

寻梦

XUNMENG CAIHONG RENSHENG

彩虹人生

(第五版)

阮俊华 著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

寻梦

XUNMENG CAIHONG RENSHENG

彩虹人生

(第五版)

阮俊华 著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

寻梦彩虹人生 / 阮俊华著. —5 版. —杭州: 浙江大学出版社, 2019. 10(2019. 11 重印)

ISBN 978-7-308-19543-0

I. ①寻… II. ①阮… 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 (2019) 第 192806 号

寻梦彩虹人生(第 5 版)

阮俊华 著

责任编辑 曲 静
责任校对 程漫漫 杨利军
封面设计 周 灵
出版发行 浙江大学出版社
(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)
(网址: <http://www.zjupress.com>)
排 版 杭州中大图文设计有限公司
印 刷 杭州杭新印务有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
印 张 17.75
字 数 309 千
版 印 次 2019 年 10 月第 5 版 2019 年 11 月第 2 次印刷
印 数 45001—50000
书 号 ISBN 978-7-308-19543-0
定 价 38.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社市场运营中心联系方式: 0571-88925591; <http://zjdxcbbs.tmall.com>

風雨彩虹
絢麗人生

壬辰夏蔡奇



时任浙江省委常委、组织部部长蔡奇题词(2012年夏)

序一

大学的根本,是培养人才。胡锦涛总书记在清华大学百年校庆的讲话中指出,高等教育的根本任务是人才培养。党的十七大报告强调,要坚持育人为本、德育为先,实施素质教育,提高教育现代化水平,培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人。我国《高等教育法》也明确规定,高等学校应当以培养人才为中心,开展教学、科学研究和社会服务,保证教育教学质量达到国家规定的标准。在当今信息化、文化多元化和经济全球化的大背景下,如何教育人,如何培养人,如何让大学生更好更快地成长,是当前大学教育所面临的机遇和挑战。

作为一所百年名校,浙江大学秉承“以人为本、整合培养、求是创新、追求卓越”的办学理念,以人的全面发展为核心,强调知识、能力、素质并重,着力培养具有远大理想、高尚品德、广博知识、健全人格、健康体魄的高素质的创新型人才和未来领导者。浙江大学在育人工作中积极探索育人新思路、新模式,广泛动员全校师生发扬求是创新精神,积极参与全员育人、全过程育人、全方位育人。在这个过程中,浙江大学涌现出了一大批高素质的优秀辅导员和育人教师标兵。2010年度全国辅导员年度人物入围奖获得者、浙江大学管理学院党委副书记阮俊华老师就是其中一位。《人民日报》、《中国青年报》、新华网、人民网、《浙江日报》、浙江电视台等数十家媒体均报道了他的事迹,在社会上引起了较大的反响。

阮俊华老师对思政工作有深入的研究,探索贴近实际的创业模式教育,牵头负责了教育部人文社会科学高校思政方向辅导员专项课题,以第一负责人的身份开展了多项浙江大学学生思政重点课题研究,多项成果获浙江省和浙江大学表彰,在国内核心期刊和正式刊物上发表了十余篇大学生思想政治教育论文,主编的《知行合一·实践报国——大学生从社

会实践走向成功》一书是一本指导高校团委开展大学生社会实践的优秀参考书,故他的理念有着扎实的理论基础。难能可贵的是,阮俊华老师能够在理论研究的基础上不断深入育人之道的求索和创新,并将其转化为实实在在的育人平台,这样的平台具有广泛的示范作用和推广价值。第一,他探索出大学生创业教育实践新模式,推出求是强鹰实践成长计划,着力培养大学生创业就业的实战能力,优化大学生创业就业的资源配置;第二,他热心公益服务和环保事业,创新大学生志愿服务模式,创建绿色浙江、浙江大学青年志愿讲师团等社团组织,引领广大学生志愿者服务社会主义新农村建设和生态文明建设;第三,他创新思想政治教育新模式,推出个人实名腾讯微博、新浪微博和彩虹人生博客,努力打造一座师生交流的“彩虹桥”;第四,他创新沟通服务渠道,做学生的良师益友,切实引领学生成长和发展。此外,阮俊华老师组织开展的个人“绿色通道”服务、“相约周五”行动和“院长面对面”活动,以学生成才为己任,用真情、真爱、真诚关心学生,营造了良好的育人氛围。

最为难得的是,阮俊华老师有着做一名好教师的崇高人生理想,并将其与大学育人工作紧密联系在一起。在他看来,人生最幸福的事情就是得天下英才而育之,人生最宝贵的财富就是培养众多优秀的学生,人生最大的收获就是学生对他的信任和情感,人生最大的快乐就是看到学生的进步和对社会、国家的贡献。他以他的青春和激情帮助和成全了更多青年学生的彩虹人生。

为了让这种育人理念和育人经验影响更多的人,让每一个有志青年都有机会开创绚烂的彩虹人生,阮俊华老师把彩虹人生博客的博文精选汇编成书,奉献给大家。本书的每一篇博文都体现了他在教书育人方面的感悟和体会,每一篇文章都是一座他与学生心与心交流沟通的“彩虹桥”。书中没有枯燥空泛、居高临下的说教,而是以一个朋友最朴实的口吻,深入浅出地解析大学生读书做人的方方面面,在娓娓道来中引导学生在内心深处实现深刻的成长。在“十年树人”一章中,他列举了众多孜孜以求、努力成才的浙大学子榜样,展现了育人的基本理念;在“湖畔沉思”一章中,他看到了很多学生在细节方面存在的问题,希望学子们不仅要大处着眼,更要小处着手;在“求是强鹰”一章中,他分享了在育人平台建设过程中的经验和心路历程;在“紫领论坛”一章中,他通过讲述紫领

计划的开展过程和脚踏实地的一系列实践活动,展现了学子们成长成才的过程……

我希望更多的教师能够像阮俊华老师一样投身到立德树人、教书育人的工作中来,以高尚师德、人格魅力、学识风范教育感染学生,做学生健康成长的指导者和引路人!

浙江大学党委副书记



2011年9月

序二 我喜欢看孩童吹出彩虹

小时候,我听老师说,气象上有一种光学现象——当阳光照射到半空中的水滴时,光线被折射或反射,天空中会形成拱形的七彩光谱,呈现赤、橙、黄、绿、青、蓝、紫,从外到内,有序排列,这就是众所周知的彩虹。

随着阅历的增长,我对于彩虹的认识也更深了一层。我体会到,人们心目中的彩虹其实不只是自然现象,也是一种人文现象。它由三大要素组成。

一是阳光。彩虹是放大的太阳影子,是自然和人生的最大正能量。可以说,阳光是彩虹的父亲。

二是水滴。阳光只有照射到空中接近圆形的小水滴,才能形成彩虹。雨露是孕育彩虹的母亲。

三是梦想。随着工业化和城市化的快速发展,彩虹已经成为童年遥远的记忆。因为稀见彩虹,我会常常在公园驻足,看孩童用肥皂水吹出的泡泡上的彩虹。在雾霾笼罩之时,彩虹一定是绚丽的梦想。我们希望发展和成长,更渴望充满纯真、童趣、遐想的七色彩虹。

现实生活中,我们每个人都有彩虹情结。对彩虹内涵领悟颇深,而且以行动诠释其魅力的,当推浙江大学管理学院党委副书记阮俊华老师。他用20年心血打造和推广彩虹人生公益育人平台。在此要向阮老师表示由衷的敬意!

我是新入伙的,对彩虹人生公益育人事业的理解不深,但我把它当作在一位老师的感召下,一群理想主义者塑造人生彩虹的社会实验,旨在使人生像彩虹一样丰富、精彩、有意义,兼具梦想和追求。

为了让更多人,尤其是青年朋友们,能有机会感受我们共同经营的彩虹人生公益事业,更有机会去开创属于自己的彩虹人生,阮俊华老师不仅有行动,还将其在彩虹人生中经历的感悟整理成书,与大家分享。读者可以从“紫领论坛”中感受到,人生的可贵之处在于信仰的可贵,在于心中要有大

爱；从“求是强鹰”中体悟到，创业创新，自我提升，共同迎接大众创业、万众创新的黄金时代；从“绿色梦想”中了解到，一个环保 NGO 执着了 15 年的梦想与坚守；从“十年树人”中明白，成长没有捷径，唯有经历磨炼，才能迎接人生的彩虹……

彩虹人生公益育人事业的参与者，不管是商界、政界、学界的导师、顾问，还是莘莘学子，都是社会的精英，都是一群追求人生意义的寻梦者。而阮俊华老师用行动回答，彩虹人生就是成就他人、造化自己。有梦想才有未来，有追求才叫人生。因此，我们永远年轻。

这是我在彩虹人生一次跨年活动中的即兴演讲，略作修改后，是为序，旨在推荐这本书。

浙江省科学技术厅厅长 周国辉

2015 年 3 月

序三 彩虹人生,让生命更有意义

生命有没有意义,我相信没有经历过的人,很难去定义。

翻开中国的历史——

盖西伯拘而演《周易》;仲尼厄而作《春秋》;屈原放逐,乃赋《离骚》;左丘失明,厥有《国语》;孙子膑脚,《兵法》修列;不韦迁蜀,世传《吕览》;韩非囚秦,《说难》《孤愤》;《诗》三百篇,大底圣贤发愤之所为作也。

翻开西方的历史——

精神病学和神经学专家、犹太人维克多·弗兰克曾连同他的家人被纳粹逮捕并押送至集中营。3年后他被解救出来,成为为数不多的幸存者之一。他在《生命的意义》一书中写道:“一旦找到了生命的意义,一个人的生存适应力就会大大提高。”

被称为“希望使者”的尼克·胡哲天生无手无脚,他曾被普通学校拒之门外,曾被同学奚落甚至想过轻生,但是当他认定自己的使命是去激励更多人积极乐观地活着,他从一名需要别人关爱的个体变成给别人带来希望的励志演讲家。

翻开新闻——

在本世纪的一次矿难中,数十人丧生,而被深埋井下5天5夜的刘传良和刘健父子,却奇迹般地生还了。后来,刘传良说,是“为亲人活着”的念头救了他,支撑着他脆弱的生命。

……

在巨大的人生苦难面前,使生命得以延续的,就是活着的意义。生死之上是哲学,生死之下是人生。

人从思考与观察中认识自我,比如人与自然的关系、人在宇宙中的位置……随着文明的发展,人不再满足于为了生存而活着,开始寻求超越肉体的力量,开始思考自己未竟的事业,开始为了精神追求而废寝忘食,这是动

物所不具备的。

事实上,人类的伟大在于跳出了仅仅为了生存的循环层面,进入了一种主观能动的进化。这种变革,来自从要求生存到追寻意义的演变。生存,是肉体的一种存续,更倾向于解决“怎么活着”“怎么活得更好”的问题;而生命的意义,是精神的一种寄托,解决的是“为什么活着”“为谁活着”的问题。

2019年是我创办彩虹人生的20周年。1995年7月我毕业留校担任辅导员,1999年我创办了浙江大学绿之源协会,并开始搭建彩虹人生公益育人平台。我开始逐渐明白,教师的责任,就是教好学生;教师的幸福,就是成就学生。我在彩虹人生公益育人平台的建设中一直在追寻一名老师的价值和意义。

我很欣赏一句话:钱以外的东西才是梦想。金钱和物质,是使我们“活得更好”的手段,这种生存的筹码被太多的人当成了活着的意义和终极追求。为了金钱而赚钱,为了物质而消费,你可能会获得短暂的幸福,而最终陷入填补欲望的长期痛苦。未经历风雨,怎能见彩虹?为了意义而活,为了梦想而活,你会经历风雨历练的痛苦,但却会拥有长久的幸福。彩虹人生的意义,在于推动我们做一个有价值的人,而不是一个有价格的人。一个人的价值来自对人生意义的挖掘,而价格仅仅是价值的外在化和附属品。

当很多青年人停留在“生存—物质—价格”的循环,另一批青年人已经在彩虹人生公益平台上探寻“意义—精神—价值”的延伸。

19年前的春天,当我还在浙江大学环境与资源学院做团委书记时,我的一位学生找到我,说想要在暑假骑自行车环浙江宣传环保。我相信这是一次冒险但充满意义的征途,就与他们一起组织了“千年环保世纪行”活动。2000余千米、36天的骑行,沿途环保公益的宣传,这让包括这位学生和我在内的一群年轻人的人生轨迹从此改变,更是催生了浙江首家民间环保组织绿色浙江。这位学生就是绿色浙江秘书长忻皓,19年的付出和坚守,也让他从一名普通学生成长为首届中国生态文明奖获得者、中国青年五四奖章获得者、中国志愿服务金奖获得者,真正成为了一名引领和推动社会发展的公益青年领袖。

浙江省七彩阳光公益基金会理事长王承超,在学生时期就是浙江大学优秀共产党员、浙江大学西部支教团团长,2012年获得中国青年志愿者先进个人这一中国志愿者最高殊荣。他于2007年与我认识,并和我一起创办、推

动求是强鹰计划，一直坚守着彩虹人生公益事业梦想。无论是在贵州湄潭乡村支教，还是2013年毕业后继续做强鹰的专职服务工作，抑或是2017年参与创办浙江省七彩阳光公益基金会，他一直在追寻着自己的内心，实现人生更大的意义和价值！

杭州创业发展促进会秘书长张加林，90后女生，大学期间与我在微博上相识，后到求是强鹰俱乐部实习，一直追随着彩虹人生的梦想。作为2013年浙江省优秀毕业生，她放弃了公务员和企业高薪的机会，为了梦想全职加盟彩虹人生公益育人平台，做求是强鹰的专职服务工作，成为一名社会公益事业的专职工作人员。

他们选择无人比拟的勤奋和不计报酬的付出，他们选择将大把的青春、大好的时光花费在一般人眼中不具有物质意义的工作上。但我们坚信，以社会组织为代表的民间力量，将引领一场自下而上的社会管理变革，这必将创造更大的物质财富和精神财富。

心理学家马丁·塞利格曼曾说，追求有意义的生活，就是“用你的全部力量和才能去效忠和服务一个超越自身的东西”。当你意识到自身的意义，就能明确自身所肩负的责任，就不会为世俗的标准动摇内心，就能坦然地面对人生的任何挑战，拥有超越一般人的意志力和生命力。

彩虹人生，让人生不苟且、不庸碌、不迷茫，让生命更有意义。

阮俊华

2019年4月于浙大紫金港启真湖畔

前 言

人生是一场不知终点在何处的马拉松。

当我 20 年前刚刚踏上绿色环保公益事业的道路时,我相信我的人生将由无数的绿色来点缀。而之后不论在工作还是生活中,我都坚持着自己作为一名环保志愿者的理想。然而,正如我彩虹人生博文中所说:人生是一场不知终点在何处的马拉松。经历了无数的风风雨雨,随着对学生工作的不断思考,对党建工作的持续投入,对教育事业的深刻感知,我逐渐领悟到:人生不应该是单色调的,而应该是多姿多彩的,正如风雨过后悬挂于天际的那道彩虹。如今,我正走在一条彩虹人生之路上,并且希望将它塑造成一座通向未来的彩虹桥,帮助和成全更多的青年学生找到属于他们自己的彩虹人生。2010 年 8 月 29 日我受新浪网邀请开通了彩虹人生博客,一直坚持更新至今,2013 年 2 月 19 日我开设了彩虹人生微信公众账号,也一直坚持更新至今。博客和公众账号上留下了不少我对学生培养、大学教育、青年工作以及人生道路的思考。值彩虹人生创办 20 周年之际,值《寻梦彩虹人生》40000 册售罄之际,结合学生和网友的建议,我修改了部分文章,整理成最新的第 5 版与大家分享,希望与更多的青年朋友共同成长。

当今社会,物质的丰富如同一把双刃剑,在提高人们物质生活水平的时候,对不少人的思想产生了巨大的冲击。大学是衔接校园生活和社会生活的通道,我们的学生在接受学校教育的同时,也难免会遭受到社会上一些负面思想的侵蚀。

可以看到,当下不少青年朋友对未来的人生道路充满了迷茫:前路漫漫,我应该朝着哪个方向前行?今后我的事业应该如何规划?我应该如何为之努力?心中充满这些疑问的他们,很多都在受到挫折后斗志全无、一蹶不振,抑或在以后的人生道路上逐渐趋于平庸。作为一名教师,我对这样的情况深感痛心。在我看来,很多青年学生的资质并不差,其中一些人的能力和水平甚至非常突出。他们本该有着美好的未来,但为何会踏上一

条截然相反的人生道路呢？

这个问题看似难以回答，但似乎又很容易找到症结所在。人生是一场不知终点在何处的马拉松，而跑过马拉松的人都知道，三样东西不可或缺：方向（目标）、耐力（坚持）以及环境（机遇）。我想这三样东西能够很好地回答部分青年朋友在人生道路上的困惑与问题。我曾经说过，未来30年是中国社会重塑信仰的30年。信仰是什么？虽然很难下定义，但我认为，信仰就是指引人前行的明灯，就如同天上的北斗星，你可能无法触及它的所在，但是它能够帮助你辨别方向，让你找到今后的人生道路。理想亦是如此。不得不承认，在当今中国，不少大学生缺乏信仰和理想。大学之前的教育使得绝大多数的学生产生了一切以分数为重的思想，考上大学就是目标。然而当他们上了大学以后，这个目标就消失了。那么，接下来的目标是什么？他们不知道。如同一个马拉松选手跑到了预先设定的点，以为到达了终点，却蓦然发现，前面还有很多岔路，而他根本就不知道该往哪个方向前进。目标出现了断层，前行的脚步也就为之停顿。由此，很多学生大一前半年就在浑浑噩噩中度过，寂寞、空虚如附骨之疽，侵蚀他们的心灵，甚至改变了他们的人生轨迹。因此，我认为必须在大学之初就帮助学生塑造信仰和理想，帮助他们找到未来的人生方向。同时，也希望这本书能够帮助那些已经找到理想和信仰的学生更好、更快地成长起来。

当然，在我们的大学中还是有相当大一部分学生拥有自己的理想和信仰的。他们刚一入大学便有着清晰的职业规划，有着明确的人生目标。然而这些人中真正能够脱颖而出的，却寥寥无几。为什么？很简单，一个词：坚持。就如同在跑马拉松途中，很多人会感到疲乏，或是在遇到挫折时想要放弃。这时候，他们的脑海中有个声音在叫嚣：别跑了，休息一会儿，等体力恢复了再跑。于是一部分人停了下来，原地休息。但是他们重新起跑时，却发现自己很难回到休息之前的状态，而且已被未曾休息的人远远地抛在后面了。这时候，他们的脑海中又有一个声音响起：算了，别跑了，反正已经落后别人那么多了。于是，他们放弃了。坚持，一个说来轻松无比的词，却如同一条难以跨越的鸿沟，阻断了人们前行的道路。行百里者半九十，培养学生的毅力在当前的大学教育中尤为重要。那么，如何让大学生坚持自身的理想？如何帮助大学生抵御外在的诱惑？如何减轻大学生的思想包袱？……我未曾间断过对这些问题的思考，也希望我的努力能够鼓励大学生在人生道路上继续前行，帮助他们抵达理想的彼岸。

在我从事学生工作的这些年中,不乏学生向我诉苦,说自己得不到大的机遇,找不到合适的舞台展示自己。对于这样的学生,我通常会反问一句:你是否主动争取了呢?不少人在生活中抱有这样的态度:希望天上掉馅饼,还非要大的,如同宋国那个守株待兔的农夫一样。生活中没有“天上掉馅饼”的事情,机遇是要靠自己争取和把握的。没有付出,如何收获?机遇要靠不断努力得来。也有不少学生会忽视一些小的机会,然而,也许这些小机会就是通往下一个大舞台的大门。另外,常怀感恩之心对于抓住机遇而言也非常重要。机遇是别人给予我们的支持,因此我们要怀有感恩之心。怀有这样的心态,才能在今后的人生道路上更容易获得机遇。在本书的一些章节中,会不时提到感恩之心,我也希望我们的大学生能够怀着感恩之心,不断努力,抓住机遇,真正开创属于自己的彩虹人生。

有人会问:为什么想出这样一本书?其实我的目的很简单,就是希望在自己的能力范围内帮助更多的青年学生塑造信仰和理想,鼓励他们坚持不懈地走下去,更好、更快地到达理想的彼岸,能够成长为堪当中华民族复兴大任的时代新人。或许一个人的力量微不足道,一本书的能量也无法改变太多的东西,然而我相信,只要有一点点的改变,就会如亚马孙森林里的蝴蝶扇动翅膀一般,在社会上引领更多的人投身到为社会、民族和国家创造更多物质和精神财富的事业中来。

本书共分“紫领论坛”“求是强鹰”“湖畔沉思”“绿色梦想”“十年树人”“佳节明志”“真情告白”等7章,主要介绍了我对学生培养、青年工作和大学教育的一些实践、思考以及人生感悟。此外,本书还包括我对环境教育事业、大学生行为规范以及党建工作的一些认识,更有一些学生以及网友对文章的评论,摘录下来和大家一起分享。书中若有不足之处,希望大家批评指正。同时也欢迎更多朋友关注彩虹人生微信公众号和彩虹人生新浪博客。

在此,也与更多朋友共勉,共同寻梦彩虹人生,让人生更加出彩,让生命更有意义!

阮俊华

2019年4月

彩虹人生：培养引领和推动中国未来发展的健康力量 1

第一章

紫领论坛

彩虹人生 20 年：成全他人是更大的价值和意义 4

少一些“自我”，多一些“无我” 7

有所不在乎是一种人生大智慧 10

全面发展很有可能全面平庸 13

寒门亦能出贵子 16

常怀一颗爱校荣校的感恩之心 20

常怀一颗对生命的热爱和敬畏之心 24

常怀一颗悦读社会之心 27

常怀一颗自省宽容之心 30

大学之美在于心灵之美 32

大学之高在于境界之高 35

大学之深在于学问之深 38

大学之大在于爱的伟大 40

你到底想过怎样的生活 44

让英雄情怀回归，平凡人生亦能收获英雄般的快乐 46

做一个现实的理想主义者 49

第二章

求是强鹰

- 求是强鹰十二字箴言 54
- 求是强鹰的五种责任,你做到了吗? 56
- 从求是强鹰的报名表里,我们看到了什么? 58
- 求是强鹰导师面试:企业家如何选拔学徒? 60
- 求是强鹰之歌 62
- 求是强鹰“九阳真经” 63
- 让强鹰飞 64
- 求是强鹰引领大学生创新创业 67