

修养 智慧 境界

当代大学生思想感悟100条

张自力 刘春燕 编著



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

014038901

修养 智慧 境界

当代大学生思想感悟100条

张自力 刘春燕 ◎ 编著



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

1964.6

33

图书在版编目 (CIP) 数据

修养·智慧·境界:当代大学生思想感悟 100 条/张自力,刘春燕编著.
—广州:暨南大学出版社,2014.4
ISBN 978-7-5668-0901-8

I. ①修… II. ①张…②刘… III. ①大学生—道德修养—研究 IV. ①G641.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 002674 号

出版发行:暨南大学出版社

地 址:中国广州暨南大学

电 话:总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85225284 85228291 85228292 (邮购)

传 真:(8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编:510630

网 址:<http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版:广州市天河星辰文化发展部照排中心

印 刷:湛江日报社印刷厂

开 本:787mm×960mm 1/16

印 张:12.625

字 数:235 千

版 次:2014 年 4 月第 1 版

印 次:2014 年 4 月第 1 次

定 价:25.00 元



(暨大版图书如有印装质量问题,请与出版社总编室联系调换)

序

文化的失守、精神的空虚、道德的失范，成为今天社会的三大危机。这三种危机在当今高校里显得尤为突出，不得不令人深思：我们应该培养怎样的大学生？大学生应具备怎样的素质和修养？拥有怎样的使命和责任？为什么美国的《时代周刊》会说：中国的大学是带围墙的漂亮花园？

大学生本应是中华民族博大精深的传统文化的传承者，但是现在有些大学生不仅对此知之甚少，而且不屑一顾，反而追求短、平、快的“快餐文化”，尤其是对明星的过度崇拜，如对“哗众取宠”的凤姐的盲目追崇，对张悟本的“绿豆茄子治百病说”及王林的“特异功能”深信不疑，甚至大肆跟风吹捧；大学生本是精神文明的发动者和践行者，然而，他们有些却脏话连篇、打架斗殴，缺少感恩之心，漠视公益活动，缺乏大爱与担当；大学生本应是道德的示范者和坚守者，然而，他们有些却对药家鑫的犯罪行为给予支持和同情，对唐俊的“西太平洋”博士文凭被质疑时的理直气壮给予掌声，对为拯救复旦大学学生而坠崖牺牲的民警表现出冷漠……他们有的只知索取，不知奉献；有的只知蹉跎岁月，醉于拍拖谈情，却不知珍惜时光，不知潜心于学问，提升自己的学识和修养；有的只会享受胜利成果的甜蜜，不愿付出汗水；有的是只会考试的“书呆子”，缺乏批判性思维与独立思考；有的是“硬技巧”的佼佼者，却是“软技巧”的低能儿；有的智商很高，考试成绩优异，但情商很低，性格扭曲，一点小挫折、一个小困境，就会使其走向极端，甚至自杀身亡。

广州华南商贸职业学院张自力老师与暨南大学刘春燕老师长期从事大学

生教学与管理工作，他们深入到学生中间，针对大学生的软肋及各种困惑，进行了深入的探索和研究，经过长期的经验积累和精心准备，写出了这本《修养·智慧·境界——当代大学生思想感悟 100 条》。本书既有针对性的经典案例，也有深入浅出的解析；既有老师语重心长的赠言，也有经典的名人名言。本书具有知识性、哲理性、趣味性、新颖性，紧跟时代的步伐，富有浓厚的时代气息，避免了空洞的说教、强行的灌输，使学生在生动的案例中悟出该怎么做人、怎么学习的道理，使大学生在娱乐中阅读，在阅读中反思，在反思中升华，进而增强自信，加强修养，开阔视野，提高智慧，从而，可以积极塑造健康的人格，达到较高的思想境界，成为一名德才兼备的大学生。

李小鲁

(广东省教育厅原巡视员、教育部思想政治理论
课教学指导委员会专家委员、教授、博士生导师)

2013 年 9 月



目 录



序	1
1. 拒绝平庸	1
2. 梦想的翅膀	3
3. 燃烧人生三万天	5
4. 金钱观——如何看待“孔方兄”	7
5. “硬技巧”与“软技巧”	10
6. 守时的修养	12
7. 叔叔手中的窝窝头	14
8. 益友与损友	16
9. 劳动使你升华	18
10. 学会宽容	20
11. 抵御诱惑 忍住那份甜	22
12. 顺境与逆境	24
13. 舍得境界	26
14. 亏己是福	28
15. 做一个有头脑的人——从一幅画谈起	30
16. 诚信观	32
17. 勿以恶小而为之	34
18. 给自己的灵魂“洗澡杀毒”	36



19. 学会感恩	38
20. 脸皮不妨“厚”一点	40
21. 自立无价	42
22. 选一个对手	44
23. 科学定位 法其自然 努力奋斗	46
24. 昨天 今天 明天	48
25. 砌墙与境界	50
26. 好心办坏事	52
27. 历练也是财富	54
28. 细节的厚度	56
29. 小处不可随便	59
30. 拿捏开玩笑的分寸	61
31. 好习惯会为你的形象加分	63
32. 孝道提升你的职场竞争力	65
33. 综合素质——从鹰、牛、八哥、狐狸、蚂蚁谈起	67
34. 把握“义”字头上那个“点”	69
35. 挖掘“嫉妒”的正能量	71
36. 间接的批评更能打动人心	73
37. 做好当下	75
38. 每天多做一点点	76
39. 戒 尺	77
40. 智商与情商——天之骄子的悲剧	79
41. 绝情的一掌	81
42. 打碎头顶上的“玻璃罩”	83
43. 保持一颗善良的心——从杜甫的《又呈吴郎》谈起	85
44. “野马结局”的思考	87
45. 选择与境界	89
46. 放弃与坚持	91
47. 悲观是一服毒药	93
48. “好学生”的软肋	96



49. 脚印的深浅最给力	98
50. 直面浪头	99
51. 理性与独立判断	101
52. 关羽的短板	103
53. 完美与缺憾	104
54. 规则就像高压线——“中国式过马路”的思考	106
55. “不卑不亢”为你的职场加分	108
56. 为自己颁奖	109
57. 理性对待别人的批评	111
58. 跟风与独立思考	113
59. 超越自我	115
60. 定位与人生	117
61. 主见与固执	119
62. 三只青蛙的启示	121
63. 人生三相的启示	123
64. 断箭的启示	125
65. 生命的价值	127
66. 自信就是一种美	129
67. 绿叶与希望	130
68. “飞翔”的蜘蛛的启示	132
69. 咬破纸龙 迈向光明	134
70. 成功并不像你想象的那么难	136
71. 过低碳生活 建绿色校园	138
72. 媳妇的勇气	141
73. 追求忘我	143
74. 勇于冒险	145
75. 活出自己	147
76. 再试一次	149
77. 天道酬勤	151
78. “大学生爸爸”太无奈	153



79. 居安思危的智慧	155
80. 困境中的契机	157
81. 一堂课的感悟	159
82. 船的气度	161
83. 聪明的驴	163
84. 走进星星的世界	164
85. 黑点珍珠的启示	166
86. 缺憾与幸福	167
87. 自我反省的价值	169
88. 自我克制的勇气	170
89. “低就”的境界	172
90. 为何而学的困惑	174
91. 目标的重要性	176
92. 鹅卵石的启示	177
93. 浅议厚道	179
94. 苦涩的青苹果	181
95. 爱心的境界	183
96. 先改变自己	185
97. 底层的厚度	187
98. 一笑而过的境界	189
99. 助人者自助	191
100. 不要为自己的失败而怨天尤人	192
参考文献	195
后 记	196



1 拒绝平庸

当我们走进大学校园时，是否想过如何度过三年或四年的大学时光？大学时光，弹指一挥间，很快过去。如果不能正确地把握自己，我们很可能成为一个喜欢赖床、上课迟到、沉迷网吧、好逸恶劳的人……可能就会由于缺乏高远的志向，而平庸地度过一生。

对于当代大学生来说，无论多么贫困，无论出身如何，无论长相如何……只要他渴望接受教育，希望完善自己，超越自己，那他就是大有希望的。因为不管他所处的环境多么恶劣，也不管他面临着多少不利的因素，他总能通过不懈的努力，披荆斩棘，勇往直前。

拒绝平庸，面对艰难困苦，绝不怨天尤人，而是具有拓荒者的冒险精神，在人迹罕至的地方，开拓出一片属于自己的处女地。

拒绝平庸，要懂得：“梦里走了许多路，醒来仍在床上。”成功的鲜花需要辛勤的汗水浇灌，胜利的微笑来自一串串奋斗的足迹。

拒绝平庸，应具有：“不为五斗米折腰”、“宁为玉碎，不为瓦全”的气节；“贫贱不能移，威武不能屈”的情操；“衣带渐宽终不悔”的执着；“泰山崩于前而色不变，猛虎置于后而魂不惊”的心理素质；“己所不欲，勿施于人”的处事道义。

在生活中，有些同学可能对现状极为不满，只知抱怨，却没有任何努力改变的意愿，更不想付出汗水、精力和时间，依然懒惰、冷漠、玩世不恭、消极厌世……岂知“临渊羡鱼，不如退而结网”的道理？

放眼职场，大浪淘沙，优胜劣汰，竞争如此激烈，如此残酷。你在夜深人静的时候，是否认真想过：如何为自己科学定位？自己的梦想是什么？今天过得是否有意义？真的想平庸地过一生吗？是否还幻想终生依靠父母、恬不知耻地当起啃老族？是否幻想着天上真的会掉馅饼？是否幻想着靠运气就可以圆自己的梦？是否幻想着世上真有救世主？

亲爱的同学们，让我们拒绝平庸，大江东去，时不我待，珍惜大学的宝贵时光，不仅要学到知识，锻炼我们的能力，还要加强我们的修养，塑造我们健康的人格，上不愧苍天，下不负父母的殷切希望，靠我们的毅力、恒心、胆识、信念，成为一名优秀的大学生！

赠言：拒绝平庸，活出自己的风采！

回音壁：（1）谈谈为了实现心中的梦想，你计划如何度过自己的大学生活。

（2）谈谈对这段话的感想：人最宝贵的是生命，生命对于每个人只有一次。人的一生应当这样度过：当他回首往事的时候，不会因为碌碌无为、虚度年华而悔恨；也不会因为为人卑劣、生活庸俗而愧疚……

You were born to win, but to be a winner, you must plan to win, prepare to win, and expect to win.

你生而为赢，但是必须为之筹划，为之准备，为之期待，方能成为赢家。

——吉格·金克拉



2 梦想的翅膀

大学生是最具梦想的群体，而大学就是点燃梦想、实现梦想的地方。你的梦想是什么？来到大学，你是否梦想成为商场上的翘楚？是否梦想成为贸易上的精英？是否梦想成为市场营销上的谈判高手？是否梦想成为会计方面的专家？是否梦想成为一流的工程师或建筑师……有了梦想，才有目标，才有激情，才有动力，抓住梦想的翅膀，才能不枉此生，才能活出自己的风采。

梦想的翅膀要靠自己展开，要有实现梦想的勇气和信心，这样才能使得梦想成真。我的学生邵同学，出生于河南一个贫穷的农村，上初中时她就有梦想：希望自己不是像同龄人那样随便找一个婆家，生子、种地过一生，而是像城里人一样，做一个高级白领。怀着这个梦想，她初中毕业后，就到北京闯荡，先做了三年保姆，后又到深圳打工，积攒了一笔钱后，来到我校读书。在学校她是最刻苦的一个，每天清晨六点半准时起床，同学们总能看到她读英语的身影；在课堂上，她是英语老师张教授的得意弟子，听说读写样样俱佳；在中山图书馆、华工图书馆、广州交易会等地方，总能发现她的身影……毕业后到上海，她脱颖而出，战胜了许多重点大学毕业的本科生，在一家企业做部门经理。她最终实现了自己的梦想。

“梦里走了许多路，醒来仍在床上。”有了梦而不去行动，那么梦想就成了空想，只能在原地徘徊。有少数学生，可能也有自己的梦想，但是怕吃苦，表现为赖床、旷课、迟到、不交作业……沉迷于网吧，沉醉于网络游戏，没有人生目标，自我放纵，跟着感觉走，当一天和尚撞一天钟，幻想着贵人的出现，帮他圆梦；幻想着幸运之神出现，天上掉下馅饼。岂知自助者天助，如此蹉跎岁月，即使有梦，何以成真？

亲爱的同学们，梦想是我们心中最美好的愿望，也是我们奋斗的目标，好好珍惜大学生活吧，因为那里是实现梦想的处女地，是我们成功出彩的好地方，是实现梦想的加速度。“树人、弘商、强技、砺能”是我校的校训，也

是对同学们的要求，这就要求同学们不仅要掌握“硬技巧”，比如专业知识与技能，流利地讲英语，创造性地解决问题等；还要掌握“软技巧”，比如与人沟通协调能力、礼貌礼仪等。总之希望同学们学会做人，学会学习，学会生活，学会技能，保持积极的人生态度，健康的生活情趣，把握好自己，抓住梦想的翅膀，早日实现梦想。

赠言：梦里走了许多路，醒来仍在床上。

回音壁：(1) 谈谈自己的梦想。

(2) 谈谈对这首小诗的感受。

Hold fast to dreams	紧紧抓住梦想
For if dreams die	梦想若是消亡
Life is broken-winged bird	生命就像鸟儿折断了翅膀
That can never fly	再也不能飞翔

Hold fast to dreams	紧紧抓住梦想
For when dreams go	梦想若是消亡
Life is a barren field	生命就像贫瘠的土壤
Frozen only with snow	雪覆冰封，万物不再生长

If one advances confidently in the direction of his dreams, and endeavors to life which he has imagined. He will meet with success unexpectedly in common hours.

一个人如果充满信心地向梦想的方向前行，努力去实践所梦想的生活，他就会迎来意想不到的成功。



3 燃烧人生三万天

我在上高中时，老师上的第一课就是背诵《明日歌》，借以鞭策、警示我们，如今想来真是终生难忘。

明日复明日，明日何其多？

我生待明日，万事成蹉跎。

朝看水东流，暮看日西坠。

世人若被明日累，春去秋来老将至。

百年明日能几何？请君听我《明日歌》。

从婴儿出生的第一声啼哭，到耄耋之年走向坟墓，百年明日有几何？百岁老人终究是少数。不妨以八十岁为基数，八十岁是多少天呢？是29 220天，4 207.68万分钟，除去你现在的年龄，再除去睡眠、吃饭、娱乐……还有多少学习时间呢？

在哈佛大学，经常有教授提醒学生要管理好自己的时间。在人生的道路上，你必须勇往直前，因为稍一松懈，就有可能被别人远远地抛在后面。在哈佛，凌晨四点的图书馆还灯火通明，到处都是挑灯苦读的同学；在餐厅里，没有喧嚣声，到处都是边啃面包边翻书的同学。哈佛的图书馆墙壁上贴着这样的警示语：“此刻打盹，你将做梦；此刻学习，你将圆梦。”“我荒废的今日，正是昨日殒身之人所求的明日。”“觉得为时已晚时，恰恰是最早的时候。”“勿将今日之事拖到明日。”“学习时的痛苦是暂时的，未学到的痛苦是终生的。”这些警示语发人深思，给人启迪。同学们身处其境，时刻有种快马加鞭、奋力追赶的感觉。

斯迈尔斯曾经有句名言：“失去的财富可以靠勤奋换来，失去的知识可以靠学习得来，失去的健康可以靠节制或药物得来，但失去的光阴则一去不复



返。”正如孔夫子所言：“逝者如斯夫，不舍昼夜。”

亲爱的同学们，生命是我们手中的三万支蜡烛——每天清晨点燃一支，夜晚熄灭，想想看，自己手中还有多少支生命的蜡烛？是两万支？一万支？还是几千支？

赠言：莫等闲，白了少年头。当你点燃最后一支蜡烛时，不要在你的墓志铭上写上：平庸！可怜！

回音壁：（1）你是否有浪费时间？如何合理分配学习与参加社团活动的时间？

（2）假如今天是生命中的最后一天，你准备做哪些事？

（3）阅读乐府诗歌《长歌行》，谈谈你的感想。

青青园中葵，朝露待日晞。

阳春布德泽，万物生光辉。

常恐秋节至，焜黄华叶衰。

百川东到海，何时复西归。

少壮不努力，老大徒伤悲。

Write it on your heart that every day is the best of the year.

每一天都是一年中最美好的日子。

——爱默生





4 金钱观

——如何看待“孔方兄”

我们的祖先铸造了钱币，内方外圆，人称“孔方兄”。细看起来，这个造型颇耐人寻味，给人以启迪：从外形看，钱币像一轮太阳，可以说光芒四射，魅力无穷。正如人们所说：钱不是万能的，但没有钱是万万不能的。金钱在生活中的重要性自不待言。然而人们往往忘记金钱的另一面：从里面看，它又像一口井，一旦陷进去，可能麻烦不断。

“孔方兄”不仅会带来快乐，而且也会带来烦恼。

一位朋友摸奖中了彩，奖额 20 万。但他不仅高兴不起来，反而从此烦恼不断，寝食难安。

因为为了这笔钱，兄弟反目成仇，妻子生气抱怨……搞得家无宁日。到了最后他暗暗抱怨：为什么让我中奖呢？

“孔方兄”带不来生命的长度。

将死之人说：“我给你一百万，让我再活一年吧。”然而这终究是个奢望。

“孔方兄”不能带来真正的幸福。

美国有位亿万富翁，一天，他醉倒在大街上，被邻居发现，他却拒绝回家：“我有车子、房子、女人……但没有家。”可见金钱不能买来真正的家。

“孔方兄”并不是总能带来安全。有一位千万富翁的女儿，上洗手间还带上两个保镖，时时刻刻害怕被绑架，女儿抱怨道：“真讨厌！要那么多钱干吗？”

虽然存在上述种种短板，但“孔方兄”同样是有魅力的，只是我们需要通过诚实劳动去获取，绝不能靠出卖肉体、出卖灵魂、出卖尊严、出卖权力



去获取。正如孟子所言：万钟则不辨礼义而受之，万钟于我何加焉？

据《广州日报》报道：有位高级保险大师，到某保险公司演讲。他进门便拿出一张百元人民币，喊道：“哪位学员跪下，叫一声爸，这一百元就给他。”场下骚动，愕然。随后，大师又从口袋里抽出一张，见场下仍没有人上台，就又抽出一张。终于有位女士上台来，跪下，叫了一声爸，大师就将这三百元赏给了她。接着这位大师又说：“跪下拿钱再站起来，就是能屈能伸。”这位大师的演讲我们姑且不论，不过这位女士放弃自己的尊严，去拿这三百元钱，不知是何感想？

与这位女士相反的是打工仔孙天帅。他在韩国一家公司打工，因公司丢失一些东西，韩国女老板喝令全体员工跪下，令人感到悲哀的是除了孙天帅一人外，全体员工都下跪了，最后他被炒了鱿鱼，丢掉了工作，但他捍卫了尊严，坚守了人格。古人讲得好：“志者不饮盗泉之水，廉者不食嗟来之食。”孙天帅难道不是一位在金钱面前敢于捍卫尊严的铮铮铁汉吗？

君子爱财，取之有道；志士爱钱，拿之有骨。

有人为了钱，出卖良心。比如三鹿奶粉、注水肉、瘦肉精、毒馒头、地沟油等的始作俑者。

有人为了钱，出卖权力。比如成克杰、胡长清、文强……

有人为了钱，出卖肉体。比如有些大学生，甘愿做小三，傍大款。

有人为了钱，去偷去抢。据天河区五山街派出所报道：五山某高校有一位漂亮的女大学生，是学生会干部，家境不错，学习成绩优秀，却为了金钱，盗窃三部手机，两部手提电脑，还盗窃他人信用卡和密码，从中盗取现金4 000元，案件侦破后，她只能入狱服刑了。

亲爱的同学们，我们要睁大眼睛，理智、辩证地看待金钱。一方面它像太阳，照耀着你的生活；另一方面，我们也不要忘记它的中间是口“井”，陷进去是很可悲的！