

清华人的思维

内容提要：

良好的生活习惯是一个人做人，做事，做学问的根本。它能使你向着目标，脚踏实地，它能让你奋力前行，不偏离轨道，它能让你享受生活的乐趣与成功时的自豪。

目 录

话题一 :清华人的生活习惯

- 一、成功源于生活的每一天 猿
- 二、保持好"革命的本钱" 缘
- 三、科学用脑使你智慧超群 苑
- 四、用微笑迎接每一天 怨
- 五、远离生活习惯路口的"红灯" 员

话题二 :大学校园内普遍 存在的病态心理

- 一、大学生恋爱心理之偏差 猿
- 二、喋血的黄昏 原原大学生自杀心理之谜 猿
- 三、新《狂人日记》，一个原发性妄想症患者的自白 猿
- 四、"看自己一朵花，看别人豆腐渣。"你以为你是谁？ ... 源
- 五、是社会太丑恶还是我们太幼稚 缘
- 六、你的情绪状态正常吗？ 源
- 七、给我心一片蓝蓝的天 缘

话题三 :走大大学"围城"的抉择

- 一、机会与挑战..... 缘
- 二、工作 ,一个文本话题 缘
- 三、勤工俭学与赚钱..... 远
- 四、我要当老板..... 远
- 五、教育体制的悲哀..... 远
- 六、考研 ,一种无奈的"选择" 苑
- 七、出国和凯旋归来..... 苑
- 八、寻找事业的支点..... 苑
- 九、蓦然回首 ,才知道大学该怎样度过 苑

话题四 :工作求职面试规划

- 一、能力是求职的灵魂..... 愿
- 二、艺多不压身 , "证" 多出路广 愿
- 三、做具有创新意识和创造力的人才..... 愿
- 四、做好工作的准备..... 怨
- 五、了解你求职的企业情况 员
- 六、自信是成功的基石 员

话题五 :如何树立良好的形象

- 一、如何给人留下很诚实的印象 员源
- 二、如何给人留下很热情的印象 员源
- 三、如何给人留下很能干的印象 员苑
- 四、内在素质是人树立良好印象的深层基础 员源

话题六 :大学生情感何去何从

- 一、闲谈"校园爱情" 员源
- 二、校园周末综合症 员源
- 三、快餐爱情 员源
- 四、道是无情却有性 员源
- 五、关于"同性恋" 员源
- 六、周末喇叭声,"花"落知多少 员源
- 七、大学生心目中的异性形象 员苑
- 九、宿舍里的卧谈会 员源
- 十、灾祸的启蒙,黄片是一朵罂粟花 员源

话题一：清华人的生活习惯

良好的生活习惯是一个人做人，做事，做学问的根本。它能使你向着目标，脚踏实地，它能让你奋力前行，不偏离轨道，它能让你享受生活的乐趣与成功时的自豪。

一、成功源于生活的每一天

前途很远，也很暗。不要怕，只要你过好每一天，光明就会迎着你走来。

小 D 上高一时是一个不太起眼的学生，因为从小家境贫苦，他努力向上，一开始他自己制定了一个计划，每天早晨早起半小时读书，他用这句话鼓励自己：我不是最聪明的一个，我就做最勤奋的一个。小 D 读高中的三年里，总是早起读书，一开始是很痛苦的事，因为和别人一样想睡懒觉。可后来就是到点就起，不读上一段就感到像少了什么似的。到高考前夕，他不但能背诵语文课本上的所有名篇名段，而且可以复述英语课本中的课文。当他拿到湖南某大学的录取通知书时说：“我的成功来自每天早晨的那半个小时。因为早起的半小时是一天中的黄金时刻，我已经为过好新一天开了一个好头。我有了一种收获的快乐。”

一个世界乒乓球名将在总结他成功的经验时说：“天天练球，努力接住对方的每一个球，努力打好自己的每个球。”

清代著名画家郑板桥在总结自己的艺术创作时写道：“四十年来画竹枝，白天挥写夜间思。卧冗消尽留清瘦，画到生时是熟时。”齐白石先生自勉句：“苦把时光换画禅，功夫深处见自然。”他是每日做画，不叫一日虚度的勤劳的模范。

事业上的成功就是点滴积累的结晶，辉煌的日子是最普通而又充实的日子的延续。

一个人的心理素质对于成功是很重要的，比如说耐心，和

对挫折的承受能力,都很重要。坚忍是一种心境状态。只有具有坚忍的品格才会面对困难不低头。笑看人生中的哀乐烦忧,向着既定的目标迈进。

"天将降大任于斯人,必先苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤,空乏其身。行拂乱其所为,所以动心忍性,曾益其所不能。"

孟子这段话鼓舞了心中有远大志向者在迈向事业成功的途中持之以恒,几十年如一日地孜孜以求,毫不松懈,历尽苦难不改初衷。

愚公移山的故事家喻户晓,为铲平太行,王屋二山,修成门前畅通无阻的大道,愚公说,我死后,还有儿子,儿子死后还有孙子,子子孙孙无穷尽,每人搬一点,总会有一天这两山被搬掉。如果他的子孙三天搬两天不搬,这样愚公的目标的实现也就遥遥无期了。

"罗马不是一天建成的"伟大的事业是需要很长时间的努力的。你必须学会循序渐进这个人个字没有人约在一天之内既练习阅读,又学习数学,弹钢琴或干自己认为值得干的任何事情,没有人能在一天之内改变自己的旧习惯或形成新习惯。任何一个想达到目标的人都要学会投入时间。

二、保持好"革命的本钱"

身体是革命的本钱,有健康的身体是一生中工作,学习的有力保障,有健康即有希望,有希望即有一切。健康是一切事业的基础。健康从良好的生活习惯开始的。

生命在于运动,健康在于锻炼,体育运动是身心健康的保证之一。

1. 体育锻炼增强人的生理功能

体育锻炼可以促进人体机能,使人体态健美,头脑灵活。

(1)运动能增强人的心肺功能

运动能改善心脏的血液供应,增强心脏的收缩力,增强输出量。提高心脏"泵"的功能,运动还能增加肺活量。一般人的肺活量为 3500 毫升左右而经常参加体育锻炼的人可达到 4000—5000 毫升,显著地提高肺吸收氧气和排出二氧化碳的换气功能,从而使人精力充沛,延年益寿。

(2)运动改善消化功能

经常运动可促进新陈代谢,增强食欲。同时促进胃肠蠕动和消化液的分泌,加快消化吸收过程,并使肝脏和胰腺的功能得到改善。

(3)运动改善肌肉和骨质

经常运动可以提高肌肉的收缩力和张力,使肌纤维变粗,肌力增强,又可消除囤积体内的脂肪。运动还能改善骨骼营养,增进骨骼生长发育,增加其弹性和韧性,推迟骨骼老化的过程。

(4)运动改善神经系统功能

经常运动能增加大脑的血液供应,满足大脑对营养物质的需求,从而促进以大脑为物质基础的智力的发育和提高。

2. 体育锻炼提高人的心理素质

(1)培养人坚韧不拔,吃苦耐劳的精神

体育运动可以不断地冲击人的体能和技巧使人能忍受肌肉的疲劳与酸胀,呼吸和心跳的不断加快,无形中就增强了对

人的意志品质的磨炼。

(2)运动培养人的竞争意识与合作精神

在体育竞技场上,人不仅要学会超越别人,更重要的是学会超越自己。有的集体项目,如球类等,要求人们只有与他人通力合作,相互协调,取长补短,才能获胜,这样就为以后建立良好的人际关系奠定了基础。

(3)运动增添人的自信心

运动塑造了人的健美体态,在社会生活中更便于受人注目,容易被人接纳,赏识。同时擅长体育运动也是一个人引以为自豪的事,它使人更加开朗自信,热爱生活。

(4)运动调节情绪

当人焦急,紧张或忧郁的时候,参加体育运动,那种运动中的乐趣与群体的和谐气氛会冲淡心头上的烦恼与不快,获得精神上的松弛和愉悦。

3. 体育运动的原则

(1)循序渐进的原则

俗话说:"一口吃不成胖子"。体育锻炼也是如此,锻炼项目要由简单到复杂,由易到难。运动量也要由小到大,逐渐增加,才能适应,

(2)全面锻炼的原则

现实生活中,有些同学参加体育锻炼只单纯从兴趣爱好出发,如有的同学偏爱跑步而不喜欢其他,这样不能使各部位平衡与协调发展

(3)因人因地制宜的原则。

参加体育锻炼要根据自身条件来选定运动项目和运动强度,或因时间,地点的不同进行不同的锻炼项目。既要适合自

己,又要坚持不懈才会收到满意的效果。

三、科学用脑使你智慧超群

每个人都希望自己神清气爽,精力充沛,思维敏捷。清爽的世界首先是由清醒的大脑创造的。科学的用脑是一个重要的习惯问题。

大脑同其他事物一样,有其自身和活动规律,学习过程主要是大脑活动的过程。遵循大脑活动的规律进行学习,效率就高,反之就会降低学习效率。长期违背大脑的活动规律,就会导致脑功能的障碍,头脑昏昏沉沉,使人生活在一个混沌的世界里。

1. 注意遵循大脑活动规律

在专心学习时,特别是紧张的考试阶段,大脑的负荷很重,消耗量也很大,据专家证明:大脑重量仅占身体重量的且 $1/50$ 。而其消耗的氧与血红蛋白却占身体其他部分消耗量的 $1/5$ 。所以一旦大脑营养的消耗量大大超过其所能补充的量时,即出现抑制状态,这也是大脑的一种自我保护功能。因此,在学习时,要做到保证休息与睡眠,张弛有度。那种平时用功,考试临阵磨枪;要使大脑过分松弛,要么过分紧张的做法,会使大脑兴奋抑制的规律遭到破坏。

2. 掌握大脑的记忆

大脑一般有四个记忆高潮:第一个高潮是早晨起床后。由于大脑经过一夜休息,既对前一天所学的知识有个重新组合的过程,又对此时学习的知识印象清晰;第二个高潮是上午

8—10点。这时人的精力最旺盛,大脑工作严谨思考周密,学习知识容易理解和消化。第三个高潮是15—20点,也是记忆的最佳时间,第四个高潮是睡前1小时,记忆知识有利于巩固,根据这一规律早晨最好安排短时记忆的内容,如每天提问的内容考试时急用的知识等,上午适合学习新知识,晚上适合学习需要长期记忆的内容,这你就可以始终生活在清新的世界里。

3. 培养观察力

观察是人类认识一切事物主动的、有目的及有计划的知觉,人们认识世界,掌握科学知识都离不开观察。因此,心理学家把观察力称为智力的门户。观察力强的人,能看到常人所忽视的细节,抓住事物的本质及联系;观察为弱的人,对有目共睹的事实也可能熟视无睹。达尔文把所取得的成就归功于他的观察力,他说我既没有突出的理解力,也没有过人的机智,正是在观察的能力上,我可能在常人之上。只有具有一双敏锐的眼睛的人才能发生生活中的美。

4. 增强记忆力

记忆是大脑的基本功能之一,没有记忆就谈不到思维和创造发明,增强记忆力是开发大脑的第一个目标。

要增强记忆力,首先要明确记忆目的,心理学家弗洛伊德说:"意图是所有记忆和忘却的基础。"言外之意是说该记,想记,强记的也就记住了。否则就忘却了。其次,信心是增强记忆力的心理条件。因为自信可以调动大脑神经细胞的兴奋性,加快记忆。加深理解是增强记忆的重要因素。否则,靠死记硬背、记得快,忘得也快。最后,选择合适的记忆方法,如谐音法,串联法,对提高效率也是行之有效的。

5. 发展想象力

想象力,是人脑在已有表象的基础上构建新形象的心理活动,人借助于想象可以回顾过去展望未来,才能驰骋在多彩的现实世界里,才可能遨游美丽的幻想天国。想象力包括无意想象和有意想象两种,无意想象是简单的初级想象形式:没有预定目标,如看到草地,会想到故乡;遇到挫折,会想起父母亲人。有意想象则指根据一定目的,自觉进行想象。知识是想象的基础和源泉。再次要注意模仿和观察训练。人类正是因为想象才有追求,才有了丰富的世界。

四、用微笑迎接每一天

世界上的人有各自的生活态度,千差万别但都逃出这两个观点:乐观与悲观。乐观的人敢于面对困难的挑战,他会认为失败是暂时的,厄运过后是一片晴空。每个失败都有它的原因,在人生中个人能把握住的事情很少,一旦自己抓住机会,就会把握好。悲观的人相信坏事是因为他自己的错,会持续很久。两种不同的态度实际上是两种不同的思考方式。也就带来不同的后果。两种不同的思考习惯带来两种截然不同的命运。

1. 悲观,乐观两重天

初为人父的张先生看着刚从医院抱回来,在摇篮里熟睡的女儿,心中充满了敬畏与感恩,他的女儿是如此的完美。

婴儿张开了眼睛,凝视着天花板。

张先生叫着婴儿的名字,以为她会转过来看他,但是婴儿

的眼睛动都没有动。他拿起摇篮边的小玩具，用力摇响玩具上的小铃铛，婴儿的眼睛还是没有动。张先生的心脏开始急速地跳动了，他赶紧到他们的卧室去把这个情形告诉他的太太。"她对声音完全不起反应，好像她听不到。" "我想她应该没事。"太太边说走往外走，她叫着婴儿的名字，摇着铃铛，拍着手掌都没反应。最后，她把婴儿抱了起来。一抱起来，婴儿立刻扭动。嘴里发出"咕咕"的声音。

"我的天啊，她是个聋子。"张先生说。

"她不是"，母亲说："我想现在下任何判断都太早了。她才刚从医院回来，她的眼睛还不能凝视呢广

"但是她的眼睛一动也不动，即使你用力地拍掌，她的眼睛都没有反应。"

母亲从书架上抽一本育儿指南来翻阅。"看看书上怎么说吧！"她说，她找到"听觉"这一章，把它念出来："假如你初生的婴儿没有被突发的大声音惊吓到，或者没有转头向发声的来源去看的话，不要担心，惊吓反射和对声音的注意力要过一些时候才发展完成；你的小儿科医生可以测试你的孩子的听力，看他神经上有没有问题。"

"怎么样？"母亲说："书上的解释有没有使你好过一点？"

"没有"，张先生说："这本书甚至没有提到其他的可能性，例如这个婴儿可能是聋子。我只知道我的孩子听不到声音，对这件事我有着是最坏的看法，或许这是因为我祖父是个聋子。假如这么可爱的婴孩是个聋子的话，都是我的错，我永远不能原谅自己。"

"喂，等一下，"太太说："你未免绝望的太早了吧！礼拜一早晨我们打电话给儿科大夫，把孩子抱去检查一下，目前先放

宽心。来，你先抱着孩子，我来把它的小床整理一下。”

这位张先生虽然接过孩子，但太太的手一忙完，他立刻把孩子交回去，整个周末他都无法打开公事包，无心准备下周上班的公事文件。他跟着太太在屋里走来走去，嘴里咕哝地说：“假如这孩子是聋子的话，她这一辈子就完了……”他脑海里只想到最坏的可能性：没有听力，没有语言发展，这个漂亮的宝贝将永远生活在与世隔绝的境地，被关在一个没有声音的孤独世界里。到星期天晚上，他的心情已经沉到最深的谷底了。

这位母亲则留言给医生，希望星期一一早医生就能与她见面。然后，她整个周末都在运动，看书，以及想办法使他先生冷静下来。

小儿科医生的检查显示婴儿的听力完好，但是这位父亲心情仍然低落。一直到一个礼拜之后，婴儿被路过的卡车排气管所发出的巨响惊吓到以后，他的心清才逐渐好起来，开始逗弄他的宝贝女儿。

张先生和他太太对这个世界有截然不同的看法，不管什么事发生在他头上——被查税也好，夫妻吵架也好，甚至他老板对他皱个眉头——都会使他立刻想到最坏的一面：破产进监牢，离婚，被炒鱿鱼。他的健康也因而受损。他的太太却走另一个极端：看事情都看好的一面，对她来说，坏事只是暂时性的，是一个挑战，等待着克服。所以遇到挫折后，她很快可以弹跳回来，养精蓄锐，重新出发，她的身体非常好。

2. 不要为悲观付出不必要的代价

伊莉莎白是一名英国文学系的女学生。前三年他的指导教师都非常地关怀她，帮助她，老师的支持加上她自己成绩优

秀使她得到奖学金到英国留学进修一年,当她回来时,她的兴趣从原来的狄更斯转移到英国早期的小说家,尤其是简·奥斯丁。但是狄更斯是她原来的指导教授的专长,而简·奥斯丁是系中另一位教授的专长。她的指导教师本想说服他继续研究狄更斯,但说服不成后也接受了她的坚持,让她以奥斯丁为毕业论文题目,并且同意与另一位教授共同指导她。

在她口试的前三天,她原来的指导教师送了一张条子给口试委员,指责这位女学生论文抄袭。他指控这位女学生引用了两段有关奥斯丁年少时期的文章却未注明出处。事实上,他认为这名女生是剽窃,将别人的东西占为已有,说是自己的看法。抄袭是学术界很严重的罪名,这位女生的前途——她念研究所的奖学金,甚至大学能不能毕业——受到严重的影响。

当她看到教授指责她抄袭的那两段时,她回想起这两段论点都是从她与这位教授闲谈中得到的;事实上,这位教授从来没有提过他是在哪一本书上得到这样的看法;而是将这种看法谈出使她以为是他自己的看法。显然,这位女生成为了她老师嫉妒心的牺牲品。

大多数人会对这位教授感到愤怒,但伊莉莎白不,她过去悲观的习惯主宰着她,她认为口试委员会一定会认为她有错。她告诉自己说她是没有办法举出反证的,因为这件事变成他和他的对抗,而他是教授。她不去找证据来反驳教授,反到从内心里崩溃了。她告诉自己这都是她自己的错,即使她能证明这位教授是从别人那里得来的看法也没有用。最主要的是她偷了这个看法,因为他没注明这是教授的看法。她的确有欺骗之嫌。说不定从以前到现在她一直是个骗子,只是自己

以前未发觉罢了。在我们看来，她这样责怪自己不可思议，因为她是无辜的，她可以为自己辩解。可是她太悲观了，正是这种悲观态度害了她。她在脑海中拼命去搜索符合她现在罪名的记忆：她初中一年级时曾抄袭过同学的答案；在英国时，有人误以为她来自有钱人的家庭，而她没有去纠正人家；而现在是她写论文“欺骗”。她在论文口试时沉默不辨。

这个故事没有一个好结局，这位才华出众的大学生，在过去的十年里，以作售货员维生，不再写作，甚至不再读书，她为自己认为的罪过付出了惨重的代价。假如他的悲观的习惯理性想法被乐观的想法代替，假如她对自己说：“我被陷害了，那个嫉妒的老家伙设下圈套来害我。”假如她站起来大声讲她的故事，来为自己辩白而这位教授以前曾经为了类似事件被另一个学校解聘的事也就会浮出水面，她很有可能以极高的荣誉毕业——假如她对过去发生不幸有着不同的解释方法的话，她的命运又会是另一幅情景了。

3. 学习乐观

乐观者的生活跟悲观者的一样，也是有挫折、悲剧等不如意的事，只是乐观者处理得比较好而已，乐观者在遭受打击后很快可以反弹回来，他的生活可能是穷困一点了，但他可以鼓起勇气重新来，悲观者则放弃希望而陷入沮丧的深渊。乐观者在事业上，在学校里，在球场上表现得更好；乐观者的身体比较健康，寿命也比较长。

对某些人来讲，认为乐观者是讨人厌的夸大者，是把责任都推给别人，从来不为他自己的过失负责的人。这种看法也有点片面，学习乐观不是要学习自私。自大、使别人不能忍受，主要是学在失败挫折时如何对自己讲话的技术你要学如

何受到打击时,对自己有更鼓励性的看法,不要成为盲目乐观的奴隶。

使用乐观技术的基本原则就是先问在某一特定情况下,失败的代价是什么。假如失败的代价很高,那么就不应该用乐观。在飞机驾驶舱里的驾驶员在决定要不要除一次冰时,在酒会中唱了酒的决定要不要酒醉开车时,一个受挫的配偶决定要不要去搞外遇,都不该用乐观。因为这时失败的代价是死亡,车祸和离婚。反过来,如果失败的代价很低,你就应该用乐观。推销员在决定是否再打通电话时,失败的代价只是他的时间;一个害羞的人决定要不要上前去与人谈话时,失败的代价仅是被拒绝的难堪而已。青少年去学一项新的运动时,失败的代价仅是挫折罢了。一位未被升迁而心中不满的主管,假如悄悄地去寻找新的工作,失败的代价不过是被拒绝而已。

生活就像一面镜子,你对它微笑,它就对你微笑。笑对生活的每一天,你会有巨大收获笑是一种态度,笑是一种境界,笑是一种品格。

五、远离生活习惯路口的"红灯"

酗酒、吸烟是不良的习惯,它会导致人记忆力衰退,甚至患上绝症,而戒酒戒烟是件很难的事,即使你努力戒掉了,仍然身心受到了伤害,如果当初就不吸烟,不喝酒,怎么招来这么多痛苦呢?因为你在一开始选择了要吸烟喝酒,有的是不自觉的,结果一发不可收拾。为了身心健康,养成良好的习