

明理人生：高职学生优质成才方法论

吴德银 张鹏超 等 著



浙江工商大学出版社 | 杭州
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS

序 言

PREFACE

成长的心情

走进大学的校门,意味着我们在人生的旅途中又迈向了另一个站点。当我们试着以年少的心情去寻觅那段逝去的时光,却发现已经没有了当初的感觉,也许真的是往事如歌,我们能够回想起歌的旋律,却无法再拥有歌时的心情。

儿时的我们常盼望着快快长大,那时的未来对我们而言,是一片神奇的天空,充满无尽的诱惑。而如今,真的已经长大了,却时常怀想起儿时的生活,无忧无虑、单纯快乐。也许人们就是这样,总是在失去以后才想再拥有……

或许成长也就是这样的吧:在得与失之间,放逐希望。

有人说,人的生活有两种方式。第一种方式是像草一样活着,尽管每天活着并在成长,但是毕竟是一棵草,你吸收阳光雨露,却长不大。人们可以踩你,但是人们不会因为你的痛苦而产生痛苦,人们也不会因为你被踩了而来怜悯你,因为人们本就没有看到你,所以我们每个人都应该像树一样成长。这就是人的生活的第二种方式。即使我们现在什么都不是,但是只要你是树的种子,即使被人踩到泥土中间,你依然能够吸收泥土的营养,自己成长起来。当你长成参天大树以后,即便是遥远的地方,人们也能看到你,走近你,你能给人一片绿色,活着是美丽的风景,死了依然是栋梁之材,这就是我们每一个人做人的标准和成长的标准。

无数次地跌倒,无数次地爬起,如沙漠中的旅人,跌跌撞撞寻找自己的路。在一次次生活的磨砺中,我们应该懂得:生活中有风也有雨,但只要我们有坚定的信念,每一次的站立就是生活中一道绚丽的彩虹。

每一条河流都有自己不同的生命曲线,但是每一条河流都有相同的梦想,那就是奔向大海。我们的生命,有的时候会是泥沙,你可能慢慢地就会像泥沙一样沉淀下去了,一旦沉淀下去,也许你就不再为了前进而努力,但是你也永远见不到阳光了。所以,不管你现在的生命是怎么样的,一定要有水的精神,像水一样不断地积

蓄自己的力量,不断地冲破障碍,当你发现时机不到的时候,把自己的厚度给积累起来,当有一天时机来临的时候,你就能够奔腾入海,成就自己。

当然,快乐成长、优质成才并非说说就能做到,需要正确的方法论指导。浙江树人大学刘斌、金劲彪老师在其《成才的阶梯:幸福成功方法论》中提到:“读书、高考、选专业、选好大学、选好对象、选好工作单位是人生的关键几步。要走对这几步,需要以良好的人生规划为前提,有严格的时间管理做保障,还要有较高的智商、较好的情商、较高的爱商、财商、逆商以及良好的人际关系等。”^①笔者认为,这些都非常重要,但对于一名青年学子而言,要快乐成长,优质成才,前提是要明白为人处世的道理,要“守法纪、懂做人、能做事、爱学习、会感恩”,还要具备良好的职业形象。

正是基于上述考虑,笔者在多年的学生素质教育与育人工作中,积累了一些心得与体会。现将其系统整理出来,以期为青年学子提供一个成长与成才的指南和参考,从而点亮学生的理想之灯,照明学生学业及人生的前行之路。不当之处,还请读者批评指正!

笔 者

2018年1月于杭州学源街118号

^① 刘斌、金劲彪:《成才的阶梯:幸福成功方法论》,浙江大学出版社2017年版。

目 录

CONTENTS

导 论 快乐人生需要明白的五个道理·····	001
第一节 “明法理”会守法·····	001
第二节 “明德理”会做人·····	003
第三节 “明事理”会做事·····	004
第四节 “明学理”会学习·····	007
第五节 “明情理”会感恩·····	009
 第一章 规划人生·····	012
第一节 人生为什么要规划·····	012
第二节 人生如何规划·····	014
第三节 合理规划人生的典型案例·····	039
 第二章 规范形象·····	043
第一节 形象为什么要规范·····	043
第二节 形象如何塑造·····	048
第三节 良好形象礼仪的典型案例·····	053
 第三章 管理时间·····	058
第一节 何谓时间管理·····	058
第二节 如何管理时间·····	063
第三节 时间管理的典型案例·····	074

第四章 刻苦学习	077
第一节 何谓学习	077
第二节 如何学习	081
第三节 关于学习的典型案例	088
第五章 开发智商(IQ)	093
第一节 何谓智商	093
第二节 如何提高智商	099
第三节 关于智商开发的典型案例	105
第六章 提升情商(EQ)	110
第一节 何谓情商	110
第二节 如何提升情商	114
第三节 关于情商的典型案例	119
第七章 重视逆商(AQ)	124
第一节 何谓逆商	124
第二节 如何培养逆商	127
第三节 关于逆商的典型案例	132
第八章 培育财商(FQ)	136
第一节 何谓财商	136
第二节 如何培养财商	138
第三节 关于财商的典型案例	144
第九章 淬炼胆商(DQ)	150
第一节 何谓胆商	150
第二节 如何淬炼胆商	157

第三节 关于胆商的典型案例·····	161
第十章 经营人脉·····	166
第一节 何谓人脉·····	166
第二节 如何经营人脉·····	172
第三节 关于人际关系的典型案例·····	177
参考文献·····	180
后 记·····	182

导 论

快乐人生需要明白的五个道理

快乐的人生是快意的人生,是充满活力的人生。在快乐中成长的人,眼睛是明亮的,心灵是清澈的。因为快乐让我们拥有了自信,学会了自主,学会了独立。诚然,人生若快乐,前提是得明白五个道理:明法理让我们守法纪,明德理让我们会做人,明事理让我们能做事,明学理让我们爱学习,明情理让我们懂感恩。在人生成长的历程中,“守法纪、会做人、能做事、爱学习、懂感恩”带给我们的就是遵循法则、学会理解、懂得欣赏、拥有善良、学会坚强,这些均为人生发展注入了快乐的要素。

第一节 “明法理”会守法

所谓“明法理”,是指将法律规范、法律意识、法律精神和法治理念,最大限度地内化于心、外化于行,成为自觉遵循的信念与行为规范,形成较强的权利义务意识,社会责任感与法律信仰理念。

一、敬畏法律与规则意识

现代社会中,法是由国家制定和认可,以权利义务为内容,由国家强制力保证实施、调整人们行为的规则。古希腊先哲苏格拉底用死向后世诠释何为守法,亚里士多德在反思中指出法治的要义在于良法得到普遍服从。一切人,不论种族性别、职位身份、贫富贵贱,都是法律的臣民,法的底线不可逾越,只有内心敬畏法律,才能在行为上坚守法律。

对法律怀有敬畏之心的人通常具备较强的规则意识,无论是校纪校规、竞技规则,还是社会公德、宪法法律,他都会发自内心地以此为行为准绳。而规则意识有三个层次,首先要掌握关于规则的知识;但仅有知识是不够的,还要有遵守规则的

愿望和习惯;当遵守规则成为人的内在需求,外在规则演化为内在素质,对个人而言,规则不再是一种外在的强制,某种意义上,它使人获得了真正的自由。

二、权利意识与公民意识

权利意识,通俗地说,就是知道自己有哪些权利,当权利受到侵害时,敢于维护并知道如何维护。人出生时即享有法律赋予的权利,比如生命权、健康权、身体权、肖像权、姓名权、名誉权、荣誉权和财产权等,但行使权利的能力并非天生。要培养权利意识,就要在思想上对依法享有的权利和义务产生认同;还要掌握有效行使与捍卫自身权利的方法,以权利义务的内容为参照,进行正确的法律判断与行为选择;在维护自身权利的同时,也应承认与尊重他人的合法权利,只有各种利益共存、互相制衡,社会才能和谐发展。

公民意识是公民对自身在国家中地位的认知,是指公民自觉地以宪法和法律规定的基本权利义务为核心,以自己在国家政治和社会生活中的主体地位为思想来源,把国家主人的责任感、使命感和权利义务观融为一体的自我认识。具体表现为积极维护自身权利与自由;对社会中其他个体、群体自由与权利的关注、尊重;对公共社会的自觉监督,认同、信仰社会公正、社会正义;强烈的社会责任感,对社会公共责任的主动担当;追求真相、真理的主动性和积极性;正视历史、关注未来,自觉的批判精神;努力推进人与自然的和谐;重视、融入良好的社会合作关系等。明法理,我们也要培养自身的公民意识。

三、证据意识与理性维权

人们在社会生活中应充分认识证据的作用和价值,在面对纠纷和处理争议时应重视证据并自觉运用证据。而实践中,学生的证据意识较为淡薄,主要体现在:一是缺少收集证据的意识。在相互交往中,重视人情关系,不重视证据,对可能发生的纠纷缺乏证据准备。如同学之间相互借钱,碍于情面不收借条,一旦发生纠纷,便束手无策,后悔莫及。二是缺少保存证据的意识。在生活中,对一些书面资料重视不够,不注意保管,一旦丢失,出现纠纷,便难以说明原委。如消费后索要的小票、经济来往的信函,一旦丢失或损坏,便丧失了证据。打官司靠证据,没有证据就要承担败诉的风险。在社会转型期,每个人都要强化证据意识,证据会带来公正。

在个人权利遭受侵害时,应当积极采取维权行动。权利只有在持续不断地与否认、侵害它的力量进行斗争中,方能彰显其存在。但法治社会,维权要理性、文明而智慧,若游走在野蛮和暴力的边缘,不但无法维权成功,还会损害他人的合法权益。此外,我们还应摒弃避讼、厌讼、惧讼的心理,以主动积极的态度参与诉讼,树

立正义观念,主动追求正当的法律程序,保障权利的正确实现。具体而言,发生纠纷时,可以通过调解协商,向相关执法部门举报、投诉,向法院起诉,向仲裁机构申请仲裁等多种途径解决。

第二节 “明德理”会做人

所谓“明德理”,就是要明白做人的道理,明白道德修养对自我安身立命的重要性,明确加强自身道德修养的方法。作为一名当代大学生,理应是“国民表率,社会栋梁”,首先就要做到“明德理”,做社会和谐道德楷模。具体而言,要从两个方面做到“明德理”。

一、明私德

做到“明德理”,首先要明私德,私德是私人生活中的道德规范,指个人品德、修养、作风、习惯以及个人生活中处理爱情、婚姻、家庭问题,朋友关系的道德规范。我国素有“礼仪之邦”的美誉,梁启超先生亦说中国私德发达。

明私德,首先是要做一个对父母长辈讲孝敬的人。《论语》中说:“孝弟也者,其为仁之本与!”一个人要学会和懂得感恩,首先要孝顺父母,尊师敬教。父母含辛茹苦将我们养育成人,他们用无限的期望和关爱将我们送入大学的校门,因而我们要始终感激父母的养育之恩;教师是人生的引路人和知识的传播者,所以要尊师敬教;要始终感念家人、老师和他人的关爱之心,学会接纳爱和付出爱,而后推己及人,发扬中国儒家文化中的“仁民爱物”的精神。

明私德,其次是要做一个对同学讲爱心的人。当同学需要帮助时,请不要吝啬和犹豫,伸出你的手,爱心就在身边传递;当同学遇到挫折或伤害时,请不要迟疑,做他或她的倾诉对象和知心朋友,给予安慰;当同学对自己有误解或伤害时,要学会沟通,学会宽容,而不是做一个斤斤计较、睚眦必报的人。同学是我们的朋友,古时朋友间要讲义,如今我们要说,同学之间要讲真诚坦荡、言行一致,而非酒肉义气、江湖义气。懂得关心他人和付出爱心,是你成熟和有素养的体现。

明私德,再次是要做一个对自己和他人负责的人。我们要培养自己的同情心和爱心,关怀弱者,因为这是一个人文明和素养的体现;我们要在短暂而美好的大学时光中,在恋爱、交友、待人接物之际,讲仁、讲义、讲礼、讲理,做一个有道德、有素养、有情、有义的当代大学生;做一个真正有道德底线的人,拒绝低俗和庸俗,追求高雅和情趣,努力践行社会主义荣辱观。

二、明公德

“明德理”还要求我们做到明公德。大学阶段是我们即将走向社会的关键阶段。我们要成为社会中的一个高素质群体，成为国民表率和社会栋梁，还要具有较好的社会公德意识，展现当代大学生的良好形象。所谓社会公德，指在社会交往和公共生活中公民应该遵守的道德准则。当代大学生已成为我国传播社会公德意识和践行社会公德规范的重要力量。如积极参加无偿献血、保护环境、送知识下乡等诸多公益活动，都是大学生具有较强的社会公德意识和社会责任感的体现。

明公德，首先是要做到遵守公共秩序。遵纪守法是对我们大学生的基本要求。当我们在食堂吃饭的时候，要自觉排队，饭后要自觉收拾餐具，因为这些是公德素养的要求和体现；当我们乘用电梯、上晚自修时，要遵守文明规范和纪律，因为公共场所秩序的维护有利于你我他；当我们走出校园时，更要注意自己的言谈举止，公交车上要主动为弱者让座，遵守交通规则，不破坏公共环境，不大声喧哗干扰他人，自觉遵守公共场所的规章制度，这些都是“明德理”的重要体现。

明公德，其次是要做到文明礼貌、助人为乐。当我们待人接物时，要使用礼貌用语，要做一个文质彬彬、礼貌有加的当代大学生；我们要继承古人“君子成人之美”“为善最乐”“博施济众”的古训，把帮助别人视为自己应做的事，看作是自己的快乐。我们要养成助人为乐的美德和习惯，这将是一生取之不尽、用之不竭的精神财富，正所谓“赠人玫瑰，手有余香”。正如《呻吟语》所言“肯替别人想，是第一等学问”。

明公德，再次是要做到爱护公物、保护环境。我们要爱护校园的一草一木，他们都是校工精心养护的自然生命，是校园美好环境的缔造者。我们要小心使用学校的教室、教学设备和实验器材，要爱校如家，因为这里就是我们共同的家园。我们还要懂得保护环境的重要性，热爱自然、保护环境从根本上说，是对全人类的生存发展利益的维护，也是对后代应尽的责任。我们要尽量减少一次性物品的使用，节约每一滴水，从小事做起，从身边做起，从自己做起，自觉宣传和践行环境道德要求。

第三节 “明事理”会做事

“明事理”，从字面上讲就是指明晓事物发展变化的规律。所谓“事理”，指的是事物蕴含的道理，也就是事物发展的规律性。“明事理”就是让我们了解和学会做

事的基本原理和基本方法,逐步培养适应未来职业发展变化的能力和习惯,在面对任何工作和事物的时候,能够有坚定的原则和目标,能够临危不乱、有条不紊地将事情梳理清楚、顺利解决。

一、明确目标

目标就是方向,就是指南针,制订明确可行的目标,才能有奋斗的动力。我们制订的目标要明确,且在自己能力的范围以内。目标太大,将只会是一句空话而已;目标太多,反而很难实现。目标还需要有一个期限,这样才能让我们的工作有条不紊。我们不妨确定一下核心目标,让这个核心成为迈向成功的发展主线。

目标设定的关键是在纸上进行思考。成功的人士大都手握笔杆进行思考,不成功的则不然,他们空想或根本不想。当你把事情写下来时,它们就在你眼前变得明确切实和具体,明确的书面目标会激发你积极的情绪,并赋予你旺盛的精力。书面目标释放你内在的能量,如果没有它们,这些能量将可能保持沉睡。把目标写下来这一行动极大地增加了你达成自己目标的可能性。

二、独立思考

成功人士不一定是动手能力强的人,但一定都是善于思考的人。作为知识经济时代的新青年,我们一定要培养积极思考的习惯!不要急匆匆地去做事,先系统地思考事情的始终、环节、条件、对象、正反、效应、障碍等要素,对可能发生的变数要先有通盘的计划和准备,避免手忙脚乱、徒劳返工的现象。思考能够让我们认清事物的本质,并弄清事物形成的历史,真正掌握事物变化的规律,从而更好地运用到我们的实践中去。一个不善于思考难题的人,会遇到许多取舍不定的问题;相反,正确的思考能发挥巨大作用,可以决定一个人应该采取什么样的行动。

《时代杂志》分析:在资讯超载的时代,学生必须具备分析资料的品质,懂得如何解释这些资料的意义,最重要的是“培养学生如何解决问题的能力”。而这个能力培养的前提是学生要学会独立思考!

三、积极行动

有想法没行动,等于没有想法;有了想法能投入行动,即使错了,也会给你带来宝贵的经验。事情往往是这样:你越是拖延,事情的不确定性和阻碍因素会越多,完成事件所要付出的精力、物力及牵涉的人力也会越多。当机会或需要出现,要迅速行动。行动越迅速,你就具有越旺盛的精力,你就能获得越多的经验;经验获得

越多,你就学得越快,提升越快。提升越快,你的自尊、自重和自豪感就越强;你在周围的人中就越受到尊重和敬佩。无论做什么事情,一旦决定要做,就必须改掉拖延的习惯,想方设法将其从你的个性中除掉。如果不下决心现在就采取行动,那事情永远不会完成。当然了,如果你不打算成功、不打算超越他人和自己、不打算改变现状的话,那你可以放任自己的拖延陋习。

四、团队合作

21 世纪的成功基于团队,而非个人成就。团队合作和双赢理念在各个行业都占据了领先的地位。国际 21 世纪教育委员会提交的《雅克·德洛尔报告》中指出,学会共同生活是现代教育的四大支柱之一。作为新世纪的大学生,务必培养良好的团队合作精神。

团队合作精神是基于大局意识、奉献意识、共享意识的,要将整个团队的核心目标置于首位,始终坚持不背离;对团队伙伴要欣赏、接纳、取长补短、相互帮助;对于团队任务要认真负责、注重细节,善于与伙伴沟通协调。团队是我们的领航,也是我们的坚实靠山!

团队合作能力可以在大学的各个阶段和各个领域得到培养,关键是我们首先要有这种意识和愿望。团队的力量是无穷的,它可以帮助我们形成一个良好的习惯,增强我们交往沟通的能力,也为我们锤炼发散性思维的能力提供了有效平台!

五、执着坚持

很多人都“知道”坚持很重要,也学习了很多相关知识,但仍然有很多人在实现目标的过程中难以坚持。有时候,成功与失败的区别仅仅在那坚持不懈的最后一步。

面对世俗的不解和无助的孤独,执着坚持是一件非常痛苦的事情,但是对于目标的达成又是必需的。坚持不懈需要我们有明确清晰的目标、乐观积极的心态、善于交流和积极寻求协助的能力。

六、总结提炼

生活当中,有很多人常会犯类似的错误,常常遇到同样的挫折;很多事情明明会做,却发现结果总是不尽如人意,这是怎么回事?这是由于我们很多人没有反思总结的习惯,更不用说提炼经验了。但是这两个习惯恰恰又是极其重要的。

反思是向后看,是在检视、评价过去的过程中,总结得失、利弊,寻找更好的方法,从而校正前进的坐标和方向。但是我们发现,光有反思还不够,还是会经常犯

类似的错误或者进步不大,因此,还需要我们对类似的事件经验进行提炼,将它上升到理论高度,用简短的文字来概括这些将作为你人生座右铭的“原则”!

第四节 “明学理”会学习

知识经济时代,人的一生所接受的学校教育时间是有限的,而我们面对的社会是广博的,知识的更新更是神速的,持续不断地学习不仅是获得工作的先决条件,而且是一种主要的生活方式。拥有新知识就意味着走进一个充满机遇的世界,没有新知识就意味着随时可能被人替代,终身学习已成为每一个人求生存、求发展的现实状态。大学的学习主要是在老师指导下学生进行自主学习,就是除了课堂学习之外,学生在课后大量自由时间里,寻找适合自我的自主学习方式,要充分利用学校的图书馆和实训楼等公共资源,以最大限度来发展课堂学习成果。这种课外自由时间内的自主学习应该表现为科学有效的学习、事半功倍的学习、快乐轻松的学习。

一、科学有效的学习

知识经济时代,老师传授的知识量和知识范围是有限的,今天我们所接受的新知识,明天很可能就会过时。所以,我们必须进行科学有效的学习。具体表现在以下几个方面:

在学习态度上,从过去被动的“要我学”逐步转变为“我要学”。如今知识经济时代,学习是为了生存、发展,是为了实现人生的价值和意义,过去为父母、老师而学的负担观念应该摒弃。

在学习时间上,从过去阶段性的学校学习转变为贯穿一生的终身学习。活到老,学到老。如今的“学习”不再只局限于学校,而是变成随时随地获取知识,学习是为了适应快速剧变的社会变化,在时间上具有终身性。

在学习内容上,从过去以学科学技术为主逐步转变为以人文科学学习为主。进入知识经济时代,物质从短缺到相对过剩,人们的学习内容逐步转向了关于人本身的学问(即人文科学),这是一种软科学,它是指个人和群体对于自我认识和自我反思最贴切、最直接的学问。

在学习重点和方法上,从过去以“学”为重点转变为以“习”为重点。过去的学习,偏重学知识,重点在“学”、在“记”;进入知识经济时代,学习则偏重于知识的运用,偏重于能力的培养和人的全面素质的提高,重点在“习”、在“用”。

在学习对象上,从个体学习为主转变为团队学习为主。过去学习似乎是一个人

的事,与别人关系不大,学习以个人为主;进入知识经济时代,强调的是团队学习,只有集思广益、相濡以沫、配合默契的团队才能战胜对手,取得成功。

在学习形式上,从单一的正规学习形式为主转变为多种学习形式。如今,人们的学习已从学校阶段性的学习转变成终身学习。除了在学校的正规学习以外,更多的是兴趣、爱好这些非正规学习,这些兴趣学习往往贴近于人的个性,有利于个人潜能的自由发挥,培养出各种专门人才。

在学习的评估上,从以分数为主转变为以绩效为主。过去评估学习的优劣,只注重分数,而忽视能力;知识经济时代,评估学习既要看分数,更要看学习效果。学习效果,主要是看对知识的综合运用能力、创新能力所产生的成果,即绩效。

二、事半功倍的学习

知识经济时代,知识爆炸,更新迅速,用传统的求学方法,已无法解决学习时间的有限与急剧增加的知识之间的矛盾,学习不仅要科学,更要注意效率。所谓效率是指对时间的利用率。学习效率高的人不是抓紧每一分钟学习,而是抓紧学习的每一分钟,他们绝不会让每一分钟闲过。因此,有效地提高学习效率是取得成功的重要因素。

保持最佳的学习状态。大学生学习,要保持良好的心理状态,做到轻松、自如、乐观和自信,不管遇到什么麻烦,应当依靠毅力尽快使心理达到平衡状态。

开动全部的学习器官。人的认知能力是多个感官综合协同作用的结果。如果学会利用全部感官,学习效率就会成倍地增长。

学会精读和略读。精读,就是要仔细地阅读,反复地理解和记忆,目的是掌握重点,攻克难点。略读,就是泛读。知识经济时代,信息简直就像浪潮一样向我们袭来,通过略读,了解概况,分清主次,以大大提高学习效率。

学会多思多问。我国明代三大儒家之一的黄宗羲曾告诫说:“学贵知疑,小疑则小进,大疑则大进。疑者觉悟之讥,一番觉悟,一番长进。”

学会科学记忆。记忆是有规律的。只要遵循记忆的规律,每个人都会具有良好的记忆力,甚至到老年仍然可以保持旺盛的记忆力。

创造适宜的学习环境。环境对学习效率有一定的影响,如果环境与条件过不适或安逸,都会降低学习的效率。因此,选择适当的学习氛围有利于提高学习效率。

三、快乐轻松的学习

学习本应是一件充满惊奇与喜悦的事,可惜,在以“应试”“升学”为导向的学习模式下,多数人视学习为“苦差事”“酷刑”,约五百年前王阳明在《训蒙大意》中

说：“彼视学舍如图狱，而不肯入；视师长如寇仇，而不欲见。”不幸言中今日许多学子的心声。即使到现在，与学习有关的一些说法也与“痛苦”有关，如“十年寒窗苦”“学海无涯苦作舟”“头悬梁，锥刺股”等。因此，我们必须恢复学习的快乐本质。

快乐学习首先要保持轻松、乐观的心态。积极的心态带来积极的结果。如果我们放松心情，调整心态，把学习当作一种乐趣，而不是苦差事，那么就能以积极乐观的态度进行快乐轻松的学习。

快乐轻松的学习的真谛是喜欢学习。两千多年前孔子说过：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”“好”和“乐”就是愿意学，喜欢学，这就是兴趣。兴趣是最好的老师，是学习不竭的动力源泉。达尔文在自传中写道：“就我在学校时期的性格来说，其中对我后来发生影响的，就是我有强烈而多样的兴趣。沉溺于自己感兴趣的东西，深入了解任何复杂的问题。”

第五节 “明情理”会感恩

“明情理”是一种持续的心理状态，指的是个人对人情的知会通达和良好把握，个人内部环境及外部世界之间达到最高效率及快乐感受的适应情况。

一、滋养关爱情怀

学校既是我们学习知识的地方，同时也是习得生活方式、思考人生价值、养成人生态度的重要场所。我们在学校学习的一项重要任务就是领悟生命的意义，培养积极的情感态度，养成乐观的人生观，实现自我价值认同，学会关怀他人。

关爱他人就是善待自己，对人多一分理解和宽容，其实就是支持和帮助自己。在当今这样一个强调精诚合作的社会中，人与人之间更是一种互帮互助的互动关系。只有我们先去关爱别人，善意地帮助别人，才能与他人愉快地合作，得到他人善意的帮助。

关爱他人不仅仅是当朋友遇到困难时，主动伸出友谊之手，更包括尊重他人，不去探究他人的隐私；不在背后议论他人；乐于和别人沟通、交流；善于和那些与自己兴趣、性格不同的人交往；承认别人的价值，承担自己该负的责任等。

总的说来，善待他人最重要的原则就是“己所不欲，勿施于人”。凡事要从对方的角度来考虑，遵从这个原则，你将获得个人在情感上的超脱，并获得真正的友谊。

二、树立正确的生命观

人的生命由自然生命、精神生命和社会生命三部分组成。从个体生命发展历程看,青年期是自然生命走向高峰,精神生命和社会生命构建的重要阶段。在这个阶段,我们青年人要做的就是细致、深刻地认识外部物质世界及其运动变化规律,比较清晰地认识人类与世界的关系,以及作为主体的自己在世界中的地位以及与世界关系,对社会及人生的意义进行认识与思考,构建自己的人生理想,寻找通向理想的现实道路,修养个体生命的完美人格,为成年期自然生命由高峰到成熟,精神生命与社会生命的旺盛展开打下基础。因此,作为当代大学生,我们要树立正确的生命观,包括生命生存观、生命的发展观、生命创造观。

生命神圣的第一要义无疑是生命的存在,然后才是有意识的人实现人存在的价值并创造生命的本质而成为真正意义上的人。生命的存在是基础,是前提,没有生命的存在,就谈不上生命的创造、价值和意义,生命的存在是产生其他价值的必要条件。因此,伤害生命是违背人的存在本义的不合理行为。

人的生命的精神形态则是区别于动物和他人生命的根本标志。由于每个人的生活经历和人生经验不同,因此每个人的生命中都具有与他人不同的思想内容,这也构成了一个人独一无二的特征。

人是人类社会存在和发展的重要的、基础性的条件。正是这“有生命的个人”创造了历史,保证了社会的存在,促进了社会的发展。大学生不仅应该认识和理解个体生命存在的唯一性、独特性和不可替代性,还应该认识和理解人类生命作为整体在社会存在和发展中的重要价值和创造性作用。作为大学生,应该通过社会实践活动不断突破生命的限制,实现生命的超越性价值。

三、培育感恩意识

“明情理”还包含了一种自我领悟和自我修炼,以坚定的内心信仰促进个体生命的强旺展现。在这个过程中,我们要养成一种积极面对各种“丧失”的超然和从容淡定,历练一种“从心所欲不逾矩”的人生境界,对他人的帮助和给予心存感激,以感恩之情点燃我们对于生活的每一份热情。

“感恩”是一种认同。这种认同是发自内心的,我们生活在大自然里,大自然给予我们的恩赐太多,没有大自然人类将无法生存,这是最简单的道理。对太阳的“感恩”,是对温暖的领悟;对蓝天的“感恩”,是对纯净的认可;对草原的“感恩”,是对生命力的叹服;对大海的“感恩”,是对包容的理解。

“感恩”是一种回报。我们从母亲的子宫里来到这个世界,母亲用乳汁哺育我们,而且从不希望从我们这里得到什么。就像太阳每天都会把她的温暖给予我们,

从不要求回报。但是我们必须懂得“感恩”，用实际行动回报自己的父母。

“感恩”是一种处世哲学，是生活中的大智慧。感恩可以消解内心所有积怨，感恩可以涤荡世间一切尘埃。人生在世，不可能一帆风顺，种种失败、无奈都需要我们勇敢地面对、豁达地处理。

“感恩”是一种善意美德。如果人与人之间缺乏感恩之心，必然会导致人际关系的冷淡，所以，每个人都应该学会“感恩”，每个人都在享受着别人的付出带来的快乐生活。学会“感恩”就是要学会尊重他人，对他人的帮助怀有感激之心。