



何必为现在的“无能”而纠结

俞敏洪

当你跨入大学校门，就意味着你站在了新的起点上。此时的你不需要太关注过去，不需要关注现在入读的大学是好还是坏，不需要关注家庭出身是农民还是工人，不需要关注自己长得好看还是难看，甚至不需要关注未来到底是出国留学还是留在国内深造，因为所有这一切都是外在的东西。外在的东西尽管在一定阶段对我们来说很重要，但从长远的一辈子来看，却并不像你想象得那么重要。

每个人的潜力都是无限的。你不必纠结于自己现在到底有没有能力。

我常说一句话，“不要用你的现在去判断你的未来”，因为你的未来不可判断，你要去努力塑造你理想中的未来。

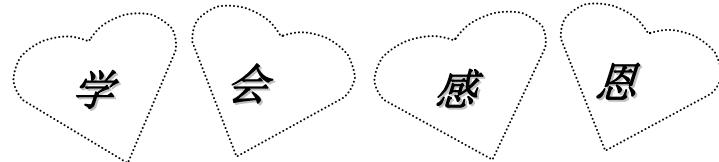
从长远来看，最初没有拥有多少资源的人，通过努力，最后却能成为拥有较多资源的佼佼者。

人的运气可以分为两种：一种叫偶然的，一种叫必然的。一个人如果寻求偶然的运气，往往会有落一个悲惨的下场；但一个人如果寻求必然的运气，常常会收获光辉灿烂的人生。

什么叫偶然的运气？守株待兔这个故事中，农民看到一只兔子撞到树桩上，很高兴地捡起来，他由此推断每天都会有一只兔子撞到这个树桩上。于是，他从此不再干活，天天等着兔子来撞。等了一辈子，树桩等烂了，头发等白了，但是兔子依然没来。他的问题就在于把偶然的运气当成了必然的运气。

什么是必然的运气？如果农夫推断这个地方有动物，就积极地把自己变成一个猎人，这样以来，他这辈子打到的可能不只是兔子，还有可能是老虎。要知道，主动出击和被动生存有着天壤之别。

努力、勤奋，再加上正确的志向和目标，这是我们走向未来的唯一道路。请大家一定相信，不管今天的你所处的环境如何，不管今天的你身处何地，只要你心中真正有生命的热情，只要你相信你的未来总有一天会变得更加美好，只要你相信努力和奋斗的力量，你一定会有美好的未来。



山感恩地，方成其高峻；海感恩溪，方成其博大；天感恩鸟，方成其壮阔。当一个人经常心怀感恩的时候，他的生活便少了一份抱怨，多了份珍惜；他的世界便少了纷纷争，多了份和谐。感恩是一种生活态度：它是一种知足，一种珍惜，一种前进。

有这样一个故事：穿行在沙漠中的两个人是一对好朋友。途中，两人发生了激烈争执，其中一个人打了另外一个人一记响亮的耳光。被打耳光的这个人什么话也没有说，只是在沙子上写上：“今天，我最好的朋友在我的脸上打了一耳光。”他们继续行走，终于发现了一片绿洲，两个迫不及待地跳进水中洗澡。很不幸，被打耳光的那个人深陷泥潭，眼看就要被溺死，他的朋友舍命相救，使之脱险。被救活的人什么话也没说，只是在石头上写上：“今天，我最好的朋友救了我的命。”

打人和救人的这个人对话：“我打你的时候，你记在沙子上；我救你的时候，你记在石头上，为什么？”答曰：“当你有负于我的时候，我把它记在沙子上，风一吹，什么都没有了；当你有恩于我的时候，我把它记在石头上，什么时候都不会忘记。”

英国作家萨克雷说：“生活就是一面镜子，你笑，它也笑；你哭，它也哭。”你感恩生活，生活将赐予你灿烂的阳光；你不感恩，只知一味地怨天尤人，最终可能一无所有！

学会了感恩，生活中的我们才会把伸出自己援助的手视为一种乐趣和值得自己自豪的事。学会了感恩，就会懂得尊重他人，重新看待身边的每个人，尊重每一份平凡的劳动。学会了感恩，就会懂得珍惜友情，友情才不会飘然远去。同时，感恩让人心灵变得柔软，变得透灵。感恩让人懂得报答，知道努力和更加努力，甚至能够帮助有些失去生活目标的人找到生活的意义。感恩能够让人心怀更加宽广，让人更加容易宽容。感恩让人更加懂得别人的价值、自己的渺小，避免狂妄自大，懂得谦虚，准确地自我定位。

让我们把感恩之情长存心中，感谢父母的养育之恩，感谢朋友的帮助之恩，感谢同学的合作之恩，感谢参天给我们雨露，感谢大地给我们粮食，让感恩唤醒沉睡的心灵，让分享融化坚冰，凿穿顽石，让教育实现真正的回归。

大学是人生的关键阶段。这是因为这是你一生中最后一次有机会系统性地接受教育。这是你最后一次能够全心建立你的知识基础。这可能是你最后一次可以将大段时间用于学习的人生阶段，也可能是最后一次可以拥有较高的可塑性、集中精力充实自我的成长历程。这也许是你最后一次能在相对宽容的，可以置身其中学习为人处世之道的理想环境。

—— 李开复

十种非理性信念

心理学家艾里斯认为，每个人都有理性的一面，又有非理性的一面。一些非理性的信念在日常生活中很普遍，它们常常会引起人们的情绪困扰和行为上的不适应。以下是十条常见的非理性信念：

- 1、人应该得到生活中所有对自己是重要的人的喜爱和赞许。
- 2、有价值的人应该是全能的，应在各方面都比别人强。
- 3、任何问题都能找到一个正确或完美的答案，如果不能找到，那是难以容忍的事。
- 4、不愉快的情绪是由外界引起的，自己无法控制。
- 5、对于危险或可怕的事情，一个人应该非常小心，而且应该随时顾虑到它可能发生。
- 6、逃避困难、挑战与责任要比面对它们更容易。
- 7、人应该依赖他人，并且依赖比自己强的人。
- 8、过去的历史是现在的主宰，过去的影响是无法消除的。
- 9、对于别人的行为和处境，我们应当予以非常的关切。
- 10、对于有错误的人应该给予严厉的惩罚和制裁。

以上非理性的信念可以通过自我辩论、他人协助加以纠正，**建立合理的信念将增强自信，改善人的心理适应。**

[趣味测试]你的快乐源于哪里？【答案见本期】

如果你和一群朋友去森林中探险，没想到中途遇到一场大雾，大雾散去，却只剩下你一个人在林子里。这时候，你面前出现了一位仙女，你可以从她手中的魔法物品里选出一件陪伴你渡过难关，你的心理会选择哪一件呢？

1. 水晶石
2. 金苹果
3. 山楂
4. 树种
5. 铜镜

青年人心理成熟的标准

究竟什么是心理成熟？心理成熟的确切标准是什么？美国心理学家赫威斯特列举了 10 项发展任务，可视为青年人心理成熟的标。不妨对照一下——你的心理成熟吗？

- 1、能在日常生活中与同龄人建立和谐的人际关系，包括同性朋友和异性朋友在内。
- 2、在行为上能够扮演适当的性别角色。
- 3、接纳自己的身体和容貌、不过分炫耀自己的优点，也不过分掩饰自己的缺点，发挥最大潜能。
- 4、情绪表达渐趋成熟独立、凡事不再依赖父母或其他成人的支持与保护。
- 5、有经济独立的信心。
- 6、能够选择适合自己能力和兴趣的职业，而且肯努力奋发，为取得该种职业而准备。
- 7、认真考虑选择婚姻对象，并开始准备成家过独立的家庭生活。
- 8、在知识、观念等各方面，都能达到作为一个公民所需要的标准。
- 9、乐于参与社会活动，也能在社会活动中对自己的行为负责任。
- 10、在个人的行为导向上，能建立起自己的价值道德标准。



心理测试 答案分析：

1. 选择水晶石 快乐颜色：紫色

神秘的紫色是敏感的代表。你容易情绪低落，心情总是徘徊在天堂与地狱之间。

2. 选择金苹果 快乐颜色：黄色

你是朋友眼中的小太阳，擅长制造欢笑与眼泪。不过，太过聪明的你往往也是狡辩高手，或是有着太多抱怨的愤青。

3. 选择山楂 快乐颜色：红色

外向、活泼的你支配性极强，喜欢充当主导性的灵魂人物。爱憎分明，如果适当放开心态，你会更开心。

4. 选择树种 快乐颜色：绿色

慷慨大方、感受力极强的你喜欢照顾他人。其实，你的控制欲非常强烈，害怕失去控制大局的能力。

5. 选择铜镜 快乐颜色：白色

光明、纯净、单纯、理想主义，是你的特质。你总是会以理性、客观的处事方式让事情变得更加圆满。