



《大学论》系列

丛书主编◎俞世伟

论



意志  
升华论

范映渊 杨晓燕◎主编



黄河出版传媒集团  
阳光出版社

宁夏大学“211”工程三期建设资助项目

《大学论》系列

丛书主编◎俞世伟



意志  
升华论

范映渊 杨晓燕◎主编



黄河出版传媒集团  
阳光出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

大学论. 意志升华论 / 俞世伟主编 ; 范映渊, 杨晓燕分册主编. — 银川 : 阳光出版社, 2011. 8  
ISBN 978-7-80620-934-9

I. ①大… II. ①俞… ②范… ③杨… III. ①大学生—入学教育 IV. ①G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 176306 号

大学论·意志升华论

范映渊 杨晓燕 主编

责任编辑 李媛媛  
装帧设计 杭永鸿  
责任印制 岳建宁

黄河出版传媒集团  
阳光出版社 出版发行

地 址 银川市北京东路 139 号出版大厦(750001)  
网 址 <http://www.yrpubm.com>  
网上书店 <http://www.hh-book.com>  
电子信箱 [yangguang@yrpubm.com](mailto:yangguang@yrpubm.com)  
邮购电话 0951-5044614  
经 销 全国新华书店  
印刷装订 宁夏精捷彩色印务有限公司  
印刷委托书号 (宁)0009547

开本 720mm×980mm 1/16  
印张 12.5  
字数 200 千  
印数 2000 册  
版次 2011 年 8 月第 1 版  
印次 2011 年 8 月第 1 次印刷  
书号 ISBN 978-7-80620-934-9/G·528

定价 20.00 元

版权所有 翻印必究

# 总序。



事实与价值认同是每个生命体思想理念与行为发生的前提，所不同的是思想理念产生是以事实理性为基准，而行为的发生却是以价值性为前提的。

每个生命个体，只要他存在着，他对这个世界的意义的赋予就没有完结。生命就是一条意义的洪流。所以，问题就在于他以怎样的方式去完成构建一个外在的意义世界和一个完美的意义自我！

何以为生，表现为一个生命个体会以怎样的智性水平和方式来创造意义世界，以满足内需，以你的知识与本领体现你的创造效率；同样，为何而生，却表征着一个生命个体以何种生存价值目标和德性品质来获准自我生命的方向，以你的人格品质表现着你生命的价值所在！所以，我一直认为，生命的全部价值意义不仅仅表现在我们何以为生，而且还建立在我们为何而生的人生目标之上。但问题在于，我们总是让我们的智性最大限度地解决何以为生的机巧问题与效率结果，放弃那为何而生的生命目标。故而才有了人人在欲望的煎熬中心怠力疲，在满眼的诱惑中日渐失去淡定的心灵、坚忍的毅力、奋斗的目标和信仰，灵魂深处的那种“执子之手，与子偕老”的亲情、爱情更是恍如隔世，德智依存的善美平衡日渐倾覆，灵秀创新的神思也日渐迟钝，乃至角色使然的行为规范也被利欲熏心的贪婪置于脑后。一句话，我们作为灵智的人类在立足于



我们值得骄傲的意义世界之前，也渐渐地离我们构建起完善的意义自我愈来愈远……

怎样成就一个生命个体的意义自我？这是每个人乃至人类社会发展的课题，它关系到每个人对自我的警醒；关系到他对自身行为的觉知；关系到他对行为角色关系的理解；关系到他在情感体验中对自己生命实践的感动；关系到他在内心对自己行为的角色认知；甚至关系到人类社会的可持续性发展，因为我们在创造意义世界的同时，也在同时创造着意义自我，前者依据自然法则，后者却依据我们自己对自身思想德性和行为的觉悟……

我以为在每个生命体短暂的一生中，这种对自我的觉知不能离开对自我建构的五个主题。

第一，对生命存在与发展的德智平衡关系之觉悟：人生德智需双修。人生论“智”，总离不开小至自我大至社会的生存实践环境，在践行中我们成就知识、本领和智性，并以我们行为结果所显示出的高效能令我们激奋，且满足我们的需要并再次激起新的需要，使我们在这样一个辉煌的世界中倍感自己的伟大；人生论“德”，却离不开我们对自身思想、理念以及行为的思考与感悟，我与他人之德境，我与自然之德境，我与自我人格之德境，无一不规定着“智”之方向，从整体性与根本性上思考德智之关系平衡，是人类及其行为科学的最高原则所在！

所以，人，只有灵秀之智，不足以构成有益人生；人，只有仰慕之德，也不足以构成生存之绩效，只有秉承德性之崇高，与灵性之智慧的统一才会有辉煌人生。这种德智双修结构之型，构成了人生价值实现的合理基础。无此基础，偏智，不可得方向之正也；而偏德，不可得绩效之足也，平衡是也！

第二，对生命存在与发展中的情感体验之感悟：人为情生，是说



我们所有的思想、理念和行为，无不是以情感体验为介入。内驱力是生理需要，感情是心理反应。人体按其生物节律有规则地呼吸和补充水分之时，内驱力的反应功能相对呆板而固定，而感情的反应却不受时间、条件的限制，即使在缺乏内驱力的情况下，感情也可以成为足够强烈的驱动力量。换句话说，人必须遵守固定的时间或身体节律呼吸和饮水，但并不在固定的时间产生愤怒或喜悦。受虐狂喜欢痛苦和死亡；虐待狂憎恨愉悦的生活，任何兴奋和快乐均被他们感受为羞耻或恐怖。显然，这些情况并不是需要的内驱力所控制的。这一切又同时充分表明，感情体验及功能对每个生命体的意义所在，并无时无刻不在影响着每个人。

无疑，感情体验不仅影响我们一生的行为选择，还具体深深地影响着每一个体的认知、自我意识、德性诸要素。所以，每一个体为亲情而牵心，为友情而执著，为爱情而癫狂，为人情而付出都是不可逃避的现实，问题在于我们以怎样的感情体验和态度生成给予人生一个情感定位，这就要求我们必须了解情感及其真切体验的过程与功能。

一般来讲，在我们思想的认识加工中，一旦与先前意识中的痛苦体验发生联系，便会通过防御机制，去切断或不去触及同类加工过程。这里的规律是，一定强度水平的情感体验状态，或说是心境，具有提高认知加工的效果，超强深度水平的感情体验则干扰甚至阻断认知加工过程，过低体验水平的感情则不足以维持认知加工要求的激情量。这一原理将对大多数青年的亲情、友情、爱情与人情的体验过程具有普适意义。不同个性和文化成员对情感体验的外显反应方式，将具有差异性。当你愤怒时，你会大喊大叫还是默默承受？尽管内在体验是一样的。

第三，对生命存在与发展的学习创新之感悟：个体生命的存在与发展无论如何离不开对知识、技能以及品德的学习。人生三大功课就



在于知识之知、技能之知和德性之知，简言之，即习、悟、修。但学习的最高境界不在于我们不断去掌握新知识体系，而是在掌握中不断超越与创新，学习的要旨不在于已知，而在于不断在已知中向前并不受其束缚。所以，在生命的学习中，阻碍我们的不是那些未知的体系，而是那些已知的体系。有人饱读诗书，却不能森罗万象；有人略通文墨，却能脱口成章。此中主要差别，在于前者长于求知，而不谙于致用；后者能举一反三，闻一知十，以最少的知识，作最大的创新思维。认真思考一下，世界的悲剧在于有想象力的人缺乏经验，而有经验的人缺乏想象力。更大的悲剧在于我们的教育常常使我们失去了对已知领域的怀疑和对未知领域的假设能力。

创新之学习，其形为流畅性、独特性和发散性；而创新之学习，其质则为创新人格之具备。

优良的创新人格要素，是创新能力的催化剂、释放源，因此，悉心关注自身创造性人格的发育状态，自觉地剔除有碍于开拓、创新的不利因素，对于有效地激发大学生创造性思维和提高自身的创新能力，具有重要的作用。所谓创造性人格，就是人们在创新实践活动中，拥有进取向上的探索精神和不断更新的生活态度。为此，创造技法很多，但青年在学习中，应依据这种创造性人格，主动自觉地去完成以下创造性的自觉意识。

一是打破知觉背景，即突破固定功能的禁锢，完成事物性质的接近性推延。

二是打破认知背景，即着重研究怎样向新的方向发展，或使解决问题的方式出现新的转机。

三是对复杂性事物的局部性理解，即对复杂事物的应变自如的能力。

四是长时期无限制的反应选择。即容纳事物的尽可能发展，使有益于创造性发展的条件尽可能地成熟。



五是推延评价。先驱避理性的、逻辑的干预，动员最活跃、最广泛、最无羁的创意展示出来。

六是运用广泛的策略。不排斥各种相关信息的启示，力争通过比较、归纳，提出接近完善的思路来。

七是摆脱行动方案。可以检阅一下既定方案、既定规则、规定步骤是否合乎创新要求，这种摆脱不是指永久的行为态势，而是一种为矫正行动方案，使之有利于创造性发挥所采取的手段。

八是创造性地理解，即采用多数人的多种不同的方式来认识事物，而不应囿于一己之见，这将有助于在比较中深入地理解新信息的价值所在，并从中发现可供利用的机遇和优势。

第四，对生命存在与发展的行为规范之感悟：每一个生命个体都应该深深地感悟到我们的需求满足是通过社会的形式才能完成，通过自我对社会所需的角色扮演才能获得，所以，角色包含着规范要求，规范要求又包含着“应该”对“能够”的制约。

欧洲有一种米罗虾，世代生活在伏尔加河的最深处，从未见到过一点阳光。一天，一只米罗虾心血来潮，想去浅水区感受一下煦暖的阳光，那感受只听长辈说过，但它从未真正尝试过……

当它独自游到浅水区时，眼前的景象让它感慨万分，依依韵流，暖暖阳光，周围的鱼儿自由自在地摆着尾巴，欢快地穿行于青青水草之间……它长长叹了口气，觉得水下生活实在太委屈自己了。突然，它的胸口感到了阵阵憋闷，还没来得及反应，就“昏昏睡去”了。

那只贪恋阳光的米罗虾最后也没明白那些生死的背后折射的深刻道理——不安于现状没有错，努力改变现状也没有错，但违背自身存在之道那就犯了大忌！难道我们人的生存不是这样吗？一般来说，我们很难约束自己去做能够做的事，除非自己坚定地认为那些能够做的事是坏事情，或者是有惩罚在后的规性限制抑制。“能够”表示认知



和操作能力及范围和程度，“应该”表示道德规范的要求。人应该做的事肯定是他能够做的事，但人能够做的事却未必是应该做的。人若不受“应该”的束缚，就存在其“能够”的范围内无所不为。使人借助现代科技手段，“能够”的达及范围与程度更为广泛有力。为此，在“能够”中应有规范限定，在“应该”中会有角色要求，这不仅是人们获得需求满足的必然需求，也是个体生命存在与发展不得不取得的社会形式。人所有的本性都想放纵，而所有的社会都将有制约。放纵，于自然天性而来；制约，自社会需要而设。

很显然，自然之道需要人自觉遵守，此乃人生命存在与发展之律意义所在，社会之规需要人们遵守，此乃人生存在与发展角色之要求所在。春来草自青乃自然之则，不依此律则损；欲贪则毁礼，乃社会之律，不依此律则废，天地施益，给万物以戒律，正物有规，循沧桑之演变。所以，人类因德智而精要，因规则而美丽，为我们世界的和谐，为我们自身生命价值的实现，你需在“我能够”的魔欲支配下达到“我应该”的规范之遵守，你与自然、社会的和谐便产生了。

第五，对生命存在与发展的意志升华之感悟：我们个体生命的实践及对自身价值的认同，难以离开的另一重要因素是对自身意志品质的培养及升华。

一是我们应该意识到自己行为的目的和意义，并能主动支配行为使之符合于目的和社会要求的意志品质，还有什么比一个人能清楚认识到自身行为的意义更能够使其产生激励？这里不仅包含了认同，还包含着他对行为付出的高度自觉性。

二是我们在深思熟虑的基础上，还要不断地有对自己行为作出决定和采取决策的意志品质。果断，坚决的决断，是生命实践中一种可贵的意志品质，既不失时，又不失误；犹豫不决，踌躇不前不该是我们在现代社会中所该具有的成功品质，如果如此将很难在学业和事业



中取得成功。

三是坚韧的培养，即一种为实现既定目标而继续努力拼搏的意志品质。坚持自己的行为方向，并能锲而不舍、百折不挠地克服种种困难，这表现出一个生命个体的可贵品质。因为每个人可能都具备克服困难的能力，但未必各个都具备克服困难的毅力。

在澳洲内陆的沙漠中心里，生活着一种叫刺角魔蜥的蜥蜴，因为体型非常瘦小，它被认为是目前世界上最小的蜥蜴；同时又因为它浑身都长满了凹凸不平、歪歪斜斜的刺，极为可怕瘆人，因此又被看成是最“丑陋”的蜥蜴。

沙漠一年四季难得有水，唯一的水源只能是老天偶尔下的一点雨，更多更有保障的则要靠夜里的露水，但如何能收集到这些露水又是摆在刺角魔蜥面前的一个大难题。

为了应对这一难题，每只小刺角魔蜥从一出生那天起，便会在父母的指导下，找到一块坚硬的石头或者几颗大沙粒，然后它们不停地去磨蹭自己尚未完全长成形的脊背，一直磨呀磨，直至它们的脊背上形成一条“小沟渠”。收集到的露水通过“小沟渠”流进刺角魔蜥的口中，让它喝上水！但这是一个痛苦的挑战，因为整个磨蹭脊背的过程一般要持续好几个月，每次，刺角魔蜥都要忍着巨大的疼痛，让石头和沙粒把脊背磨蹭得血肉模糊，直到“沟渠”完全形成。

除了“引水”外，刺角魔蜥脊背上的“沟渠”还有另一个作用，那就是储藏露水。一年中的绝大部分时候，刺角魔蜥还得靠沙漠里夜间的露水生存，为了获得露水，刺角魔蜥需要待在植物下面，静静地守上一夜，这样脊背上的“沟渠”才能收集到几点植物排放出来形成的小水滴，如果不能坚持，稍有动弹或者移动，就会错过水滴。

正是靠着坚持不懈、夜以继日的等待和忍痛“磨身”，刺角魔蜥才将不可能化为可能，将丑陋化为奇迹，最终得以在干燥残酷的沙漠里



顽强生存下来，传承不息！

四是自制力及其培养。自制力是生命个体能调整自身行为方向的意志品格。其实，“富贵不能淫”要比“贫贱不能移”更值得敬重，因其自制力的强度系数更高。人生“由凡入圣容易”，而“因圣入凡难”亦是这个道理，对当代青年来讲，这一立足品质更为重要，它涵盖着坚定自己行为方式，克制自己情感、情绪的牵引，完善自我的定力所在。

当生命的尽头来临时，我们追逐生命的一生中，无人不经历这样一个过程：你智性与德性的平衡力是否充盈生命的全部？你是否全部深切地体验了生命中的亲情、友情、爱情与人情？你是否在学习与掌握知识的基础上去挣脱它们对你的束缚？你是否清晰地理解并认同生命是在规范的限定中存在与完成的？你还是否意识到一个生命体意志升华的意义？显然，你比照自己的行为与思考，回答如果是肯定的，我将向你保证，你生命的价值将是意义重大的，那将如同一个硬币的两个面，即你作为人类一分子在创造无比辉煌的意义世界之时，也创造出了与众不同的意义自我，在双重意义的契合中，你的生命光辉照亮了自身的生命轨迹，也辉映出了他人生命得以借鉴的光芒。

俞世伟

二〇一一年五月

# 序



天地玄黄，宇宙洪荒，万物有相，万物无相。

宇宙中的万物就这样用自己最独特的方式来展示着自己生命的精彩，以期待在短暂的生命历程中留下永恒的生命轨迹。一个生命就是一座丰碑。生命是每一个个体把自己的意、欲付诸行动并期盼获得预期效果的自我能力展示过程。生命的公平在于它给予每个个体的时间是一定的，生命的差异在于每个个体在其展示过程中所表现的精彩结果不同。这是生命的共性和个性。由于每个个体个性的差异，每个生命历程中表现出的忍耐、坚韧、仁爱、自信、理想等皆不相同，因此世间才有伟大、有渺小、有辉煌、有平庸、有高潮、有平淡……这一切都是因为个体的意志、欲望的不同而形成的。意志支撑下的生命，因其差异性而产生不同结果，而每个生命都给了我们深刻的启示。

有这样一匹马，它驮着它的主人跋涉了千山万水，又走进森林。森林无垠，这马又吃了发了霉的草料，于是开始腹泻……它无法再奔腾起来，只能蹒跚地走。望着前方似乎永无穷尽的树林，它的主人悲哀地想：也许再也走不出去了，马就要倒下了。但也就是在这时，森林深处传出了隐隐的军号声。突然，奇迹出现了。那即将倒下的马儿忽地竖起双耳，向号音传来的地方疾驰而去。十里之外，马主人终于见到了一座兵营。

这是一匹战马。

也许，闻号而蹈砺，这是一切战马的天性；也许，这是一种高贵的马才具有的血性；也许，这只是一匹马儿天生的本能。但是潜伏在骏马内心的信念支撑了它的奇迹，不泯的信念和不屈的意志力使它在创造生命奇迹的同时，也完成了它生命的责任。

法国名画家纪雷有一天参加一个宴会，宴会上有个身材矮小的人走到他面前，向他深深鞠了一躬，请求他收自己为徒弟。纪雷朝那人看了一眼，发现他是个缺了两只手臂的残废军人，就婉转地拒绝他说：“我想你画画恐怕不太方便吧？”可是那个人并不在意，立刻说：“不，我虽然没有手，但是还有两只脚。”说着，便请主人拿来纸和笔，坐在地上，用脚趾头夹着笔画了起来。他虽然是用脚画画儿，但是画得很好，足见是下过一番苦功的。在场的客人，包括纪雷在内，都被他的精神所感动。纪雷很高兴，马上便收他为徒弟。这个矮个子自拜纪雷为师之后，更加用心学习，没几年工夫便名扬天下、他就是有名的无臂画家杜兹纳。

没有手竟然成为画家，岂不是很不可思议吗？这个故事告诉我们，只要有排除万难的意志和恒心，就能创造奇迹，做到别人所做不到的事情

生命的真谛是什么？人活着是为了什么？天上的星辰和海边的沙石经过几亿年，证实了人类的出现，能够抗击一切致命的打击和灾害，这是整个宇宙万物中最大的奇迹，于是，在历史长河中，人们会发现，不管是在自然灾害面前，还是在人力所致之动荡社会的情况下，人的生命无法复制也无法替代，在生命开始的那一刻，小孩时有父母家人的依靠，是那么天真无邪，过得自由自在，没有烦恼也不知道何为困苦。随着时间的不断流逝、年龄的增长，面对着家庭、社会，生存的价值，活着的意义，感情的变故……总有太多想不到的事情会发生在你身边。生活为了生存，人总会为了生存不断地奋斗，不管是一个每月拿着低保生活费的穷人，还是一个为社会经济发展做出贡献的企业家，人一旦降临于世间，不可避免地要面对生活中的一切，也许有一天，你会停下来歇歇回头看，想去寻找曾经的自己，发现为了生存那个单纯的“我”已经找不到了，取而代之的是另一个有着坚强生命力的人，而生命的尊严就在于无人能够回头重新过一次，所以我们每一个人一定要有生活的信心，必须以自尊、自信、自立、自强，



002

大学论  
意志升华论



来维护人的生命、荣誉和尊严。

作为生活中一个普普通通的个体生命，你会发现生活中有太多的诱惑和陷阱，就像温水煮青蛙一样，无时无刻不在消耗着我们每一个人的意志和信念，只要稍有疏忽就有可能在可怕的“温暖”中消磨殆尽。自古以来，坚韧的头号大敌就是意志的松懈。有这么一句话：“我什么都能抵制，除了诱惑。”因为耐不住寂寞和诱惑，常常令我们丧失了志向，偏离了方向，始终登不上成功之船。现代人经常性地心为物役，患得患失。所以，一个人想成功，一定要经过一段磨砺的过程。任何想在春花秋月中轻松获得成功的人都是枉然。这样的磨砺过程正是你积蓄力量，在开花前奋力地汲取营养的过程。如果你克服不了困苦，成功永远不会降临在你身上。冠军永远跑在掌声之前，胜利永远属于冲过赛道终点的人。当成功的理想和残酷的现实密不透风地压在我们的肩头，各种困难与挫折也从四面八方向我们袭来的时候，只要我们坚守着生存和成功的信念，时刻清晰地认清自己的处境，毫不留情地鞭策自己，激励自己，便可在困境中亦或是绝境中找到生存的机会，在命运的困厄中看到希望和成就的光芒。

在人的一生中，谁能够保证没有挫折、坎坷与痛苦呢？谁能够保证一帆风顺，没有“欲渡黄河冰塞川，将登太行雪满山”的困顿呢？如果都一脸霉相，停断地抱怨的话，在人生的谷底，恐怕我们听到的都是绝望的“回声”。所以，面对人生的不平路，我们不妨储备好一份性情来穿越苦难，用坚定的意志让苦难芬芳。生命中的奇迹就是在你坚守信念和意志的时候，给予坚守者最殷实的回报。而往往此时此刻，你也才会发现生命中的意志的作用力，无论是个体还是团体在战胜困境和成就非凡时出现的令人匪夷所思的能量，这种能量产生的勇气和胆量是在生命主体正常心理、生理状况下所无法产生的，而恰恰就是这种力量使生命个体创造了科学家都无法解释的奇迹，拥有坚韧意志的生命个体具有了一种可以超越人身体负荷的极限力量，可以抵御一切外在的诱惑，可以消除所有挡住生命个体前行的障碍。当生命中拥有了厚重的意志，坚定的信念，坚强的韧性，恒久的目标，平凡中也完全可以创造出不平凡。于是，生命中的那道曾被视为无法逾越的鸿沟便如同窗户纸一样，手指轻弹、随之而破，人生道路上的一个心结，也就随之打开，生命体验中的一个困境，也就随之释然。

我们不敢奢望人生旅程的一帆风顺，不敢奢望人生发展得万事如意，但这不该成为我们逃避挑战的理由。因为“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，坚强的意志来自于生活的磨炼，不屈的灵魂会让我们经受住生活的考验，展现生命七彩的光芒。别人眼中的疑问，别人口中的批评，对于我们应该是激励我们前进的财富，而不是成为我们退缩的绊脚石。意志就是生命的力量。生命的继续，生命的辉煌，有赖于坚强的意志。我们赞同歪歪斜斜的身影是耐不得秋叶的萧瑟，晚风的来急。从诗中，我们会听到一种声音：强者拒绝消沉的意志、颓废的身影。既然人生旅程并不平坦，我们应该微笑去面对，寻找坚强的理由，让脚下的土地变得坚实，让我们能够在跟随我们的无数双眼睛中看到微笑的我们，坚强的我们。

范映渊

二〇一一年五月



004

大学论  
意志升华论

# 目录



## 第一章 生命的脊梁 / 001

- 第一节 活出生命的精彩 / 003
- 第二节 解读意志及其相关理论 / 004
- 第三节 意志的运行程序 / 010
- 第四节 意志的品质特性 / 017
- 第五节 拥有意商 / 022

## 第二章 实践中的意志升华 / 027

- 第一节 人生因梦想而成功 / 030
- 第二节 人啊，忍、韧、仁 / 033
- 第三节 控诱惑之牵引 / 040
- 第四节 自信的意志 / 043
- 第五节 持意志之韧性 / 048
- 第六节 拥积极之心态 / 055
- 第七节 实践中的挑战与价值实现 / 059

## 第三章 青春的践行 / 069

- 第一节 垮掉的一代、抱大的一代还是智慧理性的一代 / 071
- 第二节 髓意识——智慧与理性、自立与自信、坚韧与意志 / 077
- 第三节 髓意识——意志培育之“掉入米缸中的老鼠” / 081

# 目录



第四节 大学之道——德性与德行的统一 / 084

第五节 青春应遵循的行动哲学 / 093

## 第四章 精神成人与物质成人的统一 / 103

第一节 追寻我们的精神家园 / 105

第二节 传统文化与现代意识 / 112

第三节 信仰——心灵的本色，神圣的住所 / 117

第四节 我们“被物质了吗？” / 122

第五节 静以修身，俭以养德 / 124

第六节 心理不老，精神不衰，生理不萎 / 127

## 第五章 镜中我 我之境 / 133

第一节 摆脱“苏东坡效应” / 135

第二节 扫一屋，扫天下 / 139

第三节 生命意识，生存意识 / 141

第四节 站起来，看远方 / 146

第五节 创新人生 / 147

第六节 舍得人生 / 149

## 第六章 大学生生活与自我责任 / 153

第一节 生存观 / 155

第二节 青春做主 / 157

第三节 大学生生活的量变和质变 / 162

第四节 感恩的心 / 169

第五节 珍爱生命 / 172

第六节 少年中国使命的延续 / 174

## 参考文献 / 183

## 后记 / 184