

大学生素质教育和高校新生入学教育读本

DAXUESHENG SHUZHJ JIAOYU HE GAOXIAO XINSHENG RUXUE JIAOYU DUBEN

ZOUHAO RENSHENG GUANJIAN YIBU — DAXUESHIDAI

走好人生 关键一步——大学时代

著名作家柳青说：人生的道路虽然漫长，但要紧处常常只有几步

马以龙 著



湖北长江出版集团
湖北人民出版社

大学生素质教育和高校新生入学教育读本

DAXUESHENG SHUZHJ JIAOYU HE GAOXIAO XINSHENG RUXUE JIAOYU DUBEN

ZOUHAO RENSHENG
GUANJIAN YIBU——DAXUESHIDAI

走好人生 关键一步——大学时代

著名作家柳青说：人生的道路虽然漫长，但要紧处常常只有几步

马以龙 著



湖北长江出版集团
湖北人民出版社

鄂新登字 01 号

图书在版编目(CIP)数据

走好人生关键一步:大学时代/马以龙著.
武汉:湖北人民出版社,2008.11

ISBN 978 - 7 - 216 - 05778 - 3

I. 走…

II. 马…

III. 大学生—成功心理学

IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 158663 号

走好人生关键一步——大学时代

马以龙 著

出版发行: 湖北长江出版集团
湖北人民出版社

地址:武汉市雄楚大街 268 号
邮编:430070

印刷:荆州市翔羚印刷有限公司

印张:8.875

开本:880 毫米×1230 毫米 1/32

插页:2

版次:2008 年 11 月第 1 版

印次:2008 年 11 月第 1 次印刷

字数:183 千字

定价:24.00 元

书号:ISBN 978 - 7 - 216 - 05778 - 3

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>

序

近日，马以龙同志拿着一本厚厚的书稿《走好人生关键一步——大学时代》找到我，说明这本书的由来和写作初衷，非常诚恳地请我批评指正并为之作序。尽管近期工作非常繁忙，书中的精彩内容还是能够吸引我静心详读，由此也滋生了一些感慨。

小学像静静的湖水，同学们在享受学习的新鲜感中各方面素质相差无几。中学是初起波澜，同学之间的距离在逐渐拉大，有的因为学习成绩优异而自信有余，有的因为不堪学习重负身心疲惫而妄自菲薄、自暴自弃。大学是大浪淘沙，虽然是同一分数段进入同一所学校，可是，走出校园却拥有很不一样的人生，难怪有教育家感言：从某种意义上来说，人生的差别是从大学开始的。

因此，如何高质量地度过大学生活，如何做一个既学业有成又快乐健康的大学生，这是每个学子十分关注和必须面对的问题。毫无疑问，在走进大学校门

的那一刻，同学们大都踌躇满志，然而并不是每个人都在这里真正实现了自己的愿望，不少人是悔恨交加地离开这个曾经令他向往和充满期待的校园。一些同学之所以留下很多遗憾，主要原因就在于他们不知如何规划自己即将开始的大学生活，或因心中目标不明而迷茫，或因意志不坚而摇摆，或责怪环境而不自究其因，或因从众心理而随波逐流，或因方法不当而事倍功半，还像中学时代那样在学习上完全依赖老师，缺乏按照社会需要追求就业零接轨的要求全面打造准职业人的意识，显然这样难以适应大学生活，更难以实现自己雄心勃勃的理想。

面对大学生初入校门的困惑，作者在对当代大学生的思想情感、行为方式、生活态度、学习状态、择业观念、成长轨迹等方面的细致观察的基础上，深入剖析，全面思考，通过大量鲜活的事例、鲜明的观点，帮助大学生在目标订立、个体塑造、环境利用、机会把握、职业意识培育、生活态度选择等方面释疑解惑。这些内容包含了大学生如何规划大学生活、努力成人成才所必不可少的若干重要因素与环节，比较全面地反映了当代大学生普遍关心又容易忽视的问题。该书对大学生提升生存能力、发展能力和人文素质具有现实的意义，是高校新生适应新生活的重要参考指导教

材。

从一定意义上讲，大学生生活的质量很大程度上取决于自己——自主、自觉、自律、自励。只是走进大学后，一些同学对此感悟不深，因而最终留下遗憾。钱丢失了可以再赚，房子垮掉了可以重建，工作丢了可以再找，但是，荒废了的大学生生活却永远无法重来！希望大家通过此书能真正感受“自主、自觉、自律、自励”这八个字的分量并付之行动。

应该说，写书就是写人生。本书作者是一名在高校长期从事学生教育和管理工作的基层领导，对大学生的生活状态非常了解。从书中可以感受到，无数学子自强不息的身影在他心中烙下了深深印记，也有不少学子或浑浑噩噩或玩物丧志的惨痛教训在他心中挥之不去。出于一个教育工作者对大学生成人、成才的忧患意识与深深的责任感，他结合自己在工作经历中的所见所闻，根据大学生的特点，用个人感悟与思索，借助各种经典案例来表达自己的思想，以期帮助学生主动适应和有效把握大学生活。作为一个有心人，他把自己平时所见所闻、所思所感、所讲所书汇聚成册，这在当今浮躁的社会里尤为不易。我为他的真诚、勤奋和责任心所感动，更希望大学生读者们在吸取精神食粮的同时感受作者的用心良苦。同时，也希望更多

的教育工作者像他一样为大学生提供此类精神食粮。

虽说此书是为大学生而写，但我也相信可以作为家长引导孩子的教本或作为中学生读物；同时，教育工作者特别是大学生辅导员、班主任读一读这本书，也应该会很有收获。

陈秋中

2008 年 8 月

目 录

第一篇 抓住目标主线 专心终有所获

/1

题记 有哲人说,先有目标,然后有精彩人生;高尔基说,一个人追求的目标越高,他的才能就发挥得越充分。不要因为一朵小花而放弃整个春天,只有将目光紧紧地盯着选定的目标,抵挡住路途中某些迷人风景的诱惑,才能更快捷地到达目的地。你的未来不取决于你的家庭,不取决于你所读的学校,也不取决于你辉煌过去,而只取决于你心中那些跳起来够得着的不断追求的目标

第二篇 珍视自身信誉 打造个人品牌

/19

题记 德国西门子电器公司创始人维尔纳先生曾感言:“我的一生中,所选择的研究总是以大众利益为前提,坚持的是信誉为上,但到最后最大的受益者却总是我自己。”金钱可以用完,但信誉用之不尽,信誉会像滚雪球一样越滚越大。信任你的人越多,你成功的机会就越大;良好的信誉程度,将是你一生成功的标志之一

第三篇 播下什么习惯 收获什么命运

/36

题记 习惯几乎是我们身上的全部,习惯几乎是我们生命过程中的全部。平庸不是一时的举动,而是庸俗习惯的堆积;卓越不是一蹴而就的巧遇,而是优良习惯的总和。教育家叶圣陶说:“教育就是习惯的培养。”青年大学生要有意识地培养良好习惯以适应社会需求

第四篇 学习成就未来 知识改变命运

/55

题记 要善于从学习中获得力量来创造和前进。没有特别的付出,就难有惊人的回报。把握好几种基本的学习方法,就可以提高学习效率,改变学习心情

第五篇 学习需要动力 方法决定效率

/78

题记 大学生活的精彩,首先是学业的精彩;大学生活的收获,重要的是学业上的收获;大学生活的遗憾,千万不要是学业上的遗憾。你到底发现了大学学习与中学学习有哪些不同?你是否真正把学习当成大学生活的主旋律?没有动力、压力和激情的学习是没有效率的学习,也体会不到学习的快乐与充实。学习不可以投机,但可以取巧

第六篇 珍惜环境者智 改造环境者强

/95

题记 同一块土地,既长稻谷,也生杂草;同一块石头,既可绊脚,也可垫脚。傲立悬崖的雪莲可贵,不畏冰雪严寒的腊梅可敬,在明媚的阳光下成长可喜,经不住风吹雨打可悲。让我们做改造环境的强者,适应环境的能者,选择环境的智者

第七篇 自信人生百年 会当击水千里

/113

题记 尼采说：“聪明的人只要能认识自己，便什么也不会失去。”自信是一种可贵的特质，拥有自信就拥有成功的基础。不是因为有些事情难以做到，我们才失去自信，而是因为我们失去了自信，有些事情才难以做到。面对困难沉着应对，让我们在失意或成功中变得更加坚强和自信，让我们在培养自信的过程中不断成长成熟

第八篇 弱者坐待良机 强者制造时机

/133

题记 机会只垂青那些准备充分的人——知识丰富的人、勤劳的人、智慧的人、勇敢的人、高尚的人、意志坚定的人。有的人是等到有了名分和机会，再去努力做事；有的人是先努力把事做好，再去获得名分和机会。机会虽具有偶然的因素，但积极行动却是赢得机会的必然过程。机会虽然不能人为地加以控制，但并不意味着能够不劳而获

第九篇 用心使人进步 尽心备受重用

/150

题记 在就业形势严峻、职场竞争激烈的现实面前，低姿态、高付出是谋求自身发展的明智之举。刚出校门的大学生，就要努力使自己成为能把信送给加西亚的人。你的学历证书、荣誉证书、辉煌的工作经历，都只能证明过去，不能说明现在，更不可能保证未来

第十篇 职业没有贵贱 适合才是最好

/172

题记 天生我材必有用,每个人都有自己的核心竞争力,关键是要找到展示自己核心竞争力的舞台。不怕入错行,就怕改行没胆量,要用积极的心态去面对就业和再就业。职业没有贵贱之分,只要你专心去做,就一定会做好,把一项工作做好了,就会备受别人的尊敬

第十一篇 时间诚然可贵 巧用价值更高

/190

题记 时间的珍贵,只相对那些有远大理想的人、渴望事业有成的人、正在打拼的人,没有哪个成功人士,不是踏着时间的阶梯向上攀升的。如何管理和利用时间,反映一个人的精神面貌、生活质量、生存能力,也可以由此预测他的前途和未来。我们永远没有时间做每一件事情,但永远有时间做最重要的事;用弹钢琴的方法,把速度和力度巧妙地结合,才能弹奏出美妙的时间之曲

第十二篇 别因寂寞错爱 别因错爱悔恨

/207

题记 虽然可以说爱情是人生的必修课,但是,爱情绝对不是大学里的必修课。只有把爱情融入立志的事业中,把爱情建立在为实现理想而奋斗的基础上,才能使爱情成为奋发向上的力量。没有集体的沃土,没有社会的阳光,没有友谊的温暖,爱情会变得脆弱,人会变得渺小,在狭小天地里的爱情之花是很容易枯萎凋谢的

第十三篇 态度决定幸福 快乐取决自己 /230

题记 改变心态,就改变心情;改变视角,就改变世界;宽容豁达,就少生烦恼。有时候自己之所以感觉不到幸福快乐,可能是因为自己身置其中;有时候别人之所以感觉不到你的幸福快乐,却可能是因为别人没有置身其中。幸福快乐就在奋斗的汗水和忙碌的工作之中,就在奉献的过程和感恩的心态之中

第十四篇 沉迷网络颓废 善用网络添翼 /250

题记 沉迷网络游戏和吸毒一样,是一个令人心情沉重的话题。面对网络,大学生不能掉以轻心,否则就会成为我们成长道路上的羁绊。人生重要的不是所站的位置,而是所朝的方向!在网络世界里放任自流等于自毁。让网络这把“双刃剑”为我所用而不被所困,是我们每个大学生必须有选择

参考文献 /271

后 记 /272

第 一 篇

抓住目标主线 专心终有所获

题记 有哲人说,先有目标,然后有精彩人生;高尔基说,一个人追求的目标越高,他的才能就发挥得越充分。不要因为一朵小花而放弃整个春天,只有将目光紧紧地盯着选定的目标,抵挡住路途中某些迷人风景的诱惑,才能更快捷地到达目的地。你的未来不取决于你的家庭,不取决于你所读的学校,也不取决于你辉煌的过去,而只取决于你心中那些跳起来够得着的不断追求的目标

有哲人说,先有目标,然后有精彩人生;高尔基说,一个人追求的目标越高,他的才能就发挥得越充分

走进五彩缤纷的大学校园,意味着独立生活真正开始。大学是人生的关键一步!如何高质量地度过大学生活是摆在每个学子心中的重要课题。毫无疑问,在走进大学校门的那一刻,同学们大都踌躇满志,然而,有些同学却不知如何规划自己即将开始的大学生活,胸无目标,随波逐流,还像中学时代那样依赖老师,因而留下遗憾多多。

每一个人都想拥有自己的事业,但将这种理想化为一个清晰目标的人却很少很少。不少大学生都像梦游者一样,没有目标,没有方向,今天心血来潮想做这,明天见异思迁想做那,这样的人很难学业有成。所以有哲人说,先有目标,然后有精彩人生。

要想精彩地度过大学生活,就得先有目标。设定目标是最基本的前提,它将决定你在未来能够取得多大的成就。明确的目标就像一个射击靶,让你在大学生活的靶场上有明确的方向;目标让你能“看见”自己的未来,并激起你阔步走向未来的冲动;目标会给你信心,给你力量,让你的能量聚焦,对你的前途产生巨大的推动作用。

爱因斯坦被誉为 20 世纪最伟大的科学家,他所取得的成功是世界所公认的。他之所以能够取得如此举世瞩目的成就,和他一生具有明确的奋斗目标是分不开的。

爱因斯坦出生在德国一个贫苦的犹太家庭,家庭经济条件不好,小学和中学的学习成绩并无过人之处,虽然有志于科学研究,但他知道必须量力而行。他意识到:自己虽然总的成绩平平,但对物理和数学有浓厚兴趣,物理和数学成绩还比较好,只有在物理和数学方面确立目标才可能有出路,其他方面是不及别人的。在报考大学的时候,经过一番思辨,他的这种意识越来越清晰,因而选择了瑞士苏黎世联邦理工学院物理学专业。

由于奋斗目标选得恰当,爱因斯坦的个人潜能得以充分发挥。他在 26 岁时就发表了科研论文《分子尺度的新测定》,以后几年他又相继发表了 4 篇重要科学论文,发展了普朗克的量子概念,提出了“光量子除了有波的特性外还具有粒子的特性”,圆满地解释了光电效应,宣告了狭义相对论的建立,让人类对宇宙的认识有了新的重大突破。假如爱因斯坦当年把自己的目标确立在文学上或音乐上(他曾是音乐爱好者),恐怕就难以取得像他在物理学上这么辉煌的成就。

爱因斯坦善于根据目标的需要进行学习,从而避免了耗费人生宝贵时光,使有限的精力得到了充分的利用。他创造了高效率的定向选学法:找出有利于把自己的知识引导到深处的东西,抛弃使自己头脑负担过重的东西,抛弃会把自己诱离要点的一切东西,从而使他集中力量和智慧攻克选定的目标。他曾说过:“我看到数学分成许多专门领域,在每个领域都能费去自己短暂的一生,诚然,物理学也分成了各个领域,其中每个领域也能吞噬一个人短暂的一生,但在这个领域,我不久便学会了识别出那种能导致深化知识的东西,而把其他

许多东西撇开不管,把许多充塞脑袋并可能导致其偏离主要目标的东西撇开不管。”他就是这样引导自己有目标地学习的。

为了阐明相对论,他专门选学了非欧几何知识,这样定向选学,使他的相对论的立论工作得以顺利进行并如愿以偿。如果没有意向创立相对论,他是不会在那个时候学习非欧几何的,如果那时候他没有目的地涉猎各门数学知识,相对论也未必能这么快就产生。爱因斯坦正是在 10 多年时间内专心致志地攻读与自己的研究目标相关的知识,才得以在光电效应理论、布朗运动和狭义相对论这三个不同领域取得重大突破。

其实,人与人之间的根本差别并不在天赋和机遇,而重要的一点就在于有无目标,想必成功人士大都有这样的感悟。没有目标的人,虽然他们有着非常巨大的力量与聪明才智,但他们却将自己的精力耗费在与人生目标相悖的方向或者一些日常琐事上。诚然,勤奋刻苦是成功的必备条件,但并不是所有的勤奋刻苦都能换来成功的回报,而只有“有方向性的努力”,才能使你一步步接近成功,因为成功不是看你付出了多少,而是看你实现的目标有多少。当今社会,很多人衡量一个人成功与否,往往用他拥有多少财富、官场有多高的职务作为标准。这样的判断未免过于功利和狭隘。成功应该就是达到既定的目标,或是不断地达到自己一个又一个新目标,取得一个又一个新成就。爱因斯坦就是一位不谈财富,不谈职位,只盯住自己目标不断前行的卓越成功者。

张亚勤也是一个在目标的激励和指引下,不断取得成功

的杰出典范。34岁的他，在2000年走马上任，成为微软亚洲研究院院长。正是一个又一个实实在在的目标，成就了张亚勤的辉煌人生。

由于家庭环境特殊，儿时的张亚勤，在外婆的引导下，就树立了人生的第一个目标：学会独立生活。他两岁丧父，童年几乎是在外婆家度过的，很早就结束了在爸爸妈妈面前撒娇的时光。他外婆经常提示他要独立，不要依赖别人，人迟早要长大的，一个人不可能一辈子总是受到别人无微不至的呵护，更不可能总是处在众星捧月的位置。他清楚地记得，小时候爱看连环画，看不懂就要外婆讲，外婆却说：“你要认字，认了字就不用求别人讲了。”在当时，他妈妈和继父住在太原，外婆住在运城，奶奶住在西安，伯父住在北京。他从记事的时候起，就在这些城市跑来跑去，从来都是独来独往。7岁那年，他坐火车走了一千多公里，去西安奶奶家，火车到西安已天黑，还下着雨，没有人去车站接，他就独自一人摸到奶奶家。由于身边没有妈妈的呵护，小小年纪的他就知道了要克制自己的欲望，不敢任性，把勤奋好学、生活自理等好的一面表现出来。可以说，12岁前就实现了他外婆给他制定的人生第一个目标——学会独立生活。

张亚勤人生的第二个目标是上中国科技大学少年班。当然，他确定这样的目标也不是盲目的，因为他的成绩一直非常优秀。他说，为了实现这个目标，他一辈子最用功的日子就是为这个目标而奋斗的那些日子。虽然在高考临近的日子，他得了肝炎，不得不住进医院，饱受病痛的折磨，当时发烧、体虚、厌食，想看书也非常艰难，但是，他并没有因此放弃自己的