

XUEXI
SHENGHUO
GONGZUO

学习 生活 工作

清华大学党委学生工作部
团委

我的修养要则

- 一、加紧学习，抓住中心，宁精勿杂，宁专勿多。
- 二、努力工作，要有计划，有重点，有条理。
- 三、习作合一，要注意时间、空间和条件，使之配合适当，要注意检讨和整理，要有发现和创造。
- 四、要与自己的他人的一切不正确的思想意识作原则上坚决的斗争。
- 五、适当的发扬自己的长处，具体的纠正自己的短处。
- 六、永远不与群众隔离，向群众学习，并帮助他们。过集体生活，注意调研，遵序纪律。
- 七、健全自己身体，保持合理的规律生活，这是自我修养的物质基础。

周 恩 来

一九四三年三月十八日于重庆红岩

前言

我校自一九八一年起在学生中进行“学年总结评定”。同学们回顾总结自己在德、智、体诸方面的成长与进步，正确运用批评与自我批评这个马克思列宁主义的武器，发扬成绩，克服缺点，明确今后的努力方向。事实说明，“学年总结评定”使学生思想政治工作进一步具体化和制度化了，有力地促进了“学雷锋、创三好”活动的开展，是教育与管理相结合、学校教育与社会教育相结合的好形式。同学们通过自我总结、自我鉴定、自我教育，各自从自己的实际情况出发，各按步伐地从政治思想上逐步迈上“爱国主义、社会主义、共产主义”的“三个台阶”。

收入这个小册子的是我校学生在一九八二——一九八三学年度“总结评定”中所写总结的一部分。它涉及到学习、工作、人生、进步，涉及到师生关系、同学手足、锻炼身体、劳动实习，既有对专业的认识，又有毕业后的抱负。从这里，我们看到：一代共产主义新人正在茁壮成长！

清华大学党委学生工作部
团委

一九八三年八月

目 录

一、在我们的大家庭里.....	(1)
二、为中华之崛起而读书.....	(18)
三、遨游在知识的海洋里.....	(37)
1、从中学到大学的转变.....	(37)
2、业精于勤，荒于嬉.....	(52)
3、既埋头苦干，又讲究实效.....	(59)
4、实践出真知.....	(66)
四、冷静地思考，热烈地追求	
——在人生道路上探索.....	(70)
五、大有出息的“负担”.....	(91)
六、“ $8 - 1 > 8$ ”.....	
——旺盛的精力寓于健壮的体魄.....	(104)
七、学习张海迪，做人生道路的开拓者.....	(108)
八、党啊，我的理想之本.....	(111)
九、做自己命运的主宰者.....	(125)

一、在我们的大家庭里

你了解我们——当代大学生吗？你想做一个合格的社会主义大学生吗？在这里我们打开了自己的心扉，当您读完这本小册子的时候，您就会看到一颗颗火热的青春的心。还会找到一条前进的道路。

清华园，荟萃了大批优秀教师和科研人员，拥有国内先进的仪器设备、图书资料和良好的学习环境；聚集着在激烈的“高考角逐”中的胜利者。因此，无论从客观条件，还是主观条件来说，每个人都有可能成为第一流的专家、学者。但是，事实告诉我们，如果学习动机不纯，进大学后，丧失了学习动力和奋斗目标，即使条件再好，也会“不及格”的。

如何使自己成为“优质人才”？学习动力从何而来？学习效率如何提高？怎样在实践中培养和发展自己的能力？怎样看待人生？这是我们每个同学所关心的问题。

通过一年、三年，直至五年的学习，同学们从各自不同的角度积累了大量生活、学习、工作的经验。这本书如实地记载了过去的一学年中同学们在人生道路上留下的一个个脚印，真实地反映了大家一年来对人生新的认识，在学业上新的提高，在工作上新的成绩，在思想上新的收获。它是我们全体同学的宝贵财富，是集体智慧的结晶。

这本书以鞭策前人，启发后者为宗旨，从生活入手，以真实、生动的内容为基础，使人感到亲切。它谈学习、谈人生、

谈理想，好象在同要好的朋友侃侃而谈，又象和自己的同学切磋研讨，既发自内心，又平易近人。

《在我们的大家庭里》，你会感受到同学们日常的生活节拍和他们的喜怒哀乐，你会听到同学们对生活坦率地提出自己的想法。他们也会诚挚地告诉你处理好生活琐事的经验之谈。这些无疑为你过好人生道路上的第一关——生活关提供了第一手资料。

学生的主要任务是学习。学习同其他任何事物一样，有其一定的规律性，得法者事半功倍，不得法者事倍功半。在这方面，《为中华之崛起而读书》、《遨游在知识的海洋里》能够对你寻找学习的动力，对你提高学习效率有所裨益。

有的同学问得好：大学的条件比中学优越的多，为什么反而会感到空虚呢？这个问题的答案也许会因人而异。不过，你不妨看看《冷静地思考，热烈地追求》、《学习张海迪，做人生道路的开拓者》以及《党啊，我的理想之本》，这对你探讨人生，确立理想，坚定信念无疑是十分有益的。

有一种偏见认为做社会工作是一种“负担”，因为它或者会浪费自己的时间和精力，或者会出力不讨好，或者会因自己的经验不足而辜负大家的信任 and 希望。怎样认识社会工作这个“负担”？何以使自己的工作得到同学的理解和支持？如何做好社会工作？《大有出息的“负担”》会做出令人信服的回答。

“争取为祖国健康地工作五十年”是我们清华大学历来倡导的。但这“五十年”的“资本”是什么呢？噢，有经验公式——《“ $8-1>8$ ”》。

奥斯特洛夫斯基说过：“一切个人问题都不如社会事业那样永久，也没有那样大的规模，在为人类美好的生活而进行的斗争中不做最最后的战士，这才是最高尚的任务和目标。”我们

是用人民的血汗供养出来的大学生。数年之后，我们应以什么成绩报答人民对我们的养育之恩，应以什么行动来回答人民对我们的期望之情，这是我们每个人都不可回避的现实问题。在个人利益与人民的利益发生冲突的时候，请听这划时代的声音：《做自己命运的主宰者》。

有的同学说的好：“我们学习是为了获得知识，而这知识只有奉献给祖国和人民，才会显出它的巨大力量。”我们是中华民族的儿女，振兴中华是我们义不容辞的光荣使命。让我们成为马克思所说的“那些专为公共谋福利从而自己也高尚起来的人物”吧。我们是未来和希望。

电 2 班 丁青青

大学，多么神圣而奥秘，你意味着什么？哦——上了大学就有了一切，即使现在没有，毕业后总会有的嘛！工作，那是定局；工资，至少每月 56 元吧。在校期间还有助学金，再说我还带有×××元钱呢。生活用品当然得买新的，中学时用的衣服、被子已经破旧，也得另买，而且要买好些的，不然从城市来的同学会嘲笑我这个从农村来的“土佬”的啊！四十多元的毛毯算得了什么，别人可能还有七、八十元的毛毯呢。这得买，那也得买……唔？钱光了！天哪，棉被、棉衣、绒裤……这些冬天必备的东西还没买呢。怎么办？申请助学金，冬装补助吧。可是班主任、辅导员找我谈话来了。

“你的家庭相当富裕吧？”“富裕？哪里谈得上。我家 6 口人，两个劳动力……”“那你为什么有这么多钱买四十几元

的毛毯呢？”“这钱是借乡亲们的。”“借就不用还了？”“当然要还，可是还有助学金……”“你好糊涂啊！乡亲们的钱都是用汗水一分一分地凝成的，要攒够二百元钱多么不容易啊！再说这些钱是支持你念书的，不是供你这样挥霍的。助学金毕竟也是有限的，我们国家还很穷嘛，而我们国家就是在这样穷的情况下，还每人每年拿几块钱来培养你们这些大学生，这是多么不容易啊。可是你却身在福中不知福，不很好地珍惜这难得的机会，大手大脚，挥金如土。你是为什么上大学的呢？是为了追求物质上的享受呢，还是为了学到更多的知识来为人民服务呢？是要吃喝穿戴上高标准呢，还是要在德智体上高标准严格要求呢？这是持什么世界观的大问题呀！”是啊，老师从我的这些“小事”中敏锐地看到了我的世界观的大问题，使我深深地认识到：知识不是我们享清福的本钱，而是服务人民的本领。人民送我上大学，我上大学必须为人民。此后我撤回了助学金的申请，表示要吸取以前的教训，保持劳动人民艰苦朴素的光荣本色，把自己的生活和学习与人民的疾苦、国家的困难紧密联系起来，为人民的幸福、祖国的富强好好学习。但是，党和人民非常关怀我的学习和生活，根据我的实际情况，发给我 22 元的人民助学金。这使我深深地感到了作为一个社会主义大学生的幸福，体会到了社会主义制度的无比优越性，同时也感到人民交给我的担子更重了。我应尽最大的努力学好为人民服务的本领，将来把我的毕生精力和全部知识无私地奉献给人民，以报答人民对我的养育之情。

自 21 班 杨以仁

进入大学离开了家庭，生活在集体之中，同来自五湖四海的同学朝夕相处。因此人与人之间关系便成为这个集体大家庭

503644

中至关重要的因素。入学以来,一些问题我始终不能找到答案,例如:文人相轻是否正常?大学生之间难道除了竞争关系就不存在互相帮助、互相学习的友爱关系了吗?男女同学之间要么“老死不相往来”,要么恋爱。最为可贵的友谊关系到哪去了?有的同学以为文人相轻很正常,自然得很!我绝对不这么认为。我认为:大学中的同学都是以前中学的尖子,大家都有强烈的上进心,希望在事业上成功,这很可贵。但是一旦进入强手林立队伍中,不是以此为动力利用这种机会相互学习,而是相互轻视,这不能说是正常的。五十年代大学生中互相学习、帮助是形成风气的,人们视之为快乐和幸福。而现在的大学生中这种气氛却相形见绌了。在我班同学之间相互讨论交流的风气形成不起来,各人自扫门前雪。很少有人认识到相互讨论,相互帮助是“ $1 + 1 > 2$ ”。有的同学看了一些书就推论人与人之间的关系是相互利用,互为垫脚石。这实为存在主义的反动言论。可见,现在我们大学生政治觉悟低下者还是有的。我觉得:在一个集体中人与人之间应如同家庭中兄弟姊妹,大家互相取长补短,学习上的竞争是推动水平提高的重要方式。这种竞争是比赛而不是斗争。集体大家庭中革命的友谊是最为可贵的,是人与人之间的联系体,是革命集体存在的基础。由此我对现在大学生中普遍存在的,男女同学之间或是冷若冰霜,或是急剧上升为恋爱的现象表示反感。我认为,作为班集体的一员,应对这种状况的改变起积极的作用。所以,平时总是尽可能有意识地同其他同学进行一些讨论,交流思想。对于其它同学的困难也尽量给予可能的帮助。我想只要我能够坚持努力,是多少能起到一些有益的作用的。加上班里同学在这方面的共同努力,我是挺有信心的。我认为只要以诚待人定能感动“上帝”。

建 03 班 聂游昆

大学的新同学来自五湖四海，彼此刚刚熟悉，新的班集体充满了活力，同学们和睦相处，互相帮助，亲如手足。

特别使我深受感动的是，在我收到父亲病重的电报返回家后，同学们写信安慰我，尤其是女同学替我请假、交作业，给我写信，让我安心在家。在我返回学校时，她们得知我父亲病逝，竭力安慰我，替我买饭，主动拿出自己的笔记……，所有这一切都深深地打动了我的心，使我增添了敢于正视生活的勇气和信心。只有这时，我才深深体会到友情的可贵和集体的温暖。每当想到这些，我的心情就久久不能平静。我生活在这样一个充满友爱、温暖的集体，怎能不热爱这个班集体，怎能不为搞好这个集体而贡献力量呢？然而我深知我所做的工作离老师和同学们所要求的还相差很远。如同学在学习上有困难不能主动帮助，同学的学习状况了解得不够仔细等等。但我相信今后随着工作能力的提高，我会尽快缩短这个差距。

工物 23 班 董振萍

远离父母亲人，失去家庭的温暖，但我却得到了更能给我力量的集体这个大家庭的温暖。当我因想念亲人而感到伤心时，同学们就来热心地安慰我；当我在学习上因遇到困难而苦恼的时候，同学们就伸出热情的手帮助我。我得到集体的温暖，懂得了“集体”这个词的含义。我觉得，自己作为大家庭中的一员，就应该成为其中名副其实的一员。为此，我毛遂自荐当室长，尽力为集体做点事。通过平时同学之间相互讨论、相互交谈，我深感团结是搞好集体的保证，也只有团结在集体中才能取得个人的大的进步。一个人的理想如果离开了集体，那么他（她）的理想就不会对社会有什么益处。通过集体的讨论可以取长补短、增长知识、增进同学之间的友谊。

要搞好团结，首先还应知道各自的缺点，以便改正缺点，相互谅解，促进团结。于是我们就开诚布公地互相指出别人的缺点，并建议克服的方法。这样，我们不仅从中发现了自己的缺点，找出了克服这些缺点的办法，并且消除了因各自的缺点而带来的同学之间的小小隔阂，从而加强了我们之间的团结。

郑云

我们班的同学几乎来自全国各省市，带来各种不同的习惯。汇集在一起，要形成一个真正的班集体的确不容易。幸好通过同学们的努力，大家加深互相了解，互相谅解，互相帮助。在开学初，我有时性子较急，再加上有点刚愎自用，有时与同学争论问题，我执着死理不放，最后闹得不欢而散。这不但给别人，而且对我都造成不好的后果。值得庆幸的是，在同学们的帮助下，我这毛病慢慢克服了。其实我来自国角省尾，本来就孤陋寡闻，不知而强以为知就是不对的，何况我的同学，在平时对我这样关心，我对不起他们，未免“恩将仇报。”告慰学校的是，近来写学年总结，我更看出了我班一年来的进步。同学们对班里的弊病、同学的缺点及忠告都开诚布公。我在这具有很大意义的活动中，也能做到真诚地对同学提出自己的看法，认真地听取同学们对我的批评，下决心改正缺点。

“别人敬你一尺，你当敬人一丈”，这本是中华民族的美德。但遗憾的是我不能做到。班里的同学，也就是我们班集体对我的帮助，不论在思想上、学习上、工作上以至于经济上都将使 me 刻骨铭心。特别是最近的一件事更使我感激涕零：今年自一月份开始，我家乡一直是大雨天气。当我从老乡口中得知，家乡遭灾，乡亲食住难以解决时，心情一直忐忑不安。我的心是很直的，平时有什么话，很少放在肚子里过夜。于是，我就

将这半真半假的消息告诉班里几个同学（由于家里没来信告诉我，我对此尚抱怀疑），当时我也没把它当成正经的事，当然也不希望同学们帮助我。但听了我的话后，我们班的主要干部便背着我筹款筹粮往我们家里寄。直到我收到哥哥流着热泪写来的信时，我才能以几滴感激的泪水，默默地感谢同学们的赤诚帮助。同时，我在心里又咒骂自己，干吗要说出此事，加重同学们的负担，也咒骂我以前为什么不多为班里办点事。真的，我在这一学年里为班里办的事太少了，别的不说，大家信任我，选我当团支部宣委，但我连做同学们的思想工作这一最基本的责任也没尽到。虽然我也曾想为班里干几件事，但由于水平有限，没有办法。说起来也羞人，在处理与其他干部的关系上，我有时缺乏较好的配合，有时还与其他同学一起用一些错误的言论阻碍他们工作的开展。

化 22 班 刘得全

在生活方面，我觉得我独立生活的能力强多了。虽然高中时也曾住校，但和现在不一样。现在完全离开了家庭，什么事都要自己做，生活迫使我多观察、多思考，它给我带来欢乐、烦恼。在许多问题中，最重要的是要搞好同学的关系。我们需要和睦互助的集体，需要知心朋友。一年的集体生活，使我得到了锻炼。

工物 23 班 李丽华

大家庭和小家庭一样，有欢乐、有涟漪，生活最容易考验和锻炼我们。在大家的春秋中，同学之间时常有些小小摩擦，处理不当，便会闹出风波。这对于我这位不太懂得生活的人来说，的确是一个难题。然而现实生活提醒了我：我为人人，人

人为我。古人云：三人行，必有吾师。我们生活在一个集体之中，人人都是我的老师，老师教给了我怎样去分析问题、看待问题和事物，怎样从中吸收营养，得到教益，使自己的思想不断更新、不断成熟。同学聚集在一起，经常讨论一些社会问题，讨论一些“特大新闻”。通过这样的讨论，我明白了，怎样才是真正的生活——那就是在挫折面前不低头，鼓足勇气，向前看，敢于和困难挫折作斗争。这关键的一点就是：活着，为了事业。特别是张海迪的事迹使我深受感动，张海迪能战胜病魔顽强活下去，她为了什么？为了能为人民多做点儿有益的事。只有象张海迪那样鼓足勇气活下去，为人民多做有益的工作，那才是真正的好汉。进大学一年了，我对生活、对社会的认识由肤浅到深入，进步是明显的，特别是一年的《中国革命史》学习，使我深受裨益，不仅使我了解了中国昨天贫穷受人欺压的原因，而且懂得了只有社会主义才能救中国的真正含义，真正懂得了没有共产党就没有新中国。

我们的生活是有节奏的，看起来十分枯燥乏味，然而单调之中蕴藏着一种内在的欢乐，它使我们的生活紧张而愉快。生活不断考验着我：迫使我们去探索、思考、前进。

自动化 刘正华

我从知识分子的优秀代表栾菲的身上得到了无穷的精神力量，人毕竟不总处在顺境下，对于共产主义的信仰要在逆境下如顺境下一样坚定不移。栾菲同志的亲身经历已经说明了：信仰共产主义是一个优秀的知识分子的必然归宿。在以前，一遇到些挫折，自己的情绪波动总是很大，现在有了很大的改善。

因为我懂得了：这比起实现共产主义途中碰到的困难是微不足道的。应该能经得起挫折，经得起考验。

我深深地领会了“大处着眼，小处着手”的意义。事业对我们的要求是从我做起，从现在做起，从点滴做起。在共产主义事业的大机器上，要甘做一颗螺丝钉，把自己做的事情当作共产主义事业的一部分。因此，从小事做起是投身共产主义事业的必要条件。走廊里堆起了垃圾，我就邀同学一块打扫出去；看到水龙头开着不用，就上去关掉；随手关灯；水池堵了就去扒开；宿舍里水没了就去打，地脏了就去扫。我觉得这是我应该干的。我也以此为幸福。有的同学就曾经说过，他不理解我的行动，我就说，这很简单，让时间来考验吧，因为难得的是一辈子做好事。

结 13 班 马智亮

我们现在过的是集体生活，大家来自四面八方，生活习惯也有所不同。所以，我们每个人都应该宽宏大量。在不是原则问题的事情上尽量谦让。生活上互相关心，才能有一个融洽的环境。

两年中，我生活在两个班里，每个集体都给予了我许多温暖。在我生病住院期间，许多同学不止一次地去医院看望我、安慰我。刚开学的时候，许多同学都把从家里带来的土特产送到我的床前。不仅如此，每个月，同学们都从图书馆借来书，书到期后，就有人主动来替我还。不管学习多么紧张，从未间断过。最使我受感动的，还是在期中考试后，班长把班里的成绩表送到我的家里。虽然那时他们已经知道我不可能再和他们在一起学习了，可他们还是把我看作集体中的一员。是同学们给了我

战胜疾病的勇气，也是同学们使我对生活充满信心。老师们也从百忙中抽出时间看望我，尤其是班主任唐老师，不知受了多少累，为了办补助、休学、复学的手续，花费了许多心血。每当这时，我总是觉得十分惭愧。我给学校、老师、同学添了那么多麻烦。对比之下，我为集体做的就太少了。

新的学期开始后，我来到新的集体。尽管一切都还很陌生，但老师、同学们都关心照顾我。我也力所能及地帮助同学。我总是把大家看成是小弟弟、小妹妹，尽力做得象个大姐姐的样子。有时有的同学情绪不好，我就以自己认为适当的办法去关心安慰。假如是我曾经经历过的事情，我就用自己的亲身体会去帮助他们。在大学生活里，友谊是大家都比较看重的。鲁迅说过：“人生得一知己足矣，斯世当以同怀视之”。但是真正的友谊来之不易。我并不满足于一般同学间的互相关心照顾，我并不否认这是一种友谊。而真正的友谊在于心灵的相通。无论是什么样的性格、爱好，我都愿意和他们交朋友。我愿学习他们的一切优点。我们班的同学都很有特点，值得我学习的地方太多了。

我懂得：要得到友谊，必先付出诚心；想到的应是给予别人些什么，而不应光想着得到些什么。

力 03 班 吴雅珏

我深知：自卑和自傲都不利于个人的成长，很易丧失集体观念和同学间的友谊。集体与个人的关系好比火炉与每个人的关系，火炉时刻将温暖送给每个人，但如果我们每个人都不给火炉加炭，那么它：热量将最终枯竭。

力学系 张和平

一个人的集体荣誉感很大程度取决于他对集体的关心程度及其为之发展所做的努力的大小。我想，我们班集体应该是团结、充满生机、蓬勃向上的，在其中共同发展和提高我们的思想，同时，她的每一个成员都应互相帮助，互相关心，形成互帮互学的好风气。

古人把朋友分为三种，声气相通者谓之知音，心心相印者谓之知心，肝胆相照者谓之知己。我们新时代的大学生，同样需知音、知心、知己。我们远离父母，“身在异乡为异客”。在学习知识、了解社会的道路上，多么需要这样的好朋友啊！互相鼓励、互相帮助、共同前进。但须知，找到这样的朋友并非轻而易举的事。人的心灵深处有扇门，此谓之心扉，它平常是虚掩的，不常打开，而当你以自己的诚实、赤热之心接近这颗心，心心撞击在一起的时候，这扇门就会打开。然而，这扇门很脆弱，当其受到伤害后，一旦关紧，便很难再向你打开了。建立真正的友谊，需双方的互相了解，彼此的互相信任。要了解别人，同时尽量使别人了解自己。我鄙视那种以强者自居的人，这种人本身缺乏修养，很不虚心，和同学发生争执时，总认为别人不对，而很少静下心来想想是不是自己的不对。这种骄傲自大、看不起别人的人，是不会获得同学们的友谊的。

化 05 班 薛 范

尊敬是相互的，要想得到别人尊重，自己应首先尊敬别人；任何人都不能十全十美，对于他人的过错应以宽大为怀，不要抓住别人的缺点不放；与人相处应善于发现其优点而不是缺点。同时我还认识到，在一个人的工作、学习、生活中，容易发现的是自己的优点和他人的缺点，所以应多听取别人的意见，尤其是对自己的批评意见。

无 02 班 曾安

人与人心灵之间的沟通是人世间最困难也是最有意义的事情。人生中有光明的一面，也有黑暗的一面，不管你承认与否，这是一个客观的事实。

通过一年的接触，我感到大部分同学很好相处。但也有的很有个性，有的张口则满嘴嘲弄，显得才思横溢；有的沉默寡言，似乎内含锦绣。长期相处，各类同学都暴露了自己的弱点。有时，会因一点小事发生不愉快。也有人自己情绪低落，则向别人来发泄。我因为有过两年住校经验，思想上有一些准备，尽量不在情绪上与别人对着来，但当自己也情绪不好时，尤难保持冷静的头脑，这种时刻，最能反映出一个人自我修养如何。在这方面，我对自己有一定的要求，即：自己的存在应尽量使别人感到愉快，至少不使别人感到不愉快。但这个标准有一个明显的弱点，即当有人做了明显的错事时，我的轻描淡写的指责常常是不起作用的。“知荣知辱牢缄口，谁是谁非暗点头”，我总是不敢当面指出别人的错误，这也是我的一个弱点。

无线电系 林敬东

友谊是相互的，不能光想着向别人索取友谊，而自己却不向别人奉献友谊。

过去，我总是觉得同学之间的关系是冷冰冰的，尤其是一些性格比较内向的同学就更难接近了。但是，这能一味地指责别人孤癖吗？不能。这是由于自己对别人关心太少，了解太少所致。于是我就开始注意那些“孤独者”，主动和他们接近，了解他们的一些“异于常人”的兴趣爱好。即使他们有一些我无能为力的困难，我也尽量关心、安慰他们。实际上，他们也在关心和帮助我。这样，我们的关系就越来越融洽了。

现在我感到：只有关心和理解别人的人，才会得到别人的理解和关心。

物 02 班 张远铭