

Lizhi Qingchun,
Chaoyue Ziwo

立志青春，
超越
自我

张箭
饶水林 / 著



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

立志青春，

超越

自我

张箭 饶水林 著



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

图书在版编目(CIP)数据

立志青春,超越自我/张箭,饶水林著. —武汉:华中科技大学出版社,2018.9
ISBN 978-7-5680-4637-4

I. ①立… II. ①张… ②饶… III. ①大学生-思想政治教育-中国-文集 IV. ①G641-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 219942 号

立志青春,超越自我

张 箭 饶水林 著

Lizhi Qingchun, Chaoyue Ziwo

策划编辑:曾 光

责任编辑:张 娜

封面设计:抱 子

责任监印:朱 玢

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

电话:(027)81321913

武汉市东湖新技术开发区华工科技园

邮编:430223

录 排:华中科技大学惠友文印中心

印 刷:武汉科源印刷设计有限公司

开 本:710 mm×1000 mm 1/16

印 张:19.75

字 数:274 千字

版 次:2018 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定 价:39.00 元



本书若有印装质量问题,请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线:400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究



前言

QIANYAN

书临付梓,还想说几句心里话。撰写本书,并非无病呻吟,亦非附庸风雅,而是出于笔者一片寸心,一点丹忱。

一者,出于对当代大学生的爱心。大学生乃天之骄子,国之栋梁,家庭的希望,未来世界的主宰,可敬可爱。爱才之心,人皆有之,我更有之,故谨以此书,作为笔者的一份微薄献礼。

二者,出于对当代大学生的关心。俗话说,不怕不会做事,就怕不会做人。古今多少贤人志士,都曾感叹“做人难,难做人”,可见为人处世的艰难,可知为人处世的重要。当代大学生,多是独生子女,有较丰富的物质作保障,有家人的疼爱、呵护,曾经过文化知识的强化训练,学习方面已显出较强的优势;但由于缺乏做人方面的交流与教育,部分大学生在为人处事方面,还存有缺憾。如,抗挫折能力较差,吃苦精神不够,注重自我享乐,缺少诚信意识,缺乏感恩意识,怯于直面竞争,不敢迎难而上。这些问题,尽管发生在少数人身上,但已暴露出大学生教育中的缺失。笔者欲以此书,以尽绵薄之力。

三者,出于对当代大学生的信任。古语云:酒逢知己饮,诗向会人吟;酒逢知己千杯少,话不投机半句多。大学生天资聪颖,善解人意。笔者相信,他们定知良药苦口、开卷有益之理。寸衷之忱,谅能体察。

四者,出于职业的责任心。学校教育的根本,就是教人做人。教育家叶圣陶曾说:“千教万教教人做人,千学万学学做真人。”笔者从教多年,自知执教之艰,更知育人任重。每每抚心自省,尤觉任重道远。作为一名高校执教者,尤其又是一名高校管理者,我有责任认真贯彻党的教育方针,办好人民满意的高职教育,培养受社会欢迎的高素质技能人才;我有义务,洒



尽心血,使尽心力,教好书,育好人。这本是我的天职啊!唯有如此,才无愧于国家,无愧于人民,亦无愧于我做人的良知。

故此,笔者细细回顾平生,将多年在管理和教学中所积累的有关大学生思想教育的资料和素材重新整理,反复思考,从中得出心得一二,汇之成集,以“立志青春,超越自我”为主题,苦心运思,细心结构,历经三年,十易其稿,终定六个课题,即理想、求学、修身、处世、情感和立业。笔者以为,这几个课题,基本涵盖了有关当代大学生的学习、生活诸方面。每一课题下,再设置数个小课题,意在对课题进行逐层解析,入题深化,力求析事明理,如剥茧抽丝,层层引导,娓娓道来,使莘莘学子对应问题,能自查自勉,认识问题,能自测自疗,从而让所遇问题迎刃而解。

付梓之际,抚稿自付,笔者又忽觉茫然,惶恐不已。笔者自知,学识浅薄,见闻有限,深感文化底蕴不厚,书中不足之处颇多。幸有大学生的渴望之情,尚有同行专家的鼓励之意,作我底气,不揣冒昧,敢作抛砖引玉之举。错误之处,热切希望读者、同行诸君批评指正,谨此,特致拳拳谢意。

张箭

2018年4月30日



目录

MULU

第一章 理想

一、理想的本质	(3)
1. 理想是前进的航标和动力	(3)
2. 理想不是幻想和妄想	(6)
3. 理想不以享乐为目的	(10)
二、理想的意义	(14)
1. 竹贵有节,人贵有志	(14)
2. 远大理想造就不凡之才	(18)
三、理想的树立	(22)
1. 扬起理想的风帆	(22)
2. 学习偶像,超越偶像	(26)
四、理想的实现	(31)
1. 志存高远,脚踏实地	(31)
2. 循序渐进,步步为营	(34)
3. 理想与现实	(39)
4. 愈挫愈奋	(42)

第二章 求学

一、学习的目的	(49)
1. 为中华崛起而学习	(49)
2. 学习是人生存和发展的需要	(52)



3. 崇尚科学,追求真理	(56)
二、学习态度	(60)
1. 学贵有恒	(60)
2. 学习无止境,艺多不压身	(64)
3. 三人行必有我师	(68)
三、学习的方法	(72)
1. 书山有路勤为径	(72)
2. 学而不思则罔	(76)
3. 惜时如金	(79)
4. 取长补短	(83)
5. 学中做,做中学	(86)
6. 欲速则不达	(90)
7. 千里之行,始于足下	(94)

第三章 修身

一、修身的意义	(101)
1. 德馨人亲,德薄人憎	(101)
2. 身心健康是幸福人生的基石	(106)
二、修身的内容	(109)
1. 遵纪守法,洁身自好	(109)
2. 自信让你如鱼得水	(113)
3. 诚信是立业之本	(118)
4. 责任心高于一切	(120)
5. 气质是个人魅力的源泉	(125)
6. 慎独、仁爱	(129)
7. 节俭惜物,珍爱资源	(133)
8. 利与义的较量	(138)



三、修身的方法	(142)
1. 见贤思齐,择善而从	(142)
2. 敞开心扉,远离抑郁	(146)
3. 品味寂寞,破茧化蝶	(150)
4. 锻炼身体,健全心智	(154)

第四章 处世

一、言谈举止	(159)
1. 让语言充满智慧	(159)
2. 学会尊重,懂得赞美	(163)
3. 善于倾听,从谏如流	(167)
4. 小不忍则乱大谋	(171)
二、待人处世	(174)
1. 赠人玫瑰,手留余香	(174)
2. 严于律己,宽以待人	(178)
3. 常怀感恩之心	(182)
4. 远小人,亲君子	(185)
5. 正确对待是与非	(187)
6. 嫉妒是友谊的毒药	(191)
7. 外圆内方,刚柔相济	(194)
8. 大智若愚是做人的最高境界	(197)

第五章 情感

一、报答恩情	(203)
1. 精忠报国	(203)
2. 百善孝为先	(207)
二、珍惜友情	(212)



1. 良师益友相伴人生	(212)
2. 莫把友情当爱情	(216)
三、善待爱情	(221)
1. 树立正确的恋爱观	(221)
2. 让爱情成为事业的动力	(225)
3. 健康的爱情心理素质	(229)
4. 雾里看花谈网恋	(232)
5. 放弃也是一种爱	(234)
6. 失恋不失志	(238)

第六章 立业

一、精心谋业	(245)
1. 可以平凡,绝不可平庸	(245)
2. 临渊羡鱼,不如退而结网	(250)
3. 工欲善其事,必先利其器	(255)
4. 做好职业规划	(261)
5. 掌握应聘技巧	(265)
二、爱岗敬业	(271)
1. 爱岗敬业才有事业	(271)
2. 历练,从基层开始	(276)
3. 把握机遇与迎接挑战	(280)
4. 居安思危与临危不惧	(284)
三、拼搏创业	(292)
1. 千锤成器,百炼成钢	(292)
2. 知耻而后勇	(296)
3. 就业、择业与创业	(299)

第一章

理想

俄国作家列夫·托尔斯泰说：“理想是指路明灯，没有理想，就没有坚定的方向，而没有方向，就没有生活。”中国古人也说过：“志不立，天下无可成之事”，“志不立，如无舵之舟、无衔之马”。



一、理想的本质



1. 理想是前进的航标和动力

理想是什么？理想是一种精神支柱，是一种诱人目标，是人类生存和发展的动力源泉。

俄国作家列夫·托尔斯泰说：“理想是指路明灯，没有理想，就没有坚定的方向，而没有方向，就没有生活。”中国古人也说过：“志不立，天下无可成之事”，“志不立，如无舵之舟、无衔之马”。

理想是什么？

什么是理想？理想是人对未来的向往和追求，是信仰和希望。通俗点说，理想是人生的奋斗目标，是人生所追求的目的。

理想是鼓励人们去追求的动力。法国作家罗曼·罗兰说：“一种理想就是一种力！”

理想就是希望，是目标，指引着我们去实现美好的愿景。英国作家斯迈尔说：理想是正常的希望，是造物主赋予人的自然的精神，使之为高尚的目标活动；苟理想与现实能适宜配合，向人生的正确路程前进，则现实迷于指向时，理想必能为其指引，以返于康庄大道。

理想是人生旅途中的指南针，没有理想就无法前进。法国作家雨果说：“生活好比旅行，理想是旅行的路线，失去了路线，只好停止前进。”

俄国作家克雷洛夫把现实、行动和理想作了一个形象的比喻：“现实是



此岸，理想是彼岸，中间隔着湍急的河流，行动则是架在川上的桥梁。”

有理想才会有追求，有追求才有靓丽的人生。有理想、有追求才有奔头，有激励，有寄托。

你想让你的人生靓丽，想让你活得精彩，有滋有味，不碌碌无为，不枉来人世，那么，你就必须树立崇高的理想。

每个人都应该对未来充满希望，充满期待。理想会使人生发生无法估量的精彩变化，使人的生命价值得到最大限度的体现。

其实，理想就是一个人对前程的设计，它关乎一个人终生的成败，所以是无比重要的，特别是对于我们年轻的一代。没有理想的人，就像行船失去了航向，生活也将失去激情和乐趣。试想，如果有一天我们步入耄耋之年，回首往事，发现自己的人生之路是那么曲折而富有意义，你一定会觉得无比欣慰，感叹不虚此生；而当你发现过去全是被碌碌无为的生活所充满，一无所获时，你就会感到无比悲哀，追悔莫及。

人为什么要有理想？

据传说，长安城西的一家磨坊里，有一匹马和一头驴子。马和驴子是好朋友。马去外面拉货，驴子在屋里拉磨。贞观四年，这匹马被玄奘大师选中，出发经西域前往印度取经。

13年后，这匹马驮着佛经回到长安城。它到磨坊会见驴子朋友。老马谈起这次旅途的经历，浩瀚无边的沙漠，高入云霄的葱岭，凌山的冰雪，热海的波澜，驴子听了大为惊异！

驴子惊叹地说：“你真伟大，你有多么丰富的见闻呀！那么遥远的道路，你是怎么走完了，我简直连想都不敢想。”

“其实，”老马说，“我们跨过的步子是大体相等的，当我向西域前进的时候，你也没闲着，你一步也没有停止，你我走过的路程大抵相等。不同的是，我同玄奘大师有一个虽然遥远但是明确的目标，始终沿一贯的方向前进，所以我们打开了广阔的世界，而你被蒙住了眼睛，一生就围着磨盘盲目



地打转,所以永远也走不出这个狭隘的天地。”

这则故事告诉我们,人生不在于整天忙忙碌碌,而在于为自己所追求的目标去忙碌,去奋斗。有目标,即使是走得很慢的蜗牛,即使是老牛拉车,也能有进步。缺乏目标,即便付出很大的辛劳,也会徒劳无功。驴子和马都不懒惰,但是它们工作的价值却相差太多。

世上任何事物,都为达到它所追求的目标而努力。世上没有叶子不想发绿,天上没有星星不想发光。法国有句谚语:“绝望是走向死亡的一种疾病。”理想、希望、追求是生命的源泉,否则,生命将逐步走向衰退。

人有了理想,生命才更有价值。没有理想的人,就像一艘无舵的孤舟,终将被大海吞没;不肯为理想奋斗的人,就像黑夜里的一颗流星,不知会陨落何方。

人类有了理想,社会才会不断进步。马克思为实现解放全人类的崇高理想奋斗了一生。他在图书馆研读了无数篇著作,数十年如一日,座位下的地面竟然被磨掉了一层。他积极投身于火热的工人运动之中,在工人运动实践的基础上创立了马克思主义理论体系。马克思主义的诞生是人类思想史上的伟大革命,它第一次确立了科学的世界观和方法论,不仅为全世界无产阶级和全人类的解放指明了正确的道路,而且为各门科学的发展提供了有利的武器。

化学家诺贝尔为了减轻工地上挖土工人的繁重劳动,决心发明炸药。他废寝忘食,四年里做了几百次试验。最后一次试验时,他聚精会神地盯着燃烧的导火线。一声巨响之后,在旁边的人们惊叫:“诺贝尔完了!”而诺贝尔却从浓烟中跳出来,面孔乌黑,身上还带着血,兴奋地狂呼:“成功了!”

这些杰出的人物正是被一种崇高的理想所鼓舞,才产生了惊人的毅力与忘我的精神。正是理想的浪涛激励着他们去刻苦奋斗。有诗人说:“理想是石,敲出星星之火;理想是火,点燃熄灭的灯;理想是灯,照亮夜行的路;理想是路,引你走到黎明。”其实有时候理想就是一个人的梦想,用梦想来定义虽然不像诗里说的那样伟大、神圣,但它的确会成为我们披荆斩棘



不断前行的动力，就像一首歌里唱的那样：“有梦就有希望”。

塞涅卡说过：“有人活着却没有目标，他们在世间行走，就如同河中的一棵小草随波逐流。”如果一个人在年轻的时候，没有选择一个合适而明确的人生方向，也许在之后忙碌一生也将是一事无成。

还有的人本来已经有了一个好理想，却不作长远规划，只梦想着一夜美梦成真；或者订有计划，却从不认真完成，不断放松要求，直至时日荒废；还有的人这山望着那山高，不停地更改当初的目标，今天向南明天朝北，总是找不准方向，捡了芝麻丢了西瓜，忙碌一生，到头来仍是一无所成、两手空空，那才是人生最大的遗憾。

一分耕耘，一分收获，在未来这个广袤的沃野里，你期望收获什么便种下什么，在今天种下希望，你用辛勤的汗水浇灌它、培育它、呵护它，未来的一天你的收获就是理想。所以说，只要你立志，只要你努力，你的理想就一定会实现。也许明天，你就是一位启迪人类灵魂的精神导师，是一位开创文明时代的哲人，是一位技术革命的科学家，是一位善经营、会管理的企业家，是一位改革创新创业者……

心灵感悟

理想是改变命运的手段，有什么样的理想，就有什么样的人生。一个人没有理想就等于人生没有航向，终将碌碌无为，得过且过的生活态度在这个竞争的时代是可耻的。其实，每个人都希望自己成功，但请一定要牢记，在行动之前请认真地为自己定个目标。理想无论高低，只要是积极的，有利于个人和社会发展的，就值得赞美。

2. 理想不是幻想和妄想

从心理学的角度来说，幻想是指违背客观规律的，不可能实现的荒谬



的想法或希望,是人经常会出现的一种心理反应。一方面,积极的幻想可以创造想象,比如艺术多来自于幻想。它由个人愿望或社会需要而引起,是一种指向未来的想象,反映了人们美好的理想和愿望,往往是人的正确思想行为的先导。另一方面,幻想还会发展成妄想,这样问题就严重了,因为妄想是一种不理性、与现实不符且不可能实现的歪曲的信念,是病态的推理和判断,是思维变态的一种主要表现。正由于妄想是在病理基础上产生的,所以妄想经常会导致精神类疾病,如妄想症等。所以从这个意义上来说,幻想和妄想并不等同于理想。

理想和幻想的关系

理想并不是幻想,因为幻想是一种虚无缥缈的东西,人一旦习惯了沉浸在幻想之中,就会白白地浪费大好的时光和精力,所以,幻想不仅有害于身体健康,也会严重地影响个人的学业、事业和家庭。而理想是一种有着明确目标的、有可能实现的、符合事物发展规律的人生规划或者方向。只要确立了理想并坚持努力,人生必将取得成功。

一般来说,幻想也有积极的一面,例如,科学家的创造发明有时候也来自于幻想,这种幻想往往不完全脱离理论根据,而且有极大的可能实现,这种积极的幻想促使科学家不断地有新的研究成果问世;艺术家的创作灵感大部分也是来自于幻想,因为艺术可以不必完全遵从现实,所以艺术的形式和内容就可以有多样化的表现。在此,我们也可以将这种积极的幻想称作梦想,梦想最后也可能发展为理想。

幻想有时候是荒谬的,就像一个个美丽的肥皂泡,一旦遇到外力和阻碍,最终只会走向幻灭。时间久了,人会养成一种不敢面对现实的消极心理,还可能变成一个整天只会做白日梦的人。白日梦可能会暂时带给人快感,但这种快感就如毒药,只能起到饮鸩止渴的作用。人是社会的人,是群体中的人,永远也无法回避现实,人在现实中不断碰壁时,痛苦将会随着时间的推移逐渐增大,最后,悲剧性的命运就产生了。



适当幻想有益身心，但也只应该将其当作一种短暂的心理行为，如过眼云烟般，切不可沉迷。如果一个人总是把理想当作幻想，从不主动地去实现它，那么这种理想就等于空想。在人的一生当中，不仅要有理想，而且应时时刻刻将其当作一种信念，天天为其计划，时时为其奋斗。所以说只有树立了理想并不断地努力才能使梦想成真，才能实现人生的价值。

现实生活中，有很多人都还没有弄清幻想与理想的区别。怀揣着幻想总以为已经有了理想，有了理想却把它当作幻想，不付诸实施。所以行动之前务必正确区分二者的关系，有些人认为符合自己的天赋特长、能力和环境的梦想就是理想，反之就是幻想。这种认识普遍存在但有失偏颇。理想在形成之初并不总是那么真切，如果不给自己作一个合理的规划，并按规划一步步实现，那这根本就不是什么理想，而只能说是一种幻想。

我们只能用一个人实际的行动来分辨幻想和理想。只要一个人能一直坚守自己为国为民、建功立业的奋斗方向，不为利诱所动摇，不为危难所击垮，不为挫折而丧气，不为享乐而舍弃，就这样努力下去，这就是理想。反之，如果最初的理想随着个人境遇的变化和欲望的扩充而经常摇摆不定，那当初所说的理想只能说是幻想。幻想是激情时一闪而逝的火花，看似美丽却不持久；理想却能够在人的大脑中不断重复加深而成为坚定的信念并留下美好的生命印记，成为强者的生命航向。

能始终坚持理想的人决不是为了追求单纯的成功，而是把这种追求的过程当作一种生活态度，当成是生命中不可或缺的部分。

妄想不是理想

妄想在心理学上是这样定义的：妄想是一种不理性、与现实不符且不可能实现的歪曲的信念，是病态的推理和判断，是思维变态的一种主要表现。生活当中有一部分人常常喜欢妄想，沉迷其中，自己还从未发觉，这种人固执、自负甚至目空一切，继续发展下去则很有可能成为妄想症患者。

小赵是某大学的一位学生，他勤奋好学，成绩优异，深受同学和老师的