了两种竞赛:信息学竞赛和物理竞赛。我先参加的是信息学竞赛。在市级的比赛中,我由于包袱不大,考得都挺好,可到了省赛前夕,我心中就开始敲鼓了,心里总是在想自己能不能进入省队而参加全国比赛。就是这种患得患失的心理使我根本没心情训练,尤其是考前两天几乎失眠。这样在考试时头都是晕晕沉沉的,其结果可想而知,只得了个省二等奖,与我的目标相差了十万八千里。之后我做了总结,发现我的失败在于没能保持一种平静的心态。在以后的物理竞赛中,我努力使自己保持良好的心态,果真一次比一次好,最后在全国比赛中拿了全国一等奖及总成绩最佳奖。

我是幸运的,有了信息学竞赛的前车之鉴,才有了物理竞赛的成功。但我不希望我在信息学竞赛中的失败发生在参加高考的学子身上。因为高考仅有一次,失败了就没有了机会。因此,我得让大家知道,一颗平常心才是高考致胜的法宝,才是成功的关键。

那怎样才能保持一颗平常心呢?

首先,我认为不要把考试本身看得过重。考试本身就是检验我们学习的效果的一种手段,想开了也就没什么。只有不把考试看得太重,才不会产生胆怯的心理。毛主席曾说过的"要在战略上藐视敌人"也就是这道理。

其次,不要过多考虑考试的结果,如果老是考虑考好了怎样,没考好又怎样,就往往容易分散精力,不能好好地学习和休息,影响考试时水平的发挥。

再有,要搞好复习,把所学知识掌握透彻,运用熟练。信心也是建立在实力之上的。所谓"艺高人胆大",有实力作保证,自然容易保持平静的心态了。

最后,要注意不仅在赛前,而且在平时也要努力保持平静的心态,在激动的时候劝自己冷静下来,在心烦的时候想办法散散心,一直保持静如止水的状态,就更容易在考前保持平静。

3. 乐观自信

生活往往使我们的预期成为现实。如果我们凡事都是一种消极悲观的态度,认定别人对我们不怀好意,总是在轻视我们、伤害我们、欺骗我们,那么,这一切最后就有可能成为现实。相反,如果你把自己心底所有这些负面的情绪都抛开,而是以一种积极、乐观的态度投入生活,相信自己能够达到自己的目标,那么,最终你也会成功。人的思想、情感是可以自己支配、自己负责的,选择了一种想法,也就意味着选择了一种命运。

乐观的人,随时随地在渴望着成功的来临。他们寻找一切机会,而且总是希望最好的结果。他们精力旺盛,做事一丝不苟,异常专注;恐惧、焦虑,这种种情绪与他们是无缘的。

大多数人都喜欢和乐观的人相处,喜欢让他们快乐的天性感染自己,喜欢他们的热情。他们不仅自己成功,也帮助他们亲近的人实现成功。

乐观的人,常常是面带微笑、态度温和的,他们总是从周围去发现积极有益的东西,总是对他人表现出嘉许的态度。物以类聚,在乐观主义者的周围,我们常常能发现其他的乐观主义者,每天怀着期待在生活着。

在乐观者的眼里,挫折意味着机会,他们还会把这种健康向上的心态向他们的周围传播开。他们眼中的自己,也是很积极的形象;在他们的一切思想和想象里,都为自己描绘了一幅美好的图景,生活幸福,事业有成。他们总是预想自己的愿望都会实现,他们也知道,想象是生活的最好动力,于是总是乐于用最高的目标来激励自己。

乐观者对于未来常常会有一个计划,总是能够知道自己在往哪个方向去。他们知道自己的目标,所以身处逆境,只会激发他们的斗志,使他们更坚强。他们欢迎挑战,从不退缩,反而借此来磨炼自己;同时,他们注意知识的学习。

乐观者与其他人不同的地方还在于,他们极少处在一种混乱、沮丧的状态中,他们的生活绝不单调乏味,也不缺少同情心。他们不是漫无目的地徘徊在人生的旅程上,相反,他们有自己的目标,知道哪个目标重要,哪个不重要,而且还制定自己的实施方案。在他们达到最终的成功之前,他们先在自己的心里已经把成功预演了一遍,以后,当成功在他们生活中发生的时候,也就是一件自然而然的事情了。

"清醒冷峻的乐观主义者,"作家阿兰·洛依·麦克金尼斯说过,"他们意识到他们生活的世界并不完美,友爱可能遭受冷落,无辜的人会受到伤害。"按照他的说法,这一类乐观主义者,他们作为一个群体有一些自身的特征,这表现为:

第一,他们处变不惊,充分预计到困难的存在,随时愿意去解决各种难题和挑战。

第二,解决问题的愿望。事实上,如果他们不能找到一个完美、没有缺陷的答案,也愿意接受权宜之计。他们从不害怕新事物。

第三,把握未来。他们相信自己能够把握自己的命运,不愿做听天由命的人。他们热情洋溢,认为凡是自己希望的事情,他们都能够做到。第四,能够摆脱自己的阴暗思想。他们不会遭遇了一件不幸,立刻就把它上升到一种普遍的意义。险恶,他们也从容不迫,总能找到让自己高兴的东西,有时甚至只是一杯咖啡也能玩味半天。

第六,先幻想自己的成功。悲观者总是把视线集中到不幸之上,而他们脑海里想到

的都是一些快乐的事情。他们关注现实,但从不放弃希望。

第七,接受非人力所及的一切。他们知道生活并不可能总是按我们预想的展开,相反,它有自身的规则,按照自身的轨道运行。人与人的不同只在于他们处理方式的差别。

第八,总是微笑着面对生活。他们每天都会有一个好的开始,锻炼或者思考;他们常常开怀大笑;无论环境怎么险恶,他们总是不忘在某些特殊的场合庆祝一番;通常他们都喜爱音乐。

第九,相信自己可以永无止境地追求进步。随着年岁增长,他们所关注的并不是自己身体机能的衰退,而是自己越来越丰富的经历,他们把这看成一笔财富。而且,他们仍然学习各种新的技能。

第十,他们是常为新的。他们会经常往自己的交际圈子里注入活力,在自己的生活中推进一种爱的关系。他们注意自己精神的发展。

第十一,会生气,但从不怀恨。他们对日常生活中各种有害的关系非常留意,注意克服;他们接受人的天性,能够容忍自身和他人身上的缺点、错误。

第十二,愿意和同伴分享喜悦。对于那些不停在抱怨生活的人,他们非常友善地倾听,但并不受他们影响。他们也会表达自己一些不好的情绪,但从不被自己的这种心情所累,很容易就转换到其他话题上。

4. 支配自己的思想意识

思想意识是推动你成功的最强大武器。但是,有很多人从来没有意识到这一点,所以从没想过要去主动支配自己的思想意识,于是,他们的思想里,充满了各种消极有害的观念。事实上,像愤怒、仇恨、恐惧、忧虑、自责这一类的情绪,是可能让你任何成功的机会都化为泡影的。

一个人如果希望过一种幸福快乐的日子,就不应该让这些消极有害的情绪占据我们的生活。人的心智、身体和情感,都深深受到了他思想意识的影响;你改变自己的思想意识,就是在改变自己的将来。

像幸福、欢乐、友爱、成功这样积极正面的思想意识,对人的生活也会产生积极的推动作用;而像愤怒、焦虑、妒忌、怨恨,这种种消极的情绪只会妨碍你取得成功。

如何才能把消极有害的思想模式转化为积极健康的思想模式?这正是我们要学习的东西。消极思想所产生的危害实在举不胜举,它损害我们的身体,削弱了我们的抵抗力;反过来,它又会毒害我们的心灵,剥夺我们理性思考、冷静决断的能力。如果一种消极思想一直在你身上存在,它最后就会毁灭你。除非你用前面提到的种种积极的思想意识来取代它,那时你才会逐渐痊愈。

思想是现实的酵母。现在,你问一问自己,是希望自己拥有健康积极的思想,抑或是希望自己永远留在消极有害的思想情绪中呢?

人之所以会产生各种消极思想,一个原因是过于自卑,如果觉得自己根本不配得到幸福成功,这时候,占据他内心的,毫无疑问会是各种消极思想。

要消除思想中那些消极有害的内容,一个方法就是要克服那种认为自己并不怎么样的念头。对自己的怀疑、没有信心、缺乏安全感,将难以让你形成积极健康的思想,从而,

你将无法像正常人那样享受各种快乐的体验。

许多人经常愿意将自己拿来和别人对比。我们所接受的社会的训练,就是要我们去投入各种竞争,要做精英中的精英,做所有人中最出色的一位。这样一种标准容易让人对自己怀疑失望,产生无能感。于是,我们会觉得自己一无是处,毫无价值,这时候,我们的内心自然而然就被各种消极思想占据了。

一旦我们按照自己的方式生活,我们就会发现,所有的人都是独特、与众不同的,每个人都有自己的优劣短长,完全没有必要将自己和别人做无谓的比较。这时,我们会接受、尊重并喜爱那个真实的自我了。

你完全配得上那些最高的酬报,你的生活应该充满欢乐和成功。你并不比别人好,也不比别人差,你就是你自己。现在就开始行动吧,你需要的,就是一种健康积极的思想态度。

人们对待生活的态度,很大程度取决于他注意生活中的哪些方面。如果他所注意的,是那些消极负面的东西,他自然就没有时间再去注意那些积极的地方。然而,只有积极健康的思想,才可能真正使你取得成功。

积极的思想带来积极的感觉,而积极的感觉又会为你带来更多的积极思想。享受生活中的一切吧,你一定能做到,因为我有。

积极乐观,这不仅是思想,而且要转化为行动。一旦你的行动给你带来无穷的欢乐,你将再也不会回到那些阴暗消极的思想中了。

所以,在拥有了积极健康的思想意识之后,还需要生活方式的改变,这包括职业、居住地、人际交往等等。如果对工作、对所住的地方不满意,或者,你的同伴并不能按你所期望的方式对待你,他们无法认识你的价值,那么,抛开它们,去寻找属于你的一切吧。

看一看生活中那些消极有害的思想,它的来源究竟在何方;如果能摆脱就摆脱它,如果不能,那就在内心摆脱它,不要让自己的情感受制于它。

你应该努力设法为自己营造一种良好的环境,一种有利于你的思想更加健康、积极的环境,同时,尽力克服那些不利的环境因素,让自己的生活变得更好。

去帮助别人,去做其他积极有益的事情。去给予,而不是获取,哪怕所给的只是一点点的时间,但只要坚持;去微笑着面对人们,去传播所有健康有益的思想,去把你的手伸给别人,对他们喊一声加油。所有这一切,都会给你一种美好的感觉。

幸福的要诀就在于,带着热忱、带着喜悦投入你的行动当中;每天有意识地培养一种健康的心态,争取让每一天都活得精彩;带着同情心和爱心到你的事业中,你将得到同样的回报;已经拥有的一切,自己要心存感激,同时,要相信你最终能得到你所希望的一切。在没有得到之前,可以在自己的意识里预先体验一遍,体验得到的那种快乐。这种种方法,都是获得幸福的要诀。

多给他人帮助,你自己得到的帮助也会越多,永远不要担心我们的慷慨没有回报。而且,我们并不是一个人居住在这个世界上,我们需要别人,别人也同样需要我们。要尊重别人,要爱,而且是无条件的爱。

不过,一方面你要和别人保持亲密的联系,另一方面,自己的问题,我们应该留给自己解决。每个人都有自己的问题,并不愿意整天听别人唠叨他们自己的事。所以,除非

别人主动向你问起,否则,这类的问题还是留给自己为好。太多的抱怨只会让别人也受到传染。

有健康思想的人从不抱怨的。除非你的抱怨适得其所,刚好对象是能够帮助你解决问题的人,否则,那只是在消耗你宝贵的精力。

有健康思想的人,他既能让自己快乐,也会让别人快乐。他们还喜欢革新,喜欢创造,无论在艺术领域、在商场上、在金融业中,还是在他们私人的交往圈子里,我们都可以看到他们的创造力在发挥作用,它带来的是欢乐和无穷无尽的乐趣。

有健康思想的人,在他们周围,你还可以发现很多和他们同类的人。他们互相碰撞,互相激发,互相取长补短,共同进步;而和思想消极的人在一起,只会让你的情绪也低落,妨碍你的工作,浪费你的时间。所以,我们要多和那些能给我们帮助、能鼓励我们上进的人呆在一起,多和那些能分享我们的欢乐的人交往,这时候,我们的欢乐是增加而不是减少了。

有健康思想的人,他们并不要求别人为他改变什么,他可以接受别人原原本本的样子,同样,他也能接受生活所发生的各种事实,这样一种从容的心态也为他们带来了灵魂的宁静、和平。相反,拒绝承认现实,拒绝接受这一切,只会让我们变得焦虑、傲慢、痛苦、难堪。

有健康思想的人,能够按照事情的本来面目接受它们,这种接受,就意味着放弃某种控制的欲念。那些无法接受别人的真实面目、无法接受事件的真实面目的人,永远不会懂得什么是真正的幸福和自由。

这里的接受,是指我们要意识到、要理解这一切,而不是去评判它。如果人们意识到生活中存在的各种现实状况,他们会克制自己的冲动,避免对它做出评判、乃至那些改造现实的冲动。接受这一切,意味着承认他人同样有权利选择自己所希望的生活。

有健康思想的人,他们懂得宽恕的艺术。他们绝无抱怨,也没有憎恨。在他们看来,宽恕是无条件的;宽恕,就意味着拒绝以一种愤怒、怨恨的态度对待他人。宽恕可以给我们带来真正的自由,因为它可以使我们的一切消极思想和情感都化解于无形。

有健康思想的人,能够欣赏生活所馈赠的一切,甚至那些不能让他们如意的部分。因为他们会从这些不如意中学习。一旦你学会心存感激地生活,那么,你的世界就再不会有那些消极思想藏身的余地了。

通过前一章,我们已经知道热情蕴藏着怎样的力量,现在,我们要了解的是,如何使这种热情用于有积极目的的事业上。缺乏足够的自我支配的能力,你的生命将会混乱不堪,你即使有了不起的才华,却不能把它用到建设性的目的上。它的后果将十分危险。

再有,缺乏足够自我支配的能力,会使我们的生活都被那种破坏性的激情占据,包括恐惧、憎恨、妒忌,等等。只有能够支配自己情感的人,才能支配自己的命运。

只有学会自我支配,我们才能变得更坚决、更果断,因为我们知道,我们的决定并不是在别人的影响下做出的,更没有受到那些自己情绪很消极的人们的不良影响。

有了自我支配的能力,那么,你就可以通过运用自己的想象力使自己成为一个有行动能力的人。这时候,你不会有憎恨报复的心理,你也可以避免在自己的经济收入、职业生涯和个人生活中任何破坏性的行为,从而真正支配自己的一切。一个能够自我支配的

人,他还会懂得宽恕,这一点也非常重要。

自我支配就意味着要控制自己的思想意识。一个能够主宰自己思想意识的人,他所展现的,正是一种自我支配的能力,因为他是由自己,而不是由外界的什么力量来决定自己的想法。事实上,在那些对我们生死攸关。涉及我们终身命运的思想,我们完全可以自己拥有绝对的支配力量。

对自己思想的支配,进而自我的支配对于发掘我们的潜能意义极为重要。专注于自己的成功,尽力摈除那些消极负面的思想,而且,自我支配还可以使你有足够的判断力,可以不必受制于外界的评价、建议。

一个能够自我支配的人,他会有足够的时间反省自己,客观地评价发生的一切,而不是让自己成为一种对外界刺激消极被动的反应物;这时候,它会帮助你镇静。从容,而不是慌乱,不能克制自己的情绪。

只有自我支配的人,他才可能获得成功。

5. 真正的幸福是发自内心的愉悦

生活的质量取决于我自己而不是别人,我要利用好我的生命,要最大限度地把它安排好。我要让每天的生活里,成功多于失败,欢乐多于悲哀,爱多于恨,快乐多于失望,欢笑多于悲伤。这一切的决定权在我。我的生活朝气蓬勃,丰富多彩,满怀自信。

如果我们懂得如何调整自己,更好地接受外界的环境条件,幸福的大门就向我们敞开了。当然,最好的办法是我们能够掌握。支配外部条件,不过在多数时候这是难以实现的,因为无论谁也无法完全支配他所处的环境,有太多不确定的因素存在。我们需要做的,是学会如何利用环境,以便实现我们的目的,而不是受环境的支配。

也有一些人,他们在环境中可以呼风唤雨,很有能量,然而他们仍然没有觉得幸福。虽然他们有洋房名车,也有显赫的教育背景,但这些无法使他们快乐。但与此同时,也有很多人认为,如果他们的收入更高,外表更靓,或者有其他一些外在的优势,那么幸福自然而然就会降临。

然而,事实是,财富、权力、名誉这些东西,实际上并不是幸福的安全保证书,充其量它们只能做生活的点缀,可以为我们幸福而有意义的生活起到锦上添花的作用。和这些外在的评价相比,占首位的还是我们对自己的感觉。

我们在追求幸福生活的过程中,最终回报我们的,不是单纯的享乐,而是真正发自内心的愉悦。一切享乐都具有转瞬即逝的特点,美食之娱、性爱之欢,都能使我们暂时感到快乐;而内心的愉悦,却和这种享乐有根本的不同。完成一个研究项目、做完一笔交易、和孩子们共享天伦之乐、篮球比赛击败对手,种种这一切,都是会让我们感到愉悦的事情,它带给我们一种成就感。参与这些活动,可以使我们获得改变和进步。

当我们所得到的比我们想象的还要更多的时候,我们也会感到愉悦。如果我们要最终实现对自己生活的控制,那么,我们应该想办法,尽可能在日常活动中也能让自己感到愉悦。

前面谈到,高峰经历取决于我们是否能够专注地投入到一项活动中,能否产生愉悦的感觉,也要取决于相同的条件。注意力集中的时候,更容易体验到愉悦感,至于是体力

活动还是智力活动,这并没有关系。比如,对我来说,读书就能给我带来愉悦,而且我知道还有很多人也是这样。事实上,比较看重结果、需要注意力集中的活动,最容易让人们产生愉悦的感觉。

那么,产生愉悦的感觉有什么诀窍吗?方法就是,应该在生活中多面对一些挑战。事实上,几乎所有的活动都具有挑战性,计算机游戏。体育运动、园艺,甚至洗车,也都可以带来挑战。如果你的很多才华都可以在某项活动中表现出来,这时候,你往往会非常投入,几乎忘记了身外的事情。职业篮球运动员。国际象棋选手,还有演说家,他们往往是对外部环境毫无觉察,整个投入到他们在进行的活动中的。这种能力不单是他们具有,我们每个人身上都会有,只是需要让它得到滋养。让它生长而已。

切克金米哈里博士就把这种体验称为"流动感",他解释道,"流动的目的就是为了保持流动的状态,而不是为了什么顶峰或者乌托邦。它不是什么向上的运动,只是在持续不断地流动。表面看来它给人丝毫不必用力的印象,但事实却并不是这样,它对体能或者是精神的要求很高,稍一走神就可能前功尽弃。一颗处于流动状态中的心灵,既不会焦虑,也没有恐惧;生活中的一切不愉快,一时间都在这里没有自己的位置了。"

第二章 出国考研规划

王兴·清华 97 级土木系

作者简介：

王兴,男,78 年出生,清华 97 级的学生,曾是清华男子队副队长,喜欢写作,唱歌和交友。

出国,在清华校园里是众多学子都会想一想的事情,而为什么要出国,出去干什么也须认真思量,别人比我们先进的,我们应该去学习,去"拿来"。

考研,是不懈的求索,是学无止境的要求,也是"知识经济"时代的需要。若有做"苦行僧"的准备,定能成功。

出国和考研是我们许多清华人离不开的课题,具体应该作何规划,我这个相对老生在此作一个规划,希望能给我的师弟师妹们的未来有些帮助。

1. 雄鹰展翅冲霄汉——出国留学的准备规划

(1) 国家有关自费留学的政策法规

凡我国公民个人通过正当和合法手续,具有足够的经济实力或者取得国外奖学金,办好入学许可证件的,经所在单位批准,不受学历、年龄和工作年限的限制,均可申请自费到国外上大学、攻读研究生和在学研究生,可以在学校申请自费出国留学,出国后,保留学籍一年。应届毕业专科生、本科生和研究生,凡属国家统一分配的,如果要出国留学,可不参加毕业分配。对于办理了自费出国留学手续的在校生,因故未能出境的准予办理复学手续。在职人员申请自费留学。其公职等问题应由所在单位自行处理。

自费出国留学人员的审核工作,除另有规定者外,均按公安部门规定的办法办理。属在校学生或在职职工的,学校或单位应签署意见。自费留学人员的一切费用,包括生活费、学费、医疗费。往返费等,均由本人自理。在国外学习期间,可以回国探亲、休假、实习等,次数不限,来去自由,费用自理。取得硕士、博士学位的自费出国留学人员回国后的工资待遇和职称评定,均按同类公费出国留学人员的有关规定办理。

(2) 国家对申领出国护照的规定

根据我国有关规定,中国公民只要申请出国的目的正当,出国后生活有保障,并能提供一定的证据,前往国又同意申请者入境,并办妥该国人境手续,一般都可以得到批准,领取护照。

但有下列情形之一的,不批准出境,也就是不发给护照或其他证件:

- ① 刑事案件的被告人和公安机关、人民检察院或者人民法院认定的犯罪嫌疑人;
- ② 人民法院通知有未了结民事案件不能离境的;
- ③ 被判处刑罚正在服刑的;
- ④ 正在被劳动教养的;

⑤ 国务院有关主管机关认为出境后将国家安全造成危害或者对国家利益造成重大损失的。

另外,有下列情形之一的,边境检查机关有权阻止出境,并依法处理:

- ① 持用无效出境证件的;
- ② 持用他人出境证件的;
- ③ 持用伪造或者涂改的出境证件的。

国家教育行政部门对具有大专以上学历的自费出国留学人员,不论是毕业、肄业、结业或中途退学已离校,还是在校就读,都要进行自费出国留学资格审核。对于大专以上学历的毕业生还有服务期的规定,如果服务期未满,要交培养费。大专以上学历的自费出国留学人员,只有服务期满或交培养费,才能通过国家教育行政部门的资格审核。

(3) 移民政策对留学生打工的限制

大多数清华人出国留学的目的是学成归国,为祖国建设服务,但也有一些人想在别的国家就业和定居,因此一个国家的移民政策就会成为他们出国留学的重要选择因素。