



高等职业教育“十二五”规划教材

# 高职思想政治 理论课实践教程

GAOZHI SIXIANG ZHENGZHI  
LILUNKE SHIJIAN JIAOCHENG

◎张玉英 刘红 刘云影 主编



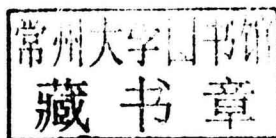
北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

高等职业教育“十二五”规划教材

# 高职思想政治理论课实践教学教程

主 编 张玉英 刘 红 刘云影  
副主编 (按所编写章节顺序排名)  
周金凤 李秀梅 王 艳  
滕晓桦



 北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

高职思想政治理论课实践教程/张玉英, 刘红, 刘云影主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2013. 6

ISBN 978 - 7 - 5640 - 7835 - 5

I. ①高… II. ①张… ②刘… ③刘… III. ①思想政治教育 - 高等职业教育 - 教材  
IV. ①G711

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 130697 号

---

---

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)  
82562903 (教材售后服务热线)  
68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京泽宇印刷有限公司

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 12

字 数 / 279 千字

版 次 / 2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

定 价 / 26.00 元

责任编辑 / 申玉琴

文案编辑 / 施胜娟

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 王美丽



## 前言

根据《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》（中发〔2004〕16号）、《中共中央宣传部、教育部关于进一步加强和改进高等学校思想政治理论课的意见》（教社政〔2005〕5号）的精神及国家思想政治理论课课程改革的总体部署，针对高校思想政治理论课社会实践教学，我们编写了《高职思想政治理论课实践教程》。

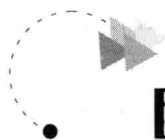
本书包括箴言选摘、理论导学、实践拓展三部分。本书以思政实践课程建设为主要目标指向，以实践活动为载体，在构建校内实践、实习实践和社会实践“三位一体”思政实践课教学模式的基础上，精心选取实践活动内容，明确梳理不同实践活动的理论根据，科学设计相对规范的实践活动方案，并完整提供了具有较强操作性的考核方式，是高职院校师生开展思政实践课教学的重要参考。

本书由张玉英、刘红、刘云影主编，张玉英负责全书策划、审核及附件部分的编写，刘红负责上篇思想道德修养与法律基础部分的统稿工作，刘云影负责下篇毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论的统稿工作。其中上篇中的绪论、第五章、第八章由刘红负责编写，第一章、第四章、第七章由周金凤负责编写，第二章、第三章、第六章由李秀梅负责编写。下篇第一章至第五章由刘云影负责编写，第六章至第十章由王艳负责编写，第十一章至第十五章由滕晓桦负责编写。

其余参编人员有孔祥磊、孙耀芬、张敬文、李秋香、杜咏梅、刘晓弘。

本书在编写过程中借鉴和吸收了国内外最新成果，在此一并表示感谢。书中难免存在不足之处，欢迎提出宝贵意见，以便不断完善。

编者



# 目 录

## 上 篇 思想道德修养与法律基础

|     |        |        |    |
|-----|--------|--------|----|
| 绪 论 | 珍惜大学生活 | 开拓新的境界 | 3  |
| 第一章 | 追求远大理想 | 坚定崇高信念 | 15 |
| 第二章 | 继承爱国传统 | 弘扬民族精神 | 25 |
| 第三章 | 领悟人生真谛 | 创造人生价值 | 35 |
| 第四章 | 加强道德修养 | 锤炼道德品质 | 41 |
| 第五章 | 遵守社会公德 | 维护公共秩序 | 50 |
| 第六章 | 培育职业精神 | 树立家庭美德 | 61 |
| 第七章 | 增强法律意识 | 弘扬法治精神 | 67 |
| 第八章 | 了解法律制度 | 自觉遵守法律 | 73 |

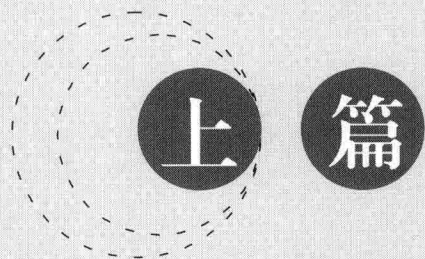
## 下 篇 毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论

|      |                    |     |
|------|--------------------|-----|
| 第一章  | 马克思主义中国化的历史进程和理论成果 | 81  |
| 第二章  | 马克思主义中国化理论成果的精髓    | 87  |
| 第三章  | 新民主主义革命理论          | 95  |
| 第四章  | 社会主义改造理论           | 101 |
| 第五章  | 社会主义的本质和根本任务       | 107 |
| 第六章  | 社会主义初级阶段理论         | 113 |
| 第七章  | 社会主义改革和对外开放        | 117 |
| 第八章  | 建设中国特色社会主义经济       | 124 |
| 第九章  | 建设中国特色社会主义政治       | 130 |
| 第十章  | 建设中国特色社会主义文化       | 135 |
| 第十一章 | 构建社会主义和谐社会         | 140 |
| 第十二章 | 祖国完全统一的构想          | 147 |
| 第十三章 | 国际战略和外交政策          | 155 |
| 第十四章 | 中国特色社会主义事业的依靠力量    | 162 |
| 第十五章 | 中国特色社会主义事业的领导核心    | 169 |

## 附 件

|               |     |
|---------------|-----|
| 附件一：职业生涯规划书体例 | 175 |
|---------------|-----|

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| 附件二：长春职业技术学院思想政治理论课社会实践调查报告（论文）  |     |
| 成绩评定参考标准·····                    | 176 |
| 附件三：心得、论文、演讲稿、总结、报告体例·····       | 178 |
| 附件四：新闻报道稿的格式与要求·····             | 179 |
| 附件五：图片、摄影类作品格式要求·····            | 180 |
| 附件六：主题实践教学活动策划方案及思政课实践活动申请表····· | 180 |



# 思想道德修养与法律基础





## 绪论

# 珍惜大学生活 开拓新的境界

### ◎ 箴言选摘

思想决定行动，行动养成习惯，习惯形成品质，品质决定命运。

——陶行知

人生的道路虽然漫长，但紧要处常常只有几步，特别是当人年轻的时候。

——柳青

智慧的本质就是适应。

——皮亚杰

## 理论导学

### 一、教学目标

#### 【知识目标】

1. 了解本课程的性质、任务、教学体系及学习方法。
2. 认识大学生活的特点。
3. 确立社会主义荣辱观。

#### 【能力目标】

1. 更新学习理念。
2. 明确当代大学生的历史使命与成才目标。
3. 帮助大学生尽快实现角色转换并确立新的人生目标。
4. 提高大学生思想道德素质和法律素质。

#### 【素质目标】

1. 激发学生对“思想道德修养与法律基础”课程学习的兴趣与热情。
2. 树立正确的成才目标和发展方向。

### 二、教学重点

1. 正确看待大学生活的适应问题，积极寻找解决适应问题的思路和方法。
2. 结合高职学生实际及个人自身特点，确立成才目标和发展方向。

### 三、教学难点

如何结合自身实际情况, 尽快适应大学学习生活。实现从中学生到大学生的角色转变。

## 实践拓展

### 一、实践项目

#### 项目一 军训感言

【实践性质】校内实践。

【实践目的】弘扬坚韧、顽强的品质, 倡导团结协作精神; 提高学生的独立思考能力, 使其尽快适应大学生活, 完成中学生向大学生的角色转变。

【实践学时】3 学时。

【实践步骤及要求】

1. 全体学生全程参加军训。
2. 军训结束后以班级为单位召开“我的大学第一课——军训有感”主题班会。
3. 学生根据军训体验与班会感悟, 撰写不少于 1 500 字的心得体会。
4. 心得体会撰写要求见附件三。

#### 项目二 “我的职业我的岗”学习计划书

【实践性质】校内实践、社会实践。

【实践目的】结合学期初各分院组织的专业认识实习及学工办开展的新生入学问卷调查活动, 使学生在了解自己所学专业与未来职业岗位特点的同时, 明确时代对人才素质的具体要求及自身肩负的历史使命, 从而建立新的生活与学习秩序, 形成良好的生活与学习习惯。

【实践学时】5 学时。

【实践步骤及要求】

1. 各分院分别组织学生参加专业认识实习一周。
2. 学工办组织全体新生参加“新生入学问卷调查”活动。
3. 任课教师布置学生通过网上调研或利用课余时间进行走访调查, 以了解与本专业相关的各类型企业的发展现状及招聘员工的具体要求。
4. 学生以个人为单位按时间进度和优先顺序给自己制订一份大学学习计划书, 计划书要求目标内容描述明确具体, 用数字量化, 有时间结点, 可以评估。要和时代的发展与要求结合起来。
5. 计划书体例参照附件三。

## 二、参考资料

### 案例一 让灵魂永远保持站立姿势

#### 【案例呈现】

刘默涵的故事在北大学生中广为流传——这位来自河北无极县农村贫困家庭的历史系三年级本科生，创立了用自己名字命名的助学基金，一年多来已帮助了37个贫困家庭的孩子上学。

刘默涵顽强自立的精神感动着同学们，她的经历也引发了诸多思考：贫富不同的出身差异能在多大程度上决定一个人的命运？如何在贫穷中保持心灵的富有？如何使卑微的人生变得博大？……

刘默涵的老乡，北大计算机系学生马秀娟说默涵“实在不得了”！

马秀娟说：“默涵很有主意，特别能闯。”

同学们说刘默涵“特牛”：靠勤工俭学，不仅完全养活了自己，承担了母亲和妹妹的生活费用，还资助了那么多穷孩子上学。叹服之余，很多人困惑：“她是怎么做到的？”

“你可以做最幸福的一个！”

谁能想到，刘默涵曾经是一个被中学开除的“坏学生”。

默涵12岁那年，父亲暴病去世，剩下她与常年卧病在床的母亲和年幼的妹妹相依为命。从此，贫穷和饥饿像影子那样与她形影不离。上初中时，因为没能按时凑够学费，默涵与老师发生口角，被学校开除了。病弱的母亲四处奔波，刘默涵终于在另一所中学复学了，但一向性情温柔的她变得沉默、尖锐，像只刺猬，动辄便向他人发起攻击。

“如果不是遇到了丁老师，当时已经厌学的我根本考不上大学，更重要的是，我很可能仍然在仇恨和怨怼中挣扎。”提到新初中的班主任丁俊芬老师，刘默涵心中就充满了感激之情。

当丁老师了解了这个女孩的辛酸生活经历后，便动情地说：“那么小就失去父亲，太可怜了，被学校开除对她的打击太大了。对于贫困和心理有问题的孩子，做老师的应该付出更多的心血。”

丁老师决心为这个孩子重塑自信。刘默涵说她一辈子都不会忘记丁老师那句改变了她人生的话：“这个世界上比你苦的人有很多，你永远都不是最苦的那一个；但是通过努力，你可以做最幸福的一个！”

“生活苦不是放弃的理由”

2003年，19岁的刘默涵考上了北大，这个天大的喜讯却成了对她的严峻考验。母亲说：“把房子卖了吧，说什么我也要供你读大学。”刘默涵抹着眼泪坚决反对。

关键时刻，一双双援助之手从四面八方伸出：河北省福利彩票中心向她捐助了3000元，左邻右舍和亲戚朋友们从自己本不宽裕的收入中拿出一大堆各种面值的零钞。数千元学费奇迹般地凑齐了。

到学校的第二个月，默涵便在学姐的帮助下找了一份家教工作。

为了省钱，默涵“规定”自己一天只吃3元钱的饭菜。她利用周末时间到博物馆做解说员，晚上顾不上回宿舍又匆匆赶去做家教。冬天，在骑车返回的路上，凛冽的寒风打在脸

上、灌进衣服里，胃也饿得直痛。她流着泪告诉自己，生活苦不是放弃的理由。

刘默涵不仅完全解决了自己上学的各种费用，还每年都带回1500元供家用，并给妹妹攒够了上大学第一年的几千元学费。

### 让心灵走出贫困

北京大学助学工作办公室主任杨爱民说，贫困群体往往要面临比富裕群体更多的挫折感。“刘默涵的经历最令人深思的是：在被不幸击中时，灵魂如何保持站立的姿势；在走出物质贫困的同时，如何让心灵也走出贫困？”

人们对于自强自立的品格总是怀有真诚的敬意和爱护。女同学说穿着朴素的刘默涵是“氧气美女”，不靠外包装；而相识的男同学对她比对那些外表更加漂亮的女生还要热情、礼貌。

马秀娟说：“默涵最吸引人的地方是她的善良和永远为别人着想。她自己受过苦，所以特别不希望别人也受苦。”

家境优裕的北京女孩樊华说：“像刘默涵这样的朋友特别值得珍视，她让我看世界有了新的眼光。”

### “默涵助学金”资助37人

2005年寒假回家，刘默涵在无极县中学的大力支持下，通过办学习班筹到了4110元，为14名家境贫困的高中生分别发放了100元、200元不等的助学金。这次行动成为“默涵助学金”的发端。

当地媒体报道了这件事后，刘默涵接到了千余条手机短信和100多个电话。很多人表示要直接捐助刘默涵本人。一位女士在电话里说：“默涵，我不想让你这样的好孩子太苦自己，我希望你能过得轻松点。”

刘默涵说：“他们的好意常常感动得我直想哭，可我不能接受。”她婉言说服人们将善款投入到“默涵助学金”上。

迄今，她用“默涵助学金”筹到的12700元资助了37名同学，同时还为4位同学找到了长期资助入。

(——<http://www.sina.com.cn> 2006年5月29日08:56《天津日报》)

### 【思考讨论】

1. 刘默涵是怎么由“一只刺猬”变成各方面都“不得了”的阳光女孩的？
2. 谈谈自己如何在大学生活中展示自我形象，“让灵魂永远保持站立姿势”？

### 【案例点评】

贫困是可怕的敌人。没有被贫困击倒，并闯出自己的一片天地的人，是灵魂站立起来的人。父死母病，生活无依，加上学校老师的歧视，曾经使年幼的刘默涵变得尖锐、狭隘，“像只刺猬”；而丁老师对她的关怀和循循善诱，社会的慷慨相助，进入大学后老师、同学的理解和友爱，造就了今天的刘默涵——一个活泼宽厚、乐于助人，各方面都“不得了”的当代大学生。刘默涵在贫困的生存环境中自立自强的故事，透露出的更深层的意蕴则是：贫穷，可能扭曲人格，使人变得自暴自弃；也可能成为奋发向上的动力，使人变得坚强、仁慈。从这个故事中我们可以看出，走出心灵的贫困比走出物质的贫困更为重要。站直了，你就是一个大写的“人”，你的世界就会变得宽阔而多彩——贫穷会成为你前进的助推器。

刘默涵在自立之余，没有满足于一己之足，而是怀着感恩的心，将社会对自己的捐助与

关爱反哺社会，救助更多的尚在贫困线上挣扎的兄弟姐妹，也在向社会昭示着一种知恩图报的感恩之心，引导更多人向善，这在感恩文化薄弱的社会是一次难得的“精神洗礼”。

刘默涵视野开阔、胸怀宽广，用灵魂感动中国，让更多人的灵魂站起来。她为社会树立起了“知行统一、脚踏实地”的当代大学生的崭新形象。

### 【教学建议】

本案例通过讲述北京大学女生刘默涵自立自强，于贫困中资助他人、反哺社会的事迹，教育当代大学生：贫困一样可以成为人们奋发向上的动力，使人变得仁慈、坚强。本案例引导大学生如何在贫困中保持心灵的富有，如何使卑微的人生变得博大，如何在新时代塑造自立自强、服务人民的大学生崭新形象。

## 案例二 俞敏洪在北大校庆上的演讲

### 【案例呈现】

大家上午好！（掌声）

非常高兴许校长给我这么崇高的荣誉，谈一谈我在北大的体会。

可以说，北大是改变了我一生的地方，是提升了我自己的地方，使我从一个农村孩子最后走向了世界的地方。毫不夸张地说，没有北大，肯定就没有我的今天。北大给我留下了一连串美好的回忆，大概也留下了一连串的痛苦。正是在美好和痛苦中间，在挫折、挣扎和进步中间，最后找到了自我，开始为自己、为家庭、为社会能做一点事情。

学生生活是非常美好的，有很多美好的回忆。我还记得我们班有一个男生，每天都在女生的宿舍楼下拉小提琴，（笑声）希望能够引起女生的注意，结果后来被女生扔了水瓶子。我还记得我自己为了吸引女生的注意，每到寒假和暑假都帮着女生扛包。（笑声、掌声）后来我发现那个女生有男朋友，（笑声）我就问她为什么还要让我扛包，她说为了让男朋友休息一下（笑声、掌声）。我也记得刚进北大的时候我不会讲普通话，全班同学第一次开会的时候互相介绍，我站起来自我介绍了一番，结果我们的班长站起来跟我说：“俞敏洪你能不能不讲日语？”（笑声）我后来用了整整一年时间，拿着收音机在北大的树林中模仿广播台的播音，但是到今天普通话还依然讲得不好。

人的进步可能是一辈子的事情。在北大是我们生活的一个开始，而不是结束。大学里有很多事情特别让人感动。比如说，我们很有幸见过朱光潜教授。在他最后的日子，是我们班同学每天轮流推着轮椅在北大里陪他一起散步。（掌声）每当我推着轮椅的时候，我心中就充满了对朱光潜教授的崇拜，一种神圣感油然而生。所以，我在大学看书最多的领域是美学。他写的一本《西方美学史》，是我进大学以后读的第二本书。

为什么是第二本呢？因为第一本是这样来的，我进北大以后走进宿舍，有个同学已经在宿舍了。那个同学躺在床上看一本书——《第三帝国的兴亡》。所以我就问了他一句话，我说：“在大学还要读这种书吗？”他把书从眼睛前移开，看了我一眼，没理我，继续读他的书。这一眼一直留在我心中。我知道进了北大不仅仅是来学专业的，还要读大量的书。这样你才能够有资格把自己叫作北大的学生。（掌声）所以我在北大读的第一本书就是《第三帝国的兴亡》，而且读了三遍。后来我就去找这个同学，我说：“咱们聊聊《第三帝国的兴亡》。”他说：“我已经忘了。”（笑声）

我也记得我的导师、原北大英语系的主任李赋宁教授，他给我们讲《新概念英语》第

四册的时候，每次都把板书写得非常的完整、非常的漂亮。永远都是从黑板的左上角写起，等到下课铃响起的时候，刚好写到右下角结束。（掌声）我还记得我的英国文学史的老师罗经国教授。我在北大最后一年由于心情不好，导致考试不及格。我找到罗教授说：“这门课如果我不及格就毕不了业。”罗教授说：“我可以给你一个及格的分数，但是请你记住了，未来你一定要做出值得我给你分数的事业。”（掌声）所以，北大老师的宽容、学识、奔放、自由，让我们真正能够成为北大的学生，真正能够得到北大的精神。当我听说许智宏校长对学生唱《隐形的翅膀》的时候，我打开视频，感动得热泪盈眶。因为我觉得北大的校长就应该是这样的。（掌声）

我记得自己在北大的时候有很多的苦闷。一是普通话不好，二是英语水平一塌糊涂。尽管我经过三次高考才考到了北大——我落榜了两次，最后一次很意外地考进了北大。我从来没有想过北大是我能够上学的地方，她是我心中的一块圣地，觉得永远够不着。但是那一年，第三年考试时我的高考分数超过了北大录取分数线七分，我终于下定决心咬牙切齿地填了“北京大学”四个字。我知道一定会有很多人比我分数高，我认为自己是不会被录取的。没想到北大的招生老师非常富有眼光，料到了三十年后的今天。（掌声）但是实际上我的英语水平很差，在农村既不会听也不会说，只会背语法和单词。我们班分班的时候，五十个同学被分成三个班，因为我的英语考试分数不错，就被分到了A班，但是一个月以后，我就被调到了C班。C班叫作“语音语调及听力障碍班”。（笑声）

我也记得自己进北大以前连《红楼梦》都没有读过，所以看到同学们一本一本地读书，我拼命地追赶。结果我在大学差不多读了八百多本书，用了五年时间（掌声）。但是依然没有赶超上我那些同学。我记得我的班长王强是一个书癖，现在他也在新东方，是新东方教育研究院的院长。他每次买书我就跟着他去，当时北大给我们每个月发二十多元钱生活费，王强有个癖好就是把生活费一分为二，一半用来买书，一半用来买饭菜票。买书的钱绝不动用来买饭票。如果他没有饭菜票了就到处借，借不到就到处偷。（笑声）后来我发现他这个习惯很好，我也把我的生活费一分为二，一半用来买书，一半用来买饭菜票，饭票吃完了我就偷他的。（笑声、掌声）

毫不夸张地说，我们班当时在北大，真是属于读书最多的班之一。而且我们班当时非常的活跃，光诗人就出了好几个。后来挺有名的一个诗人叫西川，真名叫刘军，就是我们班的。（掌声）我还记得我们班开风气之先，当时是北大的优秀集体，但是有一个晚上大家玩得高兴了，结果跳起了贴面舞，第二个星期被教育部通报批评了。那个时候跳舞是必须跳得很正规的，男女生稍微靠近一点就是违反风纪。所以你们现在比我们当初要更加幸福一点。不光可以跳舞，而且可以手拉手地在校园里面走，如果当时我们男女生手拉手在校园里面走，一定会被扔到未名湖里，所以一般都是晚上十二点以后再在校园里面走。（笑声、掌声）

我也记得我们班五十个同学，刚好是二十五个男生二十五个女生，我听到这个比例以后当时就非常的兴奋（笑声），我觉得大家就应该是一个配一个。没想到女生们都看上了那些外表英俊潇洒、风流倜傥的男生。像我这样外表不怎么样，内心充满丰富感情、未来有巨大发展潜力的，女生一般都看不上。（笑声、掌声）

我记得我奋斗了整整两年希望能在成绩上赶上我的同学，但是就像刚才吕植老师说的，你尽管高考可能考得很好，是第一名，但是北大精英人才太多了，你的前后左右可能都是智



商极高的同学，也是各个省的状元或者第二名。所以，在北大追赶同学是一个非常艰苦的过程，尽管我每天几乎都要比别的同学多学一两个小时，但是到了大学二年级结束的时候我的成绩依然排在班内最后几名。我非常勤奋又非常郁闷，也得不到女生的安慰和爱。（笑声）这导致的结果是，我在大学三年级的时候得了一场重病，这个病叫作传染性浸润肺结核。当时我就晕了，因为当时我正在读《红楼梦》，正好读到林黛玉因为肺结核吐血而亡的那一章，（笑声）我还以为我的生命从此结束，后来北大医院的医生告诉我现在这种病能够治好，但是需要在医院里住一年。我在医院里住了一年，苦闷了一年，读了很多书，也写了六百多首诗歌，可惜一首诗歌都没有发表过。从此以后我就跟写诗结上了缘，但是我这个人有丰富的感情，却没有优美的文笔，所以终于没有成为诗人。后来我感到非常的庆幸，因为我发现真正成为诗人的人后来都出事了。我们跟当时还不太出名的诗人海子在一起写过诗。后来他写过一首优美的诗歌，叫作《面朝大海，春暖花开》，我们每一个同学大概都能背。后来当我听说他卧轨自杀的时候，号啕大哭了整整一天。从此以后，我放下笔，再也不写诗了。（掌声）记得我在北大的时候，到大学四年级毕业时，我的成绩依然排在全班最后几名。但是，当时我已经有了一个好的心态。我知道我在聪明上比不过我的同学，但是我有一种能力，就是持续不断地努力。所以在我们班的毕业典礼上我说了这么一段话，到现在我的同学还记得，我说：“大家都获得了优异的成绩，我是我们班的落后同学。但是我想让同学们放心，我绝不放弃。你们五年干成的事情我干十年，你们十年干成的我干二十年，你们二十年干成的我干四十年”。（掌声）我对他们说：“如果实在不行，我会保持心情愉快、身体健康，到八十岁以后把你们送走了我再走。”（笑声、掌声）

有一个故事说，能够到达金字塔顶端的只有两种动物，一是雄鹰，靠自己的天赋和翅膀飞了上去。我们这儿有很多雄鹰式的人物，很多同学学习不需要太努力就能到达高峰。很多同学可能很轻松地就能在北大毕业以后进入哈佛、耶鲁、牛津、剑桥这样的名牌大学继续深造。也有很多同学身上充满了天赋，不需要学习就有这样的才能，比如说我刚才提到的我的班长王强，他的模仿能力就是超群的，到任何一个地方，听到任何一句话，模仿出来的绝对不会两样。所以他在北大广播站当播音员当了整整四年。我每天听着他的声音，心头咬牙切齿充满仇恨。（笑声）所以，有天赋的人就像雄鹰。但是，大家也都知道，有另外一种动物，也到了金字塔的顶端。那就是蜗牛。蜗牛肯定只能是爬上去。从底处爬到上面可能要一个月、两个月，甚至一年、两年。在金字塔顶端，人们确实找到了蜗牛的痕迹。我相信蜗牛绝对不会一帆风顺地爬上去，一定会掉下来、再爬、掉下来、再爬。但是，同学们所要知道的是，蜗牛只要爬到金字塔顶端，它眼中所看到的世界、它收获的成就，跟雄鹰是一模一样的。（掌声）所以，也许我们在座的同学有的是雄鹰，有的是蜗牛。我在北大的时候，包括到今天为止，我一直认为我是一只蜗牛。但是我一直在爬，也许还没有爬到金字塔的顶端。但是只要你在爬，就足以给自己留下令生命感动的日子。（掌声）

我常常跟同学们说，如果我们不为自己留下一些让自己热泪盈眶的日子，你的生命就是白过的。我们很多同学凭着优异的成绩进入了北大，但是北大绝不是你们学习的终点，而是你们生命的起点。在一岁到十八岁的岁月中间，你听老师的话、听父母的话，现在你真正开始了自己的独立生活。我们必须为自己创造一些让自己感动的日子，你才能够感动别人。我们这儿有富裕家庭来的，也有贫困家庭来的，我们生命的起点由不得你选择出生在富裕家庭还是贫困家庭，如果你生在贫困家庭，你不能说老爸给我收回去，我不想在这里待着。但是

我们生命的终点是由我们自己选择的。我们在座的所有同学过去都走得很好，已经在十八岁的年龄走到了很多中国孩子的前面去，因为北大是中国的骄傲，也可以说是世界的骄傲。但是，到北大并不意味着你从此大功告成，并不意味着你未来的路也能走好，后面的五十年、六十年，甚至一百年你该怎么走，成为每一个同学都要思考的问题。就本人而言，我觉得只要有两样东西在心中，我们就能成就自己的人生。

第一样东西叫作理想。我从小就有一种感觉，希望穿越地平线走向远方，我把它叫作“穿越地平线的渴望”。也正是因为这种强烈的渴望，使我有勇气不断地高考。当然，我生命中也有榜样。比如我有一个邻居，非常的有名，是我终生的榜样，他的名字叫徐霞客。当然，是五百年前的邻居。但是他确实是我的邻居，江苏江阴的，我也是江苏江阴的。因为崇拜徐霞客，直接导致我在高考的时候地理成绩考了九十七分。（掌声）也是徐霞客给我带来了穿越地平线的这种感觉，所以我下定决心，如果徐霞客走遍了世界，我就要走遍世界。而我现在正在实现自己这一梦想。所以，只要你心中有理想、有志向，同学们，你终将走向成功。你所要做到的就是在这个过程要有艰苦奋斗、忍受挫折和失败的能力，要不断地把自己的心胸扩大，才能够把事情做得更好。

第二样东西叫作良心。什么叫良心呢？就是要做好事，要做对得起自己、对得起别人的事情，要有和别人分享的姿态，要有愿意为别人服务的精神。有良心的人会从其具体的生活中做的事情体现出来，而且所做的事情一定对其未来的生命产生影响。我来讲两个小故事，讲完我就结束我的讲话，已经占用了很长的时间。

有一个企业家和我讲起他大学时候的一个故事。他们班有一个同学，家庭比较富有，每个星期都会带六个苹果到学校来。宿舍里的同学以为是一人一个，结果他是自己一天吃一个。尽管苹果是他的，不给你也不能抢，但是从此同学留下一个印象，就是这个孩子太自私。后来这个企业家成功了，而那个吃苹果的同学还没有取得成功，就希望加入到这个企业家的队伍里来。但后来大家一商量，说不能让他加盟，原因很简单，因为在大学的时候他从来没有体现过分享精神。所以，对同学们来说，在大学时代的第一个要点就是，你得跟同学们分享你所拥有的东西，感情、思想、财富，哪怕是一个苹果也可以分成六瓣大家一起吃。（掌声）因为你要知道，这样做你将来能得到更多，你的付出永远不会是白白浪费的。

我再来讲一下我自己的故事。在北大上学的时候，我一直比较具备为同学们服务的精神。我这个人成绩一直不怎么样，但我从小就热爱劳动，我希望通过勤奋的劳动来引起老师和同学的注意，所以我从小学一年级就一直打扫教室卫生。到了北大以后我养成了一个良好的习惯，每天为宿舍打扫卫生，这一打扫就打扫了四年。所以我们宿舍从来没排过卫生值日表。另外，我每天都拎着宿舍的水壶去给同学打水，把它当作一种体育锻炼。大家看我打水看习惯了，最后还产生这样一种情况，有的时候我忘了打水，同学就说“俞敏洪怎么还不去打水”。（笑声）但是我并不觉得打水是一件多么吃亏的事情。因为大家都是同学，互相帮助是理所当然的。同学们一定认为我这件事情白做了。又过了十年，到了1995年年底的时候新东方做到了一定规模，我希望找合作者，结果就跑到了美国和加拿大去寻找我的那些同学，他们在大学的时候都是我生命的榜样，包括刚才讲到的王强老师等。我为了诱惑他们回来还带了一大把美元，每天在美国非常大方地花钱，想让他们知道在中国也能赚钱。我想这样大概就能让他们回来了。后来他们回来了，但是给了我一个十分意外的理由。他们说：“俞敏洪，我们回去是冲着你过去为我们打了四年水。”（掌声）他们说：“我们知道，你有



这样一种精神，所以你有饭吃肯定不会给我们粥喝，所以让我们一起回中国，共同干新东方吧。”这样才有了新东方的今天。（掌声）人的一生是奋斗的一生，但是有的人一生过得很伟大，有的人一生过得很琐碎。如果我们有一个伟大的理想，有一颗善良的心，我们一定能把很多琐碎的日子堆砌起来，变成一个伟大的生命。但是如果你每天庸庸碌碌，没有理想，从此停止进步，那未来你一辈子的日子堆积起来将永远是一堆琐碎。所以，我希望所有的同学能把自己每天平凡的日子堆砌成伟大的人生。

最后，我代表全体老校友向在座的三千多位新生表一个心意，我代表全体老校友和新东方把两百万人民币捐给许校长，为在座同学们的学习、活动和成长提供一点帮助。（掌声）

### 【思考讨论】

1. 请分析一下俞敏洪对大学生生活的管理，结合自己的职业生涯规划谈谈大学的学习方向和目标。

2. 谈谈你对“把自己每天平凡的日子堆砌成伟大的人生”这句话的理解。

### 【案例点评】

俞敏洪的大学生生活是成功的，虽然一路困难重重，但他的大学生生活是成功的，这是一个无法否定事实。俞敏洪在北京大学2008年校庆上风趣幽默的演讲以一个成功人士的角度反观大学时期在个人成长经历中的重要位置，提出了大学生应该懂得的为人之道、处世之道、学习之道。大学中的时间看似很多，实则不足，全面学习的理念在入学之初就该被牢牢地固定在我们头脑中，不要让虚度光阴、追悔莫及的遗憾在我们身边上演。

### 【教学建议】

本案例借俞敏洪在北大百年校庆上的风趣讲话引发在校新生思考如何度过自己的大学生活，以及用什么样的心态来面临大学学习中将会遇到的各种挑战。通过教学使学生明白别人的教训也是你自己的教训，人生时间有限，切勿浪费生命。大学生生活转瞬即逝，读书、做事、共处、做人，你的能力就体现在这些方面。你的进步就体现在每一点积累和学习上。

## 案例三 在“冷门专业”里预支幸福

### 【案例呈现】

#### 镜头一：看别人的“脸色”，也是好专业

“萨达姆有没有大规模杀伤性武器？假设他有，根据他的性格，请你分析他是否会动用或交出这些武器？”我掷出了这个“调皮”的话题，教室里的气氛一下子活跃起来，学员们兴奋地开始讨论起来。随着心理培训课程的不断深入，这些人力资源部经理将掌握更多的与员工沟通的技巧，实现公司内部有机平衡。更让我欣慰的是，我曾经厌倦、想放弃的专业已然开花结果。

多年以前，我收到大学通知书那天，是我悲喜交加的一天，我没考上第一志愿“经济”专业，而被调剂到第二志愿“心理”专业。这使我陷入了无边的沮丧中——尽管多年以后的事实证明这不过是闭塞山区信息不畅造成的“情报误读”——要我一个大男人，成天研看别人云山雾罩的“脸色”吗？

真正投身学习之后，我发现，它并不是我想象的那样晦涩、分裂、支离破碎、扑朔迷离，我更不是成天被“变态”、“瘾症”、“呓语”这样的词汇纠缠。我在“心理学科”这一科学、健康、有序的理论系统内稳定运行。“应用心理学”更与现实生活丝丝入扣，“从站