

★ 2009新生入学辅导手册

X 星路历程

ing Lu Li Cheng



毕业之星的大学故事



中国人民大学党委学生工作部
2009年9月

篇首语

北国的秋总是来得很突然。树叶似乎在一夜间黄了，天也一下子爽朗了起来，空气中弥漫着属于北方秋天的独特的干燥疏朗的味道。在这样美丽的季节里，你跨入了人大的校园。也许此时你心中充满着欣喜，憧憬着即将到来的大学生活；也许你带着丝丝的忐忑，对新的生活有些疑惑。但不管怎样，宣纸已然铺开，等着你去着笔。

毫无疑问，你年轻奋进、志存高远，你血气方刚、挥斥方遒，你指点江山、激扬文字，你渴望将青春的汗水奉献社会，希求以自己的力量推动社会的前进。可同时，刚进入大学的你也许会面对着崭新的环境而疑惑丛生，面对着多样的选择而无从取舍，可是你又必须有所取舍。

呈现在你面前的这本册子就是为了解答这些疑惑而编写的。2009 年我们首次评选毕业十星，让你们最优秀的学长学姐们来讲述自己的成功故事，总结自己大学四年的感悟，带领你们展望属于你自己的大学时光。他们中间有 GPA 高得乍舌的学习尖子，也有科研成果丰硕的学术精英，有为校园文化建设做出杰出贡献的学生骨干，也有无私奉献、行万里路的志愿者和实践者，有挑战极限勇攀高峰的奥运珠峰火炬手，也有家境贫寒而自强不息的逆境奋进者。他们用自己的努力打造出一片属于自己的蓝天，他们的故事，相信也会对你们有所启迪。

当然，每个人对成功都有自己的定义。但毫无疑问，每个成功背后总有一些普遍的规律，例如勤奋刻苦，例如真诚善良，例如懂得取舍……每个成功的背后也总有很多挫折的经历。在这里，我们还为你分类采集了学长学姐们的经验教训，还有他们的真诚寄语。希望当你读完本书，掩卷沉思之时，能够有所感悟，有所启发，从而在自己大学道路的分岔口上找到属于自己的正确选择，最终走出自己精彩的大学之路。

目录

星路风采

良好习惯铺就成功之路——记学习之星刘立之	1
天道酬勤、不断前进——记学术之星杨慧	11
我参与、我奉献、我快乐——记奉献之星朱彤	16
直挂云帆，随梦远航——记志愿之星于媛	21
关于话剧团的一切——记文艺之星胡大路	26
风雨无阻，实践如一——记实践之星刘冬	32
征服•感恩•成长——记挑战之星张进	35
家贫更当要自强 感恩奋斗大学路——记自强之星曾春秋	41
追梦•勤奋•快乐•感恩——记开拓之星冯启娜	46
诚信是为人处事的基本原则——记诚信之星马哲	52

大学故事

爬出 GPA 的大坑	55
我把青春献给你	60
全力以赴追逐梦想	67
一步一个脚印，踏实奋进	70
转专业：以兴趣引导自己的成功之路	73
走好脚下每一步 幸福就会来敲门	76
大学，这四年	78
我的大学生涯——写给学艺术的同学们	88

尽管生活从不完美 但仍要全力以赴	91
终点即起点	94
脚踏实地走好每一步	99
一个我回首就能看见的青春——人大求学小记	102
追求自我超越的学术乐途	105
无悔的青春——责任与奉献	108
我的班长我的班	112
知耻后勇 风雨兼程——我的大学四年	115
我的红十字 我的大学	119
志愿者——我们共同的名字	123
我与奥运——难忘的奥运之旅	127
一路走来 始终如一	135
志愿服务的路没有终点	138
在实践中成长——记我本科期间的实践之路	141
从学校到社会——我的实践历程	145
再见！我的人大我的团	148
赛场内外 拼搏驰骋	152
学会攀登 学会成长	156
命运在手中 路在脚下	160
优秀党支部这样炼成	163
选择西藏 因为我是国防生！	165
跨专业考研：千里挑一勇者胜	169
在开拓中成长	172
但求无愧吾心	175

经验分享

规划你的大学生涯.....	177
学习依然是最重要的事情.....	182
把自己和社会联系起来.....	194
修炼个人品格.....	201
时间正翻着书页.....	205

欢迎与我们互动

入学辅导专题网.....	215
名师荐书	
师兄师姐谈经验	
我的大学我做主	
入学导航	
活动预告	
新闻速递	
院系采风	

总 监 制：马俊杰

总 策 划：张晓京

策 划：文书锋

编 辑：邓 晖 金 添 布 超

执行编辑：顾鹏程 胡晓娟 孙雅晴

曹路萍 傅 斐 于建磊

星路风采



良好习惯铺就成功之路——记学习之星刘立之

□ 胡晓娟 顾鹏程

初识刘立之，就是从她申报毕业十星“学习之星”的一份材料中。流畅的文笔和深邃的思考已令人折服，全面发展，各方面骄人的成绩更令人惊羡。于是萌生了对她做一次专访的念头。

见到刘立之本人是在6月底的一个下午，明德泊星地。简单的白衬衣，牛仔裤，顺直的长发，清爽、活力、低调、谦和，这是她给我的第一印象。但在近两个小时的交谈中，我发现自己更多看到了这份淡然背后的理性与热情，勇气和坚韧。

从湖南长沙的师大附中毕业，来到人民大学的国关学院读书，到现在被美国斯坦福大学录取，一路走来，刘立之的人生轨迹向我们证实了“习惯决定成败，性格决定命运”这句话。

品格的力量

“天使为什么能飞得那么高，因为他把自己看得很轻，看得越轻飞得越高，无论是看自己还是生活态度一定要坦然。”采访过程中刘立之这样说。尽管在外界看来她已取得令人惊羡的成绩，但在荣誉的面前，她却始终保持着一颗谦逊、淡然和感恩的心。对同学的欣赏和敬佩，她始终觉得自己是一个普通人，谦逊为人，始终保持一颗平常心。“我拿了斯坦福 offer 之前和之后，我这个人其实一点变化都没有”。对于成功，她更多的是常怀一颗感恩之心。感念父母、老师、同学，甚至一些不认识的人曾经给予她的帮助。

在刘立之看来，对自己今天的成功帮助最大的还是父母，因为他们尊重自己的选择，营造了一种平等和睦的家庭氛围，以言传身教的方式潜移默化地影响自己的世界观、人生观、价值观，为自己培养了良好的习惯，塑造了成功必备的基本品格。

“一个人即使没有运气，也要有大气”，这是刘立之一直笃信的人生原则。她对成功的界定，并不仅仅是一次竞争的胜出，或是一个短期目标的达成，而是对于自己人生理想的执着追寻。对于成功或者失败，始终保持着一颗平常心，胜不骄，败不馁。“一个光环不会让你变得更高，一个挫折也不

会让自己贬值。”

除了一颗平常心之外，开放的心态也十分重要。刘立之称自己是个宽容而温和的人，在学术上如此，在生活中亦是如此。学术研究，讲求集众家之长，而能推陈出新。对于与自己观点相异的学说，始终抱以开放的心态，取其精华，而非闭目塞听。不走极端不仅是学术方法，而且是人生态度。生活总是风雨与彩虹相伴，掌声与批评共存，你不可能获得所有人的认可，但你却可以对所有人抱以善意的态度。每个人都有其闪光点，看到他美丽的一面，平和待人，生命自在温和中圆满。

刘立之坚信“达则兼济天下”的人生理想。家庭教育在这方面给了她最初的影响，而广泛的读书则加深了她的认知。父母都是知识分子，他们的耳濡目染让刘立之从小就有了爱祖国、爱人民的朴素思想。后来随着成长，知识的学习，阅历的积累，认知的加深，让她越来越深切地体会到一个社会人对于国家民族的担当。“我就是想对这个社会能有所贡献。”刘立之诚恳地说道。每个人都和生长的土地有着一份天然的联系，每个人都应将自己与社会国家这样的更高层次的概念联系起来，生命由此才能超越个体的价值。

读书的智慧

“我唯一知道的事情是我一无所知”，这是刘立之最喜欢的一句名言，并给予了这样的理解：“这是‘欲登高，必自卑’的面对智慧和真理的恒久谦恭，也是一种自省和清明。”

也许是家里的文化氛围，也许是父母的躬身熏染，刘立之从小就喜欢阅读。阅读成为了刘立之人生中非常重要的一部分，也是她与众不同的体现。

读书是一门艺术，因为它需要回答这样几个问题：持什么样的态度读书？读什么样的书？怎样读书？这三个问题既相互区别，又紧密联系。

刘立之始终对读书持一种超脱的态度，避免太多世俗和功利的影响。在无边的知识面前，你会产生个人如此渺小之感，从而生出对知识、对经典的尊重。这种谦逊的态度让刘立之始终对知识保持着单纯而热情的追求。“心无俗尘，读书时需要一种平静的状态。”读书是一种与古圣先贤的对话和思想的交流，是自己知识体系的扩展，是对心灵的荡涤。如果将读书当作简单的敲门砖，那么自己的人生格局也就变小了。

读书是追求智慧的过程，尽管这种过程有时会带来痛苦。刘立之特别欣赏密尔的“和知识同步进行的一种痛苦”之说，也对《苏菲的世界》中那句

“到兔毛的尖上”情有独钟。知识能给你一种莫名的力量，明知痛苦还是要前进。在阅读的过程中，与智慧伴生的痛苦是必须要承受的。做学术会直面很多痛苦，了解世界的不公平，但是在这个过程中你对社会做出了贡献。

正因为读书于刘立之是种精神提升的途径，而非功利驱使，所以她读书十分广博。“不同的书能给我不同的启发：学习哲学，让我更加平和地看世界；读唐诗宋词，能够让我生活有乐趣；看休闲小说、散文，也是一种精神享受。”在广泛涉猎的同时，刘立之也注重针对性的阅读，尤其在专业课方面，这一方面能获得极大地满足感，另一方面也有助于自身专业素质的发展。

“尽信书不如无书。”阅读于刘立之并非全盘接受，而是思辨判断的过程。她习惯于看书时做笔记，用文字的形式记录下自己的思考。她对《小团圆》的评价入木三分，对《理想国》的理解发人深省。对于金庸的小说，她看到的不仅是言情和武打，更多的是无招胜有招的中国式智慧，看到了阴阳相生，天人合一的哲学传统，看到了大悲大喜，人生哲理；阅读《飘》，看到的不仅仅是凄美动人的爱情故事，更看出了不合理制度的合理性，看到了战后重建的真实生态。

规划的理性

谈到成功的秘诀，刘立之的答案精炼而发人深省：“在正确的时间做正确的事情。”每个人的时间都有限，而要完成的事情却永远不可能完结。因此，对于刘立之来说，永远知道什么是最重要的就成了其成功的重要秘诀。

纵观刘立之大学四年的经历，履历上写满了荣耀。获得美国斯坦福大学的 offer，大学四年总学分积 3.9，获国家奖学金等各种奖学金，创新杯获奖，在核心期刊发表论文，校辩论队骨干，到联合国参加模联……这些成就固然离不开自身的努力和天赋，也与刘立之善于规划人生紧密相关。

她从入学就坚定了自己的理想，为自己的未来规划出清晰的方向。对于之后的打算，她早已了然于胸——要继续申请博士，走入国际组织或当政策分析师。“当然有时候会根据实际情况做一些调整。”用她自己的话来说就是“大学确立目标越早越好，要学会规划，有一个清晰地认识并注重时间管理。”因此她永远清楚自己想要什么，永远知道什么是最重要的。她在大二的时候退出了辩论队，因为大三的时期很重要，“边际效益递减趋势，再在辩论队呆下去提升有限，就要考虑活动对目标能力提升究竟有多大的作用？”她在时间管理方面更是有章可循。具体的建议就是：正确的时间做正确的事，

有长期的规划；解决 **priority** 的问题也就是制定工作计划明确什么先做；设立目标，知道为什么去做；在未确定目标之前，把几个方向列出来去寻找交集，先去做交集的部分，例如在她出国还是读研还没确定之时，就要先保证 **GPA**。“人们常说思路决定出路，但我看来是出路决定思路”。

刘立之按照自己的人生规划一步步前进，但追求卓越和成功并不是她的全部。如她所说，不能孤独的成功，还要有生活，有爱情。“学习好像搭车，不能在中途下来看风景，你要下站就会错过终点的风景；但另一个方面，也不能因为奋斗永远欣赏不了风景，还是要懂得享受生活，不想为成功而成功。”

在刘立之的生命中不仅仅有学习和事业，还有生活，亲情，友情和爱情都是人生中不可或缺的重要组成部分。在她看来“人不能只为成功，要有生活，成功后很孤独和可怕，懂得去享受生活，重要的是成功时有人与自己比肩而立去一起分享”。

挑战的勇气

“无风险的人生不值得追求”，这也是刘立之所认同的人生态度。申请留学，她毅然放弃保研的机会，而且她所申请的 15 所大学排名大部分都在前 20，申请的项目中有 11 个博士 4 个硕士，而政治学博士的录取率在 10% 以下。谈及这个选择，刘立之坦言“我的申请策略比较冒险，在等待录取结果的时候也会焦虑，但这是一个生态度的问题，宁愿冒险一搏，也不愿用保守策略安稳地等一个自己不满意的选择，属于个人有风险偏好，无怨无悔，我很满意现在的结果。”从访谈中我们还了解到，这样冒险的选择对于她来说已经不是第一次了，早在 15 岁的时候她就去尝试了蹦极，高中期间又选择了去尖子班角逐奥数金牌，进大学又选择了一个文科专业，完全转型……

但刘立之的冒险并不盲目，每次抉择总是伴随着理性的分析和思考，挑战的道路上也是全力以赴，勤奋刻苦。例如上大学后以理科生的背景学文科，她敏锐地感觉到了自己人文类知识的欠缺，于是在师兄的建议下制定了自己的人文素养提升计划，用读书让自己成长。她把这个过程概括为大一读历史，大二读哲学，大三读与自己专业相关的书，循序渐进，从根本上把阅读的欠账补回来，为做好文科的学习研究打下扎实的基础。

大学四年倏忽而过，刘立之对于自己的大学生活如是评价：“痛并快乐着，大学时光很充实，并没浪费时间，做的事情都很有意义。”谈及未来，她表示：“毕业只是一个刷新键，还要重新面对挑战。”

※刘立之自传※

学习·思辨·实践——我的大学之路

“我唯一知道的事情就是我一无所知”。不去考究苏格拉底话中刻意的逻辑存谬，这句话可谓微言大义，是“欲登高，必自卑”的面对智慧和真理的恒久谦恭，也是一种自省和清明。我喜欢这句话。在学习的过程中，常感逝者、经典仰之弥高，钻之弥坚，不知精进与否、几何，但知无知的边界大大增加了。

我喜欢阅读，热衷思辨，有时沉溺于文字的游戏，虽然往往与茶米油盐无涉，却执着地相信人的超越——人不可能脱离对“器”的关注，然而如果只关注“器”，则成了“a satisfied fool”；对“道”的求索催生了一个个“unsatisfied Socrates”，然而密尔曾说，“better to be an unsatisfied Socrates than a satisfied fool”，即使这意味着三寸书斋里的清贫自守和“我笑世人看不穿”的遗世独立。犹记得一个师兄曾说过“我们是金银属性的人，在这个铜铁当道的时代，我们要保持内心的高贵”，这种对柏拉图哲学的刻意曲解让我热血沸腾，无论从事哪行哪业，这份内心的追求和执守怎能缺失！学习给了我追求的动力和执守的勇气。

但我从不认为，学习与考试分数有着必然联系。所谓的高绩点，往往是水到渠成的事情。学习更是一个综合、全面的过程，可以在书本中爬梳历史，但“读万卷书不如行万里路”，而且“世事洞明皆学问，人情练达即文章”，缺一不可。我阅读，参加社会活动，实习，在各个方面充实自己，而下面就是我的一些旧文和照片，也是对自己大学生活的一份总结。

飞跃重洋的“痛并快乐着”

★决定从 International Policy Studies@Stanford (2009-04-15 09:38)

纠结了这么久，总算是决定了。就如同在 1 月 Deadline 前夜匆匆提交 Stanford 的申请一样，最后签定卖身契依然等到了最后一刻。选择的过程比想象中困难，因为 3 个项目各擅其场。事前很多人建议我去 Columbia，理由纷杂：省钱省时，theory-oriented，纽约无可比拟的地利，现场跟进 Gossip Girl（——!），去百老汇看歌剧魅影...金教授也推荐了 SAIS@JHU，IR 领域政

星路历程——毕业十星的大学故事

策研究的烜赫声誉，DC 的地缘优势，alumni network，似乎是留美找工作的上选。

然而，Stanford 却是一个最不会后悔的决定。两年理清人生思路的时间，灵活的出路，Stanford 政治学的盛名和实力日增的 Stanford/China Program（为申博铺就可能），数学、经济学和实践能力的加强，多学科交融的视角……查各校 Faculty 的简历，不少人在读博士之前读的都是类似 SIPA/MIA 一类的 terminal M.A.，而非政治学硕士，尽管职业导向硕士一定程度上稀释了学术成分但并不会对最后走学术道路造成太大影响；何况 S 的项目相对 sipa,sais 而言 less professional。其实最重要的是，命运/个人选择决定分牌，牌的好坏往往是既定前提，打法选择则是存乎一心的事情。

★随想（2008-11-05 15:16）

申请就是这么一个过程。时而觉得崩溃看不到前路，时而又好像有了曙光。时而堕落得除了美剧不想再碰任何与英文有关的内容，时而又勤勉地在水穿石的嘈杂中营造一个人的天堂。不知很久以后回想这段日子会是什么心情，但多少，会有点丰盈的寂寞吧。恰如甜美的忧郁，砥砺人心，刚刚好。

数日前得一梦。我和 A 一起莫名其妙到了米国套磁，A 套的是 P 校的大牛，准备极其充分。而我恍恍然不知所为。彼岸的 B 在宿舍酣然大睡，日过三竿不醒……

看过一种说法，梦境是大脑皮层某些神经兴奋所致，由于这些兴奋点彼此间不连贯，故而内容荒谬不经鲜有逻辑。不过这个梦至少反应了现在的某种处境。告之 B，B 大笑不止，想来心中暗爽非常。

觉得有些意思，故而略描一笔。至少可以提醒我，在这段时间里，除了丰盈的寂寞，还有荒诞的黑色幽默。人生总是充满兴味，咀之不尽。

读书偶得

★《小团圆》入手（2009-04-21 21:43）

在看小团圆之前，速扫完了胡兰成的《今生今世》。以前翻过他的《禅是一枝花》，解读些佛语典故的；可能是没有慧根，读来佶屈聱牙，难得十分之三的真义。尽管《今生今世》讲些风月情事，但某种阅读的疏离感又重新回来了（虽然觉得文是好的）；原来这是胡特有的遣词之法，很有些民国

风韵，可惜确如梁思成叹林徽因的某句话，实不若张的流畅灵动。回到正题，《今生今世》里的张爱玲虽也送照片给胡，并在反面写上那句成为一物降一物最佳佐证的“低到尘埃，然心里欢喜，开出花来”，但总体而言还是个英明神武的才女形象，世事经历得不多然而洞达得可怕（正如其文），有些乖玩之处（并非目下无尘；或许因太过通达而对些小奸小邪或是俗世可怜语全无鞭挞，也无同情，因幼年经历无情于伦常），生活精致（我揣度是因为张的“自我”意识太强，思想与生活才都有点“清洁仿佛不染红尘”的倾向），用情颇深，对胡顺从（胡更记下不少张情深时的呢喃之语）。

然而据说（没有尽阅，不好评价），在《小团圆》里，张的投射盛九莉是个“颠覆性的”（南周的评价？），俗得可怕的女人。胡的《今生今世》里说张很宽容，相信两人的知交，故全不理睬他有着七八个女人或是狎妓寻欢（看到这里我是不信的）；果然张在《小团圆》只是个歇斯底里的正常女人，到极处甚至想一把刀对着胡“金黄色的背脊”就插下去（耐人寻味的是“金黄色”？原来还是有怜爱的）。其实低到尘埃然后开出花，并不是某种痛苦而诗意的境界，只是芸芸众生心里最普通不过的执念——饶是才情非常，张的痛苦与一般的买醉的男人女人又有什么分别呢？所谓的“颠覆”一说刻意作了某种预设：像她那样的人该是如何如何的。

其实我一直不太喜欢张的小说，觉得像某种霉腐的雕花匾或是窗棂，精巧无比然而透着湿潮。倒是比较喜欢像“多少恨”这样的纯通俗小说，至少还透着点天真。总觉得张是有点太过聪明，世事洞明却不够人情练达，所以得不到幸福。尤为可怕的是，像这么个通达的人，之于爱情还有理想。所以就会反复纠结，离开胡后送其巨款，所以就会在自己的晚年把自己和胡的那点事情翻来覆去地写，写了中文写英文。

估计看完小团圆之后，我还是不会太喜欢张爱玲的文章，又或许干脆是因为不喜欢她的“洞见”，“难得糊涂”总不是虚言。

★看不见的城市（2008-02-29 14:21）

之前是在《读书》上看到书评，惊艳，于是网购。

一本结构散碎、从哪里开始都可以的散文集。

每天晚上，马可波罗在凉风浮荡的元朝庭院，对蒙古大汗描绘一个个他途经的城市。

大汗对于自己一手构建的帝国有一种虚幻感。帝国一直在扩张，但对于

蒙古骑兵踏过的一座座城市，大汗没有任何认知。他感觉到帝国已身患重疾，一点点衰颓，却无法抑止帝国式微。所以，他对马可波罗的描述很感兴趣。

马可波罗口中城市全都亦真亦幻，有着我读来诘屈聱牙的名字，不过又有着深刻的内在逻辑。卡尔维诺用“城市与欲望”、“城市与天空”、“城市与眼睛”等系列为这些城市粗略分类，描述的确又是全然不同的故事。

有一个城市，由未来、现在、死亡三部分城区组成，依循着相同的法则；有一个城市的最初产生，是因为人们追寻梦中的魅惑影子而集聚一地，城市里全是曲折的街道，是追寻者根据梦中奔跑的路径而建成；有一个城市的居民，奉天上的国度为至美，认为地下的城市全然腐朽，其实现实与人们的认知恰巧相反……

马可波罗在每一个城市的描述中都杂糅了故乡威尼斯的影子，或者，他描述的每一个城市都是威尼斯。马可波罗说，对于一个城市的记忆不能用言语具象化，否则就意味着失去；从这个意义上说，他不可抑止地、一点点在失去威尼斯。

在卡尔维诺眼中，现代城市的无休止扩张将导致城市最终压垮自身，他推崇轻盈的城市。

书的扉页上说，这是献给城市的最后一首爱情诗。或许。

实践是最好的“无字书”

★略记一二（2007-08-22 18:07）

早早地回到北京享受酷暑，是缘于 hpair 的活动，一个被我抽象成练习托福听力口语的场合。后来证明，短短 4 天的活动是一个体力的大消耗，穿正装蹬高跟鞋的生活让我对于白领生活提前恐慌；于是，很不幸的，在 WD 小朋友和 HYN 大叔的合力之下，我们将这个活动的目的直接变成了感受君悦的豪华设施和可口自助。

其实每个 session 还是听得很认真的，笔记记了不少。不论是被我们戏谑为“读稿女”的哈佛有名的女教授 helen，还是东盟秘书长的蹩脚口语，都不失为一种不错的学习。

有很多感想，比如韩国的教授执政，韩国学生的过分民族情怀和自尊关照，中国崛起引起的焦虑。这些与讲座不一定直接相关，但却是真真切切感受到的片段，不流于其表，可来日撰文以记。

活动中也有许多小插曲。电梯口巧遇杜维明，比如最后的结束 party 中 RUC 和 LSE 两校的团圆，比如在不同的 workshop 之间的往来穿梭……

本想写篇长长的日志，终辍，偷工减料成略笔，来日添砖加瓦。

★Farewell Party (2007-06-10 15:17)

从大一的新生赛的亚军，到版权比赛的亚军——轮回，或许是宿命。

辩论里的忧乐即将远引，没有大遗憾，大悲伤，大不舍，只有释然。

大概最多的，就是对于过去的感念了。无论是在资八的白昼和黑夜，还是后来的民国，明法。曾经厌倦，那种不在辩论就在辩论路上的单调和掣肘感，如今回想，早已淡涤不去，只剩凌晨穿梭校园的单车车队（“凄凉”地每天成为瑶练习带人的靶子，呵呵），还有疲惫后麻辣烫的饕餮之态。

还有，老大的热笑话，刘宇师兄的憨笑，唯为师姐的弯眉微笑，调侃拓哥与亮亮的“瑜亮情结”，卞师姐的关怀……

还有，瑶瑶小思民靖，本想分别说说你们，却发现很难，你们同样优秀、可爱、善良、乐观，呵呵，或许正因为共性我们才能走得这么近，分享那么多的心事，你中有我，我中有你。还有，还有风度超卓的卓子和文采斐然的彪哥，你们因为性别无奈地成为了国关大二的“少数派，义无反顾地照顾我们的任性。

每每遣词，总感到语言的局限，形容不了这一路短暂的怅然和长长的感动。原本想将所有的感谢和感动蕴藏起来，没想到一写竟写了这么长，刚好，当成最后的结辩，没有在三入制比赛中当过三辩的我，也算了一心愿。

所有人都希望结局圆满，所谓的功成身退，所谓的不留遗憾。不过残缺之美不也是一种常态？

对于结果，即使除去矫情掩饰的色彩，也早已经没了落寞。毕竟，人生有太多时候失之不可驾驭的因素，就当最后一次自恋一把——昨天，没有输。

Farewell Party，有遗憾，没有落寞。毕竟前路还长。所幸，无论是开始的开始，还是最后的最后，我都是自己做出的选择，但随心愿，不囿于外。期待另一方的精彩。

★无题 (2007-04-15 00:12)

从瑞士回来之后着实空虚了一阵，疲惫得写不下满心的感受。仿佛，短短六个小时的时差无从消弭。我想，大概是我确实是天性倾向于轻松闲逸。

在伯尔尼的时候就有一种冲动——一辈子徒步丈量那里圆石古道，聆听自己的脚步优游地拍打时间。而在这个庞大而杂乱的北方之城，人人匆匆而过，或为利来，或为名往，谁有闲暇聆听自己的足音？

周围越来越拥挤，人心却越来越空。人不能抗拒地被异化。

刘立之

★国际关系学院 2005 级本科生。

★现在美国斯坦福大学攻读硕士学位。

★大学总学分绩 3.9，曾获国家奖学金、中国石油奖学金，学习优秀一等奖学金等。

★中国人民大学第十届“创新杯”学术科技作品竞赛中，她任组长的研究小组报告获特等奖。

★发表学术论文三篇，其中一篇发表于核心期刊。

★代表学校赴瑞士日内瓦参加“2007 哈佛世界模拟联合国”。

★校辩论队成员，国家版权局“首届大学生版权保护辩论赛”亚军；北京市“第二届女大学生辩论赛”亚军。

★参加“2007 哈佛亚洲与国际关系年会（2007HPAIR）”和剑桥大学 CUEWB 论坛。

★曾在中国青年报国际部、建信基金海外投资部门实习。

★联络方式：liulizhi.ruc@gmail.com



天道酬勤、不断前进——记学术之星杨慧

□ 胡晓娟

35 岁的杨慧，既是一位妻子，又是一位母亲，更是一位刻苦求学的博士生！身兼数职的大龄女博士，既有其他博士生固有的酸甜苦辣，又有与众不同的求学生涯！

用她自己的话来说：求学之路，即将走完；蓦然回首，感慨万千；上下求索，学海无边；学术之星，分外耀眼；吾参与之，皆因留恋！

求学之路

1992 年杨慧考取河北大学流通科学与管理专业，本科期间的刻苦学习，换来了优秀三好学生、优秀团员、优秀奖学金等六项荣誉。虽然毕业后的她已经参加了工作并组建了家庭，但是受渴望校园环境、希望进一步深造愿望的驱使，她在儿子年仅 4 岁时，边工作、边照顾孩子、边复习，以 404 分的佳绩考取了河北大学人口学研究生。来之不易的学习机会，更加坚定了她克服困难、勇于探索的求学信念：硕士期间各科成绩均名列前茅，发表论文的数量和质量深受好评！2006 年，在激烈的考博竞争中，她幸运地成为了老年学家杜鹏教授的博士生，成为一名人大学子。

学术生涯

作为“学术之星”的她自然学术成果丰富。她曾先后参加国家级、省部级项目 18 个，合著 4 部，发表论文 26 篇，其中，核心期刊论文 15 篇，专业期刊论文 11 篇。曾五次获得优秀研究生奖学金和光华奖学金，获得学术科研奖项九次及优秀毕业生荣誉一项。能够在短期内发表这么多的学术论文，杨慧有自己的心得体会。首先她强调做学术是一定要投入时间的，“每个人的时间都只有 24 个小时，尤其对于我来说，工作后再读书机会是很难得的，所以我会投入更多的时间甚至了倾注休息的时间，有时候真的觉得基本的生活质量都不能保证”。杨慧从自身的经历总结，还要多与导师进行沟通，得到老师的指导和帮助，可以及时地修正思路。“团队意识、奉献精神都必

不可少的，当然这其中我自己也会多努力多去承担。”

掌握科研的方法后，如何选择适当的途径去发表文章也是关键一环。杨慧在研究生阶段发表文章时都要全面考虑自己的文章质量与期刊质量间的匹配程度，“当时发了一些文章在《西北人口》上，主要是考虑到它的专业性和我的研究比较契合”。在博士阶段，主要就是别人的约稿了，“有时别人向导师约稿，导师会带着我们或直接交给我们去做。”万事开头难，学术研究似乎申请和参与课题是很多人都困惑的地方，杨慧觉得这和发表文章的过程差不多，“博士阶段都是有人建议导师做什么课题，大家一起去做去申请”“也可以自己去查阅已有的文献，找出纰漏进行创新”。杨慧的硕士学位是在河北大学读取的，“当时河北大学的硕士阶段没有申请课题，主要是在想硕士阶段打好基础，还有自己的能力当时也不够吧！”杨慧谦虚地说。

杨慧的学术交流很频繁。2007 年获得香港岭南大学资助，赴港学习交流。2008 年获得中国人民大学研究生院资助，赴西班牙巴塞罗那参加 2008 欧洲人口学大会并发表学术论文。学术实践也很广泛。任中国老年学学会学生委员会学生部部长、《中华老龄研究》杂志编委、中国老龄研究网网站管理人员；组织并主持了 50 余次老年学沙龙；举办了全国性研究生学术论文大赛，并获得了圆满成功。在这些骄人的成绩背后，离不开求是、笃行的学术品格。杨慧表示，“做学术首先专业能力是必不可少的，比如数据处理技术、定量定性研究方法等。其次就是要耐得住寂寞，有时候学术研究真的很需要这种精神。”她还很强调心态的平和，要内心平静地去做研究，不要和别人进行攀比，“只要你专心做好自己的事，收获就会跟随而至”。“有时候真的会遇到瓶颈，不知该如何突破，但是一定要坚持下去，有锲而不舍的精神才会最终收到认可。”

得知现在一些本科生就已订立自己的人生计划要走学术之路，杨慧对此很欣慰，“现在能真正沉下心做学术的人真的不多”。对此她也给出了很多中肯的建议：首先，“基本技能是要过关的，大家可以去旁听一些课程，比如统计学的课，关于定性研究和定量分析方法的课，积累这方面的技能。”第二，导师有课题的时候一定要积极参与，即使是承担小的工作也是一种锻炼，这样不断地积累素养和经验，今后会更容易获得其他的项目。第三，“可以自己做些小调查小研究，像是校园里的创新杯、挑战杯之类，包括社团中的学术比赛都是可以的。”第四，“不要怕别人挑毛病，只有那些建设性的意见才会让你提高的更快。”第五，多发文章，积极参与国内国际的学术会

议，这也是一个更多地认识同行的机会，方便日后的团队协作以及进一步地沟通和交流。

对于自己的学术经历，杨慧有着这样的评价：“总体感觉很满意。尽管博士三年感觉非常辛苦，但是每当完成一项课题、每发表一篇论文时，总会倍感欣慰！我付出了很多，也收获颇丰，因此，对学术经历我很满意！”

感谢师恩

对杨慧来说，最感激的，也是对她一生起到重要影响的人就是杜鹏教授了。“当我初来人大并置身于名师云集、强手如林的学术环境时，原本自信的我倍感拘谨卑微。是杜老师的鼓励与放手锻炼，使我能够在专业学习、课题研究、学术会议以及为人处事等方面得以综合提升。”

她把这几年导师对她论文和研究的指导总结为几句话，即“开篇有气势，论据要权威，论点要鲜明，文章有创新”，并一直用心地体会和修改。她说：杜鹏教授一直对她强调做学术要“如履薄冰”，一定要慎重。首先是创新方面要慎重。做项目的时候创新固然重要，但那也不代表你可以天马行空，恣意妄为。一定要不断回顾已有的研究文献，在前人的基础上寻找新的研究切入点，做好对研究框架的设计。要先把自己的观点和创新之处整理出来，然后认真地、一遍一遍地修改打磨，然后不断完善提高。“尤其是发现与常规认识不同的数据时，务必要查阅权威的资料。”“不要抄袭，更不能轻信。”第二是引用方面要慎重。“所谓站在巨人的肩膀上，就是要站在原有的基础上前进，但这个基础的理论来源一定要权威可靠。”在小的技巧方面，杨慧还提到，开篇要有气势，能够吸引人，促使读者继续读下去。在论证过程中段落间的过渡也要处理好。“导师的告诫对于我在科研中找准目标、把握方向、提升质量发挥了至关重要的作用。”在杨慧看来，除了导师的这些意见外，经历了这么多的学术实践之后，她体会更深的是学会欣赏别人的成果，在认真研究别人的基础上去创新，吸取经验很重要，就算是批判，也要注意表达方式和方法。这应该是一个学者应有的风范吧！

杜鹏教授以其渊博的专业学识、敏锐的学术眼光、精辟独到的见解、严谨的治学态度以及孜孜不倦的工作热情与宽厚谦和的人格魅力，时时感染、感动并激励着杨慧不断努力！在杜鹏教授的指导下，她顺利走过了充满艰辛而又自豪的学术之路，攻坚时的困苦和攻坚后的喜悦，充分体现了学术钻研的无限魅力！

幸福家庭

与其他毕业学子不同的是，杨慧已经是一名十岁男孩的母亲，拥有着一个幸福美满、温馨浪漫的家庭，并且得到家人始终如一的支持和鼓励。“我很高兴能够拥有这样一个家庭，多年来，我的父母、公婆、爱人和儿子都一直在默默地支持我。”

在杨慧从硕士到博士的六年求学生涯中，她的爱人独自承担了家庭经济负担，并在其住校学习的三年时间，独自承担了照管孩子生活、辅导孩子学习的全部责任。爱人对她忙碌的学习和论文事宜非常理解和支持，也尽量不因家务劳动而占用她的宝贵时间。此间种种杨慧都看在眼里，记在心里。其实，杨慧很想做老师的好学生、父母的好孩子、公婆的好儿媳、爱人的好妻子、儿子的好母亲，但是，学习与家事常常让她左右为难。“每当我在学习科研和贤妻良母、陪伴父母之间难于抉择时，爱人总是说：‘自古忠孝难两全，你忙你的吧，家中还有我们呢！’”一句句虽朴实无华、但却感人至深的话语，一件件极其平凡但却难以忘却的小事，无不包含了父母、公婆和爱人对杨慧的挚爱与支持！

十岁的爱子更是杨慧的骄傲。年幼的儿子深知她时间宝贵，不仅不会打扰她还会主动帮杨慧做事。懂事的儿子带给杨慧很多感动和欣慰。“我会既因儿子的懂事而欣慰，又会因不能陪伴儿子而内疚！”

杨慧就是这样扮演着多重身份，穿梭在时间的轨道中。对于学习、工作和家庭，她有着自己的平衡方法：在校拼命工作，周末在家尽责。

因家在河北保定需要住校，因此每周一至周五，她会玩命的完成学习、课题研究，每天沉浸在论文、课题之中。又因为有家庭和孩子，因此，她必须在工作日完成大量科研任务，以便有时间在周末赶回家中。“每次在保定出站口看到我爱人或儿子来接我时，一周的疲惫、一路的辛苦会荡然无存！”

三年人大的学习生活，杨慧不但收获的诸多学术成果，也获得了同学亲友的无限关怀支持。相信在以后的科研道路上，不管前边布满荆棘还是风光无限，杨慧都将勇往直前！长缨在手，所向披靡！

工作之路

临别母校，她衷心地希望“母校能继续很好地发展，早日实现‘世界一流’大学的目标。也祝愿师弟师妹们能够踏踏实实做学问，坦诚做人，互助

友爱，共同进步。”

目前杨慧正在东单的“强国妇女研究所”的政策把关室工作。并且在从事一个关于“拔尖人才”的调研。她介绍说她们的团队会主要研究女性研究人才少的障碍是什么，预计明年6月份将促成有关政策部门出台有利于推动女性人才成长的政策环境。她将继续在她钟爱的学术之路上求奋进，保存着那份纯真的学术梦想和激情！

杨慧

- ★ 社会与人口学院 2006 级博士生。
- ★ 现在中华全国妇女联合会妇女研究所工作。
- ★ 曾先后参加国家级、省部级项目 18 个，合著 4 部，发表论文 26 篇，其中，核心期刊论文 15 篇，专业期刊论文 11 篇。
- ★ 曾获得优秀研究生奖学金和光华奖学金，获得九次学术科研奖项及一项优秀毕业生荣誉。
- ★ 2007 年获得香港岭南大学资助，赴港学习交流。2008 年获得中国人民大学研究生院资助，赴西班牙巴塞罗那参加 2008 欧洲人口学大会并发表学术论文。
- ★ 曾参加了亚大老年学、老年医学大会和世界华人长期照护会议等六次国际学术会议，多次在国际会议上发表英文学术论文。
- ★ 中国老年学学会学生委员会学生部部长、《中华老龄研究》杂志编委、中国老龄研究网网站管理人员。组织并主持了 50 余次老年学沙龙；举办了全国性研究生学术论文大赛，并获得了圆满成功。
- ★ 在博士生挂职期间，主持“北京市老年妇女主要需求调查”科研项目。
- ★ 联络方式：Yanghui10@126.com



我参与、我奉献、我快乐——记奉献之星朱彤

□ 胡晓娟

朱彤，哲学院哲学专业 2005 级本科生。在校期间曾担任校青年志愿者协会副会长，作为校青年志愿者协会的主要负责人，也是学校众多积极活跃的志愿者一员，在本科阶段积极参与活动，投身实践校内外志愿服务活动的同时，默默地为身边以及所有他所熟识的人奉献着，亲身带动起全校同学参与服务。四年来，作为一名普通志愿者，他勤勤恳恳、任劳任怨地完成了自己的服务工作，也得到了老师和同学们的认可。

选择志愿，默默奉献

四年前，朱彤怀着好奇心走进人大，被校园内丰富多彩的文体活动所吸引。“老师和师兄师姐们建议我们热心公益，积极参加社会实践。”于是参加学生社团也成为多数同学锻炼自己的良好平台。朱彤也与周围同学一道，加入了校青年志愿者协会等许多校级、院级学生组织，开始了自己的奉献历程，奉献社会也成为了他在大学期间成长成才的不竭动力。

在四年里，他在工作恪尽职守兢兢业业。奉献的身影活跃在校园内外，“我从身边一点一滴的小事中，获得了收获与成长。”每一次的志愿服务都给对方以深刻的印象，广受好评。这其中，有辛劳的汗水、有欣慰的笑容，更多的是一份光荣与责任。他正在以实践弘扬“立学为民，治学报国”的人大精神，兑现自己“以奉献扬青春，与社会同进步”的无悔诺言。

勇于担当，工作细心

朱彤凭着对志愿服务工作的热情 and 高度责任感，入选全国千名青年环境友好使者，宣传节能减排理念。先后组建学校学生会十七大精神志愿宣讲团、奥运精神志愿宣讲团，分赴社区、企事业单位开展志愿宣讲。他担任学校团校辅导员，为校、院两级团组织建设工作作出贡献，并在奉献中注重加强组织的团队建设。

在全校奥运会残奥会工作中，承担赛会、城市、地铁与社会志愿者的招

募宣传、考核培训、信息收集、新闻宣传、后勤保障、总结表彰、理论调研等工作，成绩突出。

2008 年在朱彤的志愿服务生涯中是不平凡的一年，他见证了广大志愿者在抗击大型低温雨雪冰冻灾害、抗震救灾抢险中的不懈努力；作为陪同全程参与“香港领袖生奖励计划——国情教育课程研习班”服务；在残奥村担任赛会志愿者，“最重要的是，我与身边同事共同分享到奉献的喜悦”。

奥运，用激情、智慧、心血和汗水换来广泛赞誉

老师和同学们给朱彤最多的评价就是精心，细心，热心。他也因此厚积薄发，满怀创新激情，亲力亲为，和周围的同学一道，在奥运会、残奥会志愿者工作筹备、运行中经受了考验，见证了学校全体志愿者工作的每一重大时刻。

2008 年北京奥运会残奥会，人民大学共有 9000 名志愿者，成为了奥林匹克精神的传递者、志愿服务理念的践行者和中国和平发展的形象代表者。事实上学校青年志愿者协会早在 2007 年 5 月就全面展开奥运会残奥会志愿者的招募宣传、考核培训、信息采集工作。媒体运行志愿者是人大最先开展培训的赛会志愿者，在每一次培训现场，朱彤总能保证到场，做好布场、接待及协调工作，并回答志愿者遇到的问题，帮助大家解决实际困难。同时，他还为广大志愿者放映奥运题材的纪录片，为志愿者了解奥运精神，熟悉服务岗位，也为鼓励全校志愿者共同在社会上倡导文明观赛，礼貌对待外宾起到促进作用。

2008 年 7 月，他承担了赛会志愿者后勤保障工作。在奥运期间，留守学校，服务本校志愿者。7 月中旬，他和校青年志愿者协会的同伴共同为全校近 2500 名来自不同业务口的赛会志愿者发放了志愿者全套装备。“这项工作的任务量很大，记得当时我们精诚合作，与全体青协志愿者昼夜奋战在一起。我们在志愿者服装、鞋子号码的收集整理上格外小心，往往要不断地核对并汇总，以便领取和发放。”遇到号码不合身的情况时朱彤总是尽力的为他们调换，尽量做到让每一位志愿者都穿上合适的服装。看到身旁的师弟师妹们卯足了干劲，共同为全校志愿者热情服务着的情景，他感受到作为“志愿者二次方”的欣喜与快乐。

赛时阶段，朱彤负责学校奥林匹克大家庭饭店业务口志愿者的班车运行工作，这个业务口班车也是学校所有志愿者班车中运行距离及持续时间段最

长的一路。从7月20日起一直到8月28日,每天早晨提早起来,都能听到朱彤的问候,用电话或敲门的方式提醒其所负责同学起床以免迟到、天冷加衣等。在长达一个月的时间内,朱彤从没有缺岗、漏岗。每一天他都鼓励志愿者微笑服务,让其他志愿者辛苦工作之余没有后顾之忧,为大家营造温馨的环境。8月,朱彤为全校赛会志愿者做个人影像视频采集。亲自督导并组织拍摄视频并进行剪辑,朱彤细致的组织和精心的筹备工作使我校成为首都各高校中最出色完成本次采集活动的单位之一。

为进一步传承奥运文化,发掘志愿服务工作发展机遇,朱彤所在的青年志愿者协会又将视角转换到奥运遗产转化的工作上。他们主办了首都高校志愿服务发展研究论坛,成立中国人民大学青年服务研究中心。对奥运会残奥会志愿者精神文化成果的保留转化、志愿服务理念的传播普及、志愿精神的培育弘扬、志愿者工作体制机制健全完善、志愿服务项目的开发管理、促进志愿服务事业健康发展的举措等问题发表真知灼见。号召北京市各高校志愿服务团体挖掘奥运遗产,传承志愿服务精神。朱彤还与校青协的兄弟姐妹们共同整理学校复校以来30年内志愿服务发展的历程,以编年体、纪传体的形式记录各项志愿服务项目的发展脉络,采访前期参与志愿服务工作的优秀志愿者,总结成果,为进一步推进志愿服务工作项目化、常规化、法制化提出可行性建议。

工作着、奉献着、奋斗着,并快乐着

一滴水能映照太阳的光辉,无数颗爱心便能温暖世界。这是朱彤一直信奉的信条。从入学服务至今,他都能努力调节好学习与社团工作的时间安排,“在工作中,也不免有时会感到枯燥。但我对志愿服务充满了情感和热爱,始终坚信我会用自己不断的改革热情,勇于承担社会责任的态度,加之持续的思考和对人格力量的追寻,使志愿服务常态化,为志愿者这个行当塑造着全新的形象。”

这四年中朱彤关心国是,注重日常学习和生活中的每一个细节,力争以自己实际行动感召周边的及其所熟识的人。在平时的学习和生活中,他处处为同学着想,为集体谋利益。每一年都将自己勤工助学所得或是部分补助捐赠给中国青少年发展基金会,为“保护母亲河”、“希望工程”等行动尽自己绵薄之力。他还定期与同学一同无偿捐献成分血等,乐此不疲地为相关公益行动做宣传员及传播者。尤其是党的十七大召开后,朱彤迅速组织全校理

论基础强、作风优良的同学成立了我校学生十七大精神志愿宣讲团。深入社区、企事业单位开展志愿宣讲,积极号召全校同学学习贯彻落实十七大精神。为此他做了大量的准备工作,不仅以文艺演出、学生与社区居民现场互动、理论知识宣传等多种喜闻乐见的形式向社区居民宣扬十七大精神,推进奥运精神的普及,受到了社区居民的一致赞扬。还多次研读十七大报告,邀请学校老师为全校同学做报告解读讲座,上网收集相关资料,汇总制作了十七大精神宣传手册发放给广大同学,并为人民大学学生会机关报《6251 信息快递》出版发行了“十七大精神”特刊。相继策划开展的“我们的时代”校园flash、摄影大赛深刻反映了同学们对马克思主义中国化、国家建设等方面的认同。

朱彤作为学生组织的主要骨干积极开展校内文体活动,奥运文化月、抗震募捐、心系灾区·烛光祈福、抗震救灾志愿者讲座、消防知识宣传等活动中都有他的身影。他就是这样安于从事平凡的工作,用奉献、热情、拼搏与坚持保证了各项活动的顺利进行。

志存高远,人生远航

在人大“勇担社会发展之纲,勇担民族振兴之纲”的校训激励下,朱彤在实践中历练,在实践中成长,以自己的实际行动回报祖国的教育。他平日关注社会现象,并注重落实社会学的实证研究态度,活学活用,深入开展基层实践。在三年的学习中,抽出闲暇时间自学并应用 spss 统计学软件开展调研,作了“大学生宗教信仰现状”、“大学生公民意识培育”、“重大事件群众参与情况”等主题的研究。

“理想和信念会让我们的的心灵永远明亮,服务奉献看似简单、琐碎,却也充满挑战性。”正是明确的人生目标,开放阳光的心态,让朱彤树立了远大的抱负,以丰富多彩的志愿者生活不断充实自身素质为基础,作为一名志愿者,勤于思考,善于学习,表现出很强的策划和组织能力,真正做到了学习、工作相互促进。“我的愿望就是把握契机,开辟校园志愿者行动的新时代。”

在奋斗的道路上,也许没有更多的光环,只有成长的快乐和与别人共享成功的快乐。也正是因为很多同学并肩在幕后不断地努力着,志愿者队伍才一代又一代不断地继承和发展起来。朱彤也在这样的队伍中不断地历练和成长。“志愿者不能有丝毫的懈怠。在任何时候,我会因为年轻时做过那么

多有意义的事而感到自豪，不管有无成就，尽力了就不后悔。志愿服务精神折射出的人性光辉，照亮了我前进的道路。”

“一个民族有一些关注天空的人，他们才有希望；一个民族只是关心脚下的事情，那是没有未来的。我们的民族是大有希望的民族！我希望同学们经常地仰望天空，学会做人，学会思考，学会知识和技能，做一个关心世界和国家命运的人。”总理期望学生们经常仰望天空，语重心长，催人奋发。也就是要求莘莘学子“做一个关心国家命运的人”。作为人大学子，朱彤一直在怀揣着远大的理想、宽阔的胸襟和坚定的意志在幕后默默地奉献着。他也希望同学们能够时时刻刻明白所身处的坐标和位置，适应这个世界，照亮自己的人生，为了所有人更美好的生活。

朱彤

- ★ 哲学院 2005 级本科生。
- ★ 现在武警吉林省总队吉林
市支队工作。
- ★ 曾任校青年志愿者协会副
会长。
- ★ 曾获 2008 年度北京市优
秀学生干部，首都教育系统
奥运工作优秀学生，首都高
校系统奥运工作优秀学
生干部，校学习优秀三等奖学
金，校社会工作与志愿服务一等奖学金，校文体优秀一等奖学金等多项
奖励。
- ★ 入选全国千名青年环境友好使者。
- ★ 联络方式：zhutongruc@139.com



直挂云帆，随梦远航——记志愿之星于媛

□ 胡晓娟

她，活泼开朗而又风趣健谈；她，刻苦勤勉而又踏实上进；她，坚韧执着而又谦虚随和……走进我校国学院 2005 级本科生于媛的学习生活中，就会发现她的大学生活是多么的充实多彩，她用亲身经历讲述了一个坚持梦想的过程，带领大家在追梦的路上不断前进！

学习之道

和很多初次离家的学子一样，于媛带着几分青涩稚气和对大学的新鲜感进入了中国人民大学。任何梦想的实现都是从一个个微小的开始扬帆起航的。正是怀着对国学的满腔热情和浓厚兴趣，她进入了国学专业学习，她此前的国学基础并不是特别的好，但是陌生的学术术语和专业知识没有击垮她的热情和执着，反而一次次激发她不断地学习以提高自己。

“人不可能一辈子走捷径，当无捷径可走时，绕弯也是一条路。”于媛对于大学的学习，有着自己的一套行之有效的方法。除了上课时老师的讲授和课本的阅读外，更多的是扩展阅读，发散思维，培养自己的问题意识和深入探究精神，图书馆和自习室随时可以看到她的身影。更重要的是她具有端正的学习态度，从不迟到、早退，肯于钻研，具备怀疑精神，敢于创新，不断超越，同时不断提高自己的心理素质，塑造良好的自我调节能力。

辛勤汗水换来了成功的喜悦，在大学四年的专业学习中，于媛成绩优异，始终名列前茅，即使是全校选修、艺术修养等课程也都取得了不错的成绩。她还不断扩展自己的知识领域，提高自己的技能水平，在本科阶段已经通过了大学英语四、六级考试，并且通过了国家计算机等级考试（二级）。随着自己知识的积累，她感受到自己在一点点进步一点点收获，慢慢地成熟起来。

当然，学习的道路上不可能永远一帆风顺，于媛也曾遇到过挫折。但她坚信世上最难翻越的山不在天边，而在心底。在困难面前，人生有几件绝对不能失去的东西：自制的力量、冷静的头脑、希望和信心。不要强求每一个方面的完美，只要自己真地学进去了，一点点发现自己的进步，这些就够了，享受过程才是路途中最美的风景。

勇于实践，平衡学习和工作

每个人脑子里都有很多天才的想法，但是想到和得到之间还有两个字，那就是“做到”。于媛就是这样一个不断地将想法付诸实践的人，她有较强的运用所学知识解决实际问题的能力，在导师的指导下能开展一些问题的专门研究。在国学院 2005 级本科生的游学活动中，她不仅能将书本的理论和实践紧密相连，通过这种方式开阔眼界，还善于在游学过程中发现问题，具有深入探究的精神。在指导老师的指导下，她完成了游学报告的撰写，同时参与到了中国大学生创新性实验计划的课题研究中，在本科阶段就已经具备一定学术研究基础。

或许很多同学都会遇到这样的困惑——学习和社会工作如何才能两者兼顾？在于媛看来“时间就像一张网，你撒在哪里，你的收获就在哪里，”她正是个很讲求效率的人，会把一天中每个时间段应该做什么都提前合理地安排好，劳逸结合起来，所以她能够做到游刃有余，把每件事都做到最好。她认为学习是学生本职，而社会工作是对自己的锻炼开拓，把它们协调好，作为相辅相成的东西，合理利用好时间，效率优先，你会发现这样充实的生活让人感觉到很有活力，每天都很充实很开心，自己不是偏颇一方的书呆子或工作狂。

志愿服务，青春飞扬

人生最精彩的不是实现梦想的瞬间，而是坚持梦想的过程。她从小一开始就积极参加社会工作，热心社会公益事业，不断提高自己的思想境界，以符合一个中共党员的标准。大一的时候，她就在中国人民大学素质拓展中心任助理，不断积累工作经验，这对一个大一的新生来说是何等宝贵的财富积累。于媛曾任国学院青年志愿者协会会长，在她刚进入国学院青协时，那是个比较年轻的社团。由于她大一时在校青协工作过，接触到了一些具体的流程、工作方式和组织方式，也参加了校青协的许多志愿服务和培训。在国学院青协做会长时，她学以致用，不仅自身投入到公益事业，更起到组织协调管理的作用，带领国学院青协继续发展壮大，从中也磨练了自己的意志，提高了自己的能力，培养了良好的沟通和人际协调能力和强烈的主人翁意识。国学院走进人大附幼进行国学启蒙教育的项目还获得“第一届中国人民大学

十佳志愿项目”之一，她本人也连续获得了中国人民大学“社会工作与志愿服务奖学金”。如今，她又加入了学生自管会，担任公寓督察部部长。

2008年的北京奥运会、残奥会，是历史悠久的奥林匹克精神与源远流长的中华文明一次世纪性的交融。在于媛的志愿服务经历中，她觉得最难忘的也正是自己的奥运情结。她先后参加了奥运测试赛、奥运会、残奥会三项赛事，担任媒体运行专业志愿者、中国人民大学铁人三项赛场学生负责人。由她负责的铁人三项测试赛志愿服务项目还被评为中国人民大学“十佳志愿项目”特别奖。由于个人出色的表现，她个人也获得国家级别的“北京奥运会、残奥会优秀志愿者”等荣誉称号。

作为一名学生负责人，她不仅要完成自己份内的工作，更要起到协调组织的工作。在上岗期间，她坚持每天提前到岗，对人员进行清点，组织大家上岗工作，记录大家每天的出勤情况。由于中国人民大学距离昌平十三陵水库的赛场十分远，为了提前到岗，于媛每天天还没有亮就要起床，穿戴好志愿者服装，带好注册卡及装备，辗转倒几趟地铁和公交车到场馆工作。但路途的遥远并不能影响她服务奥运的热情，反而磨炼了她的意志。后来她还担负起了照顾好志愿者起居生活的职责，并负责统计分发志愿者服装以及各种纪念品，“琐碎的小事在我心中也有千斤的重量。”这就是她对志愿服务的激情和负责。从新闻发布厅物资清点、卫生环境维护，到赛前运动员信息整理、联系口译人员，再到和交通、物流、技术设施等诸多业务口接洽，每项工作她都能认真细致地完成。她总是一切以大局为重，集体利益优先。如她所说：“真的体会到了‘我参与，我奉献，我快乐’这句话的意义。”

即使是重复的演练和培训，她也能不断鞭策自己去认真学习，不断提高自己的专业技能和适应能力，用最美的微笑面对所服务的人员。“每天我都会坚持练习英语，冲破自己的语言关，能够更好的和外国媒体及运动员进行交流，提供更好的服务。”不仅如此，她还会对自己的体态神情进行训练，以最好的面貌应对记者，并且学习各种文件资料，了解奥运会的历史及现状，熟悉北京周边的地理及环境，以便更好的解答媒体记者的疑问……当然，自己一个人的提高还是不够的，作为一名学生负责人，她能很好地协调好学生志愿者内部的工作，组织大家一起学习进步，了解大家的身心状况以及工作状态和表现。“团队的凝聚力才是我们成功的关键，我也因此得到了其他志愿者的支持和信任，在志愿工作中我们建立了深厚的友谊。”

“短短十几天的奥运赛事在一场欢快的闭幕式中结束了，但是留给我们的精神财富是巨大的，奥运会是一场盛会，它让世界各地的运动员云集一地，向我们展示人们和平的聚集在一起，欢庆彼此的共同点而非差异。从中我也学到了很多，成长了许多，原来笑是可以传染的，今天有人向我笑了，我也开始笑了，我同时又会把微笑传给其他人。仅仅一个微笑，能够传递到世界的每个角落，今后我会继续微笑的面对人生的一切，让我们把微笑快速蔓延开来，让全世界都受到感染……”

2008年9月6日第十三届残奥会开幕了，于媛也重新投入到了志愿服务的行列，成为了测试赛、奥运会、残奥会的“三朝元老”。“残奥会的运动员们用自己的精神和意志激励着我们，告诉我们什么是坚强，无数感动的场面出现在我们面前，让我更深刻地体会到志愿的快乐。奥运会结束了，但我的记忆永远不会抹去。”

积极的心态，充实的生活

于媛时常告诫自己：用最少的悔恨面对过去，用最少的浪费面对现在，用最多的梦想面对未来。因此除了学习和社会工作外，她不断的充实自己的大学生活，积极参加各种体育锻炼和文艺活动，校际运动会、一二九合唱比赛、五四文艺比赛、校史校情知识大赛等都可以看到她活跃的身影……“认真能把事情做对，但用心才能把事情做到完美”，她的付出也获得了肯定：一二九合唱比赛C组第一名、校史校情知识竞赛第二名……除此，她还积极参加各种社团活动，并曾在国家图书馆做过“徽州家谱”的整理工作。在业余时间，她还常去名胜古迹游览，到博物馆参观。正是这种对生活总是充满了热情的状态让她的生活丰富多彩、充满乐趣。

在日常生活中，她也同样严格要求自己，任何细节都不会放过，她将自己的生活打理得井井有条，宿舍总是那么的整齐干净，她所在的宿舍文化氛围浓厚，关系融洽，连续多次被评为中国人民大学星级宿舍，并于2007年5月4日接受了温家宝总理的亲临慰问。

团结互助，感恩他人

性格上的独立自主并不意味着高傲孤僻，于媛始终具有强烈的团队意识，坚持站在自己的立场观察，站在对方的角度思考。尊老爱幼，乐于助人，团

结同学，诚信友爱，在同学中有较高的威信。可以说集体的进步才是最大的成功，也会促进个人的成长，正是良好的班级学术氛围给了于媛更大的动力，她所在的班级团结好学，被评为北京市先进班集体。于媛也经常和自己的师弟师妹们谈心，给予他们尽可能多的关心和帮助，告诉他们“无论在什么时候开始，重要的是开始之后就不要停止；无论在什么时候结束，重要的是结束之后就不要后悔。车轮往前转，人要往前看，后悔过去，不如奋斗将来！”

于媛始终怀有感恩的心，她认为自己的成功离不开老师们的帮助和同学们的支持，她更时刻以身为人大的学生而自豪，保有对人大深深地感情……

相信在自己的人生道路上，无论是平淡还是荣耀，于媛都会踏踏实实地学习工作，尽自己最大的努力做好每一件事。正是她的这种态度，一点一滴地积累，才结出了丰硕的果实。她更乐于分享自己的经验和教训，让更多的学子们实现自己的梦想。愿她的故事能激起学子们的热情，以恒心为良友、以经验为参谋、以慎重为兄弟、以希望为哨兵，在人生旅途中活得更精彩！

于媛

- ★ 国学院 2005 级本科生。
- ★ 现在我校国学院攻读硕士学位。
- ★ 曾任国学院青年志愿者协会会长。
- ★ 曾获评中央授予的“北京奥运会残奥会优秀志愿者”、北京市优秀志愿者典型人物、中国人民大学志愿者突出贡献奖。
- ★ 曾获国家奖学金、中国人民大学吴玉章奖学金、社会工作与志愿服务奖学金等多项奖励。
- ★ 参与的课题已获中国大学生创新实验计划国家级立项。
- ★ 联络方式：Yuyuan860918@sina.com



关于话剧团的一切

□ 文艺之星 胡大路

这是一个没有尽头的题目，当大幕落下，当四年中的爱恨情仇随着时间的划过已成定论，我还是不敢面对这三个沉甸甸的字眼，不敢面对那些只能属于青春的最纯粹的苦乐——一旦触碰，无数的面孔就会浮现在面前，无数的画面就会从脑中闪过，即将告别的我已经无力承担那百感交集，思绪的扰乱每每让我泪流满面又每每让微笑挂在嘴角。

相信缘分和命运吧，加入话剧团绝对是机缘巧合，社团招新之际，唯一让我觉得绝没有可能加入一扫而过的就是艺术团展板，陪着某位有钢琴特长的人参加艺术团招新会。紧接着我就被这里各类“闲杂人等”各类独特的气质深深的吸引了，感觉世界打开了一扇新的窗口，仿佛在温带阔叶林中呆惯了的麻雀一下子见到了一群鸵鸟，里面还混居了几个大猩猩长颈鹿狮子斑马犀牛猛犸象，千奇百怪——有不修边幅的绿林莽汉，有大牌明星半吊子学者，有性格古怪的精神病患者，还有大家闺秀小家碧玉良家妇女农家妹子……最神奇的是，这群不知道是怎么回事儿变成了这样的一群人，还能如此和谐而充满激情地生活在一起，在一个叫做学活排练厅的蟑螂都大个儿的高辐射地带为着一个不知道算不算戏剧的东西拼搏奋斗敢爱敢恨。多么神奇的一片土壤啊，这群人哇哇的哭哈哈地笑，多么丰富多彩而充满激情诡异的青春啊。高中时代我家离学校很近，但因为惊闻住校的兄弟们玩玩闹闹偶尔还打个群架我就毅然决定住校，来到大学能有这种神奇的团体不恰恰应了某人的革命英雄主义草莽情怀么？

最初接触的演出是 04 级暑期集训的《校园排比剧》，一个几乎纯原创的小品集合参杂都听不太懂的独白和活力四射的舞蹈。每每在排练厅看联排的时候就能笑到抽筋与癫狂，看着这群师兄师姐们在排练厅的地面上摸爬滚打讲着些我完全不明所以的这问题或那问题，我就觉得这个事情仿佛被弄得还挺专业，这群人真是无比的智慧和高明。也不知道是什么力量促使着，刚入团的那几个月里，虽说演出与我没有任何的关系，我就总喜欢往排练厅跑跑转转，总希望能帮上点儿什么微不足道的小忙，总希望校园里能多一些话

剧团的观众，希望我的新朋友老朋友们能留意到人大有这样一个特别的存在，希望不会错过在排练厅发生的一切。

又后来是《孟丽君》…为了那些快乐喝彩吧，为了那些辛勤的结晶喝彩吧，在话剧团参与或许并非最重要的，只要你的心停留在此处不曾离开，如果是亲人是挚爱，我更愿意为别人喝彩。“脑筋秀逗”的肥泉，体积庞大的王后，美艳的颯姐和帅到掉渣的达达无双……我曾一度纠结于一个问题，就是究竟是爱戏多一点还是爱人多一点，可是当我发现提到《孟丽君》的时候，毫无疑问从最初加入这个团体到最终离开以至于在其中发生过的一切一切，爱人的成分都远远大于爱戏，盘算了一下四年里共演过16个可以称得上是角色的角色，平均一年四个，几乎参加了团内所有的大戏专场小剧场上台经验无比丰富，可是盘算了一下，并非是由于自己有无比的上台冲动，而是不想在任何一个学期任何一个时间段因为任何事情任何感情上的纠结离开话剧团的生活，远离那些与这里的人们朝夕相处的日子。

《狗镇》可谓是人生中第一次上舞台了，在昏暗的知四地下如今已然更名“阳光地带”排练，尤老板一个人扛起来的大戏，每每工作到半夜两三点，对戏完全没有概念，总是无法在台上达到要求，上台不足五分钟的时间，紧张到无法正常行走不能像人一样说话，最终上台还出了十分可笑的舞台事故，半张随风飘扬的通缉令，记忆都模糊了，睿智而心力憔悴的尤老板，同样是国防生的帅的无与伦比的冉冉升起的小太阳，充斥着艺术气息的肖小路，世界冠军帅气的何畅李岩，纠结的楠姐还有清越菲菲，以及在最后一晚不能自己的伟哥，演出效果如何都已在所不计，属于大一的无头无脑，那紧张的让人窒息的舞台，怀念黑白颠倒的生活，怀念小渔村那一夜所拥有的拥抱和呕吐物。

将演出的所有细节回忆起来罗列出来俨然是不现实的，但那一幕幕的场景仿佛就在眼前，仿佛就在昨日，那张在《绝对信号》中被一屁股坐断掉的一卡通，《好好生活好好爱》中与木木的争吵，《灯泡的故事》里的那只在鞋里出现的宠物小强，《灵魂拒葬》里为杨姐的表演流下的无数眼泪还有永远说不清楚的三个字——“裘利亚”……大一匆匆地过去了，在凡帆大哥的毕业大戏上，同样是凌晨四点，同样是回到知行的路上，同样的话，昨天，却是别人在对我说了——人是一茬一茬地在走，动人的故事惊人的相似，爱在这里蔓延着蔓延着，相信每个人都会拥有关于这个团体最宝贵也是最独特但同时也是最相似的记忆，这里在每个话剧团员的生命中都占有非凡的地位。

渐渐的，在团里也变成了师兄，原创大戏《云石山》耗费了整个 05 级的暑期集训，众多的团员没有头绪的素材冲着一个并不十分明确的目标，将近 5 个月的集体创作，数次更迭导演，不知道翻版了多少次的剧本，人物表不知变了多少次，杨天顺或许是极少数被坚持下来的人物之一，演出日期从 10 月底一直拖到 12 月底，无敌的深姐又救了我们一回，最终在如论讲堂演出，演出之后争议不小，可是作为原创，并不算失败。因为演出直接旷掉了第二天的 6 级考试，大葫芦工作室的不靠谱展板……各种诡异的人物，张狗毛刘郎二蛋马秘老校长胡雷三个支教生……可是正如平平后来说，虽说我们的演出遥遥无期，我们的创作不知哪里是出路，可是整个过程是无比快乐而充满激情的，那五个月的排练厅，所有的话题都是云石山都是支教，还有除了事故的 sb 急救二人组。



《天下无贼》这个找不到视频的作品是四年舞台生涯永远高不可及的巅峰，“这都是有设计的”，可是视频真的不存在了，不知某些人是否还记得一个叫做“赵宇曦”的貌似韩国人名字的组合，不知各位大仙们是否还记得那一夜的掌声和欢笑……找不到视频的结果就是命运给我们开的一个小玩笑，难道不幸福吗？那一夜的精彩和美好只属于台上的我们只属于那一夜台下的观众，不知哪一夜又会出现我们的梦中。

《太太学堂》送走了二哥，还记得当年在天地人大发了一篇奇长而无与伦比的帖子，“二哥当了一年的副团长，二哥一直没有女朋友，二哥总是热

衷于帮团里的每个同志找人物，二哥一贯非常穷，二哥有一条丝质网状内裤，二哥眼睛小四肢短，二哥的下巴经常在开声时脱臼，二哥为每次的大戏到戏跑服装，二哥总是背着一个如小学生一般的双肩大书包，二哥喜欢看各种各样的电影，二哥收集音乐和戏剧的碟，二哥写过很多很多的各式各样的诗，二哥总是穿一双耐克篮球鞋，二哥没有几条裤子，二哥喜欢吹捧自己并不高明的 NBA 水平，二哥迷恋白宝山，二哥挂掉的专业课好不容易过了，二哥好不容易找到了一份工作，二哥无意识的保留着很多农民的气质，二哥……想起一个无比熟悉的人的时候，你总是会在嘴角浮出些笑容，因为太熟悉，因为太亲近，但是毕业意味着什么？大戏意味着什么？一个如此熟悉的人，就在你面前，如同看电影，熟悉依旧，亲密依旧，打闹依旧，感情依旧，不同的是，他们就像放电影一样，在你面前流过啊流过啊，已经是看一眼少一眼了，再一同生活，一同作戏的机会，这已经是最后一次了……

无比纠结的 06 级暑期集训，还有那期间的人们——孙博平平尤老板美之老西均儿怡姐秀腿大表妹，混乱到无法也不想再去记起，癫狂到不知道自己是谁，迷惘……将别人折磨到死的《人大青春》，永远不知道责任心为何物的李凯，每天都在面临着各种问题的现代组，停滞的排练，相互之间用力过猛，痛苦的每个人……我想首先要感谢的，还是高平，还是高平，那一切的一切，只有你明白。大三的上学期啊……我也尝试着扛起了《群众》，感谢阿娇和小西，感谢吃吃马圈老西煦煦楷林田田昱昱，并且希望我们还是可以继续把属于自己的专场做下去吧，我们要记住做戏是为了群众，群众不仅是别人，更是我们。大三的上学期，心力憔悴到无法想象，可是大三上学期用美之的话说我或许真的获得了指挥，很多事情经历了，真的就超脱了。

08 年的小剧场是属于 07 级的，毁掉了伯笛的哈姆雷特幕后金尚，大圆珠笔秉霖我的笨女儿青青老婆沐沐卖花的陶陶混乱夫妻李莹李靖纠结笔友昱哥磬儿，一切都是



属于你们的，谢幕不论是否完美，记忆都是属于你们的。哈哈，木鲁叔叔永远都没有爸爸性感。

《楼梯的故事》又送走了你们04级，轮回的力量时光的强暴生的希望，这一切不正是正在话剧团发生地一切么？如果说哪个学期我稍有刻意的远离话剧团，那就是这一次了，迫于生活的人啊！

08级你们入团了，你们可爱而有才，好起来吧！好起来吧！愿话剧团的一切都好起来吧！《狗镇》里的黑帮、《绝对信号》里的黑子、《寻找桃花源》里的村民、《好好生活好好爱》里的悍男、《灯泡故事》里的二、《灵魂拒葬》里的牧师、《云石山》里的杨天顺、《天下无贼》里的大笨贼、《太太学堂》里的奥隆特、《公车故事》里的农民工、《话剧青春》里的李凯、《纽带》里的公爵、《星期天》里的爸爸、《楼梯的故事》里的胡安、小品专场里的大串场、最后最后是《仲夏夜之梦》里的乌嚙……大学四年的回忆都是在这一个又一个的剧组中铸就的。

曾记得大一参加话剧团面试时，01级的张曦团长曾疑问为何在山东这样一个高考重压省出来的学生，会有兴趣加入这样一个“活泼好动”的大家庭。当时答案我已不记得，但如今面临毕业，我想四年的话剧团生活让我得到的绝不仅仅是充实的大学生活更不是所谓的舞台经验，而是一种做人的态度，一种积极乐观的去面对生活的态度，一种耐心细致的去解决问题的态度，一种敢爱敢恨的态度，一种平静善意的去对待别人的态度。当然，在这里还结识了无数可贵的朋友，你们是我永远宝贵的回忆，是永远的良师益友！

感谢王老师、费老师！

感谢师姐！感谢周迅、郑玲也老师！感谢亮哥！

感谢张曦、刘婕、凡帆大哥！感谢二哥！感谢尤如！感谢高平！

亲爱的小西老西阿娇煦煦田田青青你们继续加油！！

还是用《太太学堂》时写的一段话来结束这段漫长的没有意义的文字吧：爱在团里酝酿着、生长着、延续着，或许很多年后的某一刻，想起人大话剧团，想起那些灿烂过又流去的人们，我会有一丝哀伤，因为在这里寄托了太多感情，也被太多感情寄托着，从进入这个团的那一刻起，就注定着一生都会跟它有千丝万缕的联系，脱不开了……而这一切的一切，都随着青春的逝去，随着必将到来的毕业，远了，远了……

胡大路

- ★ 法学院 2005 级本科生。
- ★ 现在武警北京某部工作。
- ★ 2008-2009 任中国人民大学校学生艺术团话剧分团团长，法学院学生艺术团团长。
- ★ 拍摄 DV 作品《单车飞啊飞》获中国人民大学“五四文艺比赛”DV 大赛二等奖，个人获最佳导演奖；朗诵作品《纪念碑》获中国人民大学“五四文艺比赛”朗诵比赛二等奖，个人获最佳现场效果奖。
- ★ 2008 年代表人大话剧团参演小品作品《魔椅》获“首都大学生艺术节”曲艺小品类一等奖。组织排演作品《大四女生》获中国人民大学“五四文艺比赛”小品比赛一等奖。
- ★ 曾多次获得文体优秀一等奖学金、社会工作与志愿服务奖学金，并多次被评为校级优秀三好学生、校级优秀共青团员。
- ★ 联络方式：hudaludalu@163.com



风雨无阻，实践如一——记实践之星刘冬

□ 胡晓娟

时光荏苒，光阴如梭，刘冬已经在人民大学度过了六年的岁月。如果说两年前的毕业还因为被保送攻读硕士研究生而少了些许的感伤，那么现在的刘冬，终于要离开熟悉的校园，结束数十年的学生生涯，可以报效国家，服务社会，不免得在毕业的六月，往事如电影放映般的掠过脑海。“回首这近2000个日日夜夜，回首每一步我走过的路，我深深地为自己充实的生活而感到快乐。”

本科，学生实践第一步

对于一个刚刚结束了漫长了枯燥的中学学习生活的学生来说，也许学习，看书一直是生活的全部，除此之外的世界，都显得新奇和五彩缤纷。而当刘冬一经过花花绿绿的招新柜台前的时候，自然被繁多的学生活动所吸引。在好奇心的驱使下，他填写了学生会的招新报名表，成为了办公室的一员。“也许那时候的我并没有为自己做学生工作的未来打算太多，而就是这最无意的一步，成为了我踏出大学学生实践的第一步。”而后，又加入了统计学院院学生会，在这两个学生组织中，刘冬迅速地成长起来，体会到了书本之外的充实和乐趣。

大二时候，留任校学生会办公室副主任。在几天的迎新工作忙碌中她第一次真正地体会到了责任，为一件事负责，为一群人负责。这也为他日后能担任更多的职务，承担更多的责任，完成更好的事情打下了坚实的基础。

大三那年，统计学院相比其他专业繁重的课程让刘冬不得不在众多的学生工作中做出选择。权衡再三，他选择了留任统计学院学生会主席。在这一年中，他带领统计学院辩论队首次进入学校八强；主办“李宁三对三硬地篮球赛”，这也为他能领导一个团队，走出校园，深入参与社会实践奠定了良好的基础。

就在本科即将结束的时候,刘冬接任了中国人民大学统计调查协会副会长的职务,在接下来的近三年中,他走向社会,走向基层,走向知名公司企业,在更广阔的天地里,开展更多的社会实践活动。

硕士,在社会实践中放飞理想

“确切地说,从本科四年级开始,我的实践重心从单一的学生工作转向了学术调研和社会调查”,因为刘冬一直希望能够发挥已有的学习所得,做出有社会价值的学术成果。

刘冬在任中国人民大学统计调查协会副会长期间,积极协助会长开展各项学生实践活动,主持并参与完成了“北京市大学生舆情调查”纵向长期课题;撰写的学术论文《论联合分析与方差分析的联系》成功加入国际ISTP检索。并有多篇文章在核心期刊上发表。还曾作为核心成员参加“深圳市宝安区人口状况及其变动趋势分析”课题及“深圳市宝安区外来人口对经济社会影响分析”课题的数据收集及报告撰写工作,该项目为中国政策研究委员会委托;作为主要负责人组织“首都大学生社会主义荣辱观研究”调查问卷的设计、数据收集及其报告撰写工作;策划并组织了很多大规模的调查活动。

为了更进一步提高自身素质,在学习空闲时间和假期,刘冬还走进知名银行和跨国企业实习。曾先后在中国银行贷后受信和境内高管团队、央视市场研究股份有限公司、全球四大会计师事务所之一的毕马威会计师事务所审计部、全球四大人力资源咨询公司之一的韬睿公司实习过。在这些不同领域、不同风格、不同类型的公司中,他跟随优秀的前辈,学习运用书本上的理论知识,学会从客户的角度出发思考问题,也体会到了不同国度的文化差异和冲击。

提起这几年的实践经历,刘冬如是说:“形式丰富的课外实践活动,一方面培养了我将理论知识转化为实际应用的能力,架起课堂与社会之间沟通的桥梁,让我能够根据不同的应用需求、不同的实践条件,甚至不同的调研目的来进行计划,选取最优的方法和实现途径;另一方面也锻炼了我与人沟通、随机应变的能力,提供给了我勤工俭学的机会,更让我学会了如何合理安排和计划时间,平衡学习与实践。”

六年的时间就这么弹指一挥,“忆过往,在我的航程之上,于阳光中愉悦,于风雨中成长,回首笑过往,抬头看前方。我想一路实践的酸甜苦辣,

冷暖自知吧。”在这些被深深镌刻在脑海中的日子中，刘冬不知不觉地成长和成熟，学会人生的责任和坚韧，懂得做事的谨慎和严肃，懂得处事的宽容和大度。

刘冬

- ★ 统计学院 2007 级硕士生。
- ★ 现在中冶建筑研究总院有限公司工作。
- ★ 主持并参与完成“北京市大学生舆情调查”纵向长期课题。
- ★ 作为主要负责人组织“首都大学生社会主义荣辱观研究”调查问卷的设计、数据收集及其报告撰写工作。
- ★ 作为核心成员参加“深圳市宝安区人口状况及其变动趋势分析”课题及“深圳市宝安区外来人口对经济社会影响分析”课题。
- ★ 曾任中国人民大学统计调查协会副会长。策划并组织开展了中国人民大学第一届“人大校园满意度调查”。负责“中国人民大学本科生与在校学生学习生活状况调查”。组织“学生公寓管理与服务调查”并撰写报告。
- ★ 曾在韬睿公司、毕马威会计师事务所和中国银行总行实习。
- ★ 发表三篇论文，一篇进入国际 ISTP 检索。
- ★ 联络方式：ld_winter84@163.com



征服·感恩·成长——记挑战之星张进

□ 胡晓娟

如今距离奥运火炬珠峰传递结束已经近1年了，一身橘黄色的休闲外套配上浅蓝色的牛仔裤，曾经作为奥运火炬手的张进看上去很朴实，因登山时阳光灼晒所留下的黝黑色的肤色也随着时间的推移而渐渐退去，留下的是一张洁白亲切的面孔。

与雪山结缘，为奥运服务

自2004年2月年仅20岁的他第一次在云南登上5396米的哈巴雪山开始，张进攀登过的雪山数不胜数，其中海拔在6000米以上的雪山更是达到5座。2004年12月荣获“国家一级登山运动员”称号。

事实上，张进在2003年到2004年期间曾担任人大“自游人”协会会长，早在03年他就有攀登雪山的想法，之后他开创性地带领社员实践了高山攀登的计划。在2004年的暑假以中国人民大学登山队的名义登上了青海省的玉珠峰。在自游人的经历为他的登山活动打下了基础。经过了04年的玉珠峰、05年的唐拉昂曲峰、06年的长江源头各拉丹冬峰三年登山实践和成绩的积累，渐渐地被国家体育总局登山运动管理中心的领导所了解。

2006年9月，张进获得了国家体育总局参加珠峰火炬传递测试活动的邀请函，作为全国18名大学生中的一员入选北京奥运火炬接力珠峰传递中国登山队预备队。当时人大报名的三名同学都符合拥有6000米以上雪山攀登经验的条件，并通过了体能测试（主要是一万米的长跑）。同年的11月到2007年3月，他们在怀柔、吉林、拉萨集训了5个月，3月至5月在珠穆朗玛峰进行了为期2个月的测试，并选出9名能到达7790米高度的人最终留下。“这期间我们已经模拟完成了火炬传递的全过程，包括登顶点火，只是没有被媒体报道过而已。”经过这样的测试活动，张进对自己的登山能力很有信心，并且在心理上做好了充分的准备，因而在07年9月接到北京奥运火炬接力珠峰传递领导小组办公室的借调函，得知正式入选北京奥运火炬手、北京奥运火炬接力珠峰传递中国登山队队员名单时，他表示“并未感到意外，一切似乎都在意料之中。”也正因为有之前的测试，加上装备精良、由航天

科工集团小组研制的火炬确保万无一失，张进对正式的火炬传递很有信心。在接下来的9月到08年3月期间，他们又参加了国家队的集训，并于08年3月正式进驻珠穆朗玛。

这是一个由5名教练和31名队员共同组成的火炬手团队。张进是中国登山队党支部中唯一的大学生委员。“我们的工作主要分为运输、修路和建营三个部分，作为大学生，主要负责运输物资和氧气等。”由于攀登雪山的困难，每次不能负重过多，物资只能分批运上珠峰的3个高山营地。张进就曾2次运输物资到达7790米的二号营地，6次运输物资到达7028米的一号营地。从珠峰6600米的雪线到8844.43米的顶峰约有6公里，这段路上大家都利用路线绳保护自己。雪山火炬传递与地面上不同，不能跑，确切来说是在顶峰最后一小段由五名代表去“展示”。当提及自己不在这五人之中时，张进的表情有些凝重。“人大没有输在实力上”，他用低沉却不忘力量的声音说到。当得知自己不在登顶5人中时，张进确实曾感到很无奈、难过、甚至有些许愤怒，因为自己完全具备登顶的实力，但团委书记王建老师的一句话“你们要有人大人的大气”让他最终释然。不吵不闹，服从大局安排，他以自己的实力和认真圆满完成了任务。

谈及成功当选火炬手的原因，张进谦虚地表示：“主要还是学校领导的关心支持和校团委老师的精心指导。学校多次支持我们开展高山攀登活动，不仅让我们具备了6000米以上登山经验，还让我们的能力得到体育总局登山运动管理中心领导的认可。这对于我们获得宝贵的参选机会并在多次严格筛选中胜出都是决定性的因素。”

虽然是业余登山爱好者，但对于登山，张进也有着独到的见解：“登山不仅需要过硬的身体素质，还要有心理上的准备，必须做好成功和失败的双重打算。当然技术上应对各种环境的知识也必不可少，运气也是很重要的，有时候天气不好大雾弥漫很可能几天都见不到山的影子。”

在旁人看来珠穆朗玛峰似乎是不可战胜的神话，但张进却说，“高度和难度完全是两个概念，难度主要在于坡度和地形”，攀登四川山区一些6000米的山就比登珠峰更难。

登山还是一项很耗时的运动，张进登山一般选在暑假，大概30-40天左右。对于登山活动来说，困难和危险总是难免的，高山缺氧自不必说，但在张进看来，这些都是可以去适应甚至可以通过充足的准备克服的。

经历多次攀登，张进印象最深刻也最难忘的是 07 年珠峰测试活动中一次去 7028 米一号营地的物资运输任务，那天风雪交加，虽然装备很好但还是可以感觉到刺骨的寒风，“风透过手套能吹到我们的手指上，全身发冷，手指头都在疼”他一边叙述着一边伸出手指形容，“当时你能看到一个奇怪的现象，就是小组的 20 多个人每走三分钟就停下来，大家集体拍手，你会觉得很壮观”。现在看来他并不觉得那是什么困难，说起来那么轻松，那么乐观，让我们也可以和他一起去回味去体验那难忘的瞬间。

成为奥运火炬珠峰传递火炬手在我们看来无比荣耀，但对张进来意味着更多。在他心目中，登山是一件神圣而纯净的事，是一份纯粹的热爱。“如果我是为了荣誉去的，那我耗费这两年时间就没有必要。”三度来到珠峰，他的感受是面对高山，能够让自己的心不浮躁。“去登山就像是与山在对话，他会包容你、接纳你，但山还是山，不会因任何人的攀登和征服有什么变化，它依然安详地呆在那儿。”珠峰归来后他把自己的手机尾号换成 8844，寓意“再见珠峰”，以纪念这一次特别的经历。

奥运火炬在珠峰传递，在张进看来是“登山运动与奥林匹克亲密接触的一个机会”，二者是相辅相成，互相促进的。攀登珠峰是对奥林匹克精神的弘扬，而奥运会也让登山为百姓所了解，让这项运动更好的发展，不再是国外的贵族运动，而是可以在经济水平提高后去接触和尝试的普遍性运动。

当被问及在他的登山经历中对他影响最大的人时，张进思索了片刻，答案是国家队的副队长罗申教练。从 2004 年相识至今他们已经有 5 年的交情了。“他是一个以身作则的人，会亲自带我们完成职业训练，40 多岁的年龄和我们一起在 400 米的操场上跑完 25 圈。所谓‘行内看门道’，我看到的不是媒体对于明星的吹捧，而是罗教练身上的精神品质，他的为人和修养征服了所有的队员，让每个人都在内心中为他竖起大拇指，这才是为人师者。”当然在他的登山生涯中离不开亲人和朋友的支持。他的家人尤其是父母给予他更多的是尊重和支持，因为大家都清楚张进不是一个凭着拍脑袋的冲动就去做事的人，而是一个稳重的很有分寸的人。这给了他极大的自主权。

登山已经成为张进生活中重要的一部分，如果要问这么多年的经历和付出，登山究竟带给了他什么？他的答案是：“从事登山运动以来，让我从一个懵懂无知的人慢慢开始学会感恩、学会承担责任。山教会了我感恩，曾经狂妄自大地叫嚣着征服什么山，慢慢长大了，我开始感谢山、理解山，是山

眷顾我才让我登上她的顶峰。山同样教会了我承担责任，作为一个队员对我自己的负责，作为一个队长对全队的负责。”

回归校园：我只能比别人更努力

当完成了任务光荣的回到学校中时，他还是他，一个普通的大学生。诚然，当他带回来奥运火炬的时候，会得到同学们的羡慕的目光，会因此获得了教育部、国家体育总局、北京奥组委的很多表彰奖励。但生活依旧平静。研一回来后，面临的还是落下的许多课程。“我只能比别人更努力！”张进这样说。研二上学期的时候，他还在一边找工作一边补研一落下的5门课。其实，在集训的过程中，他已经按照老师的推荐，有空闲的时间就在看书，有时候还赶回来参加考试，论文也都及时提交。

对于怎样处理登山与学习的关系，张进提到关键是看自己怎样把握，如果可以协调好，登山不但不会耽误学习，反而会有促进作用。“经常会出现这样的很壮观的场面，‘自游人’的二三十人晚上训练完跑步后，大汗淋漓的去洗个澡，你又会发现还是这些人，马上又出现在通宵自习室里，进入学习状态，训练和学习互不打扰。感觉精力充沛，体力也很好是一种有效的调剂。”事实也证明如此，张进这个来自云南曲靖的学生，从一个小县城考到市里重点中学读书，最后考入人民大学，学习成绩一直很优异。更令人钦佩的是，他在2007年顺利保研，如今又顺利取得硕士学位。

回来后到现在，他都没有再去进行高山攀登，他说会放弃一段时间，平时低山野外穿越还是会参加的，这也是想在心理上自我调节一下。这次的奥运的经历让他重新思索了很多，对于未来的登山，他有着自己的规划和想法。在各方面条件允许的情况下，他还是会再战珠峰的！

工作：人生新的开始

迅速结束了找工作的忙碌，张进顺利签下了中国中化集团公司。他经历了三次面试，从一开始的几百人到最后一次从38个人中选12个，张进有自己的取胜之道。在面临众多工作时他有明确的目标，知道自己要什么，由于自知英语口语不是很好，他放弃了外企而把力量集中在国企和公务员上。而且每次面试结束后都会做详细的总结，参考前人的经验再做最充分的准备。对于正在为找工作而奔波的人，他的建议是做到三点。一是信心，像登山一

样放下浮躁和功利，做好最坏的打算去接受和应对。二是做好 300% 的准备工作，有一个良好的心态，只要自己全力以赴了才不会后悔。最后是要有明确的目标。张进很坦然的说：“奥运火炬手的这段经历可能会在简历关中比别人占有一些优势，但最后面试的时候还是在同一起跑线上，靠的是自己的实力了。”谈起找工作过程中的心理感受，张进说到：“找工作就像登山一样，顶峰就是目标，通往顶峰的路是如此复杂，采取什么样的技术战术，天气好不好，装备行不行，都决定着你能否成功登顶，而这些都不重要，重要的是你自己，只有你自己一切都准备充分了，即使没有成功，努力了，不能登顶那只是天气原因。找到工作并没有结束攀登，仅仅只是结束了一座山峰的攀登，即将面临着又一座山峰的攀登，人生就是这样在不断地攀登每一座山峰。”在这里我们看到了他的睿智、从容和不断地去超越自我的那一份勇气和担当！

很多人包括公司的面试官在内，都在不断问张进同样的一个问题，那就是在拥有过那么多的登山经验、历尽了各种困难之后，面对生活中的挫折是否会感觉到无所谓。的确，比起登山中的艰险，一切都变得微乎其微了。这应该是他人生中的财富，用他自己的话说，“我在登山的过程中渐渐地长大，懂得了去承担责任，学会了去思考人生，参加过我们登山活动的人大校友、白象集团董事长姚总概括的最好，‘你们这群人的可贵之处在于你们承担了同龄人不应该承担的责任’”。

比起那些只会在象牙塔里生活学习的人，登山以一种特殊的方式让他成长起来，而这些却是那些没有登山经历的人所难以体会的成熟和稳重。从雪山中找到的勇气和信心，是他战胜一切困难的法宝，生活中发生的许多事张进都会自然或不自然地与登山联系在一起，登山与他的生活，表面上看起来似乎是两条不同的轨迹，却交织在一起，谱写着平凡生命中的不平凡的旋律。提起近期的计划，他说会好好工作，初步计划在 30 岁之后没有过多的经济压力时，考取经济学博士学位。张进在人民大学度过了七年的时间，谈到自己的大学生活，“我可以很骄傲地说，七年的时间我没有虚度，完成了自己成长的过程，我不敢说成才，但至少已经成人了！”言语中带着份自信和坚定。

临别之际，对于母校，对于学弟学妹，张进想说：“大学的时间是很短暂的，毕业后自己可以坦然地说没有虚度光阴就好，要让大学生活充实起来变得有意义，去完成自己的成长！”最后他也送上最真挚的祝福，“愿大家毕业后都能找到一份好工作。”

当一切都已过去，未来的路上等待他的还会有很多，他都会以一颗平常心去面对，尼玛扎西（张进的藏族名字）会背起他的行囊，继续去攀登人生中的座座山峰！

张进

- ★ 国际关系学院 2007 级硕士生。
- ★ 现在中国中化集团工作。
- ★ 被选拔为北京奥运会火炬手，参加了北京奥运火炬接力珠峰传递中国登山队，并担任中国登山队队员、党支部委员，连续两年攀登世界最高峰珠穆朗玛峰，圆满完成了北京奥运火炬上珠峰的任务。
- ★ 曾任中国人民大学自游人协会第二届会长，第二、三、四、六届理事会理事，此间，社团先后被评为人大“十佳学生社团”、“品牌社团”。曾任校学生社团联合会理事、常务理事，协调全校体育类学生社团的工作。
- ★ 曾获“全国奥运火炬传递勇攀珠峰优秀大学生”荣誉称号、北京市优秀学生干部荣誉称号，曾获校优秀学生干部一等奖学金、校优秀青年志愿者二等奖学金、澳洲净宗学院奖学金等多项奖励。
- ★ 曾入围 2008 中国大学生年度人物评选。
- ★ 联络方式：Zhangjin5207@126.com



家贫更当要自强 感恩奋斗大学路

——记自强之星曾春秋

□ 胡晓娟

“我的大学四年是努力的四年，是付出与收获的四年，是感恩与奉献的四年。”曾春秋在自己的文章中如是说，这也是他的大学生活的真实写照。

来自于广东一个偏僻小山村的贫寒家庭，曾春秋的大学路可谓是充满压力和艰辛的。但倔强的他从来不曾为家庭的贫困而自卑，也不曾向迎来的困难低头，而是风雨无阻，一步一个脚印的走出自己精彩的大学路。

艰难开始的大一

2005年9月，曾春秋只身一人从偏僻的小山村来到繁华的大都市，来到了人大。第一次出远门的他，对即将开始的大学生活，对北京充满了好奇与兴奋，然而，更多的是担心与忧愁，因为他清楚知道自己的学费没有能够按时交，不知道是否能够顺利入学。在学院的迎接地点，他遇到了师兄的热情接待，感受到了学校对待贫困生的政策的温暖。不仅顺利地完成了注册，还领到了床单被褥等生活用品，凝结在心头的担心与忧愁在那一刻烟消云散，取而代之的是一种感恩的心和成功的期盼。“从迈进校门的那一刻起，我就在想，我好不容易来到北京，来到人大，我要开创我自己的一片天。就这样，怀着一股冲劲，我开始了我的大学生活。”

大一对于曾春秋来说，是个艰难的开始。当有了比较的平台的时候，他才知道他和大家存在着这么大的差距。“普通话说不好，见识少，接受新事物的能力差，那些日子，我才意识到，在人才济济的人大，我却连一个人才都算不上，那么我怎么和别人去竞争，又怎么能去开辟我自己的天地呢？”也正是这种失落与巨大的心理反差，再加上只身一人的孤独，让他变得茫然与消沉。“那段时间，心里面一直下着雨，那种沉重与惆怅，让我难以忘怀。”他开始怀疑自己，怀疑自己的过去，怀疑自己的未来。这种低落的心情持续到了听完胡邓老师的课。他还清楚地记得胡邓老师说，刚踏进校门的时候，

不要去和别人比太多，要比就比四年之后，大家迈出校门时是什么样子。这句话点醒了迷茫的曾春秋。“我何必纠结于失去的过去，停滞在落后的现在，为什么不放眼于美好的未来呢？我就不相信自己四年之后还是这个样子。”因此他开始重新去读周围的事物，开始重新读自己的大学。对于他来说大学收获的的第一个信心是在班长的竞选中以微弱的优势获胜，这样就开始了他的学生工作。他也承担了新生党支部的一些工作，他客观地审视工作的困难，谦虚地了解自己能力不行，但是，他更相信通过他的努力，一切都会好起来的。懵懵懂懂之中，便是到了期末。“糟糕的期末考试结束了失败的大一第一学期。在回家上火车的那刻，我对自己说，回家好好调整，明年再来。”

他利用假期时间认真思考和总结，意识到自己的问题是做工作努力用心还不够，为大家服务的意识还不够强，于是在第二学期开始纠正自己的工作动机，开始注意自己的工作方式，也以更大的热情去做班级的工作。在以后的班级工作中，他更加认真，以真诚的心团结班委，以认真负责的态度服务班级同学，逐渐得到了大家的认可，班级活动也在班委的组织下开展得有声有色，班级的归属感也得到了很大的加强，也开始在各项评比中硕果累累，从院级优秀团支部到校级优秀班集体，再到北京市优秀班集体，这其中有着曾春秋的特殊功劳。

“在大一结束的时候，我回过头来看自己走过的路，很难很不容易，但是还是有一定的收获的。这些收获奠定了我的信心，我更加相信，只要我努力我就可以改变现在，就可以开创我自己的天地。”

闷头前行的大二

因为考虑到家庭的实际，从大一开始便决定大学毕业就马上工作，所以在大学里曾春秋尽可能地参加各种社团活动，为锻炼自己，也为服务同学。在整个大二，他把更多的精力放在了学生工作上。

在支部的工作中，他认真做好组织委员的工作。相比大一，对党的思考对党的理解更加成熟。他不仅注重自身素质的提高，还注意在同学中宣传党的知识，发展党员。

在学院的学生会工作中，他对自己的部长常委身份作了很好的定位，合理地处理好了各种关系。时刻要求自己站在整个学生会的角度上去思考问题，从大局出发，宁愿自己辛苦点，宁愿自己部门吃点亏，也不要影响学生会的整体工作。

工作的积极性不仅来自他对学生工作的热爱，更多的是来自对同学、对学院、对学校的感恩。他深知学院对自己的关心照顾，提供了勤工俭学的机会。助学金的申请，也解决了经济上的困难。受到师兄师姐的关爱，他更想把这份爱心和问候传递下去。因此，在 06 级新生入学的那天，他为迎新工作默默地付出并享受着“送人玫瑰，手有余香”的快乐。

整个的大二，非常的平静，曾春秋只是在闷头的努力着，做着自己该做的事情。没有去想这么做有什么意义，能不能实现自己的梦想，只是那么认真地去，认真地付出，没有什么目的。虽然忙起来的时候感觉很累，心很累，但是，没有去想太多，只是想把自己的工作做好。

焦灼困惑的大三

到了大三，一切骤然紧张起来。大三是一个决定大学毕业后道路的季节，是大学里最重要的。

随着家境的好转，他开始考虑读研究生以继续深造。因此就将他的生活重心转移到学习上。然而，这个时候似乎有点力不从心。在学生会中，换届自己成为了学生会主席，有了更多的责任，害怕出什么差错，大大小小的事都要过问。在党支部中，因为成为支部书记，这就增加了很多的工作量。另外，在学院的勤工俭学中，由于学院正在试点辅导员制度，自己作为党委书记助理，有责任也有义务辅助辅导员开展各项工作，总结其中得失，撰写调研报告供领导决策。

这样，整个大三的每一项工作都需要很多的时间和精力，而曾春秋对每一项工作认真负责的态度注定要占据很多的时间。每天把工作的杂事忙完，才能拖着疲惫的身体到通宵自习室学习。“为了完成工作，自己有些时候也不得不逃课。而大三的学习任务很重，并且课程较难，因此，那段时间非常的辛苦。”

功夫不负有心人，在大三期间，他很好的完成了各项工作任务。

“那个时候想的更多是自己对将来的打算，想的越多，就越困惑，心情越焦灼。整个大三就是在这种困惑与焦灼中度过的。”

成熟成功的大四

大三结束之后，曾春秋已经脱离了各种工作。他开始认真分析自己的实

际情况，做出了准备考研、申请出国、考公务员和找工作共同追求的准备，“不是因为贪心，而是因为不知道自己在哪一条路上能够走得通，我不愿意在一棵树上吊死。”他把四条道路在时间上作了安排，决定先考研，然后申请新加坡国立大学，再考公务员，最后找工作。事实证明，他这样的安排是很正确的。

正准备一心一意准备考研的时候，他接到了北京奥组委打来的电话，问是否能够保证奥运志愿服务时间，当时的心情很矛盾。但想到自己能够顺利入学，能够安心上学，归根到底是得益于国家的政策，他就觉得有责任也有义务为这个国家做点什么；并且自己作为一名党员，在国家利益和人民利益面前，更应该做出表率。因此，曾春秋毅然决定参加奥运志愿服务工作。在奥运期间，他认真做好了自己的工作，以自己最大的热情最灿烂的微笑换取了国际友人的肯定与赞扬，并以同样的热情服务残奥会。等他的社会工作真正结束，要开始考研的时候，已经到了九月下旬。曾春秋从来没有过多的怨言与纠结，调整好自己，静下心来考研。准备考研的日子过得是比较辛苦的，为了弥补前面失去的时间，他时常自习到凌晨一点多，而第二天依然是七点爬起。当到了十一月份的时候，学院 NUS 项目开始接受申请，公务员考试也要开始考试。按照计划，他认真对待了这两条出路，然后一边继续准备考研，一边等待消息。

等到了十二月份，他的天空便逐渐的明朗了起来。NUS 项目已获学院的推荐，这时也有公司的 offer，他的心情轻松了起来。通过精心的准备，最后，顺利地通过了公务员的面试和体检，进入了政审的环节。毕业去向就定在了广东省国家税务局。

当工作确定后，他又积极投入到筹划组织毕业班的活动，或许组织活动已经成为了一种习惯，只要有需要，他就义不容辞地去努力去付出。

“回顾我的大学四年，我过得很充实，虽然有过迷茫与彷徨，但是，我一直在努力着，始终没有停下过前进的脚步。”从大一到大四，他就是这样始终抱着很纯粹的心态去做学生工作，尽自己最大的努力为同学们做好服务，做到了一个党员应该做的。可以说他的大学四年没有虚度，“当我走出校门的时候我不会感到后悔，因为我在这个校园留下了我的汗水和足迹。”

对学弟学妹，曾春秋有几句话想说：

大学四年很快就过去，如果你有梦想的话，赶快行动，如果没有的话，

那就赶快做一个梦吧。有梦的大学才会过得充实。

大学是一个很好的平台，只要你努力，只要你坚持，你就会有收获，就会有发展。

大学里有很多的疑惑，也有很多解惑的人。只要你肯敞开心扉，你能够找到给你指点迷津的人。一定要多和师兄师姐交流。

曾春秋

- ★ 信息学院 2005 级本科生。
- ★ 现在广东省国家税务局工作。
- ★ 曾任班长、党支部书记、院学生会主席和学院党委书记学生助理。所在班级曾获“北京市优秀班集体”和“校级优秀班集体”荣誉称号，所在党支部曾获“校级优秀党支部”。
- ★ 曾获“北京市三好学生”、“北京市优秀毕业生”、“校级优秀团员”、“校级优秀党员”等荣誉称号。
- ★ 联络方式：Zengchunqiu@yahoo.com.cn



追梦·勤奋·快乐·感恩——记开拓之星冯启娜

□ 陈骊骊 宗媛媛 邢丽

她是忙碌的,手捧厚厚的书籍资料奔波在校园里;她又是开心的,脸上总挂着令人舒心的微笑,这就是记者初见时的冯启娜。和她聊天,会有一种如沐春风的感觉,紧张的心情也会在她那亲切的话语下渐渐平息。

追梦 奋进不息的追梦者

冯启娜是人民大学 2007-2008 学年“吴玉章奖学金”的获得者。她第一次听说这个奖项,是大一在《校报》做学生记者的时候。初次接到人物专访的任务,她既兴奋又忐忑。为写好这一篇稿件,她把《校报》全年的人物专访都仔细研究了一遍,甚至还拟了个《吴玉章奖学金人物专访问题集锦》。而今,角色发生变换,她执着的心态却没有变:“你可以说我做得不好,可以说我不聪明,但不可以说我不努力!”

好文章需要千锤百炼,她常常为求证一个信息而多方核实,为寻找一个更加贴切的词而广泛借鉴,为提升谋篇布局的能力而收集剪报,短短两年间就在《校报》发表文章百余篇,累计 20 余万字,最多的时候同一期上有 4 篇她的稿件。扎实的文字功底使她成为胡锦涛总书记和温家宝总理来访、本科教学评估、校十三次党代会等重大新闻报道组的学生骨干,《天使的微笑永远灿烂》一文刚刚获中国高校校报协会好新闻评选一等奖。

2006 年 3 月,大学一年级的她创办了传众学媒协会,一直致力于公益事业。校园调查项目获“06-07 学年优秀社团活动”称号,“Made in RUC”校庆主题视频展映为建校 70 周年献礼,“我为和谐校园建一言”活动激发了师生共建和谐校园的热情,“卡卡寻亲记”行动为 200 多名师生寻回丢失的校园卡,邀请全国人大代表解析“两会”提案和奥运战略……她说,自己一直在追梦,而传众学媒就是梦工场,一群有激情有梦想的人相聚在此,共同谱写青春奇迹!

2007 年 4 月,学院进行党建调整,将按专业划分的学生党支部按年级重新划分,冯启娜被推选为 05 级本科党支部书记。面对陌生的党务工作,向来自信的她也有些迷茫。回忆起这段经历,冯启娜感慨地说:“尤其要感

星路历程——毕业十星的大学故事

谢院党委副书记张茹老师和 04 级支书张寅师兄，他们总是热情地解答我在工作中的疑问，鼓励我在大方向正确的前提下提出新想法。”在不断摸索和创新中，她逐步形成了“1221”的工作思路：以思想建设为主线，开展公益电影放映、海淀法院旁听、专题报告会、学习沙龙等主题教育活动，将学习成果汇编成文集《永远跟党走 奋进在时代》；以制度建设、组织建设为保障，确立了组织发展、组织生活、联系群众、党建交流、无职党员定岗定责等工作制度；党建带团建、党员带青年，形成两个带动的良好局面；与怀柔区红螺镇村、朝阳区北马房村党支部结对，推行“五个共建”，以实际行动支持大学生村官的工作，创出一大特色。2008 年，冯启娜被评为校级“优秀党支部书记”；2009 年，她所在支部被评为校级“先进党支部”。

这就是冯启娜，一个可贵而又可爱的追梦人：一旦专注于某件事情，就会倾力付出。只要别人有什么长处，她就想学过来，“哪怕每天只有一个小小的收获，累积下来都会成为一个大的进步。”

勤奋 总与时间扳手腕

只要认准目标，就全力以赴、臻于至善，这是冯启娜一贯的行为品格。社会学系冯仕政老师谈起自己的学生冯启娜时自豪地说：“这是一个专业性强、社会实践能力和组织活动能力高的学生，她最珍贵的品质就是勤奋。”

假期对于大多数同学而言等于休闲和娱乐，却是冯启娜提升自我的良好时机。她利用假期来调整状态、潜心思考，总结上学期的得失，拟定新学期的计划，笔耕不辍。2006 年“十一”黄金周，她作为编委会成员，参与撰写共青团北京市委主编的《首都大学生发展报告》；2007 年暑假，她赴河南省安阳市调研，考察团获“北京市 2007 社会实践优秀团队”，所著成果《安阳殷都区城乡一体化建设》获安阳市市级课题立项。

2007 年 6 月冯启娜被任命为学院团委副书记兼宣传部部长，兼任学院网站、《社人快讯》、《希望》杂志、《团学信息》主编。经过深思熟虑，她提出一个大胆的想法，将《社人快讯》由工作简报改为报纸，发行量由 50 份增加到 1500 份，每月面向全校师生发行。要将设想变成现实，面临着重重的困难：新组建的团队亟待整合，新的工作流程需要确立，绝大多数同学之前没接触过报纸的编排，不少同学甚至从未写过新闻稿……面对挑战，她毫不畏惧，以“外塑形象、内聚人心”为指导，自学排版软件，每篇稿件都亲自把关，稿子改完后反馈给原作者时，一般都布满了密密麻麻的批注。

“一天晚上，我和同学们一起调整版面，不知不觉就到了凌晨4点。回宿舍的路上，虽然寒风凛冽，但那一路的欢声笑语却成为我最温暖的回忆。”辛勤的付出使得学院宣传工作焕然一新。一位校友特意致信，称看到《社人快讯》后，为母校和学院的发展感到骄傲！

2008年6月至今，冯启娜被聘为院团委常务副书记。她力倡院系层次的新生入学教育，并在此基础上成立学生素质拓展中心，系统增强了对学生心理、学业、职业等各方面素质的综合指导；她重视制度建设，制定《团支部推优工作办法》，推行《团支部工作手册》，健全团学组织工作制度、人员奖励制度。一二九、军训，她陪着同学们在一线吃苦；“歌之翼”、红诗会，学院大大小小的学生活动都活跃着她的身影。她热爱学生工作，忙碌的日子使她感到快乐、纯粹，她说：“我的很多想法大多诞生在半夜，一有好点子就会兴奋得睡不着，怕第二天起来忘了，只好在床上随时备着纸笔，记下来才安心。”

许多人认为学习和社团工作如同鱼与熊掌不可兼得，而冯启娜在兼顾多项学生工作的同时，平时极少缺课，每年都获得学习优秀奖奖学金，大四学分绩达到了4.0。她认为，学生乃为学而生，人生不同的阶段有不同的侧重点，完成学业是学生的底线。在免试研究生推荐时，冯启娜以综合排名第一的成绩保送我校研究生；毕业论文答辩中，她拿到了96分的好成绩。但她并没有因此停下前进的脚步，她的日程本还是满满的：毕业旅行、毕业联欢、毕业作品展正在筹备；高阶团校的社会实践项目正在进行……

快乐 领悟生活的真谛

冯启娜是一个乐观主义者，熟识她的人都知道她的脸上总是挂满笑容。

她认为快乐其实很简单：“无论是学习还是学生工作，都是我要做，而不是要我做，做事情的过程本身就能给我带来快乐，成长的过程本身才是我最大的收获，荣誉和表彰只是意外惊喜。”

回忆起第一次领取校报稿费时的情形，冯启娜说：“我当时惊讶极了，因为我觉得采访是快乐的，写稿是快乐的，发报纸是快乐的，能在校报登文章就已经很满足了，稿费和奖学金完全是意料之外的事。”

冯启娜从不认为她是一个职业记者，新闻采访只是她成长的一种方式：“我是一个好奇的人，借由采访，我去过贵宾室、安保监控中心，甚至还到过食堂后厨；我又是一个乐于见贤思齐的人，通过采访，我接触到很多优秀

的老师同学，他们是我成长的榜样。”

在冯启娜看来，专业没有冷热之分，专业的选择应取决于兴趣。“社会学是一门大成智慧学，是一门能够使我们的社会、我们的生活更加美好的学科，我发自内心地喜欢它，所以我选择它，并且想学好它。”她会趁老师和大多数同学没到教室的时候，悄悄地把黑板擦干净，因为“这样就可以为老师节省宝贵时间，从而给我们传授更多的知识”。

探究知识的乐趣使她愿意为此付出，即便是选修课也乐意下功夫。商品广告学的作业她做了将近一个寒假，老师要求每个题目写两个创意就够了，她会交上三四个，连大年三十都满脑子是广告语，“因为这个过程不仅深化了我对商业的认识，还唤醒了我天马行空的想象力和互通感知的能力。”

快乐做事，不求功利，没有人看见时比有人看见时还要认真——这种为人处事的原则常给她带来“无心插柳柳成荫”的惊喜。一些事情，当时做的时候可能完全出于兴趣，甚至完全为了帮助别人，可就是这些事情让人们看到她的勤奋、她的认真、她的真诚，从而成为她人生中一个个关键的节点。

正如她常常对师弟师妹们所说：“如果对你没有明显好处的事情你就不做，那么你将放弃很多成长的机会；如果对你没有明显用处的人你就不去接触，那么你将与很多良师益友失之交臂。”

冯启娜坦言，自己一度是一个“工作狂”。“最极端的时候，常常星期一以为是星期二，星期二以为是星期三，当突然发现是星期二不是星期三时，就会高兴起来，觉得不那么紧迫，可以松一口气，还有时间。”如今，她多了一份从容和淡定，“要干活，更要学会生活。学习和工作只是人生的一部分，在此之外，我们还应给自己留一点空间，去追求人的全面发展。比如，看一场演出，听一场与专业无关的讲座，去一个喜欢的地方，吃一种没吃过的东西，坚持锻炼，参加聚会，养一盆植物或一只小动物……”

感恩 人生是场接力赛

感恩是一种生活态度。

每年寒暑假，冯启娜都会在家乡举办大大小小的学习经验交流会，使中学生们树立知识改变命运的观念，激发了他们对中国人民大学的向往；她与老乡共同设立“爱心奖学金”，资助了45位贫困高中生；一进高中校园，她就会被同学们热情地围住，还有人通过电话向这位“大学生姐姐”求助。

她时刻关注学校学院的发展，只要打开电脑，她都会第一时间浏览人大

主页、学院网站。她义务开展“启娜带你游人大”的活动，为新生讲述母校的历史风物。

七十年校庆之际，冯启娜满怀深情地写下了一首题为《起航，写给人大明天的明天》的朗诵诗。在诗中，她讴歌了人民大学与党和国家共命运的情怀，历数母校新时期的发展，称中国人民大学为“深深眷恋的热土”、“梦想起航的地方”。这首诗曾在五四诗歌朗诵比赛中荣获“最佳原创奖”，后被改编为《人大，我们的精神家园》，在人大师生中广为流传。

冯启娜认为在人民大学的所学、所得是以往任何时期都不可比拟的：“我结识了一大批良师益友，他们是我快乐的缘由、前进的动力和灵感的源泉；我更加全面而深刻地认识了自己，知道到自己有哪些特质和不足；我在欢笑和汗水中成长，意识到自己身上原来有那么多没被开发出来的能量；我初步形成了自己的世界观、人生观和价值观——刚进大学的时候，我不知道我是什么样的人，我不知道我想成为什么样的人，我不知道我该如何成为这样的人，而现在，这一切已有了答案。”

采访过程中，冯启娜反复强调，一个人的力量是微小的。“人生的每一个阶段，我们都需要有恩师引路，有伯乐赏识，还要有知音的理解、团队的协助。”她形容自己成长的经历就像是一场接力赛，而她就是运动员手中的棒子，从一位优秀老师的手里传到另一位优秀老师的手里。

在她的网络日志中有这样的一段话：“陌生人的举手之劳要乐意施予，好朋友遇到问题要尽力帮助，要抱着理解宽容的态度对待异己，要为同龄人的进步感到高兴而非嫉妒。”“即便是面对拉长了脸的超市收银员，也别忘了报之以微笑和感谢。因为笑容能传染，你的致谢可能会舒缓他们工作的疲劳，从而提供更好的服务；你则会因为他们开心而更加开心……和谐多一点，不和谐就少一点；感恩多一些，快乐也会多一些。”

冯启娜说：“我做的只是些平凡的事情，坚持的只是最朴实的道理。”追梦的路上，她以开拓进取、勤奋惜时、乐观感恩的积极态度收获精彩人生！

冯启娜

- ★ 社会与人口学院 2005 级本科生。
- ★ 现在我校社会与人口学院攻读硕士学位。
- ★ 曾任中国人民大学报学生记者团团长。
- ★ 创立传众学媒协会,开创了校园调查、“Made in RUC”校庆主题视频展映、我为和谐校园建一言、“卡卡寻亲记”等活动。
- ★ 在家乡举办大学生与高中生学习经验交流会、奥运精神分享会,并募集善款,资助 45 位贫困高中生。
- ★ 曾获吴玉章奖学金、校级优秀学生干部一等奖学金、学习优秀二等奖学金、学习优秀三等奖学金、社会工作与志愿服务一等奖学金等多项奖励。
- ★ 联络方式: chinafeng_ruc@yahoo.com.cn



诚信是为人处事的基本原则

□ 诚信之星 马哲

每个人都有不同的世界观、价值观，在对待“诚信”的态度上也是不同的，有的人喜欢通过投机取巧，通过欺骗来获得成功，但是这往往都不能长久，到头来害人、害己。我国自古以来就有教人诚信的传统，孔子说“民无信不立”，墨子说“言不信者，行不果”。从小到大，我在父母、老师的教导下，也形成了做人处事诚实守信的原则，虽然有时候要比别人要求的更加严格，但是我切实体会到了诚信的重要性，也因此获得了珍贵的友谊，取得了学业上的进步，得到了他人的尊重和理解。

我们的社会需要诚信，只有在这样的社会中，人们才能互相信任、互相理解。诚信的社会氛围离不开每个人的共同努力，现阶段我们作为学生虽然没有真正的踏入社会，但是诚信的习惯需要现在就养成，应该从现在起就形成正确的态度。考试是我们升班、升学、毕业必须要进行的考核，虽然考题的形式和内容上可能存在不合理的地方，但这毕竟是一种相对来说比较为公平的选拔人才、考核学识的方式。有些同学在学习上投入的时间和精力比较少，当考试来临的时候往往手足无措，为了避免不及格或者想要取得优异的成绩，就出现了考试作弊的行为，并且挖空心思想尽各种办法，最终也许能够通过，但是这样的行为一方面为自己的真实能力营造了假象，使得自己进一步提高更加困难，另一方这种行为也使道德水准降低，使他本人不能以正确的态度面对人生。

现在，考试作弊已经不是个别现象，许多人都认为这是极其“正常”的，并且会若无其事的交流考试作弊“心得”，这就反映出我们当代大学生在对待诚信上的态度，没有把诚信作为为人处事的基本原则，认识不到诚信的重要性。我觉得对人思想道德的教育与知识教育同等重要，假如一个人拥有过人的学识，但是道德水平低下，那么他的知识很可能成为阻碍社会进步的反作用力，对于受过高等教育的我们来说，不但要加强文化知识的学习，也要加强思想道德修养。

在对待学问上，我始终觉得研究者应该具有诚信的态度，能够认真、客观的进行研究，这样的研究才是对自己负责，对社会负责。正因为如此，在

研究过程中我也力求能够做到认真、客观。记得在 2006 年暑期，我们学校组织在辽宁省兴城市进行应用地球化学勘查方法实习，我们小组 6 人要求在一个山包上进行土壤样本的采集。进入到指定地区后，我们分为 3 个小组，在进行完采集作业后我们在山脚下集合。由于天气炎热，在分完组后我们便各自行动，山上植被覆盖率比较高，特别是有些小树表面长满小刺，所以每走一步都非常艰难。大约 1 个多小时后，我们回到了集合地点，这个时候有一个小组的成员耷拉着脸说：“嗨，快到山下的时候不小心把样品全漏出来了”，我们不禁都替他们惋惜，后来那个同学看了看远处的山包，抬头看看正当空的烈日，说“要不我们在这儿抓点土壤带回去吧，反正老师也不会知道”，听了这话，我用严肃的目光看着他，这种态度在日后的工作中是要吃大亏的，根本不能取得预定的调查成果，所以在我的要求下，陪着他们一起爬到山上采集了需要的样品。虽然当时组员对我的行为不理解，但是事后都对我的做事方式给予了充分的尊重和认同。

这件事已经过去快 3 年了，但是当天的情景还是时常在我的脑海里闪现，假如当时我不是那么认真，老师根本发现不了，而我们也不会又被晒了几个小时。但是对科学的诚信态度和信念让我重新爬到山上采集样品，也许这话显得有点假、大、空，但却是我的真实感受。试想一下，假如当时我们几个人正在寻找一个金属矿山，那么很可能就会因为自己的一时懒惰而没有采集到重要的样本，也会错过一次重大的发现矿藏的机会，不但对个人造成损失，同时也对国家和社会造成严重影响，因此在研究中我们要保证正确的态度。著名的华裔诺贝尔物理学奖获得者丁肇中是我一直非常崇敬的大家，他在接受采访的时候常说的三个字是“不知道”，这反映出了他严肃认真的科学态度，也表现了他对人的诚信，这也许是他能在科学的世界里攀越一个个高峰的“秘诀”吧。

除了学习、学术，我们在平时对人也要讲诚信，答应了别人的事一定要尽全力做到，不说空话和假话，有些人喜欢平时到处吹嘘，到了真正需要他的场合就不行了。我在为人处事上力求对人诚信，虽然经常被人说很傻，但是我相信你以诚待人，肯定能换来别人的尊重，到最后不但不会耽误事，相反会得到很多知心的朋友。总之，诚信是人立身于社会的基本原则，我们每个人都应该讲诚信，这样我们的社会才会是诚信社会，而我们自身也会从诚信的态度中受益匪浅。

马哲

- ★ 环境学院 2007 级硕士生。
- ★ 现在我校环境学院攻读博士学位。
- ★ 做人诚实守信。
- ★ 在历次考试中，都能严格遵守考场纪律不作弊。
- ★ 在科研方面拥有严谨的科学研究态度，曾赴黑龙江省、安徽省等多个地区进行调研，在调研前制定周密的计划，调研过程中能够客观公正的进行访谈工作，采集需要的研究数据，不存在弄虚作假、编造信息的行为，能够忠于当地的实际情况，在书写报告书的过程中，态度端正、认真，保证所有的研究都是在大量的文献阅读基础上展开，采用正确的理论和方法，反映出调查地的真实情况，从而提出了切实可行的政策建议。
- ★ 在为人处事上，能够高标准的要求自己，诚信待人，无论大事、小事都做的光明磊落，不通过欺骗的方式获得别人的赞同，答应别人的事尽全力完成，并因此得到了亲人、朋友的信任。
- ★ 联络方式：zhema@126.com



大学故事



爬出 GPA 的大坑

□ 学习之星提名奖获得者 范秦

眼看着骄阳似火的六月已经走过了三分之一，我们正处于大学的尾声——毕业季。这段日子大家总在回忆，在记录，在追述，在感慨……

四载光阴，青春年华中最美好的时光与最难忘的际遇，怎能叫人在别离之时不感怀、不慨叹……

这些日子总跟师弟师妹们讲述我的故事，关于四年的成长历程、关于未来的规划与期待、关于我投入了最多感情的商院女篮、关于教会我最多的商院学生会……我是一个天生不能安分、以“life is experience”为信条的人，所以在四年的时间里填满了各种各样的经历。申请毕业生十星，是想给自己的四年密密麻麻的行程表留个最后的封印，也把我这一路走来的一些点滴心得与尚在期待或迷茫的小朋友们分享。虽然我鄙陋的一家之言不能为他人照亮前路，希望他们将我的惨痛教训引以为鉴少走些弯路。

人生没有如果 大学不会重来

我曾经问过很多人一个同样的问题“如果大学可以重新开始，你最希望改变的是哪件事？”每个人都有自己的答案，都有自己的遗憾。有些错过的人，有些说错话的话，有些做错的事……青春原本就是这个样子，懵懂之间犯些错误，然后在摔摔打打中看清了生活本来的样子，一步一个脚印逐渐成长。

也有人问我，“如若可以重来，你会改变哪件事呢？”我每次的答案都是同一个“如果重来，我绝对不会翘一节课。”绝大部分人听到都很诧异，因为从我们一进大学，师兄师姐就告诉我们——大学是“必修课选逃，选修课必逃”。这句话我在入学时也听过，也曾在大学的第一个学期为了各种各样的社团活动实践过。然而，时至今日，当我的四年临近尾声时，我才领悟到这句话只是对某种现象的描述，而非我们应当追求的生活状态。“别人怎样”与“我应该怎样”还是存在很大差别的。什么应当坚持，什么应当摒弃，我们心中应该有个标准。不要把别人的放纵当做自己放纵的借口。

星路历程——毕业十星的大学生故事

触底反弹，态度决定一切——我的故事

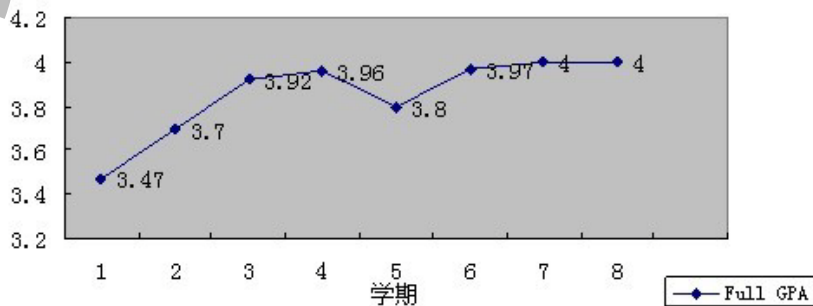
其实我的故事并不是一个标准的“好学生”的故事。在大学的第一学期，我刚刚脱离了著名的山东式魔鬼高三炼狱生活，人大校园里有太多的精彩，诱惑着我离开书桌，把很多本该用于学业的时间投入到社团活动之中。本以为凭借聪明就能轻松搞定考试，等到学期结束成绩揭晓时，我才发现我的GPA在班里只处于中等水平，在寝室里排在可怜的倒数第一。

同样是人，住在同一个寝室，差距咋就这么大呢？这件事狠狠地刺激了我，也使我调整了生活的中心，在以后的几个学期中端正态度努力学习，再也没有翘课。虽然我也面临着学生会工作、文体活动、志愿服务与学业上的种种时间冲突，但我始终牢记，自己的身份是一个学生。无论再忙再累，都要按时完成学业上的任务。终于在同学们的帮助下，经过努力，我取得了优异的成绩，一直保持在专业第一名，获得了颁发给大学期间综合成绩排名前1%的学生的特等学习优秀奖学金。

回首这四年，我跟队友们一起代表商学院取得了校内球类联赛冠亚军共7项，三度创造了人大体坛历史。我作为商学院运动员代表，站上校运会、新生运动会的领奖台，也曾作为一名参赛选手在八百人大、如论的舞台上挥洒青春……我在离别时最想感谢人大，感谢商院，在为我们讲授知识的同时，也提供了广阔的舞台。

坚持，就是胜利

记得在“薪火相传”学习经验介绍讲座上，我给师弟师妹们看了我的GPA折线图。放了一张我在深坑里往外爬的照片，插了一句话“学成绩就是个大坑，只要你憋住气，努把力，总有爬出来的一天”。



所以那些像曾经的我一样喜欢翘课的小朋友，请你们在做出每个决定之前，慎重的想一想。人生没有如果，大学也不会重来。等你的四年结束时，会不会像我一样为了大一时的轻率而懊恼。而那些正在为了成绩单上少的可怜的 GPA 而发愁的同志们，也不要灰心，纸面上的数字只代表过去。只要我们下定决心，重整旗鼓，总能从自己挖的深坑里面爬出来。

Stay Hungry Stay Foolish

所有的所有，一切的一切，终将显示它的意义。

有些人说，我们在学校学到的知识，在实际工作中，很可能用到的不足十分之一。

然而，经过在摩托罗拉全职实习的 7 个月，我深深的体会到，四年里人大老师教给我认识问题、分析问题、解决问题的方法令我在工作中受益无穷。这是“渔”与“鱼”的关系。希望师弟师妹们可以耐得住寂寞，塌下心来慢慢积累，终有一天量变的积累会形成质变。当你结束四年，翻开初入人大时写过的日记，你会发现你的成长，这是人大给我们的馈赠。

当然，用心所得的知识，也经常会在意想不到时拉我一把，甚至改变命运的轨迹。我在这里想讲一个我的故事。由于体育赛事、由于奥运会残奥会志愿服务，我是到了大四上学期保研结束才开始了第一份（也是到目前唯一一份）在实习工作。我投给摩托罗拉的简历在近百名候选者中幸运的被 HR 筛选出来，进入了 5 人面试名单。我是唯一的没有实习经验的人，竞争形势十分不利。然而，在面试的自由提问环节中，我主动跟 HR 讨论起了摩托罗拉的创新文化，尤其摩托罗拉开创的 6 西格玛质量管理体系，及其在管理学发展史中的重大意义。HR 被我对摩托罗拉如此深入的了解震惊了，我也借此扳回一城，挽回劣势，顺利脱颖而出最终获得了这个宝贵的实习岗位。

其实，我的这根救命稻草，并非源于精心的策划准备，而是我在“质量管理学”这门课程中刚刚学过的知识，而 IT 行业的自主创新恰好又是我学年论文研究的题目。至此，我才终于相信，这一路走来，我们付出的所有的所有，承受的一切的一切，终将显示出它的意义。

就像童话里那个一路捡拾石子，最后获得宝石的孩子。我们应当对这个世界时刻保持一颗好奇又谦逊的心，幸运总会在意想不到之时不期而至。

知己知彼，百战不殆

了解考试，方能战胜考试。

说了这么多，该讲讲我对于复习和考试的心得了，这也是师弟师妹们跟我聊天时常常问起的话题。

我复习一向按计划平稳前进：每天8点吃过留食的早餐，准时进公一自习室，晚上放音乐清楼时离开。从来没有去通宵熬过夜加过班。在踏入考场之时，一般都能对这门课可以取得的分数有个比较准确的估计，心里很踏实。

关于考试和复习，我跟大部分同学很不一样的只有一点——我从不为“进了考场还有X章X页书没有看”而慌张。每次考前，我都可以很自信的告诉周围的同学“只要是我没看的，一定不会考！”结合我那高的离谱的GPA，这句话让我成了一个看起来很神奇的“考试小达人”。

其实我的复习方法也很简单——“了解考试，战胜考试”。考试的目的是考核大家一个学期的学习成果，是否扎实地掌握了本门知识并在实际中可以应用。所以，考试的大部分内容一定是围绕着知识体系与重点，而在拉开档次的题目上考核难点。

1. 先用最快的速度通读PPT，把握整门课程的体系与脉络；
2. 对照PPT回忆课堂讲解，找到老师重点讲过或者强调过的部分；
3. 将重点难点部分找出，仔细阅读该部分教材和课后习题；
4. 按自己总结的知识框架，再读PPT，非难点重点并不需要读教材；
5. 假设自己是老师，尝试出两套该门考试试题，结合课本做出答案（如果复习时间紧迫，步骤4可以省略）

这种方法操作起来很轻松，考试的时候你会发现基本所有的考试题要考察的点你都刚刚仔细做过，可以带着喜悦的心情一一轻松解决。

当然，这个方法并不是对所有人都适用。主要依靠平时认真听课，把握知识体系与重点，才能在复习时抓大放小节省精力。

吾知无涯

庄子曰：吾生也有涯，而知也无涯。

学习应当是件需要持之以恒穷其一生的事情。爱智慧、爱真理。对未知的好奇与对知识的渴望推动了每个人乃至人类社会整体的不断进步。

星路历程——毕业十星的大学故事

我的四年本科生活即将结束，我要感谢人大的老师们对我的培养，和同学们长期以来的热情帮助，感谢我最好的朋友用他的智慧不断对我进行的启发。这些都是我将受益终生的财富。

祝福每个人，在汲取知识和探求真理的道路上，能够一直坚持下去。

祝福商学院，经过老师和同学的共同不懈努力，成为最受人尊敬的商学院。

祝福我最亲爱的人大，希望越来越多的青年经过这方热土的培养，走向社会的广阔天地，成为国民表率，社会栋梁！

范秦

- ★ 商学院 2005 级本科生。
- ★ 现在我校商学院攻读硕士学位。
- ★ 学分绩 3.85，排名专业第一。
- ★ 曾获国家奖学金，校学习优秀特等、一等和二等奖学金。
- ★ 曾获北京市奥运会残奥会志愿者先进个人、北京市优秀毕业生。曾获校三好学生，校优秀学生干部一等奖学金，社会工作与志愿服务一等、二等奖学金，文体优秀一等、二等奖学金，优秀团干部，院文体特等嘉奖等奖励。
- ★ 曾获中国人民大学第十届“创新杯”课外学术科技大赛二等奖。
- ★ 商学院“薪火相传”学习经验讲座演讲嘉宾，2009 年《就业学》课程经验分享专题讲座演讲嘉宾，商学院“商韵相承”经验分享讲座演讲嘉宾，2009 年人大宝洁俱乐部 MiniMBA 心理学专题课程主讲。
- ★ 联络方式：fqruc@126.com



我把青春献给你

□ 学习之星提名奖获得者 熊玮

因为想组织一下这份材料的语言，所以我这两天都在翻看自己过去四年的博客。然后我发现，2005年9月25日，也就是刚入学两个星期那天，我是这样写的：

我把青春献给你！献给我所从事的工作，献给我的兴趣，献给我的学业，献给我的大学。我想拼命地干活，直到自己累趴下。

也许在别人看来，这是一番可笑的豪言壮语，甚至是胡言乱语。但大概只有我自己知道，我是以怎样的一种决心写下的这番话，特别是“兴趣”和“学业”这两个关键词。

兴趣是最好的老师

其实我最初是厌学的，尤其讨厌日语，尤其讨厌日本。

我是通过外国语学院第一届小语种提前招生而来到人大的，但却被录取到了日语专业，一个我从来就没考虑过的语种。我收到人大的通知书时是2005年的2月，也许很多人都还有印象，那一年因为日本的历史教科书问题以及联合国“入常”问题，全国各地相继爆发了大规模的反日游行，持续了整整几个月，国内的反日情绪是近些年来最高涨的，中日关系也降到了冰点。我原本就对日本政府和右翼干出来的许多行径感到非常恶心，而在如此敏感的时期收到日语专业的录取通知书，一向乐观的我也陷入了负面情绪中，同样持续了整整几个月。直到我来到人大，也在第一个星期就跑到院教务科问自己有无可能转专业，但被告知通过提前招生进来的学生是不允许转的。我一时甚至感到了绝望。

但当这种负面情绪越积越重时，我终于意识到再这样下去我会被压垮。从小到大遇到的许多挫折都没有把我压垮，我怎么可以被一个我如此讨厌的东西在还没正式交手前就打倒了呢？于是当负面情绪积累到极点时，争强好胜的我爆发了。我不是讨厌他吗？不是鄙视他吗？那就攻克他！把他拿下！

于是我就跑去图书馆，借了一些跟日语和日本有关的书，然后猛翻一通。因为我很清楚，“兴趣是最好的老师”，从小到大就偏科的我，如果对一门课

星路历程——毕业十星的大学故事

不感兴趣，是不可能学得好的。而日语作为我的专业，我即使讨厌，也要找出感兴趣的地方，这样才能支撑我学上四年！而对于自己原本讨厌的东西，如果不去深入了解，是不可能客观去看待，更不可能提起兴趣。我必须在大学的学习步入正轨前，先找到几分哪怕是微弱的动力。

翻了一个多星期书后，在对自己的强迫中，我硬是把几分兴趣逼出来了。比方说，我喜欢英语，也喜欢语言学，所以我在看过几本介绍日语特点的书后，发现实在跟我熟悉的汉语和英语相去甚远，但这样反而引发我继续了解英语-日语、汉语-日语间异同的意欲。再比方说，孙中山先生、鲁迅先生、周恩来总理都是我最尊敬的伟人，而他们的共同特点，就是都曾在日本居留，而且正是从日本回国后，极大地推动了壮烈的中国近代史的发展。日本对他们究竟产生了什么样的影响？影响又是从何而来的？而这里面的历史经验，是否还可以被今日的中国借鉴？而翻到日本近现代发展史时，我觉得，这里面确实有值得学习的东西，相当有意思。就这样，我对日语以及日本这个国家的兴趣就培养起来了，也就有学下去的动力了。

事实上，在日后的学习中，我的兴趣越来越浓，而且在加深了自己对日本的了解后，特别是在赴日本交换留学一年后，感兴趣的地方是越来越多，比方说中日关系、比方说日本的公共交通系统、比方说日本的古迹维护、比方说日本的娱乐产业……于是这些又引导我继续深入学习。

所以说，我深刻地感受到，兴趣与学习是相辅相成的。兴趣真的是最好的老师，而且这位老师还是可以自己请来的。我觉得，任何一门学科都有着丰富的内涵，有着无限延伸、与别的领域交叉的可能。再怎样看似不感兴趣、甚至讨厌的学科，也一定能与自己感兴趣的事物相关联，肯定能找到结合点。我平时喜欢上各种论坛，经常会看到有人说对自己的专业不感兴趣，没动力学习云云，甚至这成为了荒废专业课学习的一种藉口。但如果我的话能起到参考作用，那我特别希望跟有这种想法的师弟师妹说，坚持自己的兴趣，但也不要轻易给自己的专业判死刑。兴趣说到底也是可以自己发掘和培养的。

几点学习、工作、生活间的感悟。

日语系的成同社老师曾经评价我说，觉得我很善于把握自己的特点去学习，有自己的一套学习方法。其实方法也是自己慢慢摸索出来的。因为外语学习的特点以及自身的时间安排上的原因，我从来没去过图书馆自习，也极少在自习室自习。但我觉得自己在学习上比较成功的一点是，善于利用时间，

并懂得如何提高学习的效率，而且学习与生活相结合。能够在保证 GPA 的同时，做好社会工作，还留给自己几分精彩生活的余地。

“如何处理学习和社会活动间的关系？”相信是不少同学都很感兴趣的问题。在这个问题上，我觉得大家首先要明确一点：学习是大学阶段最重要的事情，是我们现阶段作为一名学生最重要的任务。父母花费那么多金钱和心血把我们送进大学，尤其是这样一所一流的大学，根本目的是为了让我们学到更多知识。所以，无论于己于家，我们都该认清学习是最重要的。

但另一方面，社会活动也很重要。首先，通过参加各种社团活动，或者加入院校学生会、团委等，我们可以认识许多来自不同校院系的同学，跟他们结交为朋友，还可以通过活动接触到社会上的不同人士，扩大自己的交际面。其次，通过参加这些活动，我们可以学习到许多课本以外的知识、技能，丰富自己的见识，并于其中锻炼各方面的能力。比方说我在《青年人大》报社当一名记者，我学习到了作为一名记者和编辑的各种专业技能，更重要的是学习到了作为一名记者应有的守时，培养了对身边人事物的敏感性，端正了客观全面深入地看问题的态度，以及锻炼了如何在身心俱惫的情况下仍坚持到底的精神意志。这些都是单纯地留守在课室、自习室，单纯地看课本所不能得到的东西。我们应该跳出课本所限定给我们的范围，主动地开阔眼界，这样一定能从中学到不少对自己有用的东西。

同时，大家还要明确一点，一旦参加了一项社会活动，真正投身进去，你所做的事情所牵涉到的就不仅仅是你一个人，而是你所处的组织或集体。比方说我是我们日语系的团支书，那平时团委布置了一项什么工作，如果我没能按时按质地完成，那影响的肯定不只是我一个人，而是我们整个团支部，甚至有可能牵连到我们整个学院团委，所以我也必须对这份工作相当重视。

既然这两个方面都非常重要，我们应该用一种什么样的态度去对待呢？在我看来，就是两个字，“认真”，具体说就是“稳扎稳打，按部就班”。

稳扎稳打，重要的就在于稳，在于扎实。我们要自知，了解自己能力可及的高度，知道自己的底线。比方说，大家大一刚进来的时候，大概都会一下子参加这个那个社团，又加入学生会辩论队什么的吧。我当时也是的，除了被选作团支书并参加 2501 期团校，加入《青年人大》，还曾经非常短期地参加了院辩论队。而我又几乎可以说是零起点开始学习日语，刚开学的打基础时期对我而言也是非常非常重要的。于是矛盾就出现了，我发现我无论如何都不能把这几头都兼顾好，尤其是当时还没适应大学的生活作息，当时如

果继续下去肯定是不行的。所以我再三考虑后，选择了退出辩论队。因为正如我刚才所说，学习是最重要的，我不可能从一开始就让自己落在后头。而团支书的工作牵涉的不止是我一个人，况且当时手上还有团校的策划工作。至于体育记者是我从小就憧憬的工作，我是非常乐于其中的。这样一比较，我就知道了哪些东西是应该而且能够坚持的，而哪些是需要放弃的。知道自己能力的底线很重要，虽然能力可以激发，但实在兼顾不过来的时候，必须以稳为主，这样才能把能做好的都做好，而不是导致所有事情都做不好。

当明确了自己要做什么后，就要按部就班，明确应该先做什么再做什么。比方说，当手头上摆着几件事，就必须判断哪件最紧急，哪件可以先放一放。拿我经常经历的事情来说，今天是周日，我刚接到通知下周二前要交一篇稿子，团委周三要一份班级情况统计，而我还没把上星期学过的课文背熟。这时我就会想，明天是周三，每个周一成老师总会进行小测，小测要计入期末总分。稿子大概一个晚上能完成，统计可以在平时课前课后抽时间做。这样把事情都列出来，再排排次序，就能知道先后轻重，也就能计划好自己什么时间做什么了。而有的时候，因为一些突发情况，所有事情都堆在一起要求短时间完成时，也别慌了阵脚，因为时间只要挤一挤，总是有的。比方说今天先不去洗澡，吃饭时加快点速度，这样就能省下一两个小时。甚至，实在完成不了时，就把电脑充好电，熄灯后继续工作。我的电脑电池十分耐用，充满电后能用3小时，而我时不时就得用它工作到凌晨一两点，写写策划写写稿的。按部就班，说的就是认真规划好要做的事，有条不紊地去做。

而认真，在我看来还有一点相当重要，就是“要么不做，要做就要做最好”。一旦决定了要做的事，就要下定决心，一定要做好，而且要做到最后。先不论最后结果怎么样，这份决心是很重要的。因为既然明白了这是自己能力范围内的，而且已经做好了规划安排，就没有道理不能做好，就没有道理做不到最后。所以我们完全可以要求自己尽善尽美好始好终。

听到这里，也许有的同学会问：“凡事都要求做到最好，不是会很辛苦吗？”苦，真的会很苦。但是，我到现在还清楚地记得我高中一位师姐对我说的：“当你辛苦的时候你就想，大家都很苦，现在任何一个有上进心的大学生都是很苦的。”觉得辛苦，是因为自己在做许多自己觉得有意义、值得去做的事情，这些事情对自己都是非常有好处的。我还记得，在我参加团校的时候，代鹏老师这样跟我们讲：“当你们经过了这段日子，这一辈子都不会再有想自杀的时候了，因为你们已经经历过了最辛苦的时期了。”这句话

也许有些夸张，但它正说明了这些苦日子对人的锻炼。只要是验证过在自己能力范围内的，这些苦日子总是能撑到头的。所以我们不要怕苦，不要怕累，要相信自己，也要相信现在的苦，将来总会有甜的回报的。

而且，对自己严格一些，做事再认真一些，反过来也会对我们学习工作有积极的作用。因为无论是什么事情，只要你以一种认真的态度去对待，你肯定会从多方面思考完成事情的方法手段，你肯定会积极地去多种尝试。而这样做的结果就是，你将找到一种最适合自己的，让效率最大化的方法。比方说外语学习。对我而言，时间不是想有就有的，但学习外语需要背诵的东西太多太多，那就必须提高自己的记忆效率。我不知道大家清不清楚，人在运动的时候，比方说小跑的时候，记忆效率是平时坐着看书的约 9 倍。这个数字很惊人吧。而我恰恰又非常喜欢运动，我喜欢在饭后散散步再小跑一阵，于是我就喜欢在那个时间戴上 MP3，边小跑边听课文边背单词，这样记得很快，而且还挺牢。这里插一句话，就是希望大家都能尽可能地多点参加体育运动，多点锻炼身体。首先身体是革命的本钱，健康的身体比什么都重要。其次正如我刚才所说的，运动时也可以学习，而且很有效。最后，通过参加体育运动，不但能在短时间内放松自己的心情，长期坚持下来更能锻炼自己的意志，无论是生理上还是心理上都很有好处。

话说回来，说了这么多，我想表达的意思其实很明确，就是要认真。我的经验告诉我，主观能动性真的是一样很神奇的东西，只要你相信它，只要你愿意相信自己的能力，并愿意以认真的态度去对待它并为此付出努力，那么在客观上说只有是存在一点可能性的事情，就一定能办到。大家可以试试看，把英文字母从 A 到 Z 都按 1 至 26 标号，intelligent 这几个字母相加能得多少，hardworking 又是多少，最后大家可以算算 attitude 又是多少，然后大家就可以知道 attitude 的重要作用了。

2008 年 3 月，应人大学生自己创办的《百度》报之邀，写在日本的学习生活谈《在路上学习》

在来日本交换留学之前，我还在人大上了一星期大三的课。所以每当被问到在日本学习如何时，我还真不觉得在日本就有什么特别的——甚至我可以肯定地说，在人大能学习到的内容，绝对比我现在在日本课堂上学的更广更深更有价值。所以我想说点我在人大绝不可能做的事情——在路上学习。

自从去年 8 月中旬我接到龙谷大学的宿舍安排通知时，我便意识到我将在接下来的一年里，深刻地体会到日语中“通学”一词的含义——他们把我

安排到了一个离最近的深草校区也需要走将近 20 分钟路外加搭 20 多分钟电车的虽然地理上属于京都市，但京都的市区地图上都找不着的地方。而那时我还没想到，来了龙谷大学后，因为课程内容和学分转换等原因，我还不得不选了几门在濑田校区的课。而濑田这个地方，已经不属京都府，而在滋贺县，从深草校区即使是搭直通的校车过去，也还需要大半个小时。这意味着，我每天花在上放学路上的时间，将近 3 个小时。

每天可自由支配的时间一下子少了 3 个小时，这是我无法接受的。于是我在路上愣了几天后，找到了些在路上也可以比较有意义地打发时间的法子，以弥补时间上的巨大损失。

比如说听 MP3 锻炼听力。首先，我认为听日语和英语歌，本身就是一种听力训练。但是，为了更好地利用在路上的大段时间，平时我会下载喜欢的广播，或者把要背的词汇的 CD 转格式，存到 MP3 里，边走边听。而在一级备考期间，我还把历年的一级听力题存到 MP3 里在路上听，不做任何笔记，只记下听到的答案序号，回宿舍后再核对。需要说明的是，无论是在车上还是走在路上，都是很吵的。但正因为如此干扰下都能把 MP3 里的东西听出来，所以在日语学习里，我现在对自己的听力是最有信心的。

另外就是在车上看书了。虽然知道在车上看书对眼睛不好，但鉴于日本的车和校车坐着还是相当平稳的，也就不顾虑那么多了。有的课的老师还是很喜欢布置看书的作业的，或者即使没布置，但写论文时还是需要看很多资料。于是在坐下的时候就拿本书出来看看，能看多少是多少，也就不觉得时间太过浪费了。

在路上学习，大概就是我在日本学习的一个最大的特点吧。

其实还有其他不少我认为很有效的学习方法，比方说加入字幕组当翻译，比方说捂着耳朵念课文，比方说睡前回顾等。这些带点“偏方”性质的窍门，伴我走过了四年，也为我赢得了充满乐趣的四年。

留学

2007-2008 学年，我被选派到日本龙谷大学进行为期一年的交换留学。收获是显著的，但最重要的并不在于语言上的进步，而在于得到了与日本这个国家以及日本人民的紧密接触的机会。

在京都的一年，我一反过往“宅女”常态，而是几乎每个星期都外出，到日本的名胜古迹或繁华都市中感受这个国家的风土人情。在古都京都，踏

遍十七处世界文化遗产让我加深了对这个国家历史、文化的了解。在古都奈良，拜访圣德太子、遣隋使以及鉴真和尚的足迹，又在世界遗产药师寺看到和尚给几百修学旅行的日本中学生讲解《论语》的“温故知新”的典故时，我为中日过去两千年友好往来的历史所带给两国的文化财富和遗产而感动。在国际大都市东京和大阪，以及以这两座城市为中心的都市圈，我为日本发达、方便以及相对国民收入而言收费低廉的公共交通系统所震惊……而为了完成学年论文《日本大学生对中国及中日关系的看法》，我又在日本 7 都府县（相当于中国的省）的 11 所学校派发了将近 400 份问卷，与多名日本大学生交谈，大致了解了他们对中国的看法。

在日本的一年，我体会到中日间的交流，特别是民间的交流是远远不够的。与此同时，我又深刻意识到，中日间友好、稳定的关系实在太重要了。所以我在这一年里坚定了自己毕业后要学习中日关系、将来从事两国民间交流工作的决心。因此，我申请了有多名中日关系专家的早稻田大学亚太研究科国际关系学硕士课程，被录取并获得该研究科最高级别的奖学金，将在本科毕业后再次前往日本，为实现理想而继续奋斗。

熊玮

- ★ 外国语学院 2005 级本科生。
- ★ 现在日本早稻田大学攻读硕士学位。
- ★ GPA 3.87，连续七个学期专业排名第一。
- ★ 曾获校学习优秀一等、二等奖学金，住友商事奖学金，社会工作与志愿服务二等奖学金。曾获北京市优秀毕业生、校三好学生、院优秀共青团干部等荣誉称号。
- ★ 曾获 2007 年度“卡西欧杯”北京市日语风采大赛第四名。曾获 2007 年度日本女子留学生演讲大赛京都府大赛优秀奖（第二名）。
- ★ 获得日本早稻田大学亚太研究科最高额奖学金。
- ★ 联络方式：victoriavaldes@163.com



全力以赴追逐梦想

——记学习之星提名奖获得者陈颖超

□ 曹路萍 袁舒

夜幕还没降临的傍晚时分，在熙熙攘攘的留学生食堂里，我见到了陈颖超。长长的直发自然的从两鬓下垂，端着一杯柠檬汁，笑着招呼着我坐下，我们的谈话在很温馨的气氛里展开了。

陈颖超是信息学院计算机专业 2005 级本科生，来自山东烟台的她与很多的北方女孩不同，没有大大咧咧的性格，没有爽朗的笑容，反而多了几丝江南小家碧玉般的恬静与内向，连笑容也显得那么得温柔。独生子女的她从小就是父母的掌上明珠，三、四岁的时候，在父母的要求下，她开始了自己的钢琴演奏者的生涯，这一练就是十几年。初三时因为学业太重，再加上已经练到了十级的水平，才渐渐地放弃了钢琴。但是这段经历也为她赢得了“山东省最佳新人”的奖项，甚至收到了上海音乐学院的录取通知书，还因为这样，在大一的 129 合唱训练中，学院让她做了钢琴伴奏。现在的她往往更喜欢跟室友出去逛逛古迹名胜、在图书馆里看看书或者在寝室看看电影来消遣自己周末的时光。“因为大学里的条件不允许啊，这也是没办法的事啊。”她笑着说道。

刚刚进大学的她也曾经对于自己的学校有过抱怨：“我是从西门进学校的，虽然当时的明德楼群还没有建好，但是一勺池、百家廊已经跟现在差不多了。到学院报到后，知道自己住的是东风五楼，就一直往东走，结果发现越走看到的景象越破旧，心里真的是无法抑制的失望。”但是，现在大四的她对学校有的却是更多的不舍，“刚开始，我保的是北大的研究生，所以会经常往北大跑，不知道怎么回事，就是觉得北大的校园没有人大好，但是也说不上北大有哪里不好。现在真的很怀念，呵呵。”

和很多同学一样，她的第一志愿并不是现在的专业。当年的她首选的是金融和国经贸，但最终没有上成。“因为从中学开始自己就向往着人大的金融方面的专业，所以在高考后毫不犹豫的报了中国人民大学的金融专业。”其实在这几年的大学生涯里，她也想过转专业和辅修，“因为转金融专业要到大三，所以就没有再考虑了，但是大二的时候，真的想辅修过金融，而且真的选上了，呵呵。可是因为要修 60 多个学分，而我们学院的课程又比较

多，但是就觉得会不会修不完的担心，后来自己又主动地接触了一下这门课程，感受了一下它的氛围，觉得不是太适合自己，反而因为从大一开始就接受计算机的基础课教育，开始渐渐喜欢上这个专业了，所以只是占了一个名额而没有去上课，呵呵。”

连续几年的全年级第一的成绩让她成为了学院的宠儿，每年都会获得学习类一等奖学金，而今年更是实至名归地获得了国家特等奖学金的殊荣。一个看似柔弱的女生，能够在计算机这个属于工科的领域里独占鳌头，对这一点，她却显得相当的谦虚：“可能是我的学习效率比较高吧，从高中开始，我就觉得自己不是那种能够很长时间坚持的学习的人，但是我的思路很明确，我觉得这点应该很重要吧，我会用很高的眼光去看待学习这件事，试着开拓式的学习，可能这就是我学习的特殊之处吧。”

在去年保研时，一开始，她选择的是外保北大，还通过了面试，但在接到通知的时候，她却选择了拒绝，而是转身投向了香港国立大学的怀抱：“其实那段时间应该是我大学期间最难以抉择的时候了吧，因为是家里的独女，爸妈都不想我离家太远，而我又想出国，所以才会产生这样的变数的。每一个到大三、大四的学生都会要考虑自己未来的出路的，开始会比较难选择，但是摆在面前的时候，你却能够很肯定地知道自己要的是什么。”言语之间，她显得非常自信。当被问到如果出不了国怎么办的时候，她笑着回答道：“应该不会吧，我大一就坚信自己一定可以，呵呵，如果一年考不上就两年，两年不行就三年一定会考上的。”

以前的她也曾经对于大学生活有过美好的向往，认为会像小说和电视剧里写得那般轻松，所以在大一刚进校的时候也加入了两个社团——院辩论队和院会文化部，但渐渐地，她觉得不是那么回事了，沉重的课业负担让她甚至觉得比高中更累：“因为在进大学的时候就想着出国么，所以学英语学得会比较多，特别是大三的时候，要准备考托福啊，考 GRE 啊，所以大二开始就渐渐远离了这些活动了，大二时候还当了一年班长，但是到了大三，就真的一门心思投入到了疯狂地学英语的状态中去了，那时候基本就是整天待在旧图（旧图书馆）里。现在想想，没有坚持在辩论队待下去还是挺后悔的，每次都很喜欢和队友们的思想的交流的感觉，毕竟找到志趣相投的人还是很难的。”

生活中，漂亮的她不是喜欢和自己有着差不多性格的同学交朋友，而是更青睐于直肠子的人，所以周围的好朋友中还是男生居多。但当提到大学时

期的人缘的时候，你也许想不到，她道出的却是苦水：“跟几个室友还是比较亲近的，毕竟生活着这么些年了，彼此都有了解，但是别人就不好说了，特别是大一的时候，我们班的男生都比较怕我，不太敢接近我，我还为此苦恼了很久了呢，后来想想可能这就是高处不胜寒吧，因为我考了年级第一么，可能他们还不太适应有女生拿工科专业第一吧，呵呵。”

很重家庭观念的她把亲情看得很重，因为不放心爸妈，她没有以后在国外工作的打算，她说：“以后肯定会回来的，应该在北京、上海或者香港找工作吧，毕竟爸妈年纪都不小了，如果接到国外也不是很能适应，所以还是我回来吧，谁让我是爸妈唯一的女儿呢。”

在采访的最后，对于低年级的学弟学妹们，她也给出了自己的寄语：“对于你想做的事情，在任何时候都不要觉得为时过晚或者为时过早，一定要全力以赴。”

陈颖超

- ★ 信息资源管理学院 2005 级本科生。
- ★ 现在新加坡国立大学攻读硕士学位。
- ★ 本科阶段每学年均获一等学习奖学金，大四获得特等国家奖学金。四年综合专业排名第一。
- ★ 联络方式：
chenyingchao12077@yahoo.com.cn



一步一个脚印，踏实奋进

□ 学习之星提名奖获得者 温一鹏

从2005年9月走进中国人民大学，到现在保送本专业研究生，回望大学四年，颇多感慨，但有一点欣慰的是，大学四年不曾虚度，无论是学习、工作还是生活，也都积淀了诸多体会。一项项荣誉和奖励，也记录了这四年的奋斗和执着。

还记得当年刚入学的我，相比其他同学，是那么的平凡与普通。我所在的信息资源管理学院档案学专业，与经济、金融、法学、新闻等专业相比，也相对边缘化，相对冷门的多，一听到这个专业的名字就想远离它的人不占少数。然而走到现在，我非常庆幸自己没有一开始就在心理上抵触这个专业，并通过自己的努力探索，逐步走进了专业的殿堂。

确实，在没有进入真正的专业学习之前，仅从专业的名字就对其妄加评判是非常不理智的。档案学专业在上一学期就开设了专业基础课，为我迅速了解认识这个专业起到了很大帮助。我发现档案学专业并不像人们想象的那样狭窄，专业课涉及面很广，而且人大的档案学学科在全国专业排名第一，至今学院拥有着57年的历史文化积淀，软硬件设备齐全，实验设备条件先进，实习基地众多，各种条件都在全国处于领先地位，老师们学术精湛、权威，对学生关心体贴，不愧为是良师益友，学院不仅注重对学生档案管理、历史文化等基础知识和实践技能的培养，还广泛地涵盖图书情报、电子政务和信息技术领域的知识引导性教育，拓宽学生们的知识面，开拓学生们的视野。除此之外，整个学院氛围很好，和睦而又温馨。入学几个月，我就深深地被这个新环境所吸引，决意要扎根在这里学习奋斗打拼四年。

对学生而言，学习永远是第一位的，优异的成绩，来自于平时的认真和严谨。上课要认真听讲，课后认真完成作业，主动和老师沟通研究问题。这一点说起来容易，但坚持做到最后并不容易。很多同学认为我高中就是这样过来的，这不是很容易么，其实不然，因为大学与高中的环境不同，大学是素质教育，而非应试教育，大学学习更多需要个人的自觉和自律，每个人都应该根据自己的特长和喜好，在完成好必修课程的基础上进行拓展，在一些领域自主进行深入学习研究，加深理解。要为自己确定一个目标，给自己

划下一道底线，严格要求自己，时刻都不放松，踏踏实实，一步一个脚印，保证跟上所有课程，然后才可以在此基础上进行拓展。正是用这样的态度对待学习，我才保证了自己的学分绩一直名列班级前茅。因为平时点滴积累，勤于思考，对老师所讲的内容融会贯通，举一反三，考试时也就会得心应手。

上大二以后，我便不拘泥于课本，而是积极参与探索实践，提升自己的学术科研能力。做学术做科研是辛苦的，迈出第一步之时也必定是很艰难的，但是一旦你熬过了初期的艰苦探索，摸索到了适合于自己的科学的研究方法，以后的路便会顺利地走下去。

在参与首批教育部“国家大学生创新性实验计划”项目——“电子民主研究”项目期间，从申请到实施到最后结题，包括中间赴上海调研考察，整个过程中，我学到很多关于如何进行科学研究的知识 and 经验，本科生跟着老师一起做项目收益会很大，这对于加强我们对本科专业知识理解、将本科专业知识应用于实践、培养和提高我们各方面的综合能力、深化我们对社会的认知作用都很大。做项目是辛苦的，长时间的持续工作不仅是对我们坚强意志的磨炼，更是对我们能否执着于科学研究、能否持之以恒地完成一项艰巨任务的考验。我还曾在国际档案界知名合作项目 InterPARES（即电子系统中文件真实性永久保障国际合作研究项目）第三期中国项目组担任学生助理，参与了 IP3 中国项目组启动会议策划及、IP3 中国项目组官方网站策划、专业文献翻译等工作。这个项目是一个国际合作项目，由冯惠玲副校长和王健老师担任中国项目组负责人。虽然我在其中做的都是一些基础性的工作，但这对加深专业知识理解、开拓眼界和视野、拓展人脉都有相当大的助益。

此外，我还曾在《档案学通讯》、《兰台世界》这些期刊上发表学术论文，还曾参加获得第十届“创新杯”中国人民大学学生课外学术科技作品竞赛获得三等奖。在写论文、作调查、参加创新杯的过程中，我发现其实做研究的很多想法常来源于身边小事，也许当你经历的时候并不觉得它们有多重要，但在做研究找选题的时候，往往就是这样的小事会启发你的思路，成为你研究的选题。所以需要注意培养自己具备一种敏锐的洞察力，学会在身边小事中发掘线索。

除了参与学术研究，实习也是大学学习的一个重要组成部分。在当代激烈的社会竞争中，所有找工作的同学都一致认为有价值的实习经历是找到一份好工作的必要条件，用人单位也同样十分看重我们大学生的实习经历，因为丰富的实习经历、过硬的工作能力可以让用人单位大大削减培训新员工上

岗的成本。我大学期间的实习经历也比较丰富，曾在中国银行业监督管理委员会北京监管局档案馆、中国长江三峡工程开发总公司档案馆、中华全国供销合作总社人事部、国家行政学院培训部综合秘书处、辽宁省本溪市档案局、中国人民大学档案馆、学生处、人事处、信息资源管理学院党委等单位 and 部门实习。这些实习，让我能够将理论应用于实践，对于强化专业知识和技能很有好处，同时实习经历也让我对自己的未来之路的有更清晰的规划，为未来的工作打下了坚实的基础。

四年来一步一个脚印的踏实奋进让我获得了出色的学习成绩，自如的交际能力还有突出的活动业绩，也成就了我有意义而丰富多彩的大学生活，让我觉得我自己大学四年的学习生活过得充实有意义而无憾，我谨以此文献给师弟师妹们，希望本人与大家分享的经验能够让大家都少走弯路，圆满顺利地完成在人大的学习生活！

温一鹏

- ★ 信息资源管理学院 2005 级本科生。
- ★ 现已保送我校信息资源管理学院档案学专业攻读硕士学位。
- ★ 曾获国家奖学金、奇瑞东方之子奖学金，校社会工作与志愿服务二等奖学金等奖励，曾获北京市三好学生、第二十九届奥林匹克运动会北京市优秀住宿服务标兵、校学生媒体工作奖、校优秀共青团干部等多项奖励。
- ★ 曾获北京市大学生国际象棋团体赛季军、个人亚军，校第十四届“五·四”文艺比赛声乐比赛三等奖。
- ★ 联络方式：
dinish.pjzhj@hotmail.com



转专业：以兴趣引导自己的成功之路

□ 经济学院 2005 级本科生 李宇信

大学临近尾声，回首这四年时光，收获颇丰，在知识层面，在思维方式层面，更多的则是在对世界对自己的认识层面。大学的学习，使我的眼界更加开阔，拓宽了我人生的道路。

大一 兴趣引导的选择

大一下学期时经师姐的推荐，我开始阅读曼昆的《经济学原理》，被其严密的逻辑，有趣的故事所吸引，更被其解释现实社会问题和生活中各种现象的威力所深深震撼。那是我第一次体会到社会科学在人类文明进步中的巨大作用，并意识到其作用不亚于自然科学。经济，经世济民，当自然科学在研究如何解决人与自然之间的矛盾之时，经济学则告诉我们，如何处理人与人的矛盾，合理分配资源，提升社会福利。于是，我下决心要好好学习经济学，并在大一时报名了转专业考试。

在准备转专业考试的三个星期里，我每天在公 1101 或求是的 1120 自习，沉浸在曼昆的《经济学原理》中，自己思维的方式，思考世界的方式都在发生变化，逐渐习惯从一个理性人的角度来分析问题。至今我仍认为，那三个星期的时间，是我大学收获最大的一段时光。在经济学原理的学习中，我掌握了经济学最精髓最核心的思维方式。以后的学习，则正像曼昆所说的，是边际效用递减的。经过三个星期的精心准备，我顺利通过了转专业考试，转到了经济学院的国际经济与贸易系。

大二 压力下的磨砺与成长

由于转专业，在大二我必须补修大一国经贸的课程，加之选学数 A，还要补修大一的数学课和专业课，大二一年共修了 86 学分的课程。

记忆中那是一段很艰苦的时光，尤其是大二第一学期，那学期选了 45 学分的课，基本都是专业课和数学课。当时我同时在上数学分析 I 和数学分析 III，由于没有数学分析 I II 和高等代数的基础，我在数学分析 III 的课上经

常听得云里雾里，根本不懂老师在说什么。而且当时有很多作业，我每周要做 11 到 12 门课的作业，下课也没有太多时间去消化上课听不懂的内容。

而且由于大一课程较少，当大二第一学期课程量一下子变为原来的两倍，并且当时还有较多的社团活动时，压力很大，非常怀疑自己能不能完成这么繁重的学习任务。当时和一个一直很敬佩和欣赏的师姐聊天，我告诉她数学课很多，又挺难，我修的学分比同学多很多，我觉得压力大，没信心啊等等。当时师姐的话给我的印象非常深刻，她说：“你修的课多，正是你提高学成绩的好机会啊。”当时一下子感觉其实可以从很积极乐观的角度看这个问题，可以假设你能达到最好的那个状态并为之努力。

所以我当时调整了自己的心态，积极地面对这些课程，认真听课，一点一点做作业。而且也给课程比较合理分配了时间精力上的权重。我当时重点学习基础的内容，如中级微观经济学，基础内容理解好后，其他的专业课，只是用基础的工具和方法分析具体的问题，很容易掌握。

大二第一学期期末考也是我人生的一个重大挑战。十四门考试让我在考试周前一周很焦虑，觉得无论如何也复习不完。考试开始后，就这样一门一门撑下去，每天都非常紧张，但第一周一切还算顺利。可是在第一星期的考试结束后我很不幸感冒了，很严重，有发烧症状。当时每天觉得头晕，吃不下饭，每天强迫自己吃一些东西，靠巧克力来维持能量。第二周还有 5 门考试。当时也顾不上想很多，只是一门一门地复习，一门一门考试。而事后想想当时的状态很疯狂，每天到公一或教二复习考试，由于感冒，看书特别容易疲劳，实在看不下去书时就到公一的楼梯间里，换个环境去看。记得考最后一门考试之前，我从公一的楼梯向考试的教室走去，当上到三层楼梯时，我突然感到人生中从未有过的疲惫，好像浑身的力量都被抽离了一样。我坐在教室里，等待考试开始，却感到大脑一片空白，浑身无力。这时有人拉开了窗帘，阳光照进来，我觉得那天的阳光那么温暖，洒满了我全身，我觉得力量一点一点回到我的身体里，然后我平静地一题一题答完了最后一张试卷。

期末考完的那天晚上，我和同学出去玩，在北京街头望着车水马龙，我对同学说：“我觉得我们以后会遇到很多困难，经历很多磨难，但只要一步一步去做，不去想那些有多么难以跨越，我们就可以一直向前。”

大二的这段经历，给我的更多的不是什么方法上，思维上的收获，而是勇气。我以前一直是个不太有勇气的人，做事比较循规蹈矩，但通过大二的经历我明白，人其实可以做成一些以前认为自己做不到的事。在对自己定位

时，不要被理性所欺骗，不要拿过去的事情来预测自己的将来，计划将来。人不可以拿以前的经历来束缚自己，而是要不断地给生命开拓新的空间。

大三大四 实践中的梳理

大三和大四时，参加了一些社会实践活动和科研活动，如国家大学生创新实验计划，经英杯，创新杯，清华的高级宏观讨论班等。在这些科研实践活动中，我对以前所学的经济学知识进行了梳理，有了更深的理解。比如在准备经英杯论文写作时，构建理论模型需要我对所学过的贸易模型的假设结论等进行梳理，选择适合的模型来分析问题。而后面的实证部分，则需要利用计量经济学课上所学的工具来处理数据，从而使我对计量的内容有了更深入的理解和掌握。所以参加科研实践活动也是有效学习的一种非常好的方式。

大学四年时光匆匆而过，四年的学习使我的思维方式得到了科学的训练，对“学习”这一词也有了更深入的理解。人类在不断认识世界改变世界，学习，则是通过对世界的深入的洞察，来更好地改变世界。所以，它并不局限于一门课程，一个学科。善于学习，其实是敢于尝试，可以理解接受一种新的思维模式，可以抓住一门学科的本质和精髓。在学习中，我们极大开阔了眼界，变得更加包容和豁达。终于明白其实世界无限，只是我们的想象有限。我们会真正理解，这个世界充满了变数，只要有人在，就一切皆有可能！

李宇信

- ★ 经济学院 2005 级本科生(自公共管理学院转专业)。
- ★ 现在北京大学攻读硕士学位。
- ★ 大一转专业到经济学院国际经济与贸易系，在大量补修课程的情况下依然取得优异成绩，GPA3.93，经济学院排名第一。
- ★ 曾获校学习优秀特等、一等，“香港信善”，“中石油”等多项奖学金。曾在“经英杯”，“创新杯”等学术竞赛中获得二等奖。
- ★ 联络方式：liyuxinruc@yahoo.com.cn



走好脚下每一步 幸福就会来敲门

□ 外国语学院 2005 级本科生 赵松

仔细翻看着大学四年的相册，才意识到人生最珍贵的阶段之一即将告一段落了。四年不长，也许只是人生中一个小小的驿站；四年不短，因为它不能用一句话，或者是一段文字来概括，它是我短暂青春的见证。在这里，我让自己焕然一新。希望我的成长经历多少能给大家些启示。

人生幸事之一就是做自己爱做的事，并在这过程中发现自己，不断收获，不断成长。但坦白的讲，学习俄语并不是我当初的决定，虽然家在东北吉林，但却从未接触过邻国的语言，对这个国家其他方面也是知之甚少。但入学之后，我快速调整自己，虽然没有选择自己所爱，但可以爱自己所选，试着多去了解俄罗斯及其文化，培养兴趣。

学习语言都说要有天赋。天赋固然很重要，但与态度比起来，后者更起决定作用，可以这么说，学习就是态度问题。接触一门新语言就像孩子一样得从字母表学起，首先就要克服发音困难，俄语里有大舌音—P，最开始大家都跟着了魔一样练习，刷牙的时候，喝水的时候，走在路上都会发出这种声音。学贵于恒，每天晨起找到校园一角，朗读背诵课文，校园里每一处椅子石凳上基本都留下过我的影子，从开始背诵的几句话一小段到后来的六七页的文章，近四年的时光里，就在这反复吟诵中前行成长。

一个好的班集体，学习氛围很重要。整体上积极认真，相互帮助，我担任学委，更要以身作则，力争上游。考试前总会与一些同学分享心得，讲解分析，帮助了别人，也加深了对所学知识的印象。认真负责的任课老师平时注重培养我们扎实的功底和表达能力，课前演讲让我们得到了锻炼。最初大家仅仅是简单的背诵，后来不限于书本，从网上或者其他资源找到的好东西会做成幻灯片讲给大家，与老师同学们分享。厚积，然后才能薄发。

大三暑期在新华社实习，翻译国际新闻，第一次觉得知识转化为力量了，自己的劳动果实在网站上被点击阅读。取得一些心得：翻译过程中应要别注意立场和遣词造句，一个汉语词可能对应多个俄语词，应该选取最恰当的。譬如有一篇关于伊拉克自杀性爆炸袭击的简讯，我在翻译中用了 террорист-смертник 但发稿人指出这个问题，原文中并没说是恐怖性

的自杀袭击，比如伊拉克民众对美军的抵抗就不能跟恐怖事件混为一谈，翻译时一定要注意自己立场。这是给我上的很重要的一课，作为一名翻译应由自己立场。国家也有国家的立场，譬如在达尔富尔问题上，我国是支持苏丹政府的，与西方主流不同，在选取稿件时，应多找些与我国持相同立场的国及个人的声明。一个月的实习，最大的体会就是充实，平时所学可以派上用场了，也意识到点滴积累是多么重要，这一个月的翻译强化训练，令我进步很大，我也越来越喜欢俄语，喜欢翻译。

苦耕春前片片土，笑采秋后粒粒珠，大二首次参加华北地区俄罗斯语言国情大赛，获得优秀奖，见识了来自各地高校学子们的风采，积累了经验。大三终于在第六届大赛中表现突出，获得国家公派赴俄罗斯留学的机会，赴圣彼得堡赫尔岑师范大学进修半年。虽然是初到俄罗斯，却有故地重游的感觉，也许是太多听说那片土地，令人向往和魂牵梦绕。与俄罗斯人接触的过程中了解他们多元的文化，独特的思维，伟大的文学，同时也努力展示出中国人的风采。在俄罗斯参加两场学术会议，做了关于民族心理与语言学的报告，与来自各个国家的学生和学者交流想法；在学校期刊上发表了题为《我眼中的彼得堡》的文章；在接受俄罗斯第五频道电视台采访。这一切都让我更加坚定自己走过的路。感谢这些年辛勤培育我们的老师们，是你们引领我一步步走向我的梦想，感谢一直陪伴我的朋友同学们，我们一起走过着难忘无悔的四年时光，感谢关心默默支持我的父母，是你们给了我生命和力量。

其实成材就是追求的跋涉，成人就是求索的历程，只有经历苦难的砥砺与磨练，人生才能逐步走向成熟，走向完美，才能让青春无悔，让年华无愧！只要走好脚下每一步，幸福会就来敲门的！

赵松

- ★ 外国语学院 2005 级本科生。
- ★ 现在我校外国语学院攻读硕士学位。
- ★ 曾获校学习优秀一等、二等，香港信善，校文体优秀一等，校优秀班干部等多项奖学金和校三好学生，校优秀团员等多项奖励。
- ★ 联络方式：dingdang511@yahoo.com.cn



大学，这四年

□ 国际关系学院 2005 级本科生 於萍萍

“仿佛还在那个青涩的年纪，憧憬着大学生活的美好。小说里，大学是安静的，走在校园的林荫道、坐在校园的草坪上，那种静谧多么令人向往；大学也是热情的，激烈的辩论赛、热闹的运动会，那种热情多么令人沸腾；大学更是浪漫的，不管是友情还是爱情，都在这个象牙塔中得到最淋漓尽致的展现，那种浪漫多么令人期待。

怀着这种期待这种向往，我来到了人大，成为了一名人大人。四年的大学生活转瞬即逝，面临毕业的我，回想这四年的大学生活，真的充满感慨。我想用这四年来日记来记录我这四年的生活。

大一——青涩

2005 年 9 月 6 日

第一天来到梦想中的大学，感觉还是很新鲜的。明天才正式开学，所以寝室里只有我和何琛两个人，不知道明天来到我们 631 寝室的是哪些姐妹，真的充满期待呢。

感觉人大还是一个很有学习氛围的大学，虽然不大，但是很有感觉！希望我的四年大学生活可以在这个学校得到最美的诠释！

2005 年 10 月 26 日

这几天真的是过得很匆忙。我觉得好累好累。马上就要期中考试了，数学，计算机，英语，外教。没办法啊，必须要重视，开始复习了。所以，所有的事情都要放在一边，好好复习功课。

2006 年 2 月 19 日

好像小时候每个学期的开始，都要写一篇新学期新打算。而我们就讨厌的要死，很反感这种形式主义的东西。其实我倒还好，应付老师的东西我最在行，写东西而已，其实倒没什么难的。我从小也就很喜欢给自己订计划，寒假暑假都会写一个计划表，给自己规定要在这段时间做什么，那段时间做

星路历程——毕业十星的大学故事

什么。其实结果什么都没做，这个寒假也是如此。我就是这么长大的。不过新的学期还是要有打算的。

- 1、努力学习，不能翘课，这是最基本的要求。
- 2、好好学习英语，每天都要看英语听英语。
- 3、多看一些有关专业的书，多跑图书馆，尽量改掉爱买书的习惯。
- 4、多去自习室，不在自习室睡觉。
- 5、每天早起，不睡到7点半之后。周末不睡懒觉。
- 6、多参加活动锻炼自己。干好记者中心的工作，其他社团也尽量努力。
- 7、外教课积极发言。
- 8、有时间出去熟悉北京。
- 9、结交更多的朋友。
- 10、未完待续中，给自己一个好的开始，好的结束。

总之，新的学期给自己加油。

2006年2月23日

下午在图书馆看杂志，看到一篇小说，写得很好。不是感动，是情节写得很有特点，很新颖。其实很久都没看小说了，看都有点犯罪感。每天面对枯燥的政治理论，有时候会觉得有点郁闷。不过既然是自己的选择，就不应该抱怨，努力学吧，学会克服才是最重要的。

这几天疯狂的看书，看《邓小平的谋略世界》，看周国平的《各自的朝圣路》，看金正昆的《政务礼仪》，看《政治学导论》。嗨，还有一堆呢。《社会契约论》，《大外交》，《大国的兴衰》，今天买的《文明的冲突》。刚才又看完8页的外教资料，第一个星期就这么忙。大学，好忙。

2006年4月21日

告诫自己不要随便买书，可是这几天跑书店跑得真是太勤了，每天抱一堆书回来。真是对不起自己，买了也不知道看不看，可是买书的欲望这么强烈，我自己控制不住啊。

觉得身边每一个人都在努力读书，心里真是无尽的犯罪感。或许我要求低一点也会觉得无所谓，但是我却做不到。我好像一直都是这样。内心对自己的要求是那么高，可是在行动上却远没有别人积极。以前凭着小聪明，还

可以做到让自己满意，可是都这么优秀的人大人，我就并不一定有这种把握。所以，我真的需要去改变自己，即使是逐渐的，也要逐渐的改。

2006年7月24日

军训归来，真的要告别我的大一。再次踏进这个校门的时候，我们，已经是大二的师兄师姐了。告别我的 freshman，告别我们第一年的人大生活。

再见了，我美好的大一。也依旧期待，我的大二，希望它依旧美好。

大二——成长

2006年9月1日

今天，2006年9月1号，我正式成为中国人民大学国际关系学院大二的学生。告别大一，告别新生称谓。从今天起，我们是这里的主人。我曾说过，不管未来怎样，不管路途多么艰辛，我都会一如既往。虽然，说这句话的情境不同，但至少，我会努力，我会坚持。因为，我的理想，我不会放弃！

2006年9月14日

前几天就看到台大教授要来演讲，一看时间，和我们的外教课冲突。所以也没多在意，毕竟还是觉得不能逃课。今天临时外教课改时间，所以我们也拍拍屁股走人了。本来还因为要洗澡，所以挣扎要不要去听讲座，结果还是战胜了自己，去了 1304。一到教室，就知道没有座位了，其实这种讲座，有个立身之所已经是万幸了。所以，我是坐在地上听了两个小时。

傅佩荣，耶鲁博士，台大哲学系教授。他在台湾可谓就是现在易中天在大陆，听了他的讲座，我才明白他之所以是台湾最受欢迎的演讲人了。

先不论他讲的内容有多精彩，至少他演讲的睿智，口才，反应，风度，都足以说明他是一个成功的演讲者。再者，凭他的 90 本著作和在耶鲁四年的经历，也足以说明他的水平。这一年多来，他的讲座的确是最好的一场。他的确征服了我。

学者风流，如此者也！

2006年9月23日

这是我们新一届班委组织的秋游，其实为了这次秋游，我们都做了很多工作。事先的踩点，接着又做 ppt，然后是动员大会。今天终于完成了我们

的秋游，感觉很有成就感，毕竟是我们努力的回报。今天大家都玩得很开心，虽然只在植物园的一个地方呆到走，然而我们就是为了找个机会，增进感情和友谊，至少这个目的是达到了。我们玩“杀人游戏”玩得巨开心，我也死了两次，哈哈。然后又是踢毽子，又是打羽毛球的，虽然我比较惨，居然把脚扭了。不过有着大家的关心，又觉得很感动。

今年的秋游，明显的比去年那次游颐和园，感觉甚佳。于是期待明年的春游。一个班级，其乐融融的感觉真的很好。真正的大学生活，就应该是这样的。可是这种机会毕竟少有，所以我们珍惜才是。

2006年11月20日

回顾过去这一年，的确大学生活给我带来了许多新的人生色彩。其中，社团活动和社会工作是不可忽略的一部分。毕竟，我们为之付出了我们的感情和热情。记忆，岂能不深刻？

一、 青年人大

青年人大是我在所有社团中付出时间和心力最多的，毕竟做记者一直是我的兴趣所在。当然，在青年人大，不仅仅只是满足了我的兴趣，我得到的更多。以前对记者只是觉得采访一下，问些问题，是一件很简单的事。当我真正成为一名学生记者，我才了解到其中的不易。报选题，审批，采访，整理资料，组稿，编辑，审查，排版再到最后的编印。这个流程需要我付出巨大的时间和精力。通常为了采访，我要熬夜找资料，设计问题；通常为了写出一篇高质量的稿件，我又要在电脑前一坐就是好几个小时去设计我的文字。但是，我从中感到巨大的满足和欣慰。这一年，我采访了很多各方面都很优秀的师兄师姐，以及一些社会名人。比如曾受到温家宝总理亲笔回信的农大学子赵翼，还有中央电视台娱乐频道总监王向群等。当然，除了这些纯粹的记者工作之外，在青年人大，我还接触到一些社会媒体，学习如何摄影，如何贴近社会现实，受益匪浅。现在，我担任青年人大生活副刊的高级记者和副部长，我身上的责任更大，但是我会更努力的一路走下去。

二、 校青协青春健康之旅

参加青旅是希望可以奉献自己的爱心，做志愿者，也一直是我的梦想。想到可以尽自己的力量，给别人带来一丝温暖，幸福的感觉，不言而喻。回顾在青旅的时光，很快乐也很满足。我们给别人做同伴教育，宣传艾滋病的知识。在同伴教育过程中，有很多有教育意义的游戏，男生女生在一起，共

同学习知识，氛围融洽，从中收获到很多友谊。犹记去年的12月1日艾滋病日时，我和青旅的其他人一起在人大校园内的各个角落系上了红丝带，告诉大家：预防艾滋病的重要和关爱艾滋病人的重要。走进志愿者，让我们的爱心飞扬。

三、 院记者中心

院记者中心，一直是最热爱我一个集体。虽然现在离开，但我依旧无法忘记这一年的收获和快乐。我依旧记得每一个采访，依旧记得报道的每一个活动。时光已逝，记忆犹在，鲜明如此。新生运动会，辩论赛，圣诞晚会，五四申办会，东亚论坛，校运动会，模联，五四文艺比赛，都有我的身影存在。那个时候，我以我记者的身份感到骄傲。因为，我在见证每一个国关骄傲的时刻。虽离开，但感情依在。

四、 机会，在我手中

除了社团工作，我还参与了很多比赛和活动。去年我们国关学院举办的模拟联合国，让我第一次感觉到当上外交官的兴奋之情。毕竟，当初选择这个学院就是为着当初的一个外交官的梦想而来。虽然只是模拟，但依旧重视和高兴。和搭档一起找资料，写立场文件。12月9日，模拟联合国那天，第一次穿上正装，觉得自己真的是一名外交官，兴奋难以形容。依旧记得上台用英文发言时的紧张，依旧记得和各国代表交流时的畅快。最后，我们代表瑞典获得了最佳立场文件奖。结果并不重要，重要的是我们从中收获的宝贵经历。

上学期的知识竞赛，也是我无法忘怀的。初赛的无选择性决定我们必须参加，但出乎意料以很好的成绩进入决赛。众多男生中只有我们三个女生组成了一队“万能博士队”。我们准备资料，准备表演题，准备我们的上场介绍。终于到决赛那天，早早的到教室等候。虽然我们实力并不强，但我们全力以赴。在场上也力克男生，最后获得了第三名。我们并没有为没有得到第一名而感到遗憾，只因为我们已经做到最好！努力了，我们就已经成功。

这学期，参加了模拟新闻发言人。又是从初赛到复赛，复赛时，以一个新闻发言人的身份进行发言，又体验了一把理想中的角色。关于朝核发言，用中文英文回答问题，有点紧张，最终没能进入决赛，但依旧觉得经历最为可贵。

大学，就是我们展现自己的舞台。我，希望在这个舞台上，扮演一个让自己满意的角色。

2007年4月13日

以前就知道这个学期要开始选专业，其实以前一直觉得这个对于我而言，肯定是一件很轻松的事。因为当初就是为着外交学来的。虽然并不是有多热爱，但总是算一个理想吧，虽然现在知道这个理想是多么的不切实际。但之后听说外交学就业情况真的是不太好，就业口比较窄，很多公司一听外交学就拒绝，连面试的机会都不给。突然间，觉得什么理想都是假的，现实是怎么生存，怎么去在这个社会中更有力的竞争。我们学得只是一种空洞的理论，在现在这个社会中，我们想要立足，真的是更难。

前后想了很久，也挣扎了很久，问了老师，问了师兄师姐，但还是毅然选了外交。其实没有什么理由说服自己，唯一可以告诉自己的就是我一直坚信自己的能力，我相信只要我努力了，任何事都是可以做到的。所以，不管专业的前景如何，我还是坚持自己的想法，未来，我相信可以凭我自己去创造。或许这样的想法很幼稚，很理想化，可是我的确是这么想的，同时我也相信自己的命运。

所以，最终的决定就是外交学了，我会好好努力！

2007年7月16日

今天是实习第一天，7点起床，7点半出门。在东门等特4就等了半个小时，无奈我忘记带伞，只好被太阳暴晒。终于盼来了特4，人暴多，幸运的是很快我就坐上了位子，这段时间一直很困很累，在车上我就差点睡着了。大约四十分钟，到了宣武门。很顺利就找到了新华社的大楼，门口的保安的素质估计和中南海的有得一拼，死活不让我进去，结果只好打电话给 MISS LOU，她派了一个实习生来门口接我，这样我才进了新华社的大门。国际先驱导报属于参考消息，在他们说的丁字楼里面，那幢楼和求是的历史估计差不多，十分古老，里面的设施也很陈旧，办公室都比较小，今天天气还是挺热的，可是大家居然都不开空调，像我这么怕热的人，最受不了没空调了，无奈我是来工作的，只好忍了。

早上，首先是办临时的出入证和饭卡，一句话，贵，身上带的钱不够，还去那里的银行取钱，SIGH..... 不过呢，正如接我的师姐所说，谁叫新华社门槛高呢，倒贴钱我们都很乐意啊，一语言中。接着就是打目录，送报纸，看报纸什么的。事情倒是挺多的，但貌似都是杂事，反正来之前我就已经做

好了这种准备，所以倒没有很失望。只是今天穿着拘束感很强的衬衫和很久没穿的皮鞋，让我很是不舒服，不一会儿，脚就痛得要死。

吃完中饭，我有点犯困，但是总不能第一天来就趴在桌子上睡觉啊，我就强打起精神来看以前的报纸，告诉自己：免费看报纸还是不错的。李师姐看我很累的样子，就说今天下午没事了，你回学校吧。我会和MISS LOU说的。顺便你回学校去看看图书馆有没有开，我要去做个采访。于是，我开心地答应了，乐呵呵地跑出了新华社。

昨天，茜茜就跟我讲上班比上学累多了，今天就半天的时间，让我深刻的明白了。今天唯一的感受就是累!!! 以前我很盼望上班的，虽然上学读书也很痛苦，但是现在觉得貌似还是比上班舒服一点，至少不用每天这么奔波。

明天，又是新的一天，明天一定要穿得舒舒服服，然后好好的去对待我的实习工作！

大三——成熟

2007年9月2日

进入九月，一切又是崭新的，一切又都是熟悉的轨道。

进入九月，真正进入大三。在我心里，大三，好像是一个里程碑式的名词。到达，好像人生开始进入另一个阶段。以前，大学是遥远的；进入大学，大三是遥远的。但是现在，一切都变成生活的现实。惟有努力面对，才是真理。本科的岁月，所剩不多，珍惜，惟有如此。

进入九月，在踏着陈旧泛白的记忆中，走向阳光灿烂，那里，是我的繁华一片！

2007年9月5日

大三，终于就这样开场了。每天都很忙碌，从这里，到那里。课程繁忙，自然压力也比以往多了很多。大三，好像并不是我所期待的。大三，也是我所意料之中的忙碌和疲累。大三，我们前面的路，究竟有多远？

不满之中，但是可以安静得去感受，去关注，于是，满足感，洋溢……

又一年的新生来了，当初，我们也像他们一样，带着憧憬和希望来的。两年后，憧憬和希望依在，只是我们开始变得现实。用过来人的心态看过去，还是挺有意思的。既伤感时间的流逝，又庆幸自己已经历过那个阶段，不想再回到过去。人，总是矛盾的。

2007年10月8日

最近,觉得自己玩心很重。开学一个月,总是不在状态。以前的自己不是这样的,大三的我,反而对自己不苛刻了。事实上,等着我去做的事情还有很多,所以,我不得不给自己敲一下警钟!!!

2008年1月26日

这学期给自己定的目标在今天实现了,所以小小的纪念一下。虽然其实并不算什么,但是可以实现自己的目标,也是值得开心一下的。嘿嘿!!不过还是要好好的忏悔一下,这学期真的是有点堕落,天天对着电脑,每天混沌沌都不知道在过些什么,所以每天也活在犯罪感中。下学期不能这样了,都已经大三下了,真得要好好规划自己的未来,好好的努力!

这几天一直在上新东方的托福,每天上课真得好累,而且为了这次上课,真的放弃了一些东西。比如和家人的团聚,这次寒假回家就为此只剩下了10天。2008年,一定会更好!!

2008年6月26日

这段时间,校园里走来走去都是拍毕业照的师兄师姐。往年的这个时候,看着毕业的人,好像没有太多的感触。而今年,突然发现,明年的这个时候,该轮到咱们告别大学岁月了。

我们总是在感慨时间,但是却都抓不住时间。三年,弹指一挥间。回望这三年,得到了些什么,失去了些什么。好像什么都没得到,但却失去了很多,至少失去了最美好的年华。毕业前的第365天,最后一门考试,大家在欢乐的气氛中开始,也在欢乐的气氛中告别。大学,三年已经逝去。

是时候走向下一步——毕业!

大四——离开

2008年9月1日

30号回到北京,依旧用小雨欢迎我的到来。

北京奥运的氛围依然还在,火车上遇到北交的一个苏州小弟弟,和我们一同乘坐新的10号线回到学校,一路上帮我们搬行李。

一进人大西门,就是满满的人。哦,又是一年新生到来的日子,校园里满是欢迎2008级新生的横幅,还有排队拍照的90后和在旁等候的家长们。

突然发现，自己真的已经长大了，都成了毕业班的学生了。接下去的一年，我应该好好打算，而不应该再继续虚度年华。这算是我给自己的忠告吧！加油，大四，我大学生活的最后时光！

2008年9月12日

今天是做社会志愿者的最后一天，一个星期很快就过去了！从第一天的新鲜，到之后的有点厌倦，到最后的不舍，这个过程，对我而言，本身就是一种经历和财富！

再见，志愿生活！再见，北京奥运！

2008年9月26日

熬过这几天纠结的日子，眼看就要熬出头了！其实最害怕的就是今天下午保研的面试，不知怎的，没有了四年前自主招生面试时的那种无畏劲，人长大了，反而开始担心和害怕起来了！

抽到2号题，黄老师说怎么都是2号，4号。我开玩笑的说：其实我很想要7号的。他就说：那答完这个再答7号吧。

2号题：请说出你所熟知的非政府国际组织，以及它们在国际关系中所起的作用！2号英语题：China's role in the six party talks！7号题：中美日三国战略力量对比！金老师问了附加题：喜欢读哪本国际关系著作，点评！经过一番混乱的回答后，终于结束了这场令人恐惧的面试！真爽呀！明天早上笔试，接着就解放了！

2009年1月3号

昨天，终于告别了大学时期的最后一课！想想三年半以前，走进人大的那一幕，好像还是昨天。时间，真的太快！一眨眼，我的青春就已不再。但是，我相信，我们对于青春的记忆，永远不会褪色。

2009年3月3日

在北京科技咨询中心的实习也进行了一段时间，这是我的第三份实习，作为项目助理，感觉还是挺新鲜也挺有挑战的。

虽然不用面对就业，但是这是迟早的事情，所以好好实习，好好锻炼，才能为将来打好基础。

2009年5月13日

今天终于论文答辩完毕了，之前准备的时候真的挺紧张的，因为怕应付不来老师尖锐的提问，幸好答辩中没遇到太难的问题，呵呵。

论文答辩完毕，大学的最后一件大事也算是完成了，距离毕业，真的越来越近，真的很舍不得。可能这种心情在那些即将工作的同学心里应该更强烈一点，毕竟，我还是要继续在人大两年，两年后，我才能体会这种真正离开的心情。

大学这四年，有苦有甜，有乐有忧，但是这必定是我人生中最美好最为难忘的四年。

於萍萍

- ★ 国际关系学院 2005 级本科生。
- ★ 现在我校国际关系学院攻读硕士学位。
- ★ GPA 3.91，排名学院年级第一。
- ★ 曾获国家奖学金、曾获校学习优秀特等、一等奖学金。曾获校三好学生、校优秀团干部荣誉称号。
- ★ 曾在北京科技咨询中心、中国人民大学欧洲问题研究中心、新华社国际先驱导报实习。
- ★ 曾组织并负责校园消费大型调查活动并撰写调查报告，曾组织并负责中央电视台娱乐频道总监王向群走进人大活动。
- ★ 联络方式：
chongjigirl81111@126.com



我的大学生涯——写给学艺术的同学们

□ 艺术学院 2005 级本科生 姜菲菲

大学四年，眨眼就划上了句号。回首四年的生活都历历在目。一幕幕的场景就像一张张绚烂的剪贴画，串连成一部即将谢幕的电影，播放着我们的快乐和忧伤，记录着我们的青春和过往。有时候，时间就像是一座电梯一样，你乘坐它的时候不觉得什么，可是当电梯的门轰然打开的时候，才发现，眼前的一切都变了。还记得那年的我们全院一起去山东长岛的写生，去 798 找寻属于我们的生活灵感，还记得我们步入专业的正轨熬夜渲图，解析设计理念，恶补软件熬夜的日子。四年总是悄无声息地来却又匆匆地擦身而过。

大一的时候，太多新生活扑面而来，新鲜而灿烂，热情而紧张；大二的时候，生活旺盛得像正在生长的树，梦想也一点点接近现实；大三的时候，生活变得冷静了下来，明白自己离未来究竟有多远，并要为此做出选择：出国，考研，还是工作；所有与这个决定相关联的一切可能会变化，大四的生活，像有一层薄薄的灰色。在各种选择里彷徨，每一个人都忙忙碌碌，一切仿佛一首没写完的诗，匆匆开始就要匆匆告别。行走在校园里，空气中暗香浮动，原来是刚下过雨的泥土的清香味，校园里多了很多拍照的人，又是一个离别的季节。四年的大学生活也转瞬即逝，电梯的门打开，门外已经是风景变换，惊异于时间消失得如此迅速。

作为一名艺术学院的学生，大学四年的日子是色彩斑斓的，我们不断地在活动里发掘我们的兴趣与潜质。在大学期间我参加了一系列的专业实践以及国际竞赛，在这里不一一列举，不过想要说明的问题是因为这么多的实践才慢慢让我了解了设计。下面我想阐述一下自己在专业方面的学习方法以及成长历程，并与大家分享经验教训以及想对师弟师妹说的话。

作为景观设计专业大四的毕业生，在决定写这篇文章的时候，我或许不能完全了解师弟师妹们的情况与想法，但基本上可以揣测得到师弟师妹的学习状态。相信我的浅见还是能给后辈们留下一些启示。

刚开始景观建筑专业的学习，我们普遍都会经历一个“困惑”的阶段，那就是对设计这门学科如何去学习感到困惑。我们无从下手，所以困惑了，困惑又解不出答案，因此或者因无奈而颓废，或者因放弃思考而将兴趣转向

其他。当然有一部分人真的在困惑中解出答案，豁然开朗后将设计作为终身职业或兴趣。我认为这不是偶然的。我也认为走出这个困惑就是本科阶段要解决的最大问题（虽然我本人至今还在路上）。而解除困惑的最有效方法莫过于广泛地获取知识。在专业的学习过程中，有几点是我觉得比较重要的学习方法，看是否值得借鉴。

一、大学学习的主动性

自学能力的培养，是适应大学学习自主性特点的一个重要方面，每个大学生都要养成自学的习惯。对于景观设计专业来讲，我们的自主性显得尤为重要，有时候老师仅仅是点到为止，灵感的寻找以及激发是在各种不同的学习形式中出现的，包括博览大师作品等等，可根据自己的情况，选择适合于自己的最有效的学习方法。大学的学习，不再是去死记硬背老师所讲的内容，而是按照自己的学习目标和专业要求，选择、吸收有用的知识。在方法上要自主选择。

二、全面发展和注重能力培养的特点

获取知识和培养能力是人才成长的两个基本方面，广博的知识积累，是培养和发挥能力的基础，而良好的能力又可以促进知识的掌握。人才的根本标志不在于积累了多少知识，而是看其是否具有利用知识进行创造的能力。对于我们景观专业，能力的培养表现在对作品的鉴赏能力、计算机的运用以及手绘效果图的表达等等，这些是需要我们在平时的学习中做足功课，有了扎实的手绘及计算机能力，便会在自己的设计表达上得心应手。

三、掌握正确的学习方法

学习方法对头，往往能收到事半功倍的成效。在我们做设计的过程中，正确的学习方法包括合理地安排时间，紧凑而有效率的出设计方案等，这些环节把握好了，就能为进一步获取知识打下良好的基础，比如说每天一张速写，每周做一个大师的作品分析，每个月读一本好的专业书籍，这样循序渐进地对自己的知识加以总结并进行归纳和补充，形成自己的思路，把握所学知识的来龙去脉，使所学知识更加完整系统。

将来大家接手实际项目后，相信会有这样的感受：设计是一个很复杂很广泛的领域。每个设计的项目对每个设计人的要求是极高的。我们所需要的提高的，也许远远不仅仅是在各个知识领域的充实，还在于处理各类复杂问题

的能力。所以我们不止应该努力去看书、听课，还要在实践中去充实自己，因为知识和技能的积累是永无止境的。

在接手实际项目后，还会遇到一个比较明显的问题。我曾听过一个老教师不客气地评价我们专业的实习生，“现在的一些学生就是在外边乱做”，批评我们的基本功不扎实和态度的功利浮躁。其实这个问题，最终上升上升，便是“态度”问题。而这也是很多同学意识不到的。在这个充满机遇和浮躁的年代，我们学生更缺少的，也许是一种工作的“态度”。那种研究与钻研的激情，极端敬业的精神，与他人交流的欲望和坦诚，以及在实际锻炼中去尽情展现自己的自信。还有，那种闻过则喜、将每一次挫折转变为继续努力新起点的良好心态。

最后说一句，低年级的师弟师妹别太在乎结果，特别是对分数的追求。虽然 GPA 或许在未来的出国申请中有着一定的权重，但多年以后你一定会发现这完全不是成功与否的关键，最重要的，是在于坚持，永远不要懒惰，永远不要认为自己在做着毫无意义的事情，成功真的凝结在每一滴汗水中的，虽然你看不见，但你要相信它，也相信自己！

努力坚持，无论是毫无结果的冥思苦想，还是毫无想法的抄来抄去，这都是一生积累的跬步！

姜菲菲

- ★ 艺术学院 2005 级本科生。
- ★ 现在我校艺术学院攻读硕士学位。
- ★ GPA 年级第一。
- ★ 曾获校学习优秀一等、三等奖学金，校社会工作与志愿服务二等奖学金等奖励。
- ★ 曾主持参与西藏吞巴河谷风景旅游区规划设计，参加 2008 年国际风景园林师联合会大学生设计竞赛，南水北调中线北京段终端地区景观设计规划等多项竞赛调研实习。
- ★ 联络方式：friendff1988@126.com



尽管生活从不完美 但仍要全力以赴

□ 哲学院 2005 级本科生 韩江雪

“We should immerse ourselves in an extremely unfamiliar environment can we really understand our own.” 这是人类学家的观点，我从一部电影里得知并且记忆至今。我想我所有的梦想就从这里开始：从不按照外界所捆绑给我的标准去学习、思考和生活，探索陌生的领域只是为了认识自己。这让我知道自己需要什么，能做什么以及，失败时如何调整和再启程。

哲学是一门需要耐心和足够平和的学问。起初我只是感受到它的安静美好：圣经故事是那么温暖；终极意义是那么神秘；伦理问题是那么矛盾……我于其中不断书写却常常发现自己的幼稚。于是开始阅读，在书本的厚重中度过时间。现在回想起来，那也是我经历的最好的一部分时光。在先辈们复杂的逻辑中难得理清头绪，那些曾经在我脸上寻到的笑意和释然，或许是和玩乐的欢愉所不同的。有趣的是，哲学并没有像他人所想的那样剥夺生活的轻松，相反，它让我更懂得如何去思考——在这个世界热闹背后留我的一点清醒。

对女性主义的了解让我爱上有着坚强女主角的电影。当我把《蒙娜丽莎的微笑》这部电影中展现的对艺术的理解和哲学进行比较，写到我的论文中时，我曾以为这或许是种亵渎——这么高深的学问怎么可以和商业运作的产物所表达的观点相提并论呢？结果我得到了高分。之所以常常得到不错的分数，我想可能是我并不把每次考试当作一次不得不完成的任务，而是一个与他人分享我感受的机会。我也许会在答题时才提到余英时对儒学“借尸还魂”的比喻，而下一句就要说说现代人对传统文化采取的态度是否仅仅是希望它们“长眠不醒”。我从来不完全抄写书上的观点，或许很多时候我的观点是偏激的，但我还是要把它们写出来。有的时候我甚至感觉，我的一切思考才决定了我是我，而非他人。

我的英语老师鼓励我去参加一个演讲比赛。我从来都不是一个善于在公共场合表现自己的人，但是我还接受了这个挑战。在决赛时评委们不断问我，什么是一个成功女人所应具有的特质。我知道他们所指的是什么：aggressiveness。在初赛结束的时候就有很多老师跟我说，作为一个演讲者，

我温和的几乎会被人忽略。但是我还是微笑着拒绝了这个问题，我的回答是：being nice。我能感觉我的身体在发抖，我的眼眶热得好像任何细微的动作都会让那冰冷的眼泪夺眶而出。也许我并不能成为一个好的演讲者，可是我发现了自己所具有的勇敢，这是我从前不曾察觉的。

决定从事新闻行业是在进入大学以后了。经常浏览国内外主要媒体的网站，倾听不同的声音，明显感受到媒体的偏见。例如在奥运会期间，看到纽约时报对北京划定的奥运示威区诸多负面报道和国内媒体对负面报道集体“消声”这样鲜明的对比。作为受众，我从来都不认为负面报道会让我离真实更近一步，也极不喜欢媒体带着有色眼镜来报道。设身处地想想，假如美国也遇到了包括火炬传递在内的破坏活动，相信政府也会尽全力采取一些特别措施保证运动员和外国游客的安全，对示威活动的谨慎和对人权的忽视之间的联系几乎可以说是一个想当然的猜想。因此我也理想地希望媒体能公允报道，还给受众一个了解事实的权利。因此开始希望从事新闻行业工作，并选择了辅修新闻双学位。

确实付出了很多努力去争取我所想要的。还记得在准备 GRE 考试的过程中，每每自习后迎着橘黄色的路灯走在空荡的校园，脑子里还想着作文里的例子和逻辑；枕着单词串讲的录音沉沉睡去的夜晚；伴随我度过烦闷枯燥背单词日程的红宝书和 James Blunt 的伦敦音……现在回首都觉得难以想象是以怎样的毅力熬过来那些日子的。依稀记得那时只是不辍地向一个目标行走，不敢张望也不愿思考别的选择。旧图自习室里的小黑板上那些鼓励人的字句让我感到同行人的善意。也非常高兴地看到每个人的付出都有了好的结果。

我不知道这些故事是否表达了我所说的。学习是一种生活的过程，并不仅仅是课堂、书本或是考试。而学习能给予我的最难以预料的东西，就是认识了你自己，我成为了我自己。对于我感兴趣的问题，我会给自己一点时间去思考，去和别人争论；对于让我感到害怕和陌生的挑战，我会用以往的经历鼓励自己；对于我曾感到迷惑的未来，我只想活在当下做自己想做的事情。如果是这样，你会发现成绩是多么苍白。当你面对自己充实的内心和所有改变过你的人和事，或许此时才能感觉到真正的喜悦。

即将毕业，看到校园里熟悉的面孔越来越少，那些曾经在身边一起奋斗的朋友们将要在各自的旅程上书写新的故事。我们走过了青涩和稚嫩，在彼此映照的青春年华中看到各自的优势和不能企及的限制，没有怨恨，也少了无奈。在我的大学四年中，曾经因为懒惰而丧失了更为优秀的机会，但是正

如那部电影《蝴蝶效应》所揭示的意义：无论给我们多少次回头从来的机会，生活都从来不会完美。惟一能做的就是，尽全力去对待每一件事——这不是为了成绩、保研、找工作或是留学等等，这是为了我们能更好地认识自己，发现自己的潜力，认识自己的不足，并且努力让自己更成熟。

谢谢所有的聆听，让一切具有了意义。更多的时候我是写给自己，看看这一路走来我都遇到过什么，这让我拥有勇气继续走下去。

韩江雪

- ★ 哲学院 2005 级本科生。
- ★ 现在美国俄亥俄大学新闻学院攻读硕士学位。
- ★ GPA 3.8，四年排名年级第一。副修新闻专业 GPA 3.62。
- ★ 曾获国家奖学金、校学习优秀一等、二等奖学金，校社会工作与志愿服务二等奖学金等奖励。
- ★ 曾获校三好学生、校优秀团员、校级优秀毕业生等荣誉称号。
- ★ 曾在第二届“我心中的奥运”北京市大学生英语演讲比赛 中获优秀奖及人民大学赛区决赛二等奖。
- ★ 曾获第十届“创新杯”中国人民大学学生课外学术科技作品竞赛三等奖。
- ★ 联络方式：dingdang511@yahoo.com.cn



终点即起点

□ 学术之星提名奖获得者 高中华

在二十五年的人生旅程中，还没来得及回首，两年硕士时光便悄然而逝。对于我来说，这两年是一个不断探索、不断充实、不断丰富的两年。借此机会，我要衷心感谢在学习上和生活上曾经给予我无数关怀和帮助的人们。

《论语·学而第一》里记载，孔子的学生曾子说过：“吾日三省吾身：为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？”《荀子·劝学》也说：“君子博学而日参省乎己，则知明而行无过矣。”很惭愧，两年来我并没有达到“三省吾身”的境界。然而，今天感谢这样一个机会，能让我来回顾两年中走过的历程，与大家分享一点我的体会。

Impossible= I'm possible

我喜欢著名运动品牌阿迪达斯的广告语：“Impossible is Nothing（没有不可能）”。我也喜欢李宁的广告语：“Everything Is Possible（一切皆有可能）”。但我更喜欢同窗好友的广告语（哈哈，他并没有作什么广告，只是经常下面这句话挂在他的口头）：“Impossible= I'm possible（我有可能）”。

他是一个当兵出身的人，用他的话描述就是：“当了八年的兵，混了张大专文凭，转业到基层法院，干着与人力资源管理一点都不搭边的工作。”偏偏就是这样一个人，还考上了人民大学的硕士研究生。我很佩服他的毅力与决心，但是对我来说影响最大的还是刚入学他说的这句话：“Impossible= I'm possible（我有可能）”。

我的道路比他简单的多，本科名气虽不及人大，但也属于“985”、“211”之类的名校，位于滨城，横行东北。更加幸运的是，本科毕业居然能混到“跨专业外保”的资格。从外部看，这是相当鲜艳的光环，但事实上，我的处境远远不及那位同窗好友。本科到硕士，专业跨度很大，并且没有经过考研的系统学习，进入这个专业学习时，我基本上一窍不通。

据说，当初所里老师决定录取我的原因很简单，因为我具有一定的可塑性。由于不知道自身可塑性究竟在哪里，我确实迷茫了好长一段时间，思考两年中应该走怎样的道路，是把大多数时间用在社会实习上，还是把大多数

时间用在学术科研上。参照前面所述，我做第二种选择似乎比较起来不太现实。

但是，既然那位朋友都说了：“Impossible= I'm possible（我有可能）”。那么，我应该乐观地相信，自己也许能在学术道路上走好的，那就试试吧。事实上，选择只是一种选择，信念才是最为重要的，从听了这句话起，我开始相信“我有可能”喜欢上这个专业，并且真心地为之投入。后来，支撑我选择继续攻读本专业博士研究生的信念也同样如此，“我愿意”并且“我有可能”在这个领域做好。

因此，我想把这句话拿来与更多的人一起分享，当选择做一件事时，不要总担心自己的劣势，不妨换个角度，也许“I'm possible（我有可能）”，因此一定要多尝试，说不定能遇到“柳暗花明”的机会。

细节决定成败

说这一点之前，我想先借此机会向我的导师李超平博士表达一下我的感激之情。两年来，他耐心地帮助我、指导我、激励我、感染我、塑造我，不仅教我如何治学，而且教我如何做人，他严谨的态度、敬业的精神、渊博的知识、谦和的品质将成为我今生对待研究、工作、学习、生活的标杆。身体发肤受之于父母，学问修为来源于恩师。在此，谨向李老师致以最诚挚的敬意和最衷心的感谢！

我的导师是一个非常严谨、和善的学者。对于学生存在的问题，他通常是旁敲侧击、侧面指出，总是既能照顾学生的面子，又能让学生明白自己的问题并且及时加以改正。记得两年前刚入学时，最令我们津津乐道的是他管理学生的“三明治”法，即在指出我们存在的问题之前，总会先挑一些我们的优点大加赞扬，然后间接提出问题以及解决对策，最后又肯定我们做得好的一面以避免我们产生消极情绪，让我们欣然接受他的意见。

说说我发表第一篇学术文章时的经历。那篇文章是我的一个平时作业，为了应付期末考核，用一晚上熬夜赶出来的。有一天，导师告诉我，我的一篇文章写得不错，希望我修改并投稿。我当时竟没有想起来，我还曾写过文章，茫然了半天。后来，我把这篇稿子改了改，交了上去，以为完全可以了。过了一晚上，我收到了导师的回复。全篇密密麻麻，全是修改与批注。我按照要求修改了一次之后，又满心欢喜地交了过去。再过了一晚，又收到了他的回复。照样，密密麻麻，全是修订与批注。如此往复，来回有二十次

之多，终于把稿子投到了杂志社。那两个月来，我的邮件记录，全是老师与我交流这篇文章的信件。当我拿到发表的文章后，与最初的作业稿进行对比，发现早已“面目全非”了。就是这样，在老师的指导下，发表了我的第一篇学术论文。

再说一个我们受到导师批评的经历。去年暑假，老师希望我们能够翻译校对一本外文著作。那时正值 2008 年 7、8 月份奥运会期间，我们当然是坐不住的，一天到晚，把大部分时间都浪费在了看各种大小比赛上，对书稿的事情态度极不认真。后来老师实在忍无可忍，给我们发了一份邮件。在此，节选邮件中的一段话，与大家共勉：

你们多次提到我是“完美主义”，其实我也不想做完美主义。但是，做研究也好，做其他事情也好，大家都差不多聪明，如果你不比别人更仔细、更认真，何谈超过他人？你们毕业之后，能否做得比别人更好，在很大程度上也会取决这一点。所以，我建议：你们应该从现在开始，让自己更认真、更仔细，把每一件事情都做到最好，让自己收获一个很好的习惯！

收到这封邮件，我们所有的人从心底都感到了不安与紧张。最后一句话是用红色黑体二号字标注的，格外“触目惊心”。是啊，能进入人民大学读书的人，智力、情商水平应该都差不多，另外，在社会上比我们智力水平高者也大有人在。真正决定我们如何脱颖而出的因素却与我们平时养成的习惯紧密相关，我们以什么样的态度对待生活，生活就会以相应的结果来回馈我们。因此，细节决定成败，关注细节这个良好习惯对于我们的成功至关重要。我愿意与大家共同分享李老师的教诲：“从现在开始，让自己更认真、更仔细，把每一件事情都做到最好，让自己收获一个很好的习惯！”

让自己真正成长

在此，我还要提及我的另外一个导师，也就是我的博士导师吴春波教授。用一个短语来形容吴老师两年来为我们讲授的课程，那就是“华丽的思想盛宴”。这个比喻一点都不为过。

去年冬天，当我决定要读吴老师的博士时，我去找老师汇报我的想法。我向吴老师请教：“老师，我怎样才能考上您的博士？”吴老师说：“你得考第一。”我又问道：“那我如何才能考第一？”吴老师说：“考试科目一共有三门，如果你每门都能拿 80 以上，应该就能考第一。”吴老师（绩效管理领

域的专家)就这样为我设定了第一个“绩效目标”。当然,最后我实现并超过了这个目标,顺利成为吴老师的第五个博士弟子。

后来,在与吴老师的一次交谈中,吴老师重新帮我树立了成绩观念,即今后我该如何看待自己过去成绩,获取未来进步。题外话,从小学读到博士,先先后后也将近二十年了,考试水平是更上了一层楼,大小考试总能轻松实现自己的目标,也包括研究生第一年结束评奖学金时,我又获得了无可争议的第一名(综合排名)。

吴老师告诉我,真正有能力的人应该是未来导向的,眼光应该放长远,而不是在小圈子里自足自乐。他告诉我,要想在这个日益激烈的竞争环境中获得一定的地位,过去的成绩是不重要的,真正重要的事必须让自己不断成长,走出小圈子,融入整个社会,让实践来验证自己的能力。感谢吴老师,他的教诲将成为我今后不断学习、不断进取的新动力,我将在老师的指导下,继续飞翔、拼搏。

事实上,沉溺于过去成绩的人,往往会抓不住现有机会,也会错失未来的希望。在这里,我不想像列“英雄事迹”一样,把自己过去的那一点点小事情拿出来狂夸一顿,来讲我如何如何费尽周折取得成绩、发表文章之类,这些都是作为一名想做好学术的研究生份内之事。我们现在还年轻,眼界方向应该放向未来,放向世界,以虚心的态度,不断获取新知识,为社会创造新价值。因此,本文仅仅与大家分享了我的一些经历、体会。

最后,我还要感谢公共管理学院的董克用老师、朱立言老师、方振邦老师、刘昕老师、刘颖老师、胡威老师,是老师们两年来对我们的倾心投入让我领略了人力资源管理领域的独特风景,让我徜徉在这个圈子里,兴趣盎然,信心满怀,流连忘返。另外,感谢公共管理学院党委副书记李丽娜老师,两年来,正是由于她两年来对我殷切的教诲、真心的关怀、及时的鼓励才使我的硕士生活更加丰富多彩,顺利圆满!我的进步正是源于老师对我无私的帮助!

终点即起点,开始新的征程之际,我不知道如何来表达我内心的感激,只有在心里默默地为所有帮助过我的人以及愿意帮助我的人祝福,祝愿他们能心想事成、万事如意!

高中华

- ★ 公共管理学院 2007 级硕士生。
- ★ 现在我校公共管理学院攻读博士学位。
- ★ 学习综合排名专业第一，毕业论文获得优秀硕士论文，曾获光华奖学金。
- ★ 在国际学术会议、国内核心期刊、管理学专业杂志上发表 6 篇论文。其中国际会议上发表的英文学术文章被 EI 检索。
- ★ 参与国家自然科学基金项目、北京市直机关处级干部胜任能力模型项目、首都医学发展重点支持项目、科技部高层次人才评价项目、中国 500 强企业文化研究等多个研究。
- ★ 参与编著了《管理心理学》（中国轻工业出版社）、《招聘与甄选》（北京大学出版社），翻译了《价值观管理》等多部著作。
- ★ 曾担任公共管理学院团委副书记、研会副主席等职，获得中国人民大学三好学生、中国人民大学优秀毕业生等校级表彰。
- ★ 联络方式：gzhruc@ruc.edu.cn



脚踏实地走好每一步

□ 学术之星提名奖获得者 盛超

大学生活忙碌中悄然过去，成为人生美好记忆的一部分。当中有成功的欢喜，也有落败的失落。但正是这一切，让我获得了今天的成长，使我在各方面的素质都得到了提高，为以后的人生打下了坚实的基础。

关于学习

我觉得，学习就是学生的职业，这份职业同样需要有智慧、毅力和恒心。在当今这个快速发展的信息时代，我们只有不断汲取新知识，才不会落伍。

在大学里，我从不忽视任何一门课程的学习，包括公共课在内。也许对于公共课，有的同学，特别是学艺术的同学难免会有一些抵触的情绪，但是从大局和综合素质来看，这些课还是要尽力去学好，不是由着自己的性子胡来。一方面是不要在成绩单上为自己留下遗憾，另一方面，多学一些专业以外的东西，对于促进专业进步也是有好处的，对于学艺术的我来说，这些来自于专业以外的知识也为我创作绘画作品提供了不少灵感。

同时，在大学里，还要注意提升专业方面的理论素养及与此相关实践的能力。对于美术专业的学生来说，光学好课堂上的知识是远远不够的，因此我常利用课余时间阅览各类美术书籍，并勤练手绘能力，勤动脑思考，积极参加各类赛事和展览。当然，工欲善其事，必先利其器，好的学习方法对于学习非常重要，一定要在每次考试后，每次成功与失败之后都认真总结经验教训，总结适合自己的学习方法，这样才能让自己真正获得进步。

治学还需要坚忍不拔的意志。我是个不喜欢虎头蛇尾的人，做事从来都是有始有终，就算再难的事也全力以赴，追求最好的结果，正因为如此，我把自己的意志视为主要因素，相信只要有恒心铁棒就能磨成针。一个人最大的敌人不是别人，而是他自身。这么多年来，我一直都是在跟自己作战，准确地说，是和自己的意志战斗。现在回想起来，我确实比以前坚毅了许多。

一份耕耘一分收获，通过四年历练，我的绘画水平整体上了一个台阶，不仅荣获了学校的多项奖学金，作品也多次参加国内外赛事展览，捧回了各种奖杯。成绩与荣誉，都让我更深体会到决心与坚持的力量。

有人曾问我如何才能获得奖学金，如何才能在竞赛中获奖，我觉得只有一个答案，那就是“踏踏实实走好每一步”。有些东西，比如说奖学金，在你学习时，就压根别去想它，把自己眼前的事情做好就行，功夫到了，成绩自然水到渠成，每个人都有机会。

关于社会工作

学习固然重要，一个人能力的培养也不容忽视。有时间和能力时就尽量参加学生工作，既为大家服务，同时也能锻炼自己。我大一时在院学生会体育部做干事，大二时做监察部部长，大三时做常委。在班上，我还一直担任班长。

尽管从事这些工作，有时候会比其他同学付出更多、更累一些，但我自己很快乐。在参与这些活动的过程中，我结交了一些很好的朋友，学到了一些为人处事的方法，还在这锻炼中提升了自己在思考问题解决问题、理论和实际结合、组织协调等各方面能力。这些经历还使我明白有些事情如果尝试了，成功的机会就有一半，如果不去尝试，成功的几率只能为零。机会来临时，我们就要好好地把握住。

关于个人品格

成功，离不开品格的力量。出身贫寒锻炼了我的吃苦耐劳精神，培养了我自理自立的能力和勇于挑战自我的精神，也让我习惯了简单质朴的生活，养成了良好的生活习惯和正派的作风，这为我的成功助益不浅。同时，热心待人和诚实守信还让我获得了良好的人际关系，我与同学关系极其融洽。几年来，我跟同学们一起创造属于我们的一片快乐的天空。

如今，四年的大学学习生活即将结束，回顾一下大学四年的生活，有很多值得深刻记忆的东西。很多同学、老师和事件都给过我影响或启示，最主要的影响就是让我在保持顽强斗志的同时拥有清醒的头脑，有自知之明：努力追求，同时学会舍得。所谓人无完人，金无足赤，了解自己的优点和缺点，知道自己的努力方向，同时弥补自己的不足之处。

最后，想对对师弟师妹们说：大学生涯是人生中最最美好的一页，不要让时间无谓的流逝，珍惜每时每刻，积累知识，拓展能力，使之成为你今后

走向社会的基石。能来到这所学校的同学，个个都是出类拔萃的，没有谁比谁强多少，没有谁比谁差多少，你们初来时在同一条起跑线上，风雨共济的征程上，没有人可以将你打败，能打败你的人只有你自己。

盛超

- ★ 艺术学院 2005 级本科生。
- ★ 现在我校艺术学院攻读硕士学位。
- ★ 曾获国家奖学金，校学习优秀特等、一等、三等奖学金，社会工作与志愿服务二等奖学金，优秀班干部二等奖学金，校三好学生，校优秀团员等奖励及荣誉称号。
- ★ 作品参加中国人民大学艺术学院师生作品展（香港文化中心展览馆）；参加第七届全国工笔画展（北京 中华世纪坛）；参加“第十三届当代花鸟画邀请展”（广州）获优秀作品奖；参加“伟大的征程——纪念长征胜利 70 周年中国书法美术大展”（北京 国家军事博物馆）获银奖；参加大韩民国新潮型国际美术大展（韩国）入选，特选；参加“以心接物”——第二届全国艺术院校（在京）学生作品展（北京中国国家画院）；参加第三届中国美术院校师生油画作品展（深圳）；参加第六届海淀文化节“祖国颂”——纪念建国六十周年名院名校书画作品展（北京 中国国家画院）；参加《传统与现代——北京艺术高校联合展》（北京 OUR SPACE 画廊）。06、07 连续两年中美“新世纪的丝绸之路——万米长卷”绘画比赛二等奖；作品入编《第七届全国工笔画展作品集》《第十三届当代花鸟画邀请展作品集》《第三届中国美术院校师生油画展作品集》《中国美术家书法家作品大汇》、《中华小书画家大辞典》等。
- ★ 联络方式：rucshengchao@sina.com



一个我回首就能看见的青春——人大求学小记

□ 新闻学院 2006 级博士生 王斌

18 岁的时候我住在东区，经常在学 2 楼（东风六）望着东门进进出出的人，28 岁的时候我住在西区，经常在研 1 楼（品园三）望着西门外来来往往的车。一眨眼，十年了。又是一年六月，在送别了 N 届毕业生后，我也终于要离开人大，结束令人无限留恋的学生生活。回首穿行在校园的岁月，初入大学的激情早已褪去，留在记忆中的是一路走来的点点滴滴、坎坎坷坷。毕业之际，把一些求学片段呈现出来，与大家分享。

我真正开始学习其实是在大四。前三年都是莫名其妙地溜走了，大一忙于社团活动，大二骑自行车满北京城的晃悠，大三应付接踵而至的专业课和六级、托福，最忙的时候为了完成作业，可以在实验楼二层的摄影实验室待一整天，晚上十一点才出来。虽然忙忙碌碌，但是没有自己的想法，也没有学习的乐趣可言。等到大四准备考研，才读进去一些专业书，把《传播学史》细细读了一遍，了解到很多经典的东西和他们产生的背景，对这个学科有了超越期末考试的认识。非典的时候，学校里进入一个奇异的状态，晚上在教二，经常是一层楼的教室里只有我一个人，读书效果出奇的好，我读了一批大学里想读该读却没有读过的书，在本科毕业时终于抓住了一点学习的尾巴。

上研后，第一个想法就是不能像本科那样恣意地过日子了，要做些科研。我选了两件事，一是把本科论文的精华部分修改了一下，投给期刊，发表了；二是在广泛蹭课的基础上，写了一篇从社会学角度研究信息消费的论文，其中尝试地应用了 SPSS12.0 刚推出的对应分析，投给一个学术会议，也被录取了。硕士生没有科研的考核要求，我写的论文多少有些玩的成分，不过这些小小的成功给了我很大的鼓励。更有意义的是在这个过程中，我找了很多同学和老师去请教，比较主动地进入了研究角色。当时大家很多都是直接读上来的，对于两年后要去做什么都很迷茫，而我在写论文查资料的时候，已经逐渐感觉到我自己喜欢做什么了：我想我特别希望做出一些跟别人不一样的东西来。这一步的积累，包括论文上的和个人想法上的，给我后来的学习带来了机会，后来回想，做事情是特别重要的，如果你靠空想不能得出个所以然来，那么埋头做些事情是个有效的办法，不管做的事情你是否喜欢

或者擅长，它能调动你的能力和资源，给你一个深入观察自己、认识自己的体验。

进入博士阶段，是我最投入的三年，也是我过的最 tough 的一段时光。在开学前，我分析了一下博士生的生活和未来发展，结论很简单，科研是第一位的，没有学术训练就没有区别于以往的个人提高，没有研究成果也不是一个合格的博士生。因此，博士学习的中心就是如何提高自己的研究能力，如何尽可能做出好的研究成果。而且，作为成长于人大的一名“土著”，我必须表现出更优异的成绩来回馈给那些一直关心我的老师和同学。我还是选了两件事去努力。考虑到我们这个学科主要是舶来品，国内的水平还比较弱，缺乏原创性的东西，第一，我希望加强国际视野，在交流中拓展自己的学术话语体系，第二，我希望多做实证课题，通过项目的积累深入了解国内的新闻传播问题。对于前者，平时写作的论文和阅读的文献是敲门砖，我顺利申请到基金资助，分别赴瑞典和新加坡两所大学进行访学，在收集前沿文献和拓宽视野的同时，也与一些学者建立了学术联系。对于后者，则是真刀实枪的考验，因为研究问题很多人可以看到，但是如何通过自己的手段来推进，就是体现实力的较量了。

记忆深刻的是我们做了一个“传媒发展指数”的课题。这是跟人大发布的中国创新指数等三大指数相仿的一个研究设计，但是建立传媒业的指数有两个突出的困难。首先是数据较为凌乱，我们开始着手的时候，发现数据缺失严重，并且标准不统一，很多研究使用的数据没有确凿的出处，因此我们需要从新闻出版署、国家广电总局、中国广告协会等机构收集最权威最标准最新的大量数据，这是一项基础而又枯燥的庞杂工作。其次是根据指数分布提出新的概念，写出反映中国媒介市场特质的论文。整整一个学期，我都泡在这件事上，看书、跑数据、讨论、再看书、再跑数据、再讨论……眼看着西区篮球场边的杨树从枯黄到发芽到枝繁叶茂，我的旅游计划、健身计划、聚会计划也都一一泡汤了。暑假我去瑞典的时候，正是报告撰写进入关键时期，于是我在国外的大学里白天上班、晚上接着做人大的课题，小组另一位成员也于九月去了美国研修，这样就展开了一段欧洲、亚洲和美洲频繁邮件的独特时期，每个人邮箱里都塞了上百封的讨论信，被我戏称为“洲际协作”。待到瑞典回来，春节前继续修订。年后我把书稿送给出版社的第二天，又匆匆去了新加坡。四月我下飞机的第一件事，就是问导师我们的报告出了没有。当我拿到印制精美的书时，真是感慨不已。我没料到，从读者到作者的转变，

竟然有如此艰辛，我深深体味到要想做一点儿突破，做一些书店里看不到的、期刊网上查不到的东西，哪怕是一点儿，都是要付出超乎想象的辛苦。

几年来，这样的经历不断叠加，一篇篇论文、一个个课题和与之相伴的青葱岁月，还有那些老师同学的欢声笑语、愁绪忧伤，已经被时间漂白成了一种意象：仿佛郊游爬到山顶后回望来时的路，它从山林间蜿蜒而出，纵然峰顶风景绝美，路却一寸寸湮没在风景深处，再也无法伸手可及了……那些奋斗的、颓废的、灿烂的、忧郁的大学时光，都在毕业这一刻离我远去。校友王小波曾经说过：“就如同一个人中了邪躺在河底，眼看潺潺流水，粼粼波光，落叶，浮木，空玻璃瓶，一样一样从身上流过去。”

这些人大时光，此刻想起，心里会有隐隐地颤动。年轻真好。大学真好。可惜我的大学要倒计时了。浮士德生前最后一句话说：真美啊，请停留一下。我想说：后来的人啊，请珍惜现在吧。

王斌

- ★ 新闻学院 2006 级博士生，1999-2009 就读于人大。
- ★ 现在中国青年政治学院工作。
- ★ 发表学术期刊论文 16 篇，其中人大规定 B 类核心期刊独著 4 篇、与导师合著 2 篇、与他人合著 1 篇，共计 B 类 7 篇。
- ★ 联络方式：
eboy800@yahoo.com.cn



追求自我超越的学术乐途

□ 财政金融学院 2005 级本科生 边慧

我叫边慧，2005 年 9 月从家乡新疆哈密来到北京，来到中国人民大学财政金融学院，在懵懂中开始了四年梦幻般的大学生活。四年来，我重复着师哥师姐们曾经的轨迹，曾经穿梭于教室、宿舍与食堂之间，曾经流连于一勺池别致精巧的秋景，曾经陶醉于如论堂气势恢宏的音乐会，曾经……四年来，学习和生活给了我无限启示，我逐渐走向成熟，走向知性，也逐步接触学术，走近学术，开始了一段超越自我的求知乐途。

曾经一听到“学术”，就想到大而空洞的理论和深奥难懂的词汇；一提到“学术”，就想到老学究和书呆子，无用和呆板至今仍是很多人对“学术”的看法。可当我真正有幸走近那些卓越的大师，聆听他们精辟而紧切时政和实务的见解，了解他们读书和治学的原因和思路，我才开始理解学术是追求对知识的深入理解，是追求解决现实问题的根本方法。也是在老师的指引下，我也开始了自己“小小”的学术道路！

2007 年 10 月，第一届“大学生创新性试验计划”正式启动，因为对农村金融共同的兴趣和对农村事业的关注，我与本院的刘盛卉、王博、俞少君和李明瑞走到了一起，在张杰教授的指导下开始申报该项目。

那个十月，明德泊星地几乎每晚都会出现五个拎着电脑和水杯的家伙，将书和电脑铺满一桌，有板有眼的讨论着农村金融，讨论着选题调研，讨论着 PPT 制作，还时不时指手划脚地八卦同学。读书声、讨论声和笑声回荡在泊星地，在欢声笑语中我们完成了申报工作。最终，我们小组的课题《中国农村金融发展模式探索：六省市个案对比分析》成功入选该项目国家级课题。

随后，我们开始了实地调研与论文撰写。在调研和论文撰写过程中，我们遇到许多挫折和困难，但是，对农村金融事业的热情使我们不畏挫折勇往直前，团队内的互助与鼓励使我们战胜困难一路高奏凯歌。在历时两年的调查中，我们先后走访了六个省市，撰写了三篇论文。我们通过了解六地农村金融市场上需求方和供给方的情况，总结了随着地区经济和人文社会环境的不同，农民金融需求以及融资渠道的变化规律，并且结合调查结果总结了典

型的农户借贷模式，分析了它们各自的适用范围、特征和不足，最后针对这些不足提出我们的改革建议。

功夫不负有心人，2009年5月，我们的课题顺利通过项目答辩，并被评为2007年国家大学生创新性试验计划优秀项目。这次宝贵的经历为我开启了学术之门，使我切身感受到了学术研究中追求真理与自我超越的快乐，使我深刻认识到当代大学生身上肩负的建设祖国的重任。

学术之门，一经开启就吸引我不断深入。2007年资金互助社这一新型小额信贷机构的设立引起我的关注。2008年年初，我和本院俞少君、王博组队，决定调查研究这一新兴的农村金融机构。这次调研经历是我深入理解了晚清大学问家王国维先生所说的治学三境界。

在确定调研方向和研究方法时，我曾经一度陷入迷茫，深深地感受到了治学的艰难。茫茫书海，却寻不到调研的有效切入点和方法；漫漫长路，只望不见成功的驿站。不禁感慨王国维先生的治学第一境界“昨夜西风凋碧树。独上高楼，望尽天涯路”是多么切合自己的心境啊！最终，执着与认真点燃了我们智慧的火种，我们确定了研究路径和方法。

初步定题，才是万里长征的第一步。紧接着，艰苦的调研与艰难的论文撰写开始了。2008年3月，我、俞少君和另一个同学前往吉林梨树县闫家村调研中国第一家农村资金互助社——刚成立不足一年的百信弄资金互助社。本着学术严谨的原则，为了获得第一手的真实资料，我毅然决然踏上征程来到了无亲无故也无人接待的东北农村，开始了一场冒险。白天，们奔走于东北广袤的农田之上，凛冽的寒风割破了我攥着笔和问卷的手；夜间，我蜷缩于小镇阴森残破的旅店，面对死一般的寂静身处异乡的我和衣而睡。一周马不停蹄的奔波和单调无味的饮食使我非常疲惫，但也换来了数百份珍贵的数据。基于这些数据和前期的理论研究成果，我们开始撰写论文。期间，我曾在图书馆逐本翻阅SAS和SPSS软件教程，寻找做双变量Probit检验的方法；我曾和俞少君及王博连着几天深夜讨论文章思路和实证分析方法。

废寝忘食，我无怨无悔，因为我越来越接近资金互助社的本质，因为我越来越接近农村金融机构的本质，因为我越来越接近解决农村信贷问题的关键。现在回想，这岂不正是王国维先生所说的治学第二境界“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”吗？

连日的奔波与思索终换来论文定稿——《农村新型小额信贷机构绩效评价——基于百信农村资金互助社经营模式的探索》。文章根据Yaron的农村

金融机构运行绩效二元评价指标,以当地农户的抽样调查数据作为实证分析基础,从自我持续性和覆盖面两方面评价了农村资金互助社这一新型农村小额信贷机构的运行绩效。这篇文章入选《中国人民大学 2007 年国家创新性试验计划文选》,并获得第十届中国人大“创新杯”论文大赛特等奖。

当我手捧打印精美、散着余热的论文时,一种柳暗花明的感觉涌上心头。此时的心情,或许正是王国维先生所说的治学第三境界“众里寻他千百度,蓦然回首,那人却在,灯火阑珊处”。在研究撰文过程中,我之所以能从最初的迷惑不解走向最终的豁然开朗,正是因为专注精神,下足功夫反复追寻、研究。这次论文撰写经历使我感受到了治学的艰辛和困苦,也锻炼了我的学术分析和研究能力,提高了我的计量水平和计量软件应用能力,使我获益匪浅,实现了自我超越,在学术研究的快乐之途上又向前迈进了一步。

转眼间,四年的大学生活就将结束,人生如白驹过隙,短暂而不可挽留。当我转身看自己留下的串串脚印时,我留恋学术研究的艰辛与快乐,我欣慰四年时光不曾荒废,我遗憾曾经错过的美丽再也不会回来,我珍惜当前拥有的点点幸福,我憧憬未来的灿烂人生!

边慧

- ★ 财政金融学院 2005 级本科生。
- ★ 现在我校财政金融学院攻读硕士学位。
- ★ 参与 2007 年“国家大学生创新性试验计划”获评优秀项目。参与 2008 年中国人民大学“创新杯”论文大赛获特等奖。
- ★ 2008 年参与翻译《计量经济学》(第六版)
- ★ 联络方式:
Bianhui0101@sina.com



无悔的青春——责任与奉献

□ 财政金融学院 2005 级本科生 刘洋

四年前，带着走过高考的骄傲和对大学生活的憧憬，我来到了人大。面对丰富绚丽的大学生活，我和很多大一新生一样流连于其中，过得繁忙却没有目标，学术的纯粹与宁谧，还是社团的丰富与多彩，我在十字路口中徘徊着。我选择了后者，带着满腔的热情加入了很多学生组织，虽然大学里的课余时间非常充裕，但还没有充裕到可以兼顾课程和多个社团的工作。一个学期过去了，发现自己过得很疲惫，但收获却不多，浪费了很多时间。然而经过这一学期的尝试与犯错，我悟出了一个道理，工作和学习一样，需要专注和投入。于是我重新订立了目标，在学习和工作中寻找一个平衡点，在两个自己兴趣所在、感情所在的两个学生组织留了下来。这样既不会因为工作而影响了学习，同时也能集中精力把工作做到最好。

对我而言，这样的大学生活过得更加充实而有意义，在保证学习质量的前提下，我积极的投入到自己所选择的学生工作中，为同学们工作着，服务着，也从中收获了很多，友谊、感动、能力、成长，虽然也有过疲惫、困难和泪水，但是老师同学的鼓励与帮助，让我在辛苦中体验着快乐，感悟着无怨无悔的青春。

青年人大——我的眷恋

刚入大学时听胡邓老师说，大学要至少参加一个社团一年以上。而在青年人大，我度过了将近四年的难忘时光，青人，早已不再只是一个社团的名称，青人的一切一切似乎都已融入到生活中。不管因为什么事来学活，似乎都要到报社来看一看才踏实。我在青人生活与成长，也看着青人在一点一点成熟。

刚入学时，我在青年人大的招新报名表上写下了唯一的志愿——青年人大公关部，却不知从此开始了与青人的不解之缘。在这里，遇到了一群可爱的朋友，从跟着师兄师姐一起做事，到带着孩子们一同工作，我们都在一步步成长，传承着青年人大的文化。

从干事，到副部，到部长，之后，由于对青年人大的一份热情和出色的工作，被任命为青年人大副社长，我所做的大部分工作并不是出报纸，更多的是青年人大事业的发展，品牌推广，对外联系，拓展影响力，筹集资金。既服务于同学，也服务于青人。

工作中，我在思考着部门的发展、青人的发展。作为一个团队，要有自己的组织文化，这样才能更有凝聚力，才能齐心工作。公关部一直传承发扬着的文化是：聚是一团火，散作满天星。

对待工作，我们的态度是——把学生工作当成一份事业来做。工作中我们这样想问题、办事情——像主席一样去思考，像干事一样去做事。细节体现素质，细节决定成败。遇到困难，我们坚信——阳光总在风雨后。青年人大公关部只是我们生命中的一个驿站，同时我们要把自己的生活过好，但无论何时都不要忘记——我们是相亲相爱的一家人。组织文化的建设，做到内聚人心、外树形象。正是这样一种文化，使得每一个在这里工作的朋友们都会感到特别的温馨，认真地对待工作。

我们一起贴横幅，贴海报，腰酸背痛也欣慰；深夜宿舍里只有我一人还在电脑前工作的那份宁静，虽累却也充实。为了给同学们提供一个走近传媒界、了解传媒界的平台，我们举办了“走近传媒”系列讲座，邀请了很多传媒界知名的学者和业界精英人士作为我们的嘉宾。我们精心思考地每一个细节，诚挚耐心地与嘉宾交流，安排好每一个事项。

我们举办过芮成钢专场、于丹专场，听到嘉宾精彩的演讲、看到现场的火爆场面，得到同学们积极的反馈与赞扬，我们很欣慰，也很自豪，不仅仅因为成功的举办了一个活动，更因为我们在做一件有益于同学、有益于青人的事。

在每年的五月份，我们开始与各个社会媒体联系暑期实习事宜，为报社的同学提供一个更广阔的接触新闻工作，了解新闻工作的平台。

同学常常说我，青人就是你的第二故乡。是的，我把这里当成了家，因为这是一个值得付出的地方，她是学校和学生之间的桥梁，起着联系与纽带的作用；她是学生发出声音的地方；这里有一群可爱的朋友，有一群志同道合的战友。

同学常常说我，你不是在青人，就是在青人的路上。是的，在路上，我和青人一同成长，无怨无悔的奉献着、体验着、收获着。

党支部——我的责任

在高中的时候，我就加入了中国共产党，也一直按照党员的标准要求着自己。大三的时候，学院对 05 级本科党支部进行了支部整合，我担当起了本支部党支部书记的职责。担任党支书之后，我的身上又多了一份责任。

做好党员发展工作，组织支部同学进行思想政治学习，积极开展民主生活会，提高党员的自我认识和各项素质。切实开展学习十七大精神的支部活动，召开“学习贯彻十七大，领会时代宣言”的主题支部会议，领会党的精神与发展方向。积极开展主题活动，针对胡锦涛总书记在“中日友好交流年”中做出的“发扬传统、办出特色、办出水平”的重要指示，组织年级各支部一同开展了以“忆往昔峥嵘路、倡今朝人大魂”为主题的活动，参观人大旧址，听前辈们讲过去的那段历史，同学们从中领悟着人大的精神，表示将不断追求与探索。

因为有了党员和党支书的双重责任，我更加注重自己的理论修养和党员素质的培养。在日常生活中我热心同学们服务，履行着党“为人民服务的宗旨”。

班级——我的家园

班级，是在外求学的学子的另一个家。来到大学，我想，我应该为这个家做些什么。于是，我担任起了班里学习委员一职，这一当就是四年。

学习，是大学生活最重要的部分，而学习委员就是学校、学院、老师和同学之间的桥梁。我在工作中既协助老师教学工作，也为同学的学习提供更多的便利，帮助同学解决学习方面遇到的问题作为学习委员的工作很细微，也很琐碎，如帮助同学订购教材，打印课件，收发作业，传达学校学院老师的通知等等，这些看似细小的工作确实占用了我很长时间，但是能让老师更方便地教学，让同学学习上更为方便，这些工作是值得的。很多时候，我除了做好学习委员的本职工作外，还积极协助处理班级的一些其他事项。一个人是微不足道的，而只有将自己融入到一个集体并为这个集体发挥出自己力所能及的贡献时，个人的价值才能平静又真实地体现出来。空头口号，高远志向不是不能有，只是很多时候，我们应该学会平和，学会低下我们高昂的头，学会脚踏实地，学会从小处做起，从我做起。

无论是青年人大，党支部，还是学习委员的工作，我都坚持善始而敬终，要么不做，做就做好。有些事情，只有坚持了，投入到其中了，才能从中领悟到更多。

最后，要感谢亲爱的老师和可爱的朋友们，感谢你们给我的帮助和快乐，让我的大学生活过得充实而感动，付出了，也收获了。

刘洋

- ★ 财政金融学院 2005 级本科生。
- ★ 现在我校财政金融学院攻读硕士学位。
- ★ 大学期间曾任党支部书记、学习委员，曾任《青年人大》报社副社长、财政金融学院学生会公关部副部长等职务，“好运北京”公路自行车国际邀请赛志愿者。
- ★ 联络方式：liuyangruc@163.com



我的班长我的班

□ 历史学院 2007 级硕士生 李洪磊

我是一名普通的班长，一名普通的硕士班班长，我的班有 34 位同学，来自全国 16 个省、市、自治区，分八个专业方向，2007 年的金秋，我们在人大相逢。2009 年的仲夏，我们早已在人大相知。这个班，让我们有了一个共同的家，一个共同的心，从此也成了永远的朋友。

回顾两年来的校园时光，我们这个集体成果颇丰。首先是我们班在学习上取得了丰硕的成果。在课堂上，伴随着老师的谆谆教诲与启示的，是我们认真热烈的讨论；在课堂下，伴着图书馆柔和的灯光的，是我们在书山中的孜孜追求。作为中国人民大学最后一批两年制的硕士，我们在研一课程紧，学习压力大的情况下共同取得了优异的成绩，全班同学的学分绩均在 3.45 以上，而且在 3.6 以上的达到 82%。班里八位同学获得优秀研究生奖学金，四位同学获得“三好学生”称号，一位同学获得光华奖学金。在学术研究上，也亦有多名同学在期刊发文，参加学术会议研讨。优秀的成绩是对我们一年来勤奋学习的最好回报。

其次是班级活动。自组班伊始，我们就下定决心要把这个集体真正地发展成为一个家一般温暖的集体。为了增进大家的相互了解，在班主任的带领下，我们入学之始就召开班会，让每位同学都在讲台上做详细自我介绍，并玩很多小游戏，彼此间的陌生很快随着爽朗的笑声而消散。考虑到硕士生的学习阶段是分专业上课，大家分属八个不同专业，课程很多都不一样，平时很难聚在一次。为此，王老师带领我们隔上一个月或者两个月，就组织次班会，让大家聚起来搞一些好玩的活动。十七八位同学一块玩“杀人游戏”的壮观场面让我们每一个同学都记忆犹新。

班会毕竟是在室内，感觉颇有些束缚。于是，2007 年金秋甫一组班，我们和兄弟班级清史所 2007 级硕士班共同组织了第一次秋游——圆明园。北京的秋天永远是最漂亮的，在圆明园翠绿的古树枝叶下，我们尽情的游玩、讨论，彼此间都为能够相聚在中国人民大学历史系而感到温暖。

2008 年的阳春，我们又在樱花盛开的时候，一块到玉渊潭春游。带着奥运的热情，北京进入了 2008 年的秋天。这次，我们又找了一个阳光明媚

的好日子，一早来到北京植物园。参观曹雪芹故居，瞻仰梁启超墓，让我们这些学历史的更是激动。值得说的是，有八位同学下午还有一个求职笔试。本来，他们完全可以以此为理由推脱不来秋游，但他们还是都来了，没有一个人落下。早上赶到植物园，中午又得赶到西城区什刹海去笔试，两地相隔近三十公里，那得多累啊！但他们都说，班就是一个家；家里有活动，能不参加么？累归累，但打心眼里高兴。有了这几位同学的支持，我们这次秋游玩的更为尽兴，也更为感动。

在党支部活动上，本班党支部也取得了丰富的成果。

组班之初，班里就召开了全体党员会议，选举党支部干部，并制定了第一学期的学习和工作计划。在第一学期里，党支部严格按照计划，按时组织民主生活会，集中学习了十七大精神，并坚持联系思想实际和工作实际，在实践中加深对十七大精神的理解。同时，认真做好培养入党积极分子的工作。

2008年4月，班党支部积极参与城乡携手迎奥运红色“1+1”活动，与海淀区温泉镇温泉村建立了共建关系。在组织支部活动的同时，组织班里同学积极参加到这个活动中来。深入基层，了解社会，服务人民。支部成员带领班里同学们拜访大学生“村官”们的住所，参观他们的工作和生活环境；购买礼物带来亲切的慰问，通过座谈了解他们在工作 and 生活上所需所想，并尽可能地给以帮助；利用在人大就读的有利条件，为他们购买书籍，聘请专家顾问，提供智力支持；利用身处中关村的地理优势，为他们提供招商引资、文体活动等方面的多种信息。同时，在樱桃成熟的季节，我们还专门组织大家深入田间地头，与村民们一起采摘樱桃、清洗包装，付出劳动，也分享收获的喜悦。

在第三学期，开学伊始，党支部就联合清史所07级硕士党支部组织全体党员至首都博物馆观看“中国记忆”暨五千年文明瑰宝展。通过这次活动，加强了支部成员间的沟通与交流；同时也让我们了解到更为丰富、直观的考古和历史知识，开阔了眼界，不仅对祖国灿烂文明充满了自豪感，也对祖国未来充满使命感，受益匪浅。总体上，班里各位党员都将继续为把本支部建设成为一个组织团结、富有战斗力的支部而努力。

临近毕业，班内同学们面临着找工作的巨大压力。作为班长，除了及时传达就业信息外，我还及时组织班会，让大家相互交流心得，为大家减压。

回顾两年年的风风雨雨，我们共同走过；

展望未来的美好愿景，我们共同期待。

班内有一首班歌，请允许我将其作为结语：

遥遥晚空，点点星光，息息相关，

你我哪怕荆棘铺满路；

情同两手，一起开心，一起悲伤，

彼此分担不分我或你。

李洪磊

- ★ 历史学院 2007 级硕士生。
- ★ 现在新华每日电讯社工作。
- ★ 担任硕士班班长，在任期间致力于创建朋友班集体，为班级创造良好的交流环境和班级氛围。两年来，班级活动有声有色，气氛融洽，2008 年 11 月份被评为校级先进班集体。
- ★ 联络方式：St.rico@163.com



知耻后勇 风雨兼程——我的大学四年

□ 财政金融学院 2005 级本科生 徐亚平

四年是一段不长也不短的时间，它可能只占我们生命的二十分之一，却承载了远远超过这个比例的人生历程。能在毕业的时候参加毕业生十星的评选，是一种莫大的荣誉，现将我的大学四年总结如下。

学习：逆水行舟，知耻而后勇

2005 年 9 月，怀着欣喜的心步入人大，全新的校园，陌生的同学，不一样的学习氛围，一切都让我很是开心，也因此在这相对高中轻松许多的环境中，我彻底放松了自己，幼稚的我以为大学就是用来休息的，刚从高中的辛苦学习中解脱出来，自然要好好玩一场，大一一年就这样过去了。不久，我就尝到了恶果。大一一学年的学分绩极低，甚至在班里倒数，奖学金自然更没有机会获得。

这个打击让我开始反省，我开始回想起班里一些跟高中时一样刻苦学习的同学，翻着一年都没怎么仔细看的课本，我发现其实大学只是另一个学习阶段的开始，而且这个阶段学习的知识甚至比以前的基础更重要，如果说初中高中学习的知识是一个体系的地基，那大学学习的知识才真正是拔地而起的高楼。而且在人大这样一个竞争无处不在的环境中，我真正地感觉到了逆水行舟不进则退的道理。

俗话说，知耻而后勇。从大二一开始，我的生活态度改变了，大学不再是用来休息的，更何况我已经浪费了一年的时间，站在一个新的起点上，我终于找准了自己的方向。从那以后，自习室、图书馆、甚至老师办公室里，都多了一个忙碌的身影。每当到了期末考试复习阶段，我都会将一个学期的笔记温习四五遍，直到几乎可以全部默写下来的程度，而当我越来越深入学习专业知识的同时，我也越来越体会到自己知识储备的贫乏，从而激起更大的求知欲。

如此的努力终于没有白费，大二一年，我的学分绩位于班级前列，但是由于大一时的懈怠，总体学分绩仍然中等偏低。直到大三结束，两年的追赶，

辛苦付出，换来的是一份学习优秀奖学金，一个保研名额，一丝真正的欣慰和轻松。

再回首大一时的放纵和松懈，我发现我是幸运的，如果当时我选择在安逸的生活中继续迷失，那我的人生会被改写得比现在坎坷许多。苦尽甘来的古语不是没有道理的。

或许你在刚步入大学的时候会有各种各样的挫折，然而始终要明确的是，选择权永远在自己的手中，是在逆境中鼓起勇气、开拓一片前途，还是从此一蹶不振、放弃奋斗的希望，不同的选择，继而走向不同的道路。

我的青春谁作主？我坚定地回答：我自己！

工作：选择远方，风雨亦兼程

大一的新鲜体现在许多方面，其中最明显的就是加入社团，我也不例外，一口气加了六个大大小小的社团，计算机协会、奥运志愿者协会、勤工、校学生会、院学生会等等，覆盖而之广让我自己都惊讶，原来自己兴趣这么“广泛”，于是我每天除了上课就是奔波于各种活动场地。

当时觉得贴海报是种新鲜事，但新鲜劲儿过了，一切也就归于平淡，到最后因为兴趣使然，我毅然选择了院学生会的新闻网络中心和奥运志愿者协会。在新闻网络中心，我从一个小记者干起，忙着对院里举行的各种活动进行报道。在这里，我的计算机专长得到了发挥，而且还在这里学到了许多摄影和采访的技术；在奥运志愿者协会，我参加了到西长安街协管交通、给农民工子弟小学的小朋友们表演节目等志愿活动，收获了付出的快乐。可惜的是后来因为时间和精力有限，我只留下了院学生会的工作。

既然选择了这里，就应该无论风雨只顾兼程。大二的时候，我继续留在新闻网络中心，担任副部，对整个中心的工作运转也越来越顺手。后来在开学二个月之后，由于种种原因，我接任中心部长职位，受命于危急，自然责任也很大。猛然开始带领一个多人的团队，我有点找不着窍门，后来我不断地向师姐请教，向同学学习，工作也慢慢开始不再像一团没有头绪的杂线，变得更加条理。比如，校运动会这样的大型活动，为了使有限的人力物力发挥更大的作用，以保证报道的全面性，我采用事前熟悉运动会项目时间地点的安排、运动会期间按干事人数分配项目的方式，收集到了足够数量的照片和视频，并于运动会结束后的当晚加班熬夜，精选照片，整理文稿，出版专刊，并在网站上发布相应的新闻报道，最后得到老师和同学的一致好评。这

样加班熬夜的日子在大二这一年几乎是家常便饭，身为部长，如果连我自己都不去坚持、不以身作则，那又怎样使手下的干事心服口服、脚踏实地地投入到工作中？付出总会有收获，2006-2007 学年，我被评为中国人民大学“三好学生”，中国人民大学社会工作与志愿服务一等奖学金。

由于之前的出色工作，大三开学我升任院团委《财金学子》杂志社主编，一方面继续以前的工作，另一方面要选拔新的接班人，并全力培养他。选拔的过程中，我很是犹豫了一段时间，因为这不仅需要对于事的了解，更重要的是要看这个人是不是能够担当得起将来的职位要求，包括学习和工作时间的协调能力，对大型活动全程的掌控能力，保障团队内部人事沟通顺畅的能力，等等。在这一年，我收获了中国人民大学院级“优秀共青团干部”，优秀学生干部二等奖学金。

升入大四，我从学生会“退休”，长江后浪推前浪，舞台应该让给更年轻的师弟师妹们。后来，我不断接到喜讯，说在我选定的那个接班人的带领下，杂志社依然良好地运转着，甚至取得了更多的成果。相信这不仅是对干事的肯定，也让我对自己之前两年多的付出感到一丝欣慰，就像一把火炬，在我传递的过程中，它没有熄灭，甚至燃烧得更加热烈一样。

或许你会问我，学生工作只是一代又一代的简单传承，一年又一年相同的活动相同的工作，有什么可以让我们大展拳脚、尽情挥洒的空间？就更别提开拓创新了。其实不然。同样的一个组织，同样的一群人，在不同的领导和管理方法下，发挥作用的方式和效果也是不一样的。我觉得我和过去前辈的最大不同之处在于，我会给每个干事相当大的空间去自我表现。

人总是有欲望的，尤其是在得到一定权力之后，欲望会相应不断膨胀，因此许多部长都会在当上部长之后马上就有了“领导范儿”，将权力紧紧握在自己手里，想、殊不知这种控制其实对于事的成长会有很大阻碍。可能跟我受命于危时有关，当时的我突然明白，不论我在学生会这个组织中担任怎样的职位，其作用都是承前启后，继往开来。收拾好眼前的残局固然重要，更重要的是同时培养出能担当的下一届。就像明代“心学”创始人王守仁，在位时兢兢业业，史书盛赞，然而更有影响力的却是他培养出的诸如徐阶，张居正等众多优秀学生，支撑起大明后百年的历程。因此，在安排每一个活动任务的时候，我一般只是告诉干事要达到的目的是什么，怎样去达到这个目的，你可以自己尽情发挥，事后总结经验教训，不断地自我成长就足够了。

正因为如此，我对自己选定的接班人十分有信心，我相信她会使财金学子杂志社的明天更加美好。

大学四年让我们成长，让我们从青涩校园慢慢走向社会职场，蜕变的过程往往是痛苦的，但也沉淀了无数的欢乐和美好。在即将离开之际，我只希望：不论选择怎样的路，将来都会有一番好的前程；不论遇到怎样的艰难，相信都会有积累了四年的友情、自信支持着我们无往不胜。路漫漫而修远，吾需上下而求索。

徐亚平

- ★ 财政金融学院 2005 级本科生。
- ★ 现在我校财政金融学院攻读硕士学位。
- ★ 曾获校社会工作与志愿服务一等奖学金、校优秀学生干部二等奖学金、校优秀学习三等奖学金，校三好学生荣誉称号、财政金融学院第七届学生课外学术论文大赛三等奖。
- ★ 在院学生会坚持工作三年。曾任《财金学子》杂志社主编。
- ★ 联络方式：xuyaping_ruc@163.com



我的红十字，我的大学

□ 志愿之星提名奖获得者 饶悉

北京的夏天，正值高考进行时。四年前那一次敲开大学殿堂的考试，又一次重现脑海中。大学四年，远离故乡求学于北京，将是人生中浓墨重彩的一笔。在这里，我重新开始了一段旅程，每一次记忆的更新都伴随着又一次扬帆远航。如今，还有不到一个月的时间，我就要告别母校，求学异国。

人生有几个四年？人生又有几个四年能够让人全心地投入到自我前途的铺就之中？大学是思想交锋的殿堂、才艺展示的舞台、梦想升腾的地方；在这里，我的人生地图屡次被冲刷改变。当我尝试着按照预定计划书写未来，现实总将我拉回，教会我如何正视手中的一切。我要说，是这五彩斑斓的现实，让我学会了思考，学会了感恩，学会了纪念。

大学的魅力，在于其包容的治学精神、广阔的展示舞台、丰富的社会资源。这一切汇聚起来，便让我有了选择的自由和空间。有一句话形容得十分贴切：“心有多大舞台就有多大”。的确，在这里，你有一帮志同道合的合作伙伴，我们就这样挥动着梦想的旗帜，平衡与现实与理想之间。我们的团队像是众人亲手抚育的孩子一般，是精神的最终寄托，如今已是落落大方。

红十字会记载着我大学生活的诸多方面：第一次为了共同的梦想，我们齐心协力、不畏艰难困苦，在困难中寻找希望的火花。

清晰地记得当初各大王牌社团的招新大战，各个团体都希望能够吸纳优秀的新生，为社团的发展积蓄后备力量、注入新鲜血液。我像所有的大一新生一样，向往丰富多彩的大学生活，选择了各种类型各异的社团。然而，随着大一的新鲜感淡去，我对于大学生活也有了更深地理解：大学提供多样化的选择，这是大学的迷人之处，同时也常让我们徘徊于选择的煎熬之中。选择，往往代表着不同的机会成本和收获，而这在付诸实践之前是无法得知的。红十字会那种踏实、亲切的社团风格深深地吸引了我，给我足够的勇气和动力在这里继续追寻梦想。

成立于1995年的中国人民大学红十字会，由于各种主客观条件的限制，一直没有得到很好的发展，社团活动的形式及规章条例还有待完善。但是社团折射出的人道、博爱、风险的红十字精神，一直延续着。自成立以来，红

十字会为全校师生提供无偿献血、无偿捐献造血干细胞、急救培训、日常生活保健等各项服务。多年来，红十字组织在校领导的关心、校医院医生的指导和广大师生的支持下，多次取得各级荣誉称号，得到了北京市红十字会、北京市血液中心、中华骨髓库、北京市红十字会卫生救护中心等各级单位的称赞和大力支持，同时，也与全市各高校红十字组织建立了亲密的合作关系。经过不懈努力，红十字已逐渐深入人心，在志愿服务的领域内发光发热。

2006 年的红十字，见证了我们集体的创造智慧。在职能逐渐明晰、管理模式转变的基础上，会长、副会长们对红十字的各项职能进行了系统梳理，合作编写出《中国人民大学红十字志愿手册》。这本志愿手册，浓缩了我们长期工作中的所思所想，以及在以后工作中的各项规章。

红十字会负责的项目有成分献血、无偿献血、无偿采集造血干细胞、急救培训、心灵阳光工程等，每一个项目都有相应的负责人。我主要负责成分献血及急救培训的相关事务，以及协会新会员的招募。

其中值得一提的是与北京市血液中心合作进行的成分献血。成分献血于 2006 年 4 月 8 日推出，这次捐血方式的大改革，给协会工作带来了巨大的挑战，如专业知识的缺乏、校内宣传工作的重新部署、校内各行动部门工作的不协调等。在北京市血液中心的大力支持下，在学校有关部门的正确引导下，红十字会展开了新一轮的宣传工作，并重新制定组织成分献血的流程，力保每一位献血同学安全、放心、满意。

一周的献血组织工作从每周二晚的献血预约电话开始。我们从人民大学青年志愿者项目管理网站上提取出进行了网络预约的同学名单，一一打电话进行最后确认，包括身体情况初步问询、献血流程告知、献血前的注意事项等。每次需要预约大约 30 名同学，之后协会工作人员需要准备好第二天献血过程中使用的工作证、宣传材料、纪念徽章、血液中心用餐券等。

每周三的中午 11:30-16:00，是人民大学成分献血的常规活动时间。血液中心为人民大学红十字会提供成分献血接送服务，这是对我们活动规模化、常规化的极大肯定和鼓舞。献血当天，项目负责人带领至少两名协会会员志愿者随车前往，全程密切注意献血同学的情况，与血液中心的工作人员进行沟通，并做好记录反馈工作。

一次成功的成分献血服务，还应当包括献血过后两三天内的回访电话及献血记录整理。协会志愿者需要了解每一位献血者的身体状况，如有特殊情

况应马上与血液中心取得联系进行检查。北京市血液中心在当月还会对献血者进行回馈，学校方面也会进行存档，并颁发爱心奖学金。

整个献血服务过程中，认真负责的态度贯穿始终；每一个步骤都需要细致用心。这些步骤并不是简单的机械重复，只有用心地去体会每一个步骤的重要性和必要性，并在工作中注意方式方法的改进创新，才能够真真正正地把志愿工作做到家。

再次回忆这些再熟悉不过的流程时，时光仿佛倒流了，两年前我站在血车上为大家讲解献血知识和流程的那一幕幕印上心头。

作为一名红十字志愿工作者，我还有许多的珍贵的记忆：西单流动血车献血服务、大超---中华骨髓库义卖活动、空军总医院看望农业大学和人民大学的造血干细胞捐献者、参加北京市高校红十字会学生干部会议、真情校园之千纸鹤为白血病患者祈福活动、5.12 红十字小护士校园行、校园赛事急救、紧急采血支援京城血库、12.1 抗击艾滋病宣传日活动……

上个学期，有一位红十字的 09 级会员拨通了我的手机，说是要写一本记录红十字历史的小册子，希望我提供一些重要信息。那时候我想，“哦，我们的 2006-2007 已经成为了历史，一段辉煌的历史。”

前些天走过教二草坪，我看到红十字会立在绿草地上的献血宣传展板，如此的熟悉；志愿者们耐心专业的讲解，让我觉得我们在两年前积极探索的那一切都成了一种良好的传统。登陆校内网上“人大红十字”的页面，这种全新的宣传方式让协会的活动更贴近同学们的生活，宣传工作可以在更大范围内展开。回想起项目部刚组建之时的情形，以及红十字集体齐心协力开拓创新的历程，再到今天红十字协会的成熟稳重，让我感慨万千。

志愿活动的精髓，可是说是“予人玫瑰、手有余香”，也可以说是“人人为我、我为人人”。接受过你帮助过的人，也许不会记住你的姓名，他们记住的，是红十字会这个热情向上的集体，是一种处世方式，是一种能够广泛传播的精神。

临近毕业，我们这些曾经红十字的骨干会员也将各分东西，但是每每谈起那两年近乎“疯狂”的志愿工作，我们都知道，大家是永远不会远离的。人道博爱奉献的精神已深深地刻在我们每一个人的心里、流淌在血液中，不管走到哪里，年轻时的那股服务热情，依旧会在心中荡漾。

饶悉

- ★ 国际关系学院 2005 级本科生。
- ★ 现在国外。
- ★ 曾任中国人民大学红十字会/中国人民大学青年志愿者协会副会长。先后负责成分献血、造血干细胞捐献、急救培训、心灵阳光辅导等项目，并主动走近社区、走进智障学校与青年学生交流沟通。
- ★ 曾获 2008 年北京奥运会优秀社区志愿者。
- ★ 曾在天阳赛纳教育有限公司参与三个项目：扶助地震灾区学生“一家一”项目，“危情生存”课题组，负责编写教材脚本，夕阳关爱网。
- ★ 联络方式：susie522@yahoo.com.cn



志愿者——我们共同的名字

□ 志愿之星提名奖获得者 裴筱

2005 年秋，我从宁夏银川一中考入中国人民大学哲学院学习。与中学时期单一的学习相比，新鲜多样的大学生活着实让我们应接不暇。来自大江南北的同学、各式各样的社团活动、曾经只能在书本里电视里见到的著名教授，都真真切切的来到了我们面前。和许多同学一样，在学校著名的“百团大战”社团迎新那一天，我手中被塞进了厚厚一沓各类社团招新的传单。无意中，我被一张传单上的照片吸引住了，那是一张两名大学生与许多小学孩子们一起游戏的照片，两名大学生站在中间，一圈孩子们在认真地在听她们讲话。于是，我开始关注叫做“志愿者”的这一群人，开始与中国人民大学青年志愿者协会结下不解之缘。

在青年志愿者协会招新的那天晚上，刚刚入校的我第一次踏入八百人大教室，看到忙碌而有序的工作人员，看到台上整整齐齐的摆放着各部门部长的座签，看到大屏幕上不断重复播放的校青协的宣传片，我知道了，那一年，中国人民大学青年志愿者协会已经整十岁了。从当时各个部长的介绍中，我发现在大学，所有曾经的梦想离我们都是那么的近。在看到志愿者们为打工子弟学校的学生上课的视频后，孩子们雀跃的神情坚定了我的信念——加入了当时的“爱心桥志愿服务总队”，也就是现在青年志愿者协会的彩虹支教项目管理部。“爱心桥”当时负责三所打工子弟学校的常规支教和江西瑞金一所中学爱心一帮一项目。所谓常规支教就是每周三下午到打工子弟学校，按照学校老师的要求，为那里的学生开展丰富多彩的活动。志愿者们开设的课程有第二课堂——比如手工编织课、历史兴趣课、地理兴趣课，也有因为学校师资缺乏，直接由志愿者去充当老师的音乐课、美术课。我因为小时候学过小提琴，所以选择了华奥学校的音乐课小组，与其它两名志愿者一起负责四、五两个年级的音乐课。

每周三中午十二点，刚刚下课的我们还来不及吃午饭，就匆匆聚集在东门大石头前。志愿者都到齐后，我们需要倒两趟车，赶一个半小时路程，才能保证在两点前到达华奥学校，而冬季时制学校中午一点半开始上课，则需要我们更早出发。一般在打工子弟学校上一堂课需要 2-3 名志愿者，一名

主讲,另外两名维持纪律——孩子们本来就调皮,看到志愿者更是兴奋不已。报名其它兴趣小组的志愿者人数多,他们也许每隔两三周才有机会去一趟华奥学校。而音乐组本身只有三个女生,又负责着两个年级的音乐课,因此我们几乎每周都风雨无阻地前往石景山区的华奥学校,整整一年。

由于华奥学校教学设备的限制,音乐课在学校唯一一台电子琴坏掉之后,就再也没有上过。因此一说到要领孩子们学唱歌,他们的热情给了我莫大的信心。最初,每周上课之前,我都努力备课,将音乐课本上的歌曲熟悉之后,再一句句的教给孩子们。同时每周都会教他们一首课本之外的歌曲,比如《童年》、《朋友》。在我有了自己的电脑以后,每周我都会把要教的歌下载到电脑了,背着笔记本提着两个跟同学借来的大大的音箱去给放歌给他们听,同时也弥补我唱歌不专业的缺陷。这样一学期下来,在最后一堂课里听着孩子们唱着十几首我交给他们的歌曲,心里满满的。

第二年再去时,班里许多熟悉的面孔都不在了,同时又增加了许多新鲜的面庞。我问班里的孩子,他们习以为常地说,谁谁老家受灾,跟爸妈回家去了;谁谁爸爸的工作没有了,家里没钱上不起学了;谁谁跟着父母,到另外的城市打工去了。正如许多师兄师姐们所说的那样,支教给这些孩子们带去的知识上补充,远不及他们带给我们心灵上的冲击大。我忍住内心涌动,坚持留在华奥学校。

这一年校长跟我们说,希望我们能够为学校排练出几个拿得出手的保留节目,搞活动时候可以表演。她还说,因为一个企业捐赠了一批鼓乐队的乐器,希望我们能为学校组建一支简单的鼓乐队,丰富一下他们的校园文化生活。当时许多志愿者在体育课上已经学过了武术长拳和三级健美操,我们便将这些经过改编教给华奥学校的小学生,又托同学、朋友、老乡找到合唱团排练大小合唱,找来交响乐团的同学教孩子们打鼓吹号,经过志愿者和孩子们一个学期的不懈努力,我们不仅为学校排演出健美操、武术、大合唱等保留节目,更是将鼓乐队组建地初具规模。两年的支教经历让我明白了志愿服务对于志愿者和被服务者的深层价值,让我真正体会到“以奉献扬青春、与社会同进步”的青协精神。

在青年志愿者协会的第三年,我进入青春健康项目管理部继续志愿服务。在这里我们致力于传播健康向上的生活理念和科学的健康知识,为在校大学生提供青春期性与生殖健康的辅导和帮助,同时宣传预防艾滋病、乙肝和乳腺癌等疾病的科学知识。志愿者们为学校新生每周开展4-6场同伴教育,还

定期举办各类宣传教育活动。由于人大的同伴教育在全国高校中一直保持领先水平，2007年-2008年11月间，我跟随全球基金第五轮项目组赴哈尔滨、兰州、西宁、银川等地为其进行高校预防艾滋病骨干力量培训，并将中国人民大学青年志愿者协会的经验传授给各地大学生。

随着2008年北京奥运临近，青年志愿者协会的同学开始协助学校完成一系列奥运志愿者选拔、培训、配岗、日常服务等工作。作为骨干志愿者的我，放弃了到奥运第一线去感受的机会，留守在学校后方，默默地做着“志愿者的志愿者”。作为我校奥运志愿者工作指挥部信息组成员，要保证校内4000多名赛会志愿者的网上报名信息完整、照片采集认证、与各场馆主管对接、突发事件及时补换志愿者等工作顺利进行。为此学生活动中心几乎成了我们的家。奥运期间学校为赛会志愿者们安排了接送的班车，而青协的志愿者则要跟着每趟班车来回以保证志愿者、学校、场馆三方的顺利交接。常常夜里12点多跟着最后一班志愿者从奥运村回来学校，早上六点又要负责跟着早晨发往其他场馆的班车。每当班车到达奥运村或比赛场馆门口时，看着奥运志愿者们走进去的背影，我们既羡慕又欣慰。虽然我们不能近距离地感受奥运，但是我们也为奥运会的顺利运转作出了贡献。

2005年9月到2009年6月，我的大学即将结束，当回头看这四年，最令我自己满意的便是在青年志愿者协会留下的这一页。

很多时候也许我已经记不清在这四年的志愿服务中的每一个细节，唯一留下的是心中的满足。

很多时候我已经不习惯用“我”作为故事的主人公，因为在我记忆里深深的是志愿者的队伍，是“我们”。

很多时候我们看到校园里的面熟却叫不出名字的同学，我们会点头微笑，因为我们知道，我们有着共同的名字，志愿者。

裴筱

- ★ 哲学院 2005 级本科生。
- ★ 现在重庆支教。
- ★ 曾任校团委志愿者工作部副部长（学生兼职），中国人民大学青年志愿者协会副会长。
- ★ 曾获北京市优秀毕业生、首都高校奥运工作先进个人、优秀学生干部二等奖学金、社会工作与志愿服务一等奖学金、校优秀团员等多项奖励。
- ★ 联络方式：peixiao@ruc.edu.cn



我与奥运——难忘的奥运之旅

□ 经济学院 2005 级本科生 梅凡

我是梅凡，来自中国人民大学经济学院 2005 级国民经济管理系。2008 年的北京之夏，我光荣地成为了北京第 29 届夏季奥林匹克运动会的志愿者，服务于北京奥组委国际联络部，职务是 NOC（国家和地区奥委会）亚洲区贵宾中方助理，全程陪同伊朗伊斯兰共和国（Islamic Republic of IRAN,I.R.IRAN）国家奥委会主席莱萨-加拉哈卢博士（Dr. Reza Gharahalou）参加北京奥运会。作为一名大学生，能够亲历并见证这一极具历史意义的重大活动，无疑我是非常幸运的。在过去一段日子中，我与奥运的故事将成为我一生都难以忘怀的美丽回忆，永远珍藏在心底。我想，无论何时想起那些闪光的岁月，我的心中都会充满着幸福与感动……

首先来介绍我的奥运经历。

我于 2006 年 12 月份申请成为奥运志愿者，2007 年初经历了笔试和面试，6 月份正式被北京奥组委录用。随后参加了 8 月份举行的世界青年摔跤邀请赛，这是 2007 年好运北京邀请赛中的一项。2008 年 6 月，我最终定岗，成为伊朗奥委会主席唯一的中方助理。

工欲善其事，必先利其器。不打无准备之仗。2008 年 7 月，我接受了为期一个月的专业志愿培训，有外交学院支持的外事礼仪培训，北京市红十字会支持的心肺复苏培训，国家安全部支持的机要保密培训等等。在很多人看来培训有些枯燥，但我却觉得越是基本的，就越是重要的。我在炎炎夏日中坚持听完每一次讲座，极大的提升了人力资本价值。通过培训，我将“服从安排”四个字深深地刻入脑海中，的确，千百万志愿者每个人都代表着整个集体，代表着中国，在世界舞台上代表着中国青年的形象。尤其在奥运会这一重大事件中，很多难以预测的情况会出现，这就要求我在处理具体情况时要注意及时反映问题，服从组织安排，整个奥运赛事运行——这一庞大而复杂的整体才能有条不紊。这对我未来的工作生活也有指导作用。

整个 7 月，为了出色的完成任务，我还做了大量的准备工作。包括自学伊朗官方语言——波斯语，伊朗及德黑兰的历史地理、风土人情等社会生活的各个方面，熟悉伊朗奥运代表团构成情况，参赛项目及著名运动员，了解

主席的个人经历。我还特别仔细地阅读了北京奥组委下发的奥运会志愿服务语言辅导材料。这本书不很厚，但我从头到尾仔细阅读了每一个字，收获太多宝贵的东西。可能很多人觉得这没有什么，但我可以举一个小小的例子来说明。“志愿者是北京最好的名片”这句话中的“名片”该使用哪一个词，是 name card，是 business card，还是 image？答案是 Image，因为 name card 是挂在宠物身上的提示宠物主人的小牌，而 business card 是商业交往中使用的名片，这里的“名片”是比喻的用法，意为志愿者的微笑，代表了当代中国青年热情迎接八方来客光临中国的良好精神风貌，所以应使用 Image 一词。这样的例子还有很多。事实上，越是基础的，就越是重要的。

8 月份，我与 T1 专车司机对接，进行重点比赛场馆的重踏勘，熟悉重点行车路线。而这时，前期的准备工作就发挥了作用。从伊朗伊斯兰共和国通讯社获悉，伊朗奥运队由 55 位运动员及约一百名工作人员组成，他们将参加 14 个大项的比赛，优势项目集中在摔跤、举重、柔道和跆拳道四大项，所以我建议司机重点熟悉北京科技大学体育馆、中国农业大学体育馆、北京工人体育馆和北京航空航天大学体育馆四大场馆。而事实上，这也成为了后来二十天主席主要到访观看比赛的场馆。利用麦肯锡 80/20 法则来看，我们仅仅付出了少于 20% 的努力，却完成了 80% 以上的任务，这也是未来会引起我深思的一点。

在此期间，我还精心做了一些事，这让我深深地体会了一句话：细节决定成败。我为主席先生刻了两张伊朗波斯语 CD，是我自己亲自制作的。据我对主席的了解，他出生于 1959 年，与我的父亲一般光景，又是非常虔诚的什叶派穆斯林，所以我为他准备了各种风格的音乐，古典与现代、传统与流行、纯音乐与诗配乐，这让他非常意外与惊喜。尤其是我的两张 CD 中第一首歌都是伊朗伊斯兰共和国国歌，我对他说在我的心中，每个国家的国歌都是这个国家最动人的音乐，这让他非常欣喜！后来，他逢宾客在车上，就让我为他们播放伊朗音乐，还用波斯语指着 CD 播放器不停地夸奖我考虑周到。我在想，如果一个陌生人远离故土，在国外能够听到乡音，该多有一种宾至如归的感动啊。我还在考虑，如何让我和主席的第一面变得让主席难忘呢，我一下想起了挂在我宿舍的芬兰国旗，所以我特地跑回天津的家，跑了很多地方最后终于找到了伊朗国旗。后来，我在奥组委培训课上，向班主任提供了这个想法，从而解决了困扰北京奥组委良久的问题：如何使得外方贵宾与中方助理在初次见面时找到对方——这也是我获得北京奥组委突出贡

献奖的一个原因。记得我和主席见面的第一天，主席就找我要走了这面伊朗国旗，他说：“我非常想把它挂在我的房间里……”记得上个学期我选修金正昆教授的涉外工作实务课时，金教授向我们介绍了人际交往的白金定律：

- 一， 交往双方都要了解并实践交际的法则。
- 二， 交往应以对方为中心，尽量满足对方需要。
- 三， 否定即伤害。当批评别人时，我们要整体肯定，部分否定。

我想，只有真正以对方为中心，才能在最短的时间内建立起我与陪同贵宾的互信，这样才能为日后顺利开展工作打下坚实基础。

八月七日这天，是我难忘的日子。这天上午，主席和秘书长同时抵京，通过北京饭店抵离中心的电话与我联系。初次见面，主席就给我留下了非常深刻的印象：亲切、博识、谦虚，我感觉非常像我的父亲，很有学者的儒雅风范。后来主席自我介绍时，我才知道他同时还是伊朗德黑兰 Tarbiat Modares 大学的教授。主席每周六周日在大学教书育人，周一至周三在伊朗国家奥委会工作。这一天还是我的生日，这是我第一个在国外过的生日，因为当天晚上，主席和秘书长赴伊朗驻华大使馆参加为伊朗伊斯兰共和国副总统来华访问而设的晚宴，同时我在伊朗使馆也品尝了丰盛的伊斯兰美味。记得那天，我还收到了来自北京饭店奥林匹克大家庭的一封信生日祝福短信，是这样写的：“梅凡，今天是你的奥运生日，愿所有的快乐、温馨、好运围绕在你身边！场馆运行团队全体成员祝你生日快乐！健康、幸福！2008 奥运与你同在！[大家庭团队]”，这让我非常感动……

和主席先生接触之前，我一直在琢磨：见了面我们该谈些什么呢？于是又想起了金正昆教授提到的涉外交往话题的选择，于是“五谈五不谈”的原则又在我脑海中浮现了。我心里在问自己：我的交往对象是国外贵宾，地位非同一般，又是虔诚的穆斯林，同时伊朗还是非常敏感而特殊的国家，我们该谈些什么呢……

事实上，我和主席很快结下了真挚的友谊，建立了信任。我们正式开展工作的第一天，主席就问了我很多关于哲学的问题：梅，你相信人有来世吗？梅，你对世界创生是怎样认识的？梅，你有宗教信仰吗？我真诚地表达了自己的想法，主席在不住点头。二十天来，我们谈论的话题涵盖各个方面，政治、经济、历史、地理、信仰、民族、文化、历法等等。记得当我为主席先生介绍中国传统十二生肖时，主席一定要问我他是属什么的……

因为我们谈论的话题非常广泛，所以我找到了中国和伊朗文化中非常相

近的地方：比如从文化上来看，中国人和伊朗人都相信世上存在缘分，中国人和伊朗人的姓名顺序是一样的，中国人和伊朗人都讲究“迎三送七”；地理上，两国首都选址原则几乎一致，城市景观也非常相似；精神层面上，两国都尊崇“天助自助者”等等……这让我们变得更为亲切。

我对主席说，我们所乘的这辆专车，就是一个移动的家，家里有三口人：主席、司机和我。家里的生活是，主席总有接不完的电话，闲暇时间我总会给他放伊朗音乐调节紧张的情绪，化解疲劳。我也成为沟通司机和主席的桥梁，我总是把司机带入到我们的谈话中来，给他做翻译，因为这个临时家庭中的每一个人都是不可或缺，同等重要的！在与主席一观赛时，我也会为伊朗运动员的努力拼搏而加油，伊朗队也成了我的第二母队。我会为中国和伊朗共同呐喊。我会为主席的激动而高兴，为他的遗憾而沉默。当伊朗运动员在赛场上披金折桂时我们的小家就会响起振奋人心的伊朗音乐，当运动员成绩不佳时，我们的家里又都是寂静无声……

接下来，我想谈谈我在完成奥运工作后的一些体会。

一，人应该选择优秀的团队才能更好的进步发展。

人是社会性的动物，人的社会属性要求人在社会中需要加入到团队工作和生活。只有选择了好的团队，人才有温暖的被关爱感觉，才会更有向上的力量。还记得奥林匹克大家庭团队在我的奥运服务第一天——生日那天，给我发来了生日祝福短信，这将成为我永不可磨灭的印记，鼓舞我不论遇到何种困难，工作再苦再累我都要披荆斩棘、勇往直前！无论是北京奥组委 BOCOG，奥运班级 NOC 一班还是伊朗奥运代表团 IRI 都是非常优秀的团队。我们的人民大学，经济学院更是最好的例子！

二，学无止境，艺多不压身。

我在暑假自学了伊朗的官方语言——波斯语 (Farsi)，致使我的很多朋友都以为这是我的专业。虽然学得很少，但是可以简单的寒暄交流，这使得我迅速融入了伊朗队对这个温暖的大家庭，迅速和官员、运动员和随行官员打成一片。主席三次请我向伊朗贵宾讲波斯语，其中一次是向伊朗伊斯兰共和国副总统阿里阿巴迪阁下，当是在我想，真的是机遇只会留给有准备的人！艺多不压身。与此形成鲜明对比的是，我酷爱语言学与地理学，有次我在家里翻看关于世界语言的书，当介绍因纽特语 (Inuit) 时我觉得自己一辈子都不会遇上爱斯基摩人，结果没有好好阅读。去年，偶然的机会，我在青岛真的遇上了很多爱斯基摩人，他们既不会讲英语，更不会讲汉语，亏得我记

住一个爱斯基摩语单词 yukon，当时把他们激动坏了……

三，若要完成高负荷的工作，意志不可或缺。

在奥运服务的日子，我的身心承受了巨大的挑战。当华灯初上，夜色已降时，我可能根本吃不上晚餐。事实上从八月八日开始，连续三天我都没有见过晚餐了！每天能够吃上三顿饭都很难。但我知道，我的工作第一位的！当别的志愿者可以舒服地洗个澡，在宿舍放松休息时，我却还要工作到深夜。对此我没有一点怨言，因为我愿意为奥运付出！北京奥组委为我们工作的时间原则上设定的是八小时，但事实上我却经常要付出十八个小时的努力。有三次，我们专车从人大门口的四通桥上通过，司机师傅要把我送回学校，那时已将超过了凌晨十二点，我谢绝了司机的好意，强调说如果不能看到主席返回北京饭店，确定好第二天的工作日程安排，我决不回学校！事实上，奥运第一周，我在宿舍每天只能休息仅仅四个小时，那个时候，睡觉都是我最简单的奢望！之前曾获得过 2007 年中国人民大学澳大利亚英语大赛特等奖的我，在奥运期间连二十个生词都没记下来，实在是太累了，有时间我就在车里赶紧休息——因为主席随时要动身出发到其他地点。那时，我总是对自己说，我最大的希望就是不要病倒，因为我还有重要的任务！有好几次，我早上在地铁上坐过站，因为我在车厢里累得睡着了……奥运临近结束时，我突然咳出了血丝，咽喉剧痛，吃东西时吞咽困难，我来不及在海淀医院仔细检查，到农业大学场馆取了点药，又继续忙着工作！

四，学会利用零碎时间。

鲁迅说，时间像海绵里的水，只要愿意挤，总还是有的。我们部门的工作强度大，时间长，其间有一些零散的时间，我觉得应该良好利用，会获得更大的回报。比如在奥运村和场馆等待的时候，我会抓紧一切时间休息，因为我的身体已经出现透支的迹象，而我的任务要求我决不能够病倒！而在北京饭店每天早上我要等候很长时间，在此期间，我会为主席打印好前一天伊朗运动员的成绩情况，利于他做工作总结，为主席取好当天的中国日报；再与同事们交流，学会分享，交流彼此工作当中的苦与乐，因为情感是唯一一种相互给予而不会减少的东西……

有一次，我接受北京奥组委领导的采访，当得知我每天要等候一个小时以上的的时间时，领导问我有没有着急，我对他们说，我丝毫没有怨言，主席对工作及其负责，对我非常爱护。主席本人一天很少能有时间吃上三顿饭，下午又休息不了，他每天工作都到很晚，我希望他早上能多睡一会儿，因为

他比我更辛苦！所以，我愿意等待主席！——这些是我发自肺腑的感言！

五， 要尽最大的努力帮助别人。

奥运期间在海淀黄庄地铁站外，我经常被大家问路，因为我的身上穿的是志愿者的服装，而这，代表着一种责任！当我看到自己的努力可以获得他人的感谢与微笑时，我就会忘记工作后的疲劳。这二十天中，我曾经帮助伊朗跆拳道协会副主席找到过丢失的手机，帮助国际奥委会委员找到遗失的门票，在地铁十号线苏州街站帮助两位美国志愿者找到过手机……正如“人”字一样，我们需要相互帮助扶持，才能让生活变得美丽。每做一件好事，我都非常开心！当被激动的美国志愿者问起姓名来时，我自豪的告诉她们，我的名字是中国志愿者！

六， 两点之间的最短距离有时并不是连线。

2008 年我国出现了一些不和谐的社会事件，使得人们对奥运期间的安全问题充满疑虑。我们专车每次都要在农业大学的安检口停留很长时间，经历复杂的检查。有时司机师傅对安检志愿者的过分严格还有些抵触。但是，北京奥运会期间的场馆、奥运村安全事故为零，这就是我们最大的收获！记得列夫托尔斯泰讲过，和平是上天馈赠给人类最崇高的礼物！在我的心中，平安奥运是同绿色奥运、科技奥运和人文奥运同等重要的永恒主题！正是因为奥运期间的安全得到了保障，北京奥运会的各项工作才能有条不紊的效率展开，有时看似繁琐赘冗的方法却是寻求快捷的不二法门。

七，要跟对正确的导师与领导。

除了要选择正确的团队外，这个团队的领袖也非常重要，既是良师，又是益友。的确，和主席先生在一起我总能感受到他的关怀，总能从他的言语中汲取力量。在我咽喉发炎的时候，他经常地关心我问我恢复得怎样，他也从来不会发火。在我二十天的服务中也仅有两次轮班，就是这仅有的两次他也会依依不舍地问我什么时候可以再回来。几乎每天晚上和主席在北京饭店大堂分开的时候，我们都会很不情愿。奥运期间，主席给我讲了很多《古兰经》上的章节，他总是很虔诚的诵读一句阿拉伯语，再给我翻译成英语，告诉我其中蕴含的深刻哲理……If one moves the God, the God will help him! 也就是中华文化中的“天助自助者”。我在和各赛场的礼宾志愿者聊天时，他们都会赞扬伊朗奥委会主席和秘书长先生，说他们是各位贵宾中最有礼貌、最有绅士风度的贵宾，我听了也是相当开心！

此外，还有段小插曲。有天我和主席去买比赛门票，他要给代表团的其

他客人带票，但票务中心规定每人每天只能买十张，一筹莫展之际，主席带我到大堂寻求帮助。正好遇到另一位贵宾，两人就热情攀谈起来。后来对方爽快地答应帮助主席救急，最终主席买到了票。我仔细看了下那位好心人的胸牌，结果——是伊拉克代表团团长！这让我想起了那句诗：度尽劫波兄弟在，相逢一笑泯恩仇。后来我和伊拉克代表团团长助理也成了好朋友。

最后，我想分享下关于奥运会的思考。

国际奥委会主席罗格说，北京奥运会是一届真正的无与伦比的奥运会；国际奥委会终身名誉主席萨马兰奇先生这样评价，北京奥运会是他所观看过的奥运会中最好的一届。至于各国运动员，他们对北京更是好评如潮。奥运会的成功举办，使得中国以更加自信的姿态笑迎八方来客，也使得世界各国的朋友亲眼见到中国发展的巨大成就，真切的体会中国五千年的悠久历史与传统。这些都是对为奥运付出的人们的最好回报！谈到主席对我工作的评价，他说：梅，聪颖可敬，是我一生都不会忘记的人。

以真主之名义：

亲爱的梅凡！在过去的日子里，与你在一起是一段愉快的经历。你很智慧、准确、活泼。你对我的极大帮助使得我自信而放松。你对伊朗的感情，你对我国运动员的感情以及你对我本人的感情让我觉得非常高兴与温暖，我永远都不会忘记这些！

你对于伊朗的真挚情感与善意言语，使我产生发自内心的对你，对中国和中国人民的诚挚感情！希望你万事如意，期望我们未来在德黑兰再相聚！永远都不要说不可能！

莱萨-加拉哈卢博士

伊朗伊斯兰共和国国家奥委会主席

有人说，看一个人是否快乐，要看他每天早上醒来时的嘴角。我要说，即使好长一段时间我每天只能睡四个小时，我依然充满了斗志，完成好志愿服务工作我很开心。因为，我并不是一个人在战斗！我在一个上进的集体中，我在一个温暖的国家里！今天，奥运的成功举办，是全体 147 万志愿者与工作人员集体努力的结果，当然也离不开全国人民的大力支持。无论志愿者们工作在哪个战线上，我们情愿挥洒汗水，就是为了建成世界人民心中永远辉煌的北京奥运大厦！我们每个人都是大厦上的一砖一瓦，我们每个人都是不可或缺的！

北京奥运会圆满结束了，中国队获得 100 枚奖牌和 51 枚金牌笑傲群雄！

但在我的眼中，中国队还荣获了第 52 枚金牌，这就是我们 147 万志愿者胸前的这张金色的卡。我们用青春岁月，倾尽自己的全力，为了奥运无悔的奉献自己的光和热！最终奥运会的成功举办，是全世界人民对我们的最好肯定。他们肯定了奥运志愿者的表现，更赞扬着代表中国未来希望的中国青年。金杯银杯，不如人们的口碑！这，就是奥运会上的第 303 块金牌，也是中国赢得的最为宝贵的一块金牌！

我参与，我奉献，我快乐！

谢谢大家！（汉语）Motchakram！（波斯语）

梅凡

- ★ 经济学院 2005 级本科生。
- ★ 现在中华人民共和国外交部工作。
- ★ 曾任北京奥组委国际联络部 国家和地区奥委会（NOC）亚洲区赛时贵宾陪同；曾参与北京奥林匹克运动会组织委员会国际联络部赛时专业志愿服务。
- ★ 获得北京奥组委国际联络部突出贡献奖，人民大学奥运突出贡献奖，社会工作一等奖学金。
- ★ 联络方式：mogulmf87@yahoo.com.cn



一路走来，始终如一

□ 公共管理学院 2005 级本科生 宋如一

一晃眼，大学毕业了。还可以清楚记得四年前接到录取通知书的兴奋和对北京的憧憬，从南到北，背井离乡，我开始了一个南方人上京求学的的生活。

那样一段日子可以让我回忆起每一个细节。大学的四年，无疑是我过得最精彩与丰富的时光。学习、生活、学生会工作、社团活动、志愿服务、实践活动……每天都可以过得充实而有意义，这样的生活让我从未后悔过我四年来走过的每一步。

真心付出的，愿享受过程的每一分钟。大学期间，丰富多彩的志愿者活动占据了我大部分的节假日，可以说，志愿者生活赋予了每一个节假日都有特殊的意义：曾记得，中秋节的支农、双休日的支教、暑假的奥运志愿者……

因为年轻，所以有活力，也更乐于奉献，并且乐此不疲。

2006 年的国庆节，我跟随学校的陶行知研究协会去了河北晏阳初乡村建设学院，进行了中秋支农活动。依旧记得还是大二，刚开始投身于热土，带一点热情、带一点眷恋。来自全国各地的年轻朋友在农地丰收，热火朝天，在田野中听着乡间的广播，拉唱着《阳光总在风雨后》；晚间的思想交流会开始我们对农村问题理性与深刻的讨论。还有那圆圆的中秋之月，印着篝火旁每个麦色的脸庞。略显稚嫩，却而真实、执著。那还是大二的我，带一些问题，带一些思考，理性却又缺乏实战，为世事不平却又无可奈何。会思索、会寻索、会痛苦、会纠结，同时奔跑在晨曦的路上，沐浴稻田里的阳光。

支农伴随着丰收与思想的收获而结束，回来写过一些思考，现在看来觉得自己真的会很真理地坚持一些东西，即使不够实际，却是学生的一种思考方式，一种心怀苍生的情怀。



2007 年，我开始投入一项长期志愿事业，并始终为它奋斗与追求。大二时因为对中国传统文化的热衷使我加入了孔子学院的志愿者团队，并担任传统文化推广的长期志愿者。从在学校社区里办国学班开始，到大型的国学启蒙支教活动，我开始担任传授经典文化的支教老师并志愿服务文化推广活动的宣传与组织。中国经典文化无愧是历经几千年留下的精华，当我第一次在晨读中念出古语，当我第一次结合自己的亲身经历体会到古人的智慧，当我第一次为文化写出心得，当我第一次以老师的身份教授小孩子做人道理时，我深深热衷于我们古老而悠长的中国传统文化，并始终坚持为其宣传、推广、传承。2007 年 6 月，我和我的志愿团队开始办社区国学班，从教孩子们《弟子规》开始文化的传承。2007 年 8 月至 9 月，我校的孔子学院远赴河北崇礼，举办首届国学启蒙支教活动，一次有特殊意义与目的的支教。而我有幸成为这次首届国学支教的参与者与先行者。在一个星期的支教中，口口相传，声声不息，和着山里清新的空气与纯朴的民风，我定义那是最难忘的一次支教。在付出与奉献的过程中，我收获的是感动、将心比心的真情、一段段真切的感悟、深刻的人生哲理、睿智乐观的人生态度。



2008 年 8 月，这是一个让国人骄傲的年月。同样也是对我一个南方人千里迢迢来京求学的无限期待的年月。和许多人大人同仁一样，我成为了国家体育馆的志愿者，为第 29 届北京奥运会服务。奥运服务的日子也是精彩而富有意义。虽然很辛苦的过程，每个参与者却都可以让喝彩与感动掩饰去额头的汗水。那是一场盛宴，不仅仅是力量的美，更是人性的美。当越过政治鸿沟，为其他国家运动员喝彩助威；当同是竞争者的互相扶持；当观众骄傲唱起国歌……每一刻在你面前经历的、发生的，我都刻意珍藏，因为它太弥足珍贵。而志愿者的微笑与奉献的情怀，也是我们一直铭记的。

因为年轻，所以拼搏；因为年轻，所以奉献。当我做着手语和无声世界里的孩子交谈，当我跟大山里的孩子讲述外面精彩的世界，当我为一位黑人

跑远路为其带路指引，我知道，虽然我是渺小的，虽然我的帮助很微小，但是我觉得它有意义，而同样的行为集腋成裘，世间会更美好。

大三的时候，因为面临着本科直接就业的压力，暑假的实习尤其珍贵。在 2008 年，我也曾面临两难的选择，是坚持自己 7 年的奥运志愿梦想，还是抓紧机遇去公司实习？选择迷惑了我，但最终我选择了志愿者。虽然之后，也就是大四找工作期间，我因为缺乏实习经历而在就业机会前不占优势，尽管我的简历上是有那么丰富的志愿经历。但我始终没有后悔我为其志愿服务而付出的一切。学生时代是最单纯的年月，在这样纯真的年月里多做些感动的事、多做些有意义的事，可以不为其他而坚持内心最初的梦想、坚持最初的真性情。不为利益，不为名利。这也许是最想跟师弟师妹们说的真心话。

年轻，让我们去拼搏，让我们去奉献。并且，始终如一。

宋如一

- ★ 公共管理学院 2005 级本科生。
- ★ 现在中非发展基金有限公司。
- ★ 大学期间多次参与支农、支教等公益志愿等活动。尤其在中国传统文化推广方面有较多志愿活动。是中国人民大学孔子学院文化推广部的长期志愿者。
- ★ 奥运期间担任国家体育馆观众服务志愿者。
- ★ 联络方式：
Songruiyi55@126.com



志愿服务的路没有终点

□ 艺术学院 2005 级本科生 孙中华

高考的第一志愿，中国人民大学，北京，一个符号化了的城市，链接着 2008，奥林匹克运动会。早在 2001 年夏，准备进入高中时埋下的一个梦想：去北京，做一名奥运志愿者。

2009 年的回想：我服务，我如愿。

回放 2004 年初入人大，每一个与志愿者相关的名字对我都是那么的鲜活。刚刚从高考樊笼中解脱的我似乎有着更多的活力与激情。在军训后就从同届新生中脱颖而出，被委派为学院青年志愿者协会副会长，也就是后来的艺心青年志愿者协会。当年校青年志愿者协会组织建构已非常明晰，校青协有数个支队，每队都有常规的志愿活动。院青协则要结合各个学院不同学科的特色，发挥自己的专长。作为当时协会的二把手，执行不仅仅是我需要的，更多的是决策，设计拥有艺术学院特色的活动。想来想去，发现已经能开发的项目基本都被不同的组织执行了，甚至于去民工小学教画画的活动。直到一个偶然的机会看到央视国际频道的外国人才艺大赛，我才灵机一动，何不教授外国学生中国书画。说道这要简单介绍一下我自己：美术是我的专业，在没有成为专业之前，我已业余学习了十一年中国画与书法，外语是我曾经梦想的专业，可惜没有机会进外语系，但是丝毫不妨碍我对她的兴趣。

开始的阶段，招收学员是一件很费劲的事情，往往是只有同样作为义工的一位退休老教师和几名艺术学院的专业志愿者对着一个留学生手把手的教。最艰难的时期，我不得不蹲守在留学生集中出没的地段一对一介绍我们的活动内容和形式。后来随着学过的留学生向他们的朋友介绍和在留学生楼的大力海报宣传，慢慢地吸引了越来越多的人来体验学习。高峰时期曾经单次课程有 20 名留学生在同时学习。随着经验的积累，我们扩大了业务范围，将主要针对外国留学生的活动也开放给全校。自 2005 年徐艺文化周后，每年的校园开放日，青协志愿服务月等重要的校园活动，我都亲自带领志愿者在校园向来访师生家长介绍我们的活动，安排他们体验中国书画魅力。2006 年曾有一位家长为我社题字：青年摇篮，对我和同伴们来说是莫大的鼓舞。

在我担任学院志愿者协会负责人的同时，我也积极参加其他志愿服务机

构的活动，如看望联合国难民署的国际难民等等。那时在向来自其他国家寻求政治保护的难民介绍中国国情和文化的时候，我已经注意到作为一名志愿者，仅仅有热情和耐心是不够的，专业业务对于志愿者也非常重要。如果对自己的国家都没有清楚的了解，就不可能清晰地向他人，尤其是外国人介绍。想到奥运期间有大批希望了解中国的国外游客前来，志愿者将成为中国形象代言人，我开始意识到自己知识结构的欠缺和努力方向的所在。

2006年春，“第十一届世界青年田径锦标赛”组委会来人大选拔志愿者，作为奥运志愿者的一次预先体验，我不想错过任何一个参与机会。通过各种考察与培训之后，我被分配到了竞赛组织部，也就是最直接接触赛场与赛事的组织机构。在那里，我发挥自己的专业特长，为场馆的办公空间设计家具布局，并负责安放与维护。开始每天还能回学校，后来随着业务量猛增，我们不得不在朝阳体育场附近就近居住。每天从早到晚忙碌在自己的岗位上。开赛前几天布置工作进入冲刺阶段，虽然那时每天都有开幕式彩排，但我连一眼都没有来的及看。那时最惬意的就是深夜收工后在主体育场的草地边静静地坐一会儿，仰望着看台上方被灯光映得分明的各国旗帜。那是我第一次如此亲近的感受到奥林匹克精神，用手臂回去额角的汗，嘴边却不由泛起了会心的笑意。因为我在参与！只是在开幕前三天，我在搬运工作中受伤入院手术，没有能够坚持到最后，为这次服务经历留下了一点遗憾。

在术后的一年里，除了疗养，帮助学院处理一些外事工作和外宾接待，我申请了赴美国俄克拉荷马大学的交换学校，并在2007年夏天成行，奔赴美国。在俄克拉荷马大学有美国西南部最早的一所孔子学院，我再次燃起开展艺心书画教习活动的念头。经过和孔子学院院长的交流，我有幸成为一名非正式的孔子学院海外志愿者。当时我负责教授华人子弟汉语和一门面向所有学生的书画课。在教习过程中，我再次体会到了中国文化精神即使是对根在中国长在美国的中国人也是一样的难于理解。这个过程我在之前教授外国留学生的经验基础上，继续归纳总结如何更好的在海外弘扬中国的文化，介绍我的祖国。奥运是个不错的契机，很多奥运的宣传材料能在一定程度上帮我说明很多我的想法。这样我在俄克拉荷马的一年中，依然保持着志愿服务的习惯。

正是以上的各种经历，使得我在回国后第一时间就被曾经帮助我，辅导我的志愿者协会的老领导选中直接赴奥林匹克青年营作为一名同声传译礼宾志愿者。青年营是一处集中向各国未来的运动员展示我国风采的地方，通

过接待各国的使节团,我们能够向他们展示我们是如何向他们的青年人来介绍中国的文化。在我的工作团队中,大部分的人都是海外归来的学生,大家有着不同的背景,掌握不同的语种,唯一相同的是我们都是志愿者,一名奥运志愿者。这次已经不再是世青赛或测试赛一样的预演,而是切切实实的工作,每一个失误都是可能上升为外交层面的问题,因此大家都工作的十分的谨慎。记得有一次我们邀请的一位国际奥委会贵宾临时其他重要活动取消了我们的活动安排,我不得不连夜职守,从傍晚饭后一直呆在办公室与国家奥委会联络员确定第二天能够出席我们会议的替代贵宾。由于在外国生活过的经历,使得我深谙夜间打扰是多么的不合时宜。于是我想尽一切办法,发短信,发邮件,打电话全方位联络那位联络员。功夫不负有心人,凌晨1点时终于有一位官员回拨了我的电话,告诉我他即将出息我们的活动。于是兴奋中,我连夜去赶制他的名签,介绍信息以及安排第二天去酒店接他的人员与车辆。像这样的有惊无险的生活伴随着整个的奥运赛期。但是对我来说,这些都不过是我志愿服务中的一个点滴而已。

临近毕业,我的志愿服务也将暂告一个段落,但在我看来志愿服务的路没有终点。我申请了去德国莱比锡孔子学院教授中国文化的项目,我很开心地看到我的志愿故事还能继续讲下去。

孙中华

- ★ 艺术学院 2005 级本科生。
- ★ 现在德国莱比锡孔子学院教授中国文化项目。
- ★ 曾任艺术学院艺心青年志愿者协会副会长。曾服务于“第十一届世界青年田径锦标赛”和“第二十九届奥林匹克运动会青年营”。
- ★ 曾赴美国俄克拉荷马大学交换学习,期间志愿教授中国书画和汉语课。
- ★ 联络方式:
Songruiyi55@126.com



在实践中成长——记我本科期间的实践之路

□ 公共管理学院 2005 级本科生 乔宇

蹒跚的第一步

大一总是在忙忙碌碌，懵懵懂懂中度过，什么事情都不是很了解，因此对什么活动也都有极高的参与热情。记得大约是 2006 年的六月初，学生活动中心门前打出了参加 2006 年暑期社会实践的大横幅，后来网上也有了相关的通知。我从小时候就特别喜欢室外调研学习的形式，自然对社会实践充满了热情和好奇，于是拉上了宿舍的几个兄弟，决定组成一个实践小组，大学的实践之路也就这样迈开了第一步。



2006 年暑期社会实践——采访当地农民

当初的设想是很好的，几个人先到宁夏调查，顺便去西安玩一玩，回来后分工写报告，有问题在网上交流，回学校再合在一起修改一下，任务也就完成了。可真正执行起来——正如大家想的——那是问题一箩筐啊：先是有

星路历程——毕业十星的大学故事

成员退出实践团队；接着是调查问卷设计的不合理，问的问题只有我们自己理解了；最关键的是准备工作做的太差，对当地情况了解的太少，去哪，找谁采访，哪个部门负责都没有搞清楚，好不容易找到一个部门提出的问题也常常对调查主旨没有帮助。好在学校提供的介绍信和社会实践的大旗起了不少作用，无论走到哪里，人家看到了这个就知道是北京来的，是人民大学来的，便给与了很好的接待，见面的不是单位一把手也是主管领导，甚至提出用单位的车送我们去调查地，我们开始时受宠若惊，后来熟悉环境了就政府、人大的随便闯了。

实践最终没出什么成果，只有我在家中写得 3000 字的前半部分，所以也就没有向学校团委提交。然而这次经历却使我怀念至今，这是我实践经历截至目前走的最远的一次，是我第一次来到祖国的大西北，我深深地为祖国的幅员辽阔和壮美河山而骄傲，深深为人大学子在异乡受到的尊敬而自豪。

这是我的第一步，蹒跚，却仍有意义。

艰辛的成长

从宁夏回来后，我对社会实践的理解愈加的深刻，也更加的有兴趣。在这一段时间里我经常参加系里老师的调研项目，帮忙发放、收集问卷，多少有点辛苦，但却真正明白了问卷对于一个调查的重要意义，知道如何与人沟通交流，让陌生人愿意配合你的调查。这些琐碎的工作为我将来实践工作的顺利展开和最终取得成果积累了不少经验。

我还抽时间和几位同学参加了宝洁公司举办的“兰诺”市场营销大赛。这个比赛从公司的角度来说是为了推广产品，对于我们则是提高团队合作能力，培养创新思维和磨练意志品质的绝好机会。经过在北京几个大型超市、卖场和杂货店的调查，经过多轮的讨论、修改、争辩和梳理，最终我们形成了一份长达 26 页的市场调查报告和营销策划方案，并生成了漂亮的 pdf 文本。只可惜我们没有进入五强，错过了与北京其他高校切磋的机会。

而接下来许多的小辛苦和小失败让我逐渐明白社会实践不是游戏，不是心血来潮，而是一个个慢慢积累，发现问题，找到方法，解决问题的过程，要想成功，每一个环节都要做的很好。于是我扎下心来，加强平日的积累，认真学习专业知识，关注社会需求中与本专业相关的内容，静心等待……

终于机会来了。

玉汝于成

2007 年的暑期社会实践如期展开了，这一次我和团队成员准备了两个项目。第一个项目是“廉租住房惠及农民工的可行性分析研究”，选择这个题目基于四点考虑：一是廉租房那时还是个新兴产物，正在为人们所熟知，大家对此比较感兴趣；二是农民工的住房问题长期没有解决，其所聚居的城中村成为城市发展的禁区；三是几乎没有人将廉租房和农民工联系在一起，有城市曾经推出过一段时间，但失败了；四是我们初步判定农民工租住廉租房是可行的。为方便调查我们把调查地点放在了北京市。第二个项目是“农村合作医疗调查”，正值新农合刚刚推出，在当地条件允许的情况进行调查会取得比较好的效果。我们选择的上虞市是浙江新农合的试点之一，团队中有四个人都是上虞人，调查起来得心应手。

不出所料两个项目顺利通过了立项。为了保证成果，这一次我们做了充分的准备，从搜集资料到制作问卷再到实地调研，每个阶段我们都保证人、财、物、时间和精力完全保障与投入。其中虽然也有疲惫，也不乏争论，也有现实偏离设想的矛盾，，但这一次，我和团队队员始终以取得最终成果为唯一目标，不再为琐碎的事情分散精力，困难一个一个都克服了。终于历经两个月的时间，经过反复的修改雕琢，我们的两篇调查报告终于完成了一篇《廉租住房惠及农民工的可行性分析报告——以北京市为例》与《关于新型农村合作医疗制度的调查研究和经济学分析》。

看着这两篇报告，我知道我们成功了，无论获奖与否，我们做到了。从开始到结束两个多月的时间里我们认真地投入到实践中，将学习积累的知识与社会现状和社会需求结合在一起，将个人与社会结合在一起，在这个过程中我们了解了社会，认识了自我，更明白了肩上的责任，找到了前进的方向和动力，这些无疑是实践赐予我们最宝贵的财富，我们在实践之路上成长了。

后记

后来，我们的报告《关于新型农村合作医疗制度的调查研究和经济学分析》获得了暑期社会实践一等奖，《廉租住房惠及农民工的可行性分析报告——以北京市为例》获得了二等奖，两篇报告均入选了 2007 年的《求是集》……

再后来，我和同学合作调查北京市旧城改造中存在的问题，完成了《关

于都市更新中旧城改造与保护的调研报告——以北京市为例》，并获得中国人民大学创新杯二等奖……

再后来，曾经与我们一起合作参加社会实践的师弟师妹们带着他们的师弟师妹继续参加社会实践和创新杯竞赛并频频拿奖，甚至还获得了创新杯的特等奖……

社会实践的精神在传递，并发挥着越来越重要的作用，每一个夏天甚至冬天，都有许许多多的人大学子穿着“国民表率、社会栋梁”的实践服装奔走在神州大地的各个角落，他们带着一种理想在寻找一种责任，他们满怀热情却没有一丝骄傲。

在我写这篇文章的时候，我猛然发现，原来，在我大学生活中带给我最多辛苦和最多乐趣正是那一段段实践的经历，它们也帮我形成了现在的思想并做出人生的道路选择！

祝福那些参与评选的同学，也希望越来越多的人投入到实践中来！

乔宇

- ★ 公共管理学院 2005 级本科生。
- ★ 现在我校公共管理学院攻读硕士学位。
- ★ 曾任中国人民大学青年和谐社会促进会理事、中国人民大学公共管理学院学生会副主席、中国人民大学房地产协会副会长、中国人民大学土地资源管理系本科党支部书记、班级班长。
- ★ 曾获校学习优秀二等、三等奖学金，优秀学生干部三等奖学金，优秀班干部二等奖学金，社会工作与志愿服务二等奖学金，光华奖学金等奖励。
- ★ 本科期间持续参加社会实践，曾获中国人民大学 2007 年暑期社会实践一等奖一个、二等奖一个（两个作品均入选《求是集》）、中国人民大学创新杯学术竞赛二等奖。
- ★ 联络方式：qiaoyuld@163.com



从学校到社会——我的实践历程

□ 理学院 刘文涛

四年时间转瞬即逝，时间已到我们不得不离开的日子。现在回想起来只能感慨万千。四年的大学生活充斥着社会实践的主题，这些活动在各个方面锻炼了我的能力，使我从一个什么都不懂的高中生一跃过度成为可以在社会上奋斗的堂堂正正的人，我想这个过程是会让你终生难忘并且获益终生的。

大一刚入学我就开始了我的学生社团生涯。人大的社团琳琅满目，应有尽有，让你所有的兴趣都得到充分的发挥。我按照自己的兴趣投了校学生会生活部，青年志愿者协会，理学院院学生会学习部，理学院院刊编辑部，并且成为了我们班的班长，各个角色都通过自己的努力去诠释，记忆深刻，能力也得到了充分的锻炼。

刚入学的时候是理学院刚开始发展的关键时期，学生会、院刊都是全新产物，我荣幸的成为了始创人员，亲身经历院学生会的诞生以及第一份院刊的诞生，真的觉得非常荣幸。院学生会刚进去就担任了学习部副部长，这让我有更大的空间去发挥自己的想法，同时也得到了很多的肯定和经验。与此同时其他社团也投入了很多的精力，协助完成校学生会的各种工作，并有幸代表人大到中南海指挥交通，成为人大优秀志愿者中的一员，这样的体验一直让我觉得很荣幸和骄傲。大一担任班长期间班级工作组织出色，带领全班同学春秋游，在增进同学间的感情的同时也使自己的能力得到了很大的提高。

大二一开学便进入了转折阶段，校学生会换届，各个社团也进行了新老交替。经过大一大规模的社团活动，我知道了自己的兴趣所在还是在校学生会，在那里有更加有挑战的工作可以做，并且可以认识来自各个专业的同学，和他们并肩工作让我觉得有前所未有的满足感，所以我将工作重心放在了校学生会上，成功成为校学生会文化部副部长，将院会，青年志愿者协会等工作都辞退了，同时得到同学们的青睐，继续担任班级的班长。在担任文化部副部长期间，举办了很多大型的活动，包括一二九合唱比赛，五四文艺演出，你的舞台校园歌手大赛，超级丫客校园歌手大赛等文艺活动，在活动中担任重要的组织者，使自己的能力得到充分的锻炼，并且将自己的兴趣发挥到极致。这段日子让我非常珍惜，是非常宝贵的经历。

班级方面，组织了很多有声有色的活动，最终使我们班级获得了北京市优秀班集体以及中国人民大学优秀班集体，中国人民大学优秀团组织，班徽设计大赛优秀奖等奖励，这些都使我感到骄傲，这些是全班同学凝聚力的体现，同时也是对我工作的肯定。

经过两年的锻炼，我对社会越来越渴望，希望能够尽早的进入社会来接受更高难度的挑战，于是在大二结束的时候我就成功完成了从学校到社会的过度，完成了各个社团工作经历，开始了我的实习生涯。

大二暑假有幸进入华纳音乐版权公司，开始我的第一份实习。第一个工作非常有挑战性，负责歌手吴炜的新专辑《男人狠一点》在网络上的推广。我负责协助我的推广总监管理网络上的推广团队，制定推广计划等工作，第一次的实习经历非常成功，我们取得了很好的成绩，在一个月之内让他的新专辑成为了新浪新歌榜等标志榜单的前三甲，公司对我的工作进行了充分的肯定，也使我对自己更加有信心，朝着更大的进步继续迈进。

在华纳工作期间，认识了华纳的总监助理，我们经过讨论和计划最终创建了一个原创作品制作团队——卡加花园原创作品制作团队。团队吸纳了很多中央音乐学院的大学生，大家各司其责，文案，演员，编剧，导演，化妆，统筹等职务一应俱全，俨然一个专业的制作团队。我在其中担任编剧的角色，写不同风格的主题的剧本来拍我们自己的原创作品。我们前期的很多作品就得到了很大的关注，大部分作品都获得了两万以上的点击量，这对于我们来说是莫大的鼓励。之后团队迅速转型，开始涉足音乐剧领域。我们创作音乐剧《维也纳不哭》，首场在中央音乐学院的演出获得了很大的轰动效应，音乐剧之后在北京其他高校巡演了数场，引起了一定的轰动。最终我们引起了社会的关注，一汽大众旗下的公关公司找到我们的团队，希望我们能为在成都举办的一汽大众 4s 店升级 5s 店的全球发布会创作一个音乐剧并演出，我们接着了这个挑战，用了不到一个月的时间做出了非常完美的音乐剧，并且在成都演出了数场，为发布会的顺利组成做出了杰出的贡献。音乐剧已经进行了全国巡演，我在其中担任编剧等角色，全程参与主题曲的录制过程，在团队协作中体会顶级企业的专业态度和工作方法，使自己的能力和得到进一步的提升。

到了大三下学期我有幸到美国的咨询公司 SAI(strategic analysis inc)进行了正统的实习，参与项目《消泡剂在中国使用情况的市场调研》，独立完成了其中在石油和矿山领域的项目数据和调研，工作业绩突出，获得

了高级项目经理的肯定和表扬,在SAI的实习经历使我的市场调研能力得到了很大的锻炼,同时体会高压下工作的感觉,为我之后找工作的顺利进行埋下了伏笔。

奥运期间我还成为了一名光荣的城市志愿者。在地铁安贞站进行志愿服务。志愿期间工作认真负责,为奥运的成功有序进行贡献了力量。

也许正是因为我坚持不懈的努力和对社会工作的执着,才使我能够顺利的找到理想的工作,这些经历将使我终生难忘,相信也将对我以后的工作生涯产生深远的影响。人大给予我的还远不止这些,相信我会在今后漫长的人生路中逐渐体会到这意义非凡的四年所带给我的成长和积淀。

刘文涛

- ★ 理学院 2005 级本科生。
- ★ 现在中国工商银行股份有限公司广东省分行营业部工作。
- ★ 曾任校学生会文化部副部长,院学生会学习部副部长,青年志愿者协会会员,班长,团委事业拓展部成员。
- ★ 曾任北京奥运会城市志愿者。
- ★ 曾参与一汽大众 4S 升级 5S 店全球发布会。实习于华纳盛世音乐版权公司,美国战略分析公司(SAI),社会活动经历丰富。
- ★ 联络方式:alfred0529@126.com



再见！我的人大我的团

□ 文艺之星提名奖获得者 沈盼

时光荏苒，转瞬间大学生活已经接近尾声。回首这四年的大学时光，我觉得快乐、充实、成长、感恩……

在高中时代，就对校园的文化舞台充满了各种各样的向往。来到这之后，我发现他几乎实现了我所有关于热血青春的狂想。还能清晰地想起，第一次站到舞台上表演的时候，我只是演了个小小的配角——《黑奴吁天录》中的黑奴桑博。作为一个女孩子，我第一次就反串了一个男角，还是个坏蛋，感觉十分新鲜有趣。

谢幕之后，在马路上遇见了观众，他们说“这同学演的还不错！”我笑着说“谢谢！那个……天这么黑你也能认出我来，真不容易！”因为当时我没卸妆呢，估计黑夜中只能瞧见一口白牙。

之后是参加2006年度的五四小品及曲艺综合比赛《寻找桃花源》，紧张的有些不知所措。4XL的T恤，配上跆拳道的道服裤子，赤着脚踩在八百的舞台上，破旧粗糙的红地毯刺激着我敏感的神经。当时我们真的把这个戏能做的形式做到了极致。很可惜的是，到如今我也未能深刻地理解剧本中关于时间和空间的阐述。在懵懵懂懂中，桃花源就过去了。

到了大二参加五四比赛的时候，我第一次尝试操刀写剧本，自编自导自演。故事从校园里的心理咨询室开始，口无遮拦的小喇叭，自卑自苦的勤奋女和无脑的犯傻女，以及庄重儒雅但是略微迟钝的老师挤在了一起。小品原来叫做《话聊》，后来觉着名字太平实，于是就更名为《原来你也在这里》。这跟张爱玲的那个小说一点关系也没有，这只是小品中的一声感叹：“诶~原来你也这里！”。三个人相聚在心理咨询室，透露了各自的秘密，然而这一



切的误会只缘于我们不懂得沟通和交流。如果尝试着去做，就会发现相处其实并不难。排这个小品的时候，大概是我这么多个五四期间最难熬的一段。每天半夜，我踏着疲惫的步伐从学活，或从人文楼走出来，天上星光点点，路上寂静无人。只有我一个人和一大堆等待解决的问题。因为无助，因为疲惫，也因为纠结，眼泪一遍遍的冲刷着我的脸庞……那一年我一下子成长了起来，享受到戏剧带给我的快乐，也体会到了痛并快乐着的滋味。结果很好，二等奖和最佳编剧对我来说是个意外的收获。

第三年参加五四的时候，剧本是早就写好的，之前录制央视的《我们》时，我写的一个讽刺彭宇案的小故事，可惜因为种种限制最终没能搬上荧屏。于是我们在预赛前一个星期开始了排练。这只是一个很简短的故事，关于一个农民工捡到一个钱包在路边等待失主的故事。其实这是一个很有意思的话题，你如果遇到这样一个人，你会怎么揣度他呢？你是会漠视他，相信他，怀疑他还是怎样呢？这个民工招领的失物究竟是什么？是我们本有的同情心和信任，于是就有了这个故事。

转眼到了大四，我自己出演了相声剧《乱谈志向》，源于我的搭档李依蔓对《记得当时那个小》的执着，源于我们两个对相声剧的执着。

“抱着试一试的心态，我们改编了那个小。没想到没过多久，它就显现了它神奇的“笑”果。它竟然进决赛了诶~我们每天都忍不住在镜子面前不断地照来照去，效果实在是太神奇了。我忍不住跟所有我认识的好朋友推荐，它真的是一个很不错的作品。”

从学活走到了八百，《乱谈》让我在毕业之前，好好地演爽了一次！还为我赢得了最佳女主的奖项。在结尾的改编时，我不自觉的想起即将结束的大学生活，演出的那天，站在台上，我是真地哭了。因为我没有几次机会再站在这里了……

“你大学生活过得快乐吗？”

“快乐啊！你的呢？”

“我也是！”

“为什么？”

“不知道，就是很快乐！”

不知道……

而关于最终获得一等奖的



《你好！大学生》，我想说这是个神来之笔。有一天我突然梦到关于招聘的场景，于是就很想写一个这方面的东西。借鉴《乱民全讲》，也借鉴《作家之死》的形式，就有了这样一个本子。

里面的几乎每一句台词我都有反复地推敲。有人说这是一个讽刺的本子，表演时主持人也说我们不要像剧中的大学生那样。我想说其实这不是讽刺，这就是生活，剧中的大学生是个特例吗？我想很多人都能从中间找到我们自己。很多目标，很多情绪，很多抱怨，很多借口，很多烦恼……想得多，做的少……

有什么呢？我们有很多缺点，很多毛病，很多无奈！这一切都不妨拿来调侃！

这没什么嘛。

只要我们还年轻，还有一个健康的身体，我们就都有一个机会，也就还有很多希望。一来就是完美无暇的，那人生还有什么意思嘛。一边跌倒一边变坚强，这才是我们要的调调啊！

最开始的时候，这个本子因为没能找到足够多的演员，差点就夭折了。还好出现很多及时雨。它发芽开花，如今还硕果累累。

颁奖的时候，我的指甲深深陷进肉里，听到结果的时候，我真地抑制不住振臂欢呼。那感觉真的像拿了奥斯卡一样。和身边的人一顿握手，也不管是谁，认不认识。

时间流淌，又是一年毕业大戏时。我们当初选择了喜剧《仲夏夜之梦》，因为想笑着离开这个曾给过我们很多快乐的校园。四年的话剧生活越来越教会我，演什么样的角色和演什么样的戏固然重要，但更重要的是和自己喜欢的人在一起，大家共同为我们喜欢的事情奋斗，为共同的梦想流汗。

我们在一起，一起度过所有的节日，一起吃饭，一起看戏，开心就笑，想哭就哭，无所顾忌。我们热情，我们拼命，我们在清晨的时光中在百家园练声；我们排练到晚上二三点，路灯都熄了，我们还醒着；我们一起贴地毯、缝幕布，一起把硕大的景片从学活搬到八百，在别人眼里，我们像一群疯子，可我喜欢。

“在舞台上，一个人说话叫朗诵，两个人说话叫相声，一群人的悲欢离合才叫戏。”我享受和你们在一起的日子，和戏在一起的日子。

再见！我的人大我的团！

沈盼

- ★ 哲学院 2005 级本科生。
- ★ 现已保送至北京大学法学院攻读法律硕士学位。
- ★ 学分绩三年总评 3.78，专业排名第二，曾获国家奖学金，香港信善奖学金，校优秀学生干部奖学金、文体优秀奖学金、社会工作与志愿服务奖学金。曾获北京市优秀毕业生，校级三好学生。
- ★ 2006 年参与演出和创作话剧作品《寻找桃花源》，获当年五四小品及曲艺综合类比赛一等奖；参与人民大学话剧团“百年小剧场”系列活动，演出剧目《黑奴吁天录》；参加“五洲女子杯”女大学生辩论赛，获“赛会最佳辩手”称号。参加“五洲女子杯”女大学生辩论赛，获“赛会最佳辩手”称号。
- ★ 2007 年编导并演出小品《原来你也在这里》获五四小品及曲艺综合类比赛二等奖及最佳编剧奖的个人单项奖。参与中国人民大学 2003 级毕业《太太学堂》的演出并担任分场导演。参与中国人民大学建校 70 周年校庆大戏《人大青春》的演出。参与法学院《群众》话剧专场的演出。
- ★ 2008 年度参与 CCTV-1《我们》栏目，小品现场表演部分的录制。编导作品《失物招领》获当年五四小品及曲艺综合类比赛三等奖。
- ★ 2009 年编导作品《你好！大学生》获得五四小品及曲艺综合类比赛小品类一等奖，参与演出及改编相声《乱谈志向》获得相声组二等奖，本人获得最佳女演员个人单项奖。
- ★ 参演中国人民大学 2005 级毕业大戏《仲夏夜之梦》。
- ★ 联络方式：sp_xiaoxiong@yahoo.cn



赛场内外 拼搏驰骋

□ 挑战之星提名奖获得者 王迪

2005年9月，我以一名篮球特长生的身份，携着自己对篮球的热爱和对未来的憧憬走进了人大校门。当我第一次漫步于校园的林荫道上，呼吸着属于大学的空气，看着往来的忙碌身影时，心中有种莫名的激动，我坚定地对自已说，一定要珍惜每一个机会，让梦想在这里绽放！

梦想如果没有拿梯子一步一步登上去，就永远只是可望而不可及的空中阁楼，一点意义也没有。为了实现自己定下的目标，我认真思考了自己的大学规划。作为体育特长生，认真训练，努力拼搏，在赛场上为学校增光添彩是我大学期间的一份重要责任，也是我应尽的义务。但体育上的成就终究只是我实现人生理想的一块跳板，学习、实践，对于自己未来的前途一样也不能少。自己的大学时光，不仅要在赛场上奋力拼搏，还要在赛场之外勤奋学习，锻炼成长。

克服伤病困难 赛场拼搏争先

作为一名体育特长生，刻苦训练，赛出成绩，为学校、学院做贡献是我应尽的义务。入学后我始终谨记自己的这份责任，认真参加校队的每一次集训和比赛，和队友们一起吃苦，一起拼搏，在赛场上为学校争光。进入校队以来，我和队友们捧回了北京市高校女子篮球联赛的冠军，CUBA大学生联赛北京赛区冠军等一个个奖杯。但让我最开心的，还是作为院女篮队长，带领院队在校女子篮球赛中从乙级升入甲级，并最终获得甲级赛冠军。

初入院女篮是在2005年入学后，由于特招生的身份，我刚入学就被任命为院女篮队长，当时院女篮还在乙级联赛中打拼，2005年10月的比赛中仅获得乙级第三名。为了迅速提升院队实力，我开始带领院女篮队员进行每周例行训练。训练是艰苦的，为了避免大家把训练视为一种负担，我尽力在训练的过程中增加一些花样，让训练更有意思，成为大家交流锻炼的机会，队友们都称周训为“快乐篮球”。

功夫不负有心人，2006年10月的校女子篮球乙级联赛中，我们终于夺得乙级赛冠军并顺利晋升甲级。当时我正随同校队赴青海比赛，但每天晚上，

我都会给同学打电话，帮大家分析对手情况，布置场上战术，做到知己知彼；与此同时还关照学校的朋友亲临现场为队员指导打气。决赛的那一天，我赶回学校，同队友们一起作战，赢得了我们第一个乙级冠军，将学院女篮送进了甲级。并在2007年4月的校女子篮球甲级联赛中首次夺冠。

但2009年4月13日的比赛令我记忆最为深刻，因为这一次女子甲级篮球赛的桂冠得来不易，在这场比赛中我们要面对3名校队主力。为了战胜强大的对手，在赛前我做了周密的计划，根据对方的特点，进行有针对性的布防，之后又召集队友进行多次的实战练习，确保每个队友熟记自己的位置和任务。对手的强大，使得队友每个人都背负着巨大的压力，作为队长，此时我知道自己一定要站出来带给大家信心和勇气。尽管发烧一周身体很虚弱，但我依然强打起精神走上赛场，和队友们并肩作战，经过两个半小时的比赛，我们坚持获得了最后的胜利。

捧杯的时刻，我的心中不仅仅是胜利的喜悦，更多的是一种幸福和满足，四年的拼搏终于在这一刻画下了圆满的句号。虽然在奖杯的背后，除了汗水，还有伤痛。作为运动员，我也一直在和伤病做着艰苦的斗争。自己的腰、手腕、脚踝、手指都有严重损伤，经常下午训练完，晚上就坐车到二十多公里的国防大学进行针灸治疗。经常比赛上场之前打封闭，咬牙坚持最后一秒钟，赛后时常疼得走不了路。遇到实力强劲的对手，在激烈对抗中身上的瘀青更是家常便饭。慢性胃炎和胃溃疡也是一种持续不断地折磨。但四年来自己不论伤病，都没有耽误过一次集训，没有缺席过一次比赛，即使是在青海比赛期间受了风寒，咳嗽气喘高原反应也没有离队。当时老师同学们都在劝自己不要死扛了，但是对篮球的热爱和对事业的一份执着，让我坚持了下来。现在来看，确实是只有坚持了，忍耐了，拼搏了，才能获得最后的辉煌。

摸索学习方法 不断进步提高

学习，对于体育特长生来说可能是大学里需要逾越的最大难关。基础上的差距尚需要追赶，大量比赛训练的压力还需要克服。大一和大二的两年，由于比赛任务多、日程紧、训练强度大，我在赛场上投入了大量的精力和时间，课业一度耽误下来。看着并不理想的成绩单，心里很不是滋味。我知道这不是我的真实水平，我可以做得更好，于是自己暗下决心，把在球场上的精神拿到学习上。无论训练多晚多累，我都会坚持每晚上自习。一方面补习因训练比赛耽误的课程，夯实基础知识；另一方面充实自己的专业知识，梳

理结构框架。并广泛阅读相关领域的杂志报刊，经常浏览国外优秀的经济、营销类网站。这些努力使我的知识储备量有了很大的提高，逐渐走进了专业的殿堂。

大三第一学期我的学分绩达到了 3.31，优秀率达到 62%，优良率 85%；在大三的第二学期，学分绩达到了 3.55，优良率达到 90%。并且在这一年，我光荣地加入了党组织，成为一名共产党员。在大四，我更修得了满分的学分绩，取得了 100% 的优秀率。虽然这样的成绩相比班上成绩拔尖的同学来说不算什么，但是至少我打破了在部分老师和同学眼里“体育生只有四肢，没有大脑的”的旧印象。

参加实践锻炼 担任社团骨干

随着社会的进步，竞争的激烈，光知道捧着书本坐在教室里读书的年代已经过去。作为新时代的大学生，不仅仅要学好书本知识，还要增强动手能力，培养合作精神。所以训练和学习之余，我也积极参加了多项社会实践活动，并发挥自身特长参加社会工作，为学院做贡献。

2007 年 9 月，我加入了由人大、清华和北航三校学生联手组建的创业团队，以绿色环保的国际研究热点——超疏水材料作为的核心技术来参与创业大赛。我主要负责市场营销部分的撰写。在写作过程中，我通过对市场信息、产业政策、综合信息搜集和整理，进一步分析了目标市场情况，就产品的目标客户、市场细分、营销策略等进行了详尽的描述。经过团队一遍遍讨论，一遍遍修改，一遍遍整合，我们的作品在全校几百件作品中脱颖而出，代表学校参加第五届“挑战杯”首都大学生创业计划竞赛，并获得了一等奖，并被推选参加第六届“挑战杯”全国大学生创业计划竞赛，获得了全国铜奖。

我还牵头组织同学利用暑假赴广东番禺，就当地城镇现代化发展情况进行调研。历时半个多月的实地考察、采访，我们获取一手资料并精心编写了调研报告上交学校。最终经过老师的评审、同学的投票，我们的调研报告获得了全校二等奖，并授予奖金。

因为是体育特长生，我大一加入了院学生会体育部，凭借自己对体育项目的了解以及对工作的热情和坚持，大二担任了体育部副部，分管运动队负责各种赛事。那一年，我带领商学院运动队获得校运会男子团体、女子团体、团体总分第一；女子排球甲级联赛冠军、女子篮球乙级联赛冠军挺进甲级；校足球赛冠军；健美操大赛分别获得 6-8 人组和 3 人组冠军。大三时，我被

校体育部团工委聘为团委副书记分管团工委办公室工作并负责校内、校际各种体育赛事的组织策划。在团工委工作一年来，建立档案归档整理制度、编制工作月刊，搭建团工委联系平台，精炼工作流程，合理配备人员，提高工作效率，使得整个部门的工作更加高效运转。

2008年，我通过笔试、面试层层筛选，荣幸地成为了一名奥运志愿者，从7月份便在奥运村人事业务口工作直到9月份，仍然坚持服务残奥会。在奥运村工作中，我们连续工作半个月不休息，经常晚上十一点多才回到学校，但即使再苦再累我都没有怨言，在那一刻我深刻地感受到“奉献”二字的份量和意义。

四年的时光匆匆而逝，在人大的每一个角落都留下了我珍贵的记忆，四年的拼搏、四年的汗水、四年的友谊、四年的不舍，都汇集在这里。虽然其间也有遗憾，也有伤痛，但是我知道，这些都是成长的足印。此刻我幸福的发现，我的梦想已然在自己手中。在此，我要感谢学校和学院对我四年来悉心地培养和教育，今后的路上，我会再加油！

王迪

- ★ 商学院 2005 级本科生。
- ★ 现在我校商学院攻读硕士学位。
- ★ 校女篮主力队员，院女篮队长。曾作为主力队员参加 CUBA 北京赛区比赛等多项赛事，多次捧回冠亚军奖杯。曾带领院女篮晋级校甲级赛并获冠军。
- ★ 曾参与第五届“挑战杯”首都大学生创业计划竞赛，团队作品获一等奖并在第六届全国“挑战杯”获铜奖。
- ★ 曾获校文体优秀一等、校优秀学生干部二等，校社会工作与志愿服务一等奖学金，校奥运特殊贡献奖等多项奖励。
- ★ 联络方式：Wangdi13@sina.com



学会攀登 学会成长

□ 国际关系学院 2004 级本科生 王仁智

“你去过西藏几次？”

“五次。”

“布达拉宫漂亮吗？”

“没去过。”

“罗布林卡呢？”

“也没去过。”

“大小昭寺呢？”

“还是没有。”

.....

“你去过这么多次西藏这些地方一次都没去过？那你都去干嘛了？”

“登山。”

这是时常发生在我身上的一段对话，看着问话同学略带吃惊和难以理解的表情，我想我很难告诉他，我的心在喜马拉雅，在念青唐古拉，在拉轨岗日，在唐古拉山……我大学每年都会在西藏待一段时间，而每次去都是登山，去攀登、去学习、去感悟。

荀子《劝学篇》曾言：“不登高山，不知天之高也；不临深溪，不知地之厚也。”当怀着少年的梦想，步入大学校门时，我渐渐发现，大学不只是一个学习课本知识的地方，也是一个多样的百花齐放的殿堂。而人民大学以她包容的心态和大气给了其学子各种机会，作为其普通的一名学子，我只是因为兴趣而选择了登山。

著名登山家马洛里曾有一句关于为什么去登山的经典回答，“因为山在那里！”，之前，我是无法理解这句话的。当 2007 年 4 月，我看到珠穆朗玛峰就在我面前的时候我刹那间明白了。这是一种无法用语言去描述的感觉，我站在山口，望着珠峰、洛子峰、马卡鲁峰、卓奥友峰四座 8000 米以上的



雪山，不禁凝噎，曾经只能存在于地图上的喜马拉雅山脉毫无保留的呈现在我面前，静静的看着我，仿佛是一种召唤，一种期待。

我本身是2004级学生，在2006年，奥组委、国家体育总局为保障2008年珠峰火炬传递的成功于当年10月在全国大学生范围内选拔了17名学生参加2007年珠峰火炬传递测试活动。为完成这项国家任务，受学校推荐和经过艰苦训练考核我入选了国家登山队，全程参加测试活动，在攀登珠峰的时候到达7028米高度，并因此休学一年转入05级。

从大一开始，我先后去了西藏、云南、青海、四川等地并攀登了唐拉昂曲峰、哈巴雪山、各拉丹冬峰、珠穆朗玛峰、启孜峰、桑丹康桑峰、卡鲁雄峰、半脊峰等雪山。回顾五年攀登，感触良多。

高山攀登是一件危险的运动。选择登山是一个极不理智的行为，但是选择登山后，你的每一步都必须是最理智的。当面对山时，应该如何筹备如何攀登；当面对队员时应该如何组队如何训练；当面对攀登时应如何行军如何选择冲顶抑或放弃？在大自然的面前，我们是如此渺小，对山应该如此敬畏，要求我们每一步都要理智。因为一旦不理智，损失的将是生命。

登山是一项仅次于战争的复杂的系统工程。从选山论证、队伍组建、体能训练、技术训练、安全培训、风险规划到后勤、装备、医药、摄影、队记、财务的筹备及实施；从体检、保险、学校意见、家长意见、登山申请再到建营、运输、修路、登顶、撤营。没有一项是不需要用心去完成，细节在这一刻是如此重要，一个细节没有做好就是一场灾难。

登山是一项挑战。它并不仅仅锻炼了我的身体，更重要的是锻炼了我坚韧的毅力和敢于挑战的精神。在高海拔地区，因为缺氧带来的身体机能的下降；因为严寒可能导致的冻伤；因为天气可能带来的暴风雪；因为地形可能带来的雪崩；因为操作可能带来的滑坠……登山这一刻，不仅仅是挑战生理的极限，也是心理的极限。只有敢于挑战自我、勇于超越自我的人才是一名合格的登山者。

登山是一个团队。记得刚参加登山的时候，人大登山队缺装备、缺资金、缺技术，可谓是一穷二白。但是有这样一群有激情、有梦想的年轻人一起拼搏，能够克服自身的困难，一次又一次安全地把校旗带到雪山之巅。在荒芜人烟的大本营，在漫无边际的雪线，这样一群年轻人能够团结在一起，生死与共，真正做到团结协作。在几年的攀登时间里，我完整的感受到了这些，从懵懂少年到意气青年，登山让我学会了成长。

我学会了“不畏艰险、顽强拼搏、团结协作、勇攀高峰”的登山精神。“世上无难事，只怕有心人”这句话用在登山上是毫不过分的，登山是一项如此难的运动，但是登山也教会了我不要去害怕艰险。当面临学习上、生活上、工作上的艰难，我会去拼搏，把这种登山精神融入进去。同样，当我们的民族在面临冰灾、震灾、经济危机等等大的考验的时候，我也看到了中华民族“不畏艰险、顽强拼搏”的精神。小到个人，大到社会，只要有这种精神，就不会垮！

我学会了承担责任。我曾经担任过学校自游人协会会长、理事长，担任过学校社团联合会理事，也担任过中国人民大学登山队队长、攀登队长。在面对压力的时候我学会了承担责任。对自己和家人负责；对信任自己的领导、老师、同学负责；对培养我的学校负责；对所在队伍、所在组织负责。同样，当我即将步入工作岗位时，作为人大培养出来的学生，作为新时代建设祖国的青年，肩负着光荣的使命，必须要对个人、组织、社会、国家负起属于自己的一份责任！

我还学会了不断挑战自我和超越自我。虽然登了不少山，但是每次登山时仍然感觉很累，有一种接近极限的感觉。但是，登山就是一项不断超越自己的过程，如同奥运健儿不断突破自我超越自我，挑战一个又一个的目标，刷新一个又一个的记录的奥运精神一样。同样，人生也是一样。伴随着成长，我们不断在学习、在努力、在奋斗，为的是超越自己。当面临学习上的困难和工作上的压力时，我想起的登山这种精神。如王新清教授在2006年各拉丹冬登山报告会对我们提出的，要把登山的精神用在学习上、生活上，攀登自然高峰的同时攀登学术的高峰、人生的高峰。

我还学会了感恩。感谢学校，正是人民大学给了我这样的机会，当登山遇到困难时，母校一直以她温暖的胸膛作为我们坚强的后盾，时刻保护着他的孩子。在2007年庆祝母校建校70周年把校旗带到启孜峰和桑丹康桑峰顶峰时，在2008年为庆祝母校复校30周年把校旗带到卡鲁雄峰顶峰时，我深深的感受到母校的温暖。感谢学校领导老师，在2006年攀登各拉丹冬峰时，队员私自出山迷路几乎失踪，学校领导得知这一事情后立即组织营救。时任校团委书记的代鹏老师46小时内从北京赶往海拔5200米的大本营救援，在赶到后让我在大本营立即通过海事卫星电话与学校联系，当听到纪校长、程书记那边殷切的关心和呵护的话语时我不禁泪流。这次意外让整个学校的领导、学工部、团委、各院系在假期里忙碌不已，也让我深深的感受到领导老

师们对学生的爱护。同样的还有中国登山协会、西藏青海的政府体育局、社会各界对我们的极大帮助。

在即将步入工作岗位的时候，回顾几年大学生活，我是十分幸运的。既经历了唐拉昂曲雪崩、珠峰的落石这些自然困难；也经历了各拉丹冬队员走失、启孜峰队员滑坠、桑丹康桑队员掉入裂缝等考验；还经历了组织缺钱缺技术缺装备等人为困难。但在学校、在社会各界、在队友们的帮助下，我们克服了这些困难，在困难中我思考着，学习着，成长着。

人年轻的时候应该登一座真正的山。荀子在《劝学篇》中说到“吾尝终日而思矣，不如须臾之所学也。吾尝而望矣，不知登高之博见也。”登山，不仅仅是登我们所看到的雪山，还有我们心中的山。

登山只是一项实践活动，每个人可能会因为不同的爱好兴趣选择不同的实践，但是殊途同归，在大学这个人一生中最美好的时光里，我们能够通过这些实践作为在校学习的补充，去不断学习、不断成长，去努力做到“国民表率，社会栋梁”！

王仁智

- ★ 国际关系学院 2004 级本科生。
- ★ 现在中国邮政储蓄银行有限责任公司工作。
- ★ 国家二级登山运动员，曾任我校登山队队长，带队攀登海拔 6647 米的西藏卡鲁雄峰等 6 座高峰。入选 2007 年奥运珠峰火炬传递测试活动。
- ★ 曾任我校自游人协会会长、理事长，我校社团联合会理事。曾获市三好学生，校奥运志愿者先进个人，校社会工作与志愿服务一等，曾获校优秀学生干部二等，以及校文体优秀二等奖学金等多项奖励。
- ★ 联络方式：kyoai@126.com

命运在手中 路在脚下

□ 自强之星提名奖获得者 贺赞

时光荏苒，斗转星移，似乎只在弹指一挥间，我度过了我的6年人大岁月，终于到了挥别母校的时候了。我的这6年，可能与许多同学的故事情节雷同，因为出身贫寒但自强不息的同学往往有太多的相似之处。也许你并不认同，甚至不屑一顾，那无所谓，因为我们本就不在同一个世界里。我想要的只是让有需要的同学得到帮助，哪怕只是丁点的启发、借鉴或者会心一笑。我知道，还会有许许多多贫困学子来到人大，来追逐他们的梦想。我想让他们看到我曾经走过的路。

我来自湖南的一个偏僻乡村。在镇上度过我的中学生涯后，我以全校第一名考入中国人民大学中共党史系学习，二十年一遇。我当时的成绩也完全可以去省重点就读，但是我不想给贫穷的家里增添任何的压力，于是我选择了离家很近的镇上的中学，一所普通的农村中学。好在结果还不错，我通过自己的努力把小概率事件变成了现实，进入梦寐以求的中国人民大学学习。如果我告诉你，大学以前我就像一个农民一样生活，你也许觉得我在撒谎，但是我的确干过农村的所有活，从喂猪放牛到耕地插秧。那可能跟你想象的“体验生活”有些差距，那是真正的经历生活，真实到有些残酷。当并不强壮的我挑着一百四五十斤的水稻踉踉跄跄地走在泥泞的田埂上时，我总是暗暗发誓，我要改变现在的一切。你也许会觉得不可思议，为什么一个八零后还有这样的经历？但这就是当时贫困农村家庭孩子的生活。告诉你这些，你就会知道二十年一遇不是偶然的。

记得我刚进中国人民大学的时候，我曾在西区喷泉广场吴玉章校长像前许下宏愿，好好学习，改变命运！现在我即将离开，我很欣慰，因为我已经尽最大可能将命运掌握在自己手中。

我深知无论何时学习都是一个学生的主业。对于来自农村贫困家庭的孩子尤其是如此。应该说，这6年我做好了自已的主业。本科四年我平均学分绩3.72，列全班第三，获准免试攻读硕士研究生。两年硕士期间，我的平均学分绩是3.74，综合排名为全班第一，同时在专业相关期刊上发表了几篇论文。也许我会忘记大学的很多事，但是我确定我永远不会忘记和我的兄

弟亚大在通宵自习室度过的那些时光。当时或许颇感苦涩无奈，但此时忆起竟尽是甘甜。

农村来的孩子可能确实某些方面能力有所欠缺，但是我认为只要你肯学习，终究还是能弥补。在这6年里，我尽了很大努力来提升自己。大一时我也曾参加过N多个社团，但是大二开始有所选择。后来曾担任过院学生会宣传部部长、中国人民大学自强社活动部部长等。现在我总怀念当时的那段青葱岁月，和很多陌生的同学一起开会，一起搞各种活动，从陌生到熟识，各方面也确实得到了提高。大一的暑假，我曾在学校档案馆帮忙；大二的时候在学校党委宣传部当学生助理；大四曾在学校招生办实习；大四暑假组织数十名名校学子赴双峰县支教；研一继续在招生办实习；08年7、8月曾去北京教育考试院实习，全程参与北京市高考录取；08年9月曾做过一段时间的北京奥运会社会志愿者；08年9月至09年4月担任学校招生就业处研究生助管等。我做所有这一切的初衷就是要锻炼自己，提升自己，事实上也取得了一定的效果。

经济问题可能是任何一个贫困学子都会遇到的头号难题。我有着与大部分贫困学子一样的故事开局，考入名校，喜忧参半。我家也同样面临着重大考验，费尽周折，才终于凑齐8000块钱——第一年的学费6000元和第一个学期5个月的生活费。但是，我进入人大的第一天起，我就下定决心，我要自己养活自己，不再给家里任何经济负担。初来乍到，我连普通话都说不太利索，我只好去学校东门一家餐馆端盘子，一端就是三个月。慢慢熟悉环境以后我开始做家教，做促销，做会展服务……只要能合法赚钱的什么都做。大三暑假，我给家里寄去17000块钱，因为拆掉家里那三间摇摇欲坠的老房子建新房子是我小学就有的愿望。而现在，我实现了最初对自己的承诺……目标很小很现实，但我很满足，因为我知道我为此付出的努力。在此也要衷心感谢学校、学院领导和老师对我的关心和帮助！

出身贫寒可能会让你面临更多的艰难时分，但是我从来不抱怨我拥有的一切。贫穷也许是块磨刀石，它能磨练你的意志，砥砺你的品格。只要你真正有自己的梦想，并持之以恒地为之努力，你终将改变这一切。08年11月底我参加了国家公务员考试，到现在，经过一系列的面试与考察，我终于有可能去中央某部委继续追寻我的梦想。我感到很幸运，也很欣慰。天道酬勤！

我还是想用那句一直激励着我的话来结束这篇自述，穷苦是极地，极地起大鹏！希望所有贫困学子自强不息，改变自己的命运！

贺赞

★ 马克思主义学院 2007 级硕士生。

★ 现在中共中央统战部工作。

★ 本科四年平均学分绩 3.72，列班级前三获准免试攻读硕士研究生；研究生阶段平均学



绩 3.74，综合排名全班第一；在专业相关期刊上发表论文若干。曾获学习优秀一等、二等奖学金、澳洲净宗奖学金、范止安奖学金、东方毅一等奖学金、校文体优秀三等奖学金、爱心奖学金。

★ 曾任院学生会宣传部部长，中国人民大学自强社活动部部长，班党支部书记。曾获北京市三好学生、校三好学生、校优秀团员、校优秀毕业生等荣誉称号。

★ 曾在中国人民大学党委宣传部、招生办公室实习；曾在北京教育考试院实习，参与高考录取。

★ 从大一开始勤工俭学，做过餐馆服务员、家教等多种兼职。本科四年、研究生两年完全实现经济独立，没给贫困的家庭任何压力。

★ 联络方式：Hezan1984@yahoo.com.cn

优秀党支部这样炼成

□ 开拓之星提名奖获得者 高杨玉直

我是外国语学院 05 级本科生党支部的党支部书记。我所在的支部，是一个很有号召力和凝聚力，充满着朝气与活力的基层学生党组织。这个支部曾被评为 2007 年“校级优秀党支部”，2008 年，又作为中国人民大学唯一两支上报支部之一，参评北京市优秀党支部，获得“党建创新优秀支部”的称号。

支部工作如何做，才能扎实有效？支部如何建设，才能充满活力与朝气，具有号召力，得到同学好评？支部书记如何当，才能增强队伍的凝聚力？这是我上任以来思考的三个问题。为此，我带领全年级党员们积极探索，锐意创新，以丰富多彩的活动形式，加强支部成员自身的先进性建设，履行始终不变地为人民服务的宗旨。自支部成立之日以来，在我的带领下，支部成员们不仅保质保量完成了学习任务，加强了党的理论知识，开展民主生活会，按时收缴党费，积极发展党员，认真推荐入党积极分子等常规活动，还进行了一系列的探索和创新，开展了一系列形式多样的活动，加强了支部建设，丰富了支部生活，以新颖的形式吸引广大同学的参加，在潜移默化中培养学生党员的责任意识，发挥学生党员在党组织与广大同学之间的桥梁作用。

我们还一直注意塑造支部工作特色品牌。我们的支部有自己运行的博客“我们的党支部”（womendedangzhibu.bokee.com），博客开始于 2006 年三月，完全是支部成员自己创立和运行的。迄今为止点击率已经达到十五万多（151965 点击率），在百度上也可以很方便地搜到该博客。支部成员实行轮值制度，每人一天轮流管理支部的博客。博客的开通，不仅加强了支部内部党员之间以及支部与群众的交流联系，也更好地宣传了我们的工作。博客内容丰富多彩，更新及时，是与广大同学之间沟通的平台，更是我们与外界交流和联系的纽带。通过博客，北京工业大学的一个学生党支部与我们取得了联系并进行了交流学习，双方都受益匪浅。我们还与全国优秀高中班集体“周恩来班”——中关村中学高二（11）班举行了党团交流的党日活动。党支部开博客，这在人大尚属首例，在博客取得高点击率和良好效果的同时，院刊也对我们进行了全篇幅的报道。

我们支部每周四晚上八点都会召开党员学习的民主生活会。会上，大家

共同学习党中央和学校的重要文件，讨论时下热点问题，增强党性培养，引导党员关注时事。在组织支部校内活动的同时，党支部还走出校园，积极开展党的教育第二课堂，与正在申报全国高中班集体“周恩来班”的中关村中学高二（11）班团支部一起参观了首都博物馆，开展了以“背负历史 搏击未来”为题的专题活动。这次参观交流活动，加强了大学生党员与中学生团员们间的党团联系，加深了成员们对首都北京的了解及对祖国悠久的历史文化的认识，也激发了大家对祖国的热爱及对勤劳伟大的中国人民由衷敬佩之情。在活动结束不久后便传来了高二（11）班申报“周恩来班”成功的消息。目前党支部已与其建立了长期的党团交流学习关系。校广播台对我们的每次活动都做了详细报道。

过去的成绩是努力和心血的证明，但我们的支部没有满足于已经取得的成绩，我们继续展开新思路，运用新举措，发扬创新精神，活跃支部生活；与时俱进，锐意进取，不断改革与完善，推陈出新，持续开展特色活动，推广成功经验和创新举措，争取更大的进步，力图让每个同学都能在集体中得到充分的锻炼。

我的每一步成长，都和外语学院的成长，和我们党支部的成长息息相关，我热爱这个组织，珍惜这个大家庭，在人大的四年，会延续我对这个集体永远的怀念。

高杨玉直

- ★ 外国语学院 2005 级本科生。
- ★ 现在 BeBeyond 公司工作。
- ★ 曾任外国语学院本科 05 级党支部党支书，外国语学院团委副书记。
- ★ 大学期间曾获校优秀党支部书记、校优秀党员、校三好学生、校优秀学生干部等荣誉称号。曾获校社会工作与志愿服务一等奖学金等多项奖励。
- ★ 联络方式：gaoyangyuzhi@163.com



选择西藏，因为我是国防生！

□ 开拓之星提名奖获得者 马焕磊

我少年立志从军，2005 年以国防生身份进入人民大学，进来后方知这居然是人民大学首届国防生，于是感慨良久。

四年生活起起落落，然而携笔从戎的信念从未动摇，所谓“男儿何不带吴钩，收取关山五十州”。四年时间终于过去了，在面临分配的时候我想到了西藏，对于出生在华北地区的我来说，那里是如此的遥远，如此的神秘，08 年拉萨 3·14 打砸抢烧事件发生后，当我看到无辜的人们受到伤害，亲人生死别离，当我看到社会的和谐受到冲击时，我就暗下决心，要去西藏地区工作，为西藏稳定尽自己的一份力量。我是一名武警国防生，捍卫国家安全统一、维护社会和谐稳定、保障人民安居乐业是一名武警战士义不容辞的责任。于是 09 年 6 月初我毅然向选培办递交了《入藏申请书》，希望能够在雪域高原书写壮丽的青春。

选择就是放弃，选择了国防生就等于要放弃舒适安稳的生活，放弃了自由自在的状态。人民大学和“准警官”赋予了我特殊的身份和双重荣誉，也就注定我要为“国防生”这个名字而勇于担当。国防生不仅要完成学校规定的学业，还要完成武警部队规定的军事课程和军事训练。国防生的任务是双重的。当大家还在睡梦之时，国防生已经开始整队出早操了，当周末大家在外游玩时，国防生在操场进行体能训练。如果你看到操场上有一群穿着迷彩的人在喊嘹亮的口号时，那是国防生；如果你看到早上一群男生带着汗水涌进食堂时，那也是国防生。记得在武警指挥学院军训时候，日子是数着过来的，最令我难忘的是那里的跑道长 700 米，每个下午的在水泥跑道上训练体能，那里的味道让终身难忘。虽然军训苦，但是我们不能说苦，军训很累，但是我们不能逃避，因为即使逃过了军训，我们逃不过今后的生活。做国防生注定要选择顽强，因为我们将是祖国国防的脊梁，我们别无选择。两次军训我都获得了团嘉奖，军训成绩我不是最好，但是团长说“我欣赏你的意志”。

国防生在大学里也有自己的组织——国防生模拟大中队。在第一届模拟大中队成立后，我当选了中队长。这是全体国防生对我的信任，从此我也开始尝试着扮演一名学生干部的角色。学着管理，学着服务。这个角色让我体

会到了压力，体会到了感动，更体会到了未来角色的艰辛。记得那是校庆70周年，能在校期间逢此大庆也是一种幸运，在庆典那天，所有的国防生不仅仅是观众，更担负着一项重要的任务，即在庆典结束演奏校歌时要用两块巨大的红布遮盖所有的观众席，以展现红布上的标语。而红布展开时间要和校歌时间长度一致，这对我们来说是一个挑战，我是一名组织者不仅要完成排练，更要不断地鼓励大家，经过三天的排练，我们做到了，参加庆典的武警部队首长给予了我们很高的评价。

做国防生首先要做一名大学生，大学生活丰富多彩，但是学习才是学生最根本的任务。因为当今的社会是一个学习型的社会，所以只有把学习作为生活习惯，作为人生态度，持之以恒，坚持终身，才能够不断开阔眼界、提升境界。只有具备了放眼世界的宽广视野，具备了开辟未来的丰富知识，才会永葆青春活力，在奔涌的时代大潮中乘风破浪。培养国防生的目的也在于为部队培养高素质人才。于是，在四年的时间里，我时刻把专业学习作为我的首要工作，时刻把“业精于勤荒于嬉”作为学习的座右铭，对待课程不敢有丝毫懈怠，对于学习中遇到的问题及时找教授交流，坚持追求真理，并广泛涉猎，先后旁听了经济学、社会学、人力资源、行政管理等专业的课程。在学习上获得奖学金的同时，我敢于创作，把学到的知识转化为成果，我先后在学术期刊发表论文多篇，而且学年论文《论青年毛泽东寻求世界大本大源改造社会的思想》和毕业论文《马克思异化劳动理论初探》取得了优秀。学习不单单是理论的，学习的目的全在于应用和实践，理论与实践相结合是重要的学习方法。只有把学习和实践结合起来，坚持学以致用、用以促学、学用相长，才能在工作中取得成绩。在2007年暑期，我参加了由时任中国人民大学副校长、哲学院院长冯俊教授率领的学生实践团奔赴西藏，对西藏的教育、宗教、新农村建设以及援藏干部情况进行了全面考察，我随考察团深入基层广泛调查，充分了解社情民意，取得了大量成果，并在团市委、市委宣传部、市委教委、首都文明办、市教委、市学联组织的2007年首都高校社会实践团的评比中被评为“2007年度首都高校社会实践优秀团队”。

大学是美丽的，它同样属于每一个国防生。做一位国防生要敢于承担责任，甘于奉献，能够立足本位，完善自身。我是国防班的班长，做班长就要奉献，虽然班长只是一个小平台，但是小平台却可以有大作为。在2008年北京市先进班集体评选中，我和同学在短短一天内完成了长达20分钟的视频，并在展示当天获得了全体评委老师的一致好评，最终以综合排名全校第

一的成绩被评为“北京市先进班集体”。我和班委成员坚持培养班级的团结协作的团队作风，培养班级成员的集体荣誉感和归属感，并多次成功组织班级聚餐和集体春游，参加人数占全班人数的100%。通过参加社团活动和担任的社会工作职务，我极大锻炼了领导、协调和团队合作能力，以及在强压下工作和应对危机的能力。

因为国防生这个名字，我选择了坚持；因为坚持，我选择了最艰苦的地方——西藏。那里终究是要有人去的，我不去，我的兄弟们也会去，既然如此就把艰辛的路给我吧！西藏是艰苦的，但是最艰苦的环境就最能让人脚踏实地、求真务实，最能让人克服浮躁情绪、摒弃功利主义，最能让人立志立德、砥砺品质。我想对师弟们说，我们要时刻牢记，时代的要求、祖国的需要，始终是我们青年，更是我们国防生选择人生成长路径的永恒坐标，要想实现人生的理想，要想拥有壮丽的青春，就必须敢于承担历史的重任，敢于奋发有为，只有这样才能创造无愧于时代、无愧于祖国的辉煌业绩，也只有这样才能不辜负母校和武警部队对我们的培养和期望。

大学四年，是母校教会了我怎样做人，我早已把刻在石头上的校训“实事求是”铭刻在了心里，“立学为民，治学报国”的壮志也已内化为我终身奋斗的目标，国民表率，社会栋梁的培养目标要求我做党和人民的忠诚卫士，而我又岂敢有丝毫懈怠。而与那些为西藏服务、牺牲在西藏的人们来说，我的这个选择有何足论哉。

最后，谨用我在毕业之际写的文字表达我内心的感受：

皋月浩歌

尔今买醉图一狂，塞北山南各一疆。笑叱春风不解意，青钱满陌似秋伤。
君提龙头惹明月，明月垂附池中央。瑶蟾本是桂殿客，恨鱼过水碎娥妆。

拏云心上事，独坐憬南窗。弱冠提龙渊，金乌覆沙场。赴沙场，归何方，
且问驱胡汉家郎。

看吾辈：所学何煌煌，所去何锵锵，眉刷翠玉居神庙，岂做闲客曲水觞。
我愿封泥泰山顶，头玉碗碗向天扬。绛河流云杯中泻，阿郎将坛辞爹娘。前

途何所似，前途何所往。神骖随我至，龙脊吾独享。羲和御日策六螭，傍辇奇云裔裔皇。戍边又何妨！

夕曛飞尘离桑梓，纓裾浮光背瀛洲。若问是身值几何，只换马革与吴钩。君谈华都多奇事，寡居贫地无水鸥。曾云：一万年来谁著史，三千里外觅封侯。是吾辈，此志堪比百尺楼。

马焕磊

- ★ 哲学院 2005 级本科生。
- ★ 现在武警西藏总队工作。
- ★ 曾担任国防生模拟大队中队长，哲学院院报副主编，院学生会办公室主任，05 级国防班班长。
- ★ 2009 年被评为北京市市级优秀毕业生，还曾先后两次获得校级三好学生，校级优秀共青团员和优秀班干部，优秀武警国防生，曾获学习奖学金、优秀班干部奖学金和社会工作与志愿服务奖学金
- ★ 曾在省级以上学术期刊发表论文多篇。
- ★ 联络方式：604gm@163.com



跨专业考研：千里挑一勇者胜

□ 国际关系学院 笪笑竹

现在仍旧能够记得四年前刚踏入人大时的那种青涩与懵懂，17 岁的年纪初次离家，我并不确切知道自己想要追求的是什么，也从未仔细思考过。经过两年的磨练与适应，我已基本成为一个名副其实的人大人，而在尽情享受大学生生活的同时，我终于逐步开始思考自己的未来。看着身边怀抱外交梦的同学，觉得有着确切的目标并全心全意为之奋斗才能获得真正的充实和满足。当时可供选择的也就是三条路：读研，工作和出国。对于工作，我觉得自己并未做好充足的准备，而出国对我来说似乎性价比也不够高，读研应该比较适合我的选择。大二结束时候，我的学分绩为 3.8，坚持下去应该可以在大四选择保研，然而两年的学习生活逐渐让我认清外交并不是我真正喜爱的专业，而经济学对我的吸引力丝毫未减。思量再三，我决定踏上考研的道路，经过一段时间的资料搜集，我最终锁定了自己的考研目标——中国人民银行研究生部。

其实在考研和保研的选择中，我也是经历了复杂的思想斗争的。毕竟保研相对于考研来说，风险低，时间成本低，需要付出的努力和牺牲也相对更少。但兴趣是最好的老师，学习一个自己喜欢的专业应该更能激发自己的潜力。风险与收益总是对等的，最终我还是决定要给自己的梦想一个机会，给自己一个机会。毕竟年轻的时候就应该多尝试，即便多失败那也是好的。

许多金融专业的同学听说我选择考中国人民银行研究生部都会表示惊讶与怀疑，的确，听过海文考研宣讲的同学都应当已经听说，中国人民银行研究生部是所有文科类院校里面最难考的，一般来说录取比大概是 1/20，而敢于选择这个学校的人必然也是有些实力的，一人大概相当于五个人，因此也就是“千里挑一”。而近年来，由于要贯彻精英教育，研究生部又开始缩招，到 2009 年的录取人数已从 70 降至 50，自然面临的竞争将更加激烈。一定程度上可能正是这份困难吸引了我，跨院跨校跨专业跨排斥性学科去考这文科类最难考的学校，这已经是一个极大的挑战，无论结果如何，只要我能一直坚持到进入考场的那一刻，这其中的收获就已经让我的选择变得值得。而且为一个近乎于不可能的目标而奋斗也会让我的整个大学生活变得充实

无比。

确定了奋斗目标之后我便立即开始着手准备。为了全心全意准备考研，我放弃了在校学生会办公室继续工作的机会。我明白，对于金融这个学科，我完全是一个门外汉，零基础零起点，这意味我的考研之路会比别人的更加艰难，需要更多的努力和汗水来浇灌。选择了这个目标，也就意味着我舍弃了社团生活的丰富，蜗居宿舍的安逸甚至朋友聚会的乐趣。但是这是我的选择，我也必须为之负责。

考研的道路是艰辛的。从决定考研开始我就每天早起去旧图占座，把课堂以外的所有时间都花在自习室里，直到夜晚十点旧图关门才离开。而在最后半年里，更是每天清晨五六点就要去旧图外排队占座，每天十一点熄灯之后还要接着应急灯微弱的灯光学习两个小时。记得第一次走夜路去旧图占座时，心中竟油然而生一股悲壮之情，把安逸抛在了身后，奔赴不确定的未来，考研人都是真的勇士。可能是老天有意锻炼我的意志，外交学的课程比其他所有专业都要多，大三上我选了所有时间允许的选修课上了十五门课，但大三下依旧有十二门，直至大四上还有三门必修，甚至在我考研的前一个星期我还在忙着准备这三门科目的期末考试。但所有压力都可以转化为动力，这些只是进一步激励我充分利用所有时间。

而对于跨考的同学来说，更重要的是学习过程的艰难。外交学专业只学习一年的大学文科数学，因此我遇到的第一个困难就是数学，虽然高中是理科生，但是丢弃已久的数学也不是轻易就能拾得起来。整个大三上学期我只看完了一本微积分的教材，而且很多地方还不是看得很通透。至于专业课更让我体会到什么是隔行如隔山，因此那整个寒假我都过得很消沉，寒假一回来我便搜集了商院和财金各年级的课表，尽量挤时间去旁听相关的课程。虽然因为本身自己的课程较多都没有听得很完整，但至少从心理上克服了对于金融的陌生感，对于数学也渐渐找回了高中时的感觉。的确，考研的路是艰辛的，但也正因如此，当你攻克一个一个困难一步一步靠近你的梦想时，你所能感受到的快乐和满足也是最强烈最真实的。

考研的道路也是孤独的。因为要日日奔赴自习室，所以和寝室同学的时间表都不甚契合，这对于习惯群居生活的我来说也是很难适应的。每天一个人要在自习室学习十几个小时，面对一些艰深晦涩的模型公式，这样的日子我整整坚持了一年半。所幸最终找到了同考五道口的研友，几个人相互鼓励相互扶持，遇到问题时集思广益一起解决，闲暇无聊时也可以聊天解闷，这

是我考研坚持到最后的重要原因，也是考研中乐趣的重要源泉。

考研中最可怕的莫过于对于未来的不确定感。考研是一场战役，最终自然有人欢喜有人忧。未来的这种巨大的不确定性常常让人感觉到恐惧和迷茫，因此在准备考研的这两年里我一直努力不去想假如考不上我应该怎么办。考研人最宝贵的品质是坚持，这一点在这一刻体现得尤为明显。

两年的考研生活终于走到了尽头，当我走出考场的那一刹那我感觉到了一种久违的平静与轻松。这两年的辛勤与艰辛，牺牲与舍弃都已经得到了回报，因为我坚持走完了我自己选择的道路。

最终，我幸运地实现了自己的梦想，以初试 400 分、总排名第四的成绩被中国人民银行研究生部录取。我终于实现了那个似乎不可能的目标，以奋斗和坚持为我的大学生活画下了一个完美的句点，为我的人生篇章掀开了崭新的一页。勇于挑战，敢于开拓，这些也会作为我的人生财富常伴我左右。

宣笑竹

- ★ 国际关系学院 2005 级本科生。
- ★ 现在中国人民银行研究生部攻读硕士学位。
- ★ 选择跨院跨校跨专业跨排斥性学科去考文科类最难考学校中国人民银行研究生部，最终以初试 400 分，总排名第四的成绩被中国人民银行研究生部录取。
- ★ 联络方式：
dxz19880823@yahoo.com.cn



在开拓中成长

□ 劳动人事学院 张婷

我叫张婷，朋友们都爱叫我“小天使”，在他们眼里我是一个充满爱的载体，是一个自信向上、斗志满满、精力旺盛的小精灵。初入人大时，我就有一个梦想——做一个天使，把爱与责任传播到我能传播到的最远的地方去！我希望通过我的真诚和分享去实现影响力，并且通过影响力让世界变得更好。

每个人听到我这个梦想的时候，都会付之一笑，或许有些人觉得远大，有些人觉得梦幻，但是，可以说，在人大的四年，我一直都在为实现这个梦想而努力开拓，在大四之时，重温一下这几年我走过的路。

在人大的几年，若把人大比喻成舞台，那么在这舞台上，我饰演的让我收获和成长最大的舞台角色主要有两个，一是作为劳动人事学院学生会外联部长的角色；还有一个是被众人誉为“中国人民大学对外交流大使”的角色。

刚来到大学，虽然对未来还有些迷茫，但我了解自己，我是一个敢于也善于与人沟通的人，喜欢变化和挑战，因此，我选择在学生会公关部作为挖掘自己潜力、提高人际能力的舞台。从大一到大三我投入地从事了三年的公关工作，因为热爱、因为专注、因为投入，三年来我收获到了巨大的财富。

当年院学生会外联部还是一个新成立的部门，只有8个成员，没有部内活动，没有赞助任务也没有太多资金入账。成为外联部部长的我，从部内外部两方面开展我的工作，一方面努力跑赞助，两年下来争取到现金及物资赞助3万余元；另一方面，也是最具开拓性的一点是，加强部内建设，先后建立了外联的各种制度，特别是旨在提高会议效率、促进信息有效传达的会议记录制度，和加强成员情绪管理的发泄日制度等，这些制度以及我个人关于外联工作的体会以及技巧等，我还以《外联宝典》的形式成文，作为每个外联人的第一份礼物，让他们知道外联要做什么，怎么做好，他们可以通过外联获得什么等等。当他们学习成长半年后，我又利用专业课上学到的绩效考核和人员素质测评知识，开发了一份针对外联部全体成员的素质测评试卷，并组织全体成员进行为时2小时的测试，之后，我根据每个人的答卷情况再做具体的培养计划。

制度管理对于一个组织固然重要，但我更重视团队的凝聚力，以及整体

成员素质的提高和组织认同感的增强。我提出了“沟通无极限，温馨在外联”、“我的外联，我做主”这两个口号，作为外联文化建设的目标，希望把外联部建设成为一个“一起分享、共同成长”的温馨的家。为了实现这一愿景，我在成员刚到人大、加入学生会的时候，就组织大家进行“拍照培训”，鼓励他们在镜头面前尽情展现自己，提升自信，并在互动中认识新的集体。每当重要节日以及成员生日，我都会送出一份惊喜。这份惊喜是他们无意间希望的流露被我记下，然后亲手做出来送给他们。每位成员生日也是外联全体真诚交流之日。在担任部长的过程中，我用我的爱 and 责任感帮助每一个部员挖掘自身潜力、提升自信、一点点提高能力。我跟他们分享我的成长点滴，或召集老外联人来交流与互动。我亲眼见证每个成员的点滴成长和团队的绩效等，也交到了很多知心朋友。在我离任部长的时候，他们举办了一个面向全校师生的“信联新，心连心”主题分享会，把他们在此学到的人际交往沟通和团队建设知识用演出的形式与所有需要的人分享，也作为一份礼物献给了我，看着他们每个人在台上的精彩演讲和表现，想起一路陪伴他们走来，与他们一同成长的种种我都很感动且欣慰。曾经无数次被感动得流泪，无数次一起完成工作的喜悦，无数个用相机记录的温馨时刻，这些用激情和热情以及爱筑成的故事是我大学最珍贵的记忆、也是我人生宝贵的财富。

我的第二个舞台，是面向国际的舞台。第一次的激动是在2007年3月，我与14名人大学子在冯惠玲校长带领下来到美国参加在联合国总部举行的“世界大学生模拟联合国”大会。在为期近一个月的行程中，我们作为朝鲜外交代表参加大会，并第一次接触到台湾的朋友们。并在之后走访哈佛、耶鲁、哥伦比亚等世界知名学府，进行人文奥运的演讲及宣传。我有幸站上了耶鲁的讲台发表了一次英文演讲。那是一次梦幻之旅，也是引发我深度思考的经历。因较为出色的表现，我被誉为“对外交流大使”分别代表学校在2007年8月赴台湾、2007年11月赴英国、2008年8月赴泰国的多所高校访问。每一次都有不同的任务，每一次都有新的收获。但唯一不变的是，在一次次的对外交流中，我作为中国大学生代表的责任感越发强烈，我在把中国大陆学生富有爱与责任的形象传播到世界的其他地方，有时候我觉得自己仿佛是一只被放飞的和平鸽，我在尽自己最大的努力做着让世界了解真实的“中国·北京·人大”的工作，也在这个过程中享受着真诚与人交友的快乐，也一步步实现着我的价值！记得在“人文奥运两岸行”活动结束后我收到了许多台湾朋友寄来的礼物，他们在卡片上写道“张婷小天使，因为你我们对

大陆、对北京有了新的认识和很好的印象，北京是个很有人情味的地方，我们随时欢迎你来台湾，你是我们心中永远的天使……”当读到这句的时候我忍不住流泪了，我觉得我的人生价值得到了体现。还记得在英国，我作为唯一的学生代表，在 10 天的短暂行程中走访 4 座城市的大学并和伦敦奥组委的官员就北京与伦敦奥运的合作事宜洽谈，和谢菲尔德等高校就与人大合作培养“文化创意产业”博士研究生项目谈判等等……

大一的我在迷茫中摸索，大二的我在自由的飞翔，大三的我在用心地传播爱，大四的我在沉淀……把四年的收获与感动沉淀，把四年专业课学习的思考沉淀，“创新杯校级课题”的成功申报、“优秀毕业论文”荣誉的获得让我在大四时收获了学业上的小小成就感。但更重要的是，这四年来，我学会了如何作为一个对自己更为负责的大人去思考，去为了未来努力！如今，我已经成功地申请到了前往英国继续深造的机会，在不久的将来，我会载着人大这四年的沉淀所得，启航去开创一片新的天地！继续实现我天使的梦想！

如果有人要问我，你的大学四年有什么遗憾么？我可以毫不犹豫地回答：“没有！”我大胆而自信地做了自己想做的事！我真诚而热情地交了一群知心的朋友！我幸运地收获了一生的财富！在最后，我想说的只有感恩，从心底里迸发的感恩。

张婷

- ★ 劳动人事学院 2005 级本科生。
- ★ 现在英国攻读硕士学位。
- ★ 联络方式：
Helen0530_zhang@hotmail.com



但求无愧吾心

□ 国际关系学院 年玥

以前总觉得“无欲则刚”这几个字说得好，也总是为了实现这种状态而不断地修身养性。可是当“年与时驰，意与日去”，方才慢慢觉得一个人的心里总要坚持点什么，才能够更为强韧。而这随着时日一点一滴积累起来的坚持变为心中的一种信念，仿佛如黑夜中的一豆灯火，足以点亮人生，指引漫漫前路。只是令人遗憾：许多人苦苦寻觅良久往往都很难确定自己想要追求的究竟是什么，更何况追求的东西可以精彩纷呈、各式各样，可是能够始终如一地追求和坚持的东西就更加少之又少。因而我总觉得，一旦生命中寻得了件值得自己坚持的东西，实属不易，着实应该好好珍惜。

我承认我不是一个寡欲的人，想要拥有的东西自然很多。然事有轻重缓急，假若真有那么些时刻让我不得不割舍一番，我希望不论在何时，心底都能留下一份坦然。

所谓坦然，既是不求英名闻达于世，亦不求厚利盈满于室，但求所作所为无愧于心。

“苟利国家生死以”这般豪情不是寻常人等轻易可以为之的，但是“己所欲，施于人；己所不欲，勿施于人”这种推己及人的换位思考饶是我平常可做亦时刻提醒自己当做的。也许人们会摇头笑道：“子焉知己所欲为人所欲，己所不欲为人所不欲？”这问题着实难以回答，世间之事至美的也极少。但是至少于我，秉持着如许的信念就足以做到坦然，既已坦然则足矣，奈何复多求？

于是待人，尽量做到慎许诺，言必行，行必果，不行必自省而认错，待人以真，对人以诚，则自问与人相交可以无愧矣；于是处事，尽量做到不违法，不逾矩，不违德，吾所能勉之、所不及改之，处之以理，御之以情，则相信行于世可以无疚了。人不能无过，不求全责备可能是一种托辞，也可能是一句肺腑之言。许多人之所以不能坦然对待自己，往往不是因为他们曾经犯过错，而往往是因为他们无法改正自己的错误。所以勇于认错且知错能改，亦为无愧于心的必备修养。当然，我想有的时候坦然地承认心中有一两件过了许久仍惴惴不安怀有愧疚之事的人往往才是真真正正能坦坦荡荡对待自

己的人。我希望自己也能如此，我会努力要求自己做到如此——不欺人，不自欺，只求无愧吾心。

年玥

- ★ 国际关系学院 2005 级本科生。
- ★ 现在我校国际关系学院攻读硕士学位。
- ★ 曾获校三好学生、校优秀党员荣誉称号。曾获校学习二等、三等奖学金，澳洲净宗奖学金，校优秀学生干部二等奖学金。
- ★ 曾获“中国人民大学共青团奥运工作优秀学生干部”奖励。
- ★ 曾参加外交学院第一届模拟新闻发言人大赛获优秀奖。
- ★ 联络方式：year.n@163.com



经验分享



规划你的大学生涯

大学是一片开放而自由的土地，在这里你拥有着太多的选择和诱惑。但是，你的精力是有限的，所以你必须有所取舍。是学习还是社团，是校内还是社会，毕业后是读研还是工作。这些问题都等待着你的回答。大学的四年时光匆匆而逝，所以规划好你的大学生涯就显得十分重要。我们选取了一些师兄师姐的建议，他们将告诉你如何做出正确的决定，如何明智地取舍，如何走出自己的成功之路。

大学确立目标越早越好，这样才会有充足的时间来准备。

要有长期规划。但大一进来这个规划不用太精细刻板，定个基础一些的，具有可操作性目标即可。例如我大一的时候对自己提过几点要求：参加四六级考试，参加实践活动、辩论赛，为出国做准备，基本都做到了。

要懂得取舍，永远清楚自己想要什么，确保在正确的时间做正确的事。例如我大三退出辩论队，就是因为这一年自己需要提升学分绩，准备出国，无法兼顾，相比之下学习更重要。

要解决 priority 的问题，永远知道什么是最重要的，明确什么先做。在没确定目标之前，可以把几个方向列出来去寻找交集，先去做交集的部分，例如在出国还是读研还没确定之时，就要先保证 GPA。

要合理利用时间，零散的时间也要充分利用起来。例如我会在手机里存一些喜欢的书，在坐车、等人无聊的时候就可以翻出来看。

——国际关系学院 2005 级本科生 刘立之

即使起点很低，和同学们的竞争没有优势，但是只要自己有一个合理的、明确的目标，并且持之以恒地为之付出行动，什么困难都会被克服，目标终会被实现。有些人读完大学后，说自己的四年过的不值，没有收获，没有意义，我觉得这主要是没有规划好自己的时间，没有一个合理的目标，也缺少为达到目标所付出的努力。三天打鱼两天晒网的生活不容易实现理想的效果。这也就意味着，要重视对自己的剖析，明确自己想要什么，知道自己路程的鸟，才飞的最远。

——环境学院 2005 级本科生马本

大家都是一样的刚入学时充满着对大学生活的好奇和浪漫幻想，大一的课程不多，上课之外的时间都由自己支配，刚开学的几个月也许过得很惬意不久之后就会玩腻了。也许是做惯了时间的奴隶，随时在它的鞭策下做事，虽然紧张但却有条不紊。翻身成了主人，没有父母、朋友、老师的监督和指导，也许你会因时间富裕而不知如何安排这难能可贵又渴望已久的自由。没有了动力和方向的你们也许一度陷入空虚、落寞、迷惘之中。独立坚强的人都不愿意被自己打败，那就寻找新的目标吧，既然无法预知遥远的未来，那就在做好眼前的本职工作，对学生而言莫过于学习至上了。

——文学院 2005 级本科生 刘镛

大学生涯是人生中最美好的一页，不要让时间无谓地流逝，珍惜每时每刻，积累知识，拓展能力，使之成为你今后走向社会的基石。能来到这所学校的同学，个个都是出类拔萃的，没有谁比谁强多少，没有谁比谁差多少，你们初来时在同一条起跑线上，风雨共济的征程上，没有人可以将你打败，能打败你的人只有你自己。努力追求，同时要学会舍得。只要把现在要做的事情做好，尽量踏踏实实走好每一步。

——艺术学院 2005 级本科生 盛超

我相信“没有目标就等于失去了方向”。特别是在大学这样自主性非常强的生活中，这种计划性显得尤为重要。我是一个计划性比较强的人，在每一阶段我会给自己定一个目标，并且一定会朝着这个目标努力奋斗，最终实现，那么这时也便尝到成功的喜悦。在每一个目标完成之后，我会适时地给自己一点小小的奖励。买一件渴望已久的东西，或者是和几个同学到饭店去吃一顿。因为当老师是曾经的一个梦想，所以为了实现它也为了增加就业的渠道，我开始考教师资格证书：从考普通话到培训教育学和心理学，并且通过考试，再到通过说课，这是一个长期的过程，因为心中有了这个目标，我努力奋斗，终于一步步顺利通过。

——劳动人事学院 2005 级本科生 王辉

人生有几个四年？人生又有几个四年能够让人全心地投入到自我前途的铺就之中？大学是思想交锋的殿堂、才艺展示的舞台、梦想升腾的地方；在这里，我的人生地图屡次被冲刷改变。当我尝试着按照预定计划书写未来，

星路历程——毕业十星的大学故事

现实总将我拉回，教会我如何正视手中的一切。大学的魅力，在于其包容的治学精神、广阔的展示舞台、丰富的社会资源。这一切汇聚起来，便让我有了选择的自由和空间。有一句话形容得十分贴切：“心有多大舞台就有多大”。

——国际关系学院 2005 级本科生 饶悉

不要太在意现在你能做什么，首先需要在意的是你想做什么，你为什么想。

——环境学院 2007 级硕士生 杨晓月

有人说，做什么其实都一样，可以跟着学长们已经在进行的研究；有人说：应该紧跟当前国际最流行的研究，这样机会多，起点高；还有人说：可以整理下家里的关系网，看看哪些方面好发展，这样调研轻松些……从一定程度上我赞成如上所说的方法，但想想自己是个随心随性的人，若是不喜欢的坚持会很难受，若是喜欢的那么再苦也心甘。

——环境学院 2005 级本科生 黄心洁

哪怕每天只有一个小小的收获，累积下来都会成为一个大的进步。只要认准目标，就全力以赴、臻于至善。

人生的每一个阶段，我们都需要有恩师引路，有伯乐赏识，还要有知音的理解，团队的协助。

——社会与人口学院 2005 级本科生 冯启娜

保研相对于考研来说，风险低，时间成本低，需要付出的努力和牺牲也相对更少，但兴趣是最好的老师，学习一个自己喜欢的专业应该更能激发自己的潜力。风险与收益总是对等的，要给自己的梦想一个机会，给自己一个机会。毕竟年轻的时候就应该多尝试，即便多失败那也是好的。

——国际关系学院 2005 级本科生 笪笑竹

专业学习和社会工作，都需要投入巨大的努力，因此做好任何一项，都殊为不易。那么，又如何做到在这两个方面都出类拔萃呢？其实学习与工作，并不是一种矛盾冲突的关系，甚至还可能相互促进。只要能够合理安排时间，兼顾学习与工作是完全能够做到的，相信每个人的身边都会有这样的例子。

合理分配有限的时间，去做好学习和工作两方面的事情，这本身就是一项非常重要的能力。不需要为了学习而刻意放弃工作，当然更不能只顾及工作而疏忽了学习。

——环境学院 2005 级本科生 崔学勤

学习是大学阶段最重要的事情。我们在现阶段的社会角色就是一名学生，而学生，最重要的任务自然就是学习。但另一方面，社会活动也是很重要的。因为这不仅可以扩大自己的交际面。还可以学习到许多课本以外的知识、技能，丰富自己的见识，并于其中锻炼各方面的能力。那既然这两个方面都非常重要，我们应该用一种什么样的态度去对待呢？在我看来，就是两个字，“认真”。也就是说要“稳扎稳打，按部就班”。稳扎稳打，重要的就在于稳，在于扎实。我自己觉得，这就要求我们要自知，要知道自己能力能到达的高度，知道自己的底线在哪里。而当明确了自己要做什么后，就应该按部就班，也就是说明确应该先做什么再做什么。而认真，在我看来还有一点相当重要，就是“要么不做，要做就要做最好”。一旦决定了要做的事，就要下定决心，一定要做好，而且要做到最后。先不论最后结果怎么样，这份决心是很重要的。因为既然明白了这是自己能力范围内的，而且已经做好了规划安排，就没有道理不能做好，就没有道理做不到最后。所以我们完全可以要求自己尽善尽美，好始好终。

——外国语学院 2005 级本科生 熊玮

中国人民大学是一所人文气息浓重的高校，重视学生全面发展，特别是学生的课外实践能力、社会参与性以及优秀的精神品质，因此学校对志愿者工作一直给予了很大的关注和支持。

时间就像一张网，你撒在哪里，你的收获就在哪里。讲求效率，把一天中每个时间段应该做什么都提前合理地安排好，劳逸结合起来，做到游刃有余，把每件事都做到最好。学习是学生本职，而社会工作是对自己的锻炼开拓，把它们协调好，作为相辅相成的东西，合理利用好时间，效率优先，你会发现这样充实的生活让人感觉到很有活力，每天都很充实很开心，自己不是偏颇一方的书呆子或工作狂。

——国学院 2005 级本科生 于媛

在参加文艺活动的过程中，难免会发生学习与活动冲突的情况。这时候，如何顺利的组织参加社团活动，又不致影响学习，就需要充分调动个人的协调能力。在时间紧迫的情况下，学习与爱好并不是非此即彼的关系，在安排得当的情况下，既可以保证高效率的学习，也不需放弃自己的业余爱好，将其良好地培养下去！通过参加集体文艺活动，我与同学们加深了了解，联络了感情，深切感受到集体的凝聚力，提高了自身的集体荣誉感。

——环境学院 2007 级硕士生 朱璇

关键是看自己怎样把握，如果可以协调好，登山不但不会耽误学习，反而会有促进作用。经常会出现这样的很壮观的场面，‘自游人’的二三十人晚上训练完跑步后，大汗淋漓地去洗个澡，你又会发现还是这些人，马上又出现在通宵自习室里，进入学习状态，训练和学习互不打扰。感觉精力充沛，体力也很好是一种有效的调剂。

——国际关系学院 2007 级硕士生 张进

慢慢的，课仿佛让人有些应接不暇，学业繁重有甚于高三，被迫退出一个个社团，心有些难过。开始失望，埋怨，迷惘，彷徨。这是想象中的大学生活吗？谁说过“上了大学就好了，可以随心所欲了？”谁这样激励我们为高考一搏？居然是谎言！！我不知何去何从，早已习惯了懒散。

逃避，惆怅，反思。谁骗了我？没有，谁也没有，我应该明白生活永远不可能一劳永逸，永远不可能坐享其成。如昙花者，倾其所有，积蓄一冬的力量，才有一生唯一绚烂。而我，以小小努力，就奢望精彩的人生吗？

平静下来，紧张而忙碌，行走在人大天地。我想这才是常态吧。生活原本该如此，忙碌而平淡。

——外国语学院 2005 级本科生 龚妍

学习依然是最重要的事情

大学生是可以自由选择的，可以拥有诸多身份，但请记住学生依然是你的最本质的身份，学习依然是大学生活中最重要的事情。课堂上疑义相与析，课下泡图书馆、听讲座、做学术研究，这些都是大学生的应有之义。不管你未来的方向在哪里，搞好学习都是一个绝对不会遗憾的选择。这里撷取了学长学姐们在学习和学术实践中所积累的经验和教训，他们将会告诉你大学学习的决胜之道。

大学学习和中学不同，要想尽快找到门道，多跟高年级学生交流是很必要的。充分了解别人的经验教训可以让自己少走弯路。不过交谈对象要慎重选择，要根据对方的经历来判断一个建议是否适宜自己，不要盲信任何人的答案。同时，志同道合的学习伙伴对于学习的提高也是非常有益的。

同时，学习还有个动力的问题。有句话说“帽子先扔过栅栏才会有动力爬过去”，有的时候就是需要给自己一些这样的压力，破釜沉舟。例如报个考试就是督促自己学习的好办法，因为有成本，不得不努力。此外，我觉得建立强大精神信念还有一个方式就是告诉所有人你的目标，这样让别人的认知为你建立梦想，为你施加压力，必能置之死地而后生。

大学学习读书很重要，尤其对于学文科的，需要很广博的基础，才能触类旁通。如果高中主攻的是理科，大学开始学文，博览群书就更为重要了，我自己就是如此，当年有个师兄推荐我大一读历史，大二读哲学，大三读专业，用这样的顺序来实现转型，我觉得很有道理。

看书一定要学会快速阅读，不要把每本书都读完，尤其是畅销书，一本书的理论可能就一句话。选书不该太功利，但是还是要有清晰的规划，要和自己的人生目标挂钩。我看的书很多是朋友推荐的，但推荐的不一定就是好书，看书评也是一个重要的选书途径。《读书》这本杂志很好，不过大多是知识分子推崇的书，有的比较深，如果有学术追求的人应该看一下。我个人的阅读体会是，读理论的书很重要，可以给你一个知识谱系，那就像一张知识的地图，能够帮助你更快找到你要的东西。有的人藐视理论，但其实他的行为就是因循某个他认为不入流的理论而前进的。学习哲学这些东西，会让你更加平和看世界，读唐诗宋词能够让你生活有乐趣，看休闲的东西，好的小说，也是对生活有启发的。

觉得阅读并不仅仅是获取知识，对于生活态度也有影响，而且阅读还是训练思维能力的的重要途径，不能死读书，要思考辩证的阅读。我读书的时候习惯作笔记，这不是做总结，而是写自己的感想，当然能成文最好。评注就是个思辨的过程。

对于英语学习，我觉得新托福对英语能力的提升很有帮助。如果从听说读写四个方面来具体讲，听方面，可以听 VOA 来练习，从 special 到 standard，我常用听写来训练自己，一个是逐句听写，每个词都记录下来，对于背词也有好处；一个是提炼大意。这是新托福的要求，对于提升英语听力很有用。说方面，最好能找外国人交谈，因为这样的过程中不仅能够练习，还能了解文化差异，学会地道用法。模仿也很重要，我经常看美剧，一边看字幕，一边跟着说。读方面要采用结构阅读法，学会找关键词，关键句，关键段，这样才能提升阅读速度。写方面，我觉得新概念三四册背下来很好，但要背熟，这需要毅力。

对于参加创新杯这样的学术实践，我觉得选题和方法都是非常重要的，具体的建议是：要选好题，注重贴近现实要有时效性，既要有全局观念又要创新。“选题要窄不能太笼统，小切入点操作起来比较方便，要小题大做”。“在研究方法上一定要科学规范，注意取样的代表性和样本数量的确定”。诚信很重要，不能篡改和抄袭数据。

——国际关系学院 2005 级本科生 刘立之

上课，聚精会神地听讲并积极参与课堂讨论；课后，保质保量的完成老师布置的各项学习任务。学院组织学术研讨会，尽量去旁听。图书馆要去不仅可以广泛阅读积累和丰富专业知识，更能够陶冶自己的情操。

“书是人类进步的阶梯。”广泛的阅读是一切成功的基础。读书对于专业学习来说极其重要的，在对这些著作的研读与思考中，不仅可以增强自己对于不熟悉问题领域背景的了解，而且还能够从大量阅读中发现新的问题。学问，学问，在学习的过程中提出问题，问题意识是一切学问的基础。更重要的是，围绕学问的阅读还可以提高自己分析问题与解决问题的能力。

除了大量阅读之外，课堂演讲、发言和讨论都要高度重视。尝试着将自己的观点清晰、有条理地表达出来是很有挑战的一件事。经过自己的精心准备，把头脑中的观点公之于众是需要勇气的。但是这种尝试是绝对值得的，老师和同学对于自己发言的补充与评论，不但能提供新的视角，更对问题本

身的分析带来启发。

同时,我还建议师弟师妹们放开视野,将目光投向一些课外的学术活动。参加这项活动不仅可以开扩眼界,更能锻炼了自己的反应能力,在与其他人的切磋讨论中获得提高。

——国际关系学院 2005 级本科生 马妍

坚持把学习放在第一位,脚踏实地,刻苦学习,争取打好理论基础。理论的学习是今后工作生活得基础,不管数学再难,课程再多,都用时间和毅力克服,多看书,多做练习,多向老师提问,直到弄懂每一个疑问。

——经济学院 2005 级本科生 牟灵芝

调整心态,深入了解专业后,积极培养对所学专业的兴趣。认真对待基础课和公共课的学习,并根据自己兴趣和需要选修其他课程,对自己感兴趣的内容进行课外拓展阅读,完善自己的知识结构。坚持良好的学习习惯,早起晨读、晚间到图书馆读书学习态度要认真,有极强的怀疑精神,与老师主动交流。

——信息资源管理学院 2005 级本科生 刘芳

大学中自学的重要性。大学的授课方式和高中有很大的不同,老师不会督促学生学习,身边也没有家长的监督,因此更需要有自主学习的动力和能力。需要自己去领会理解书本上的知识,更需要督促自己去学习课堂外的知识。成绩不理想,最主要的原因可能是没有发挥学习的自主性。在发现问题之后,就要开始改进学习方法,注意发挥学习的自主性,遇到不懂的问题主动向老师请教、和同学讨论。能考入人大的同学,都是天资聪颖的,只要掌握了适合自己的学习方法,并且发挥学习的自主性,在学习上取得优异的成绩不成问题。

——环境学院 2005 级本科生 崔学勤

学习语言都说要有天赋。天赋固然很重要,但与态度比起来,后者更起决定作用,可以这么说,学习就是态度问题。接触一门新语言就像孩子一样得从字母表学起,首先就要克服发音困难,俄语里有大舌音—P,最开始大家都跟着了魔一样练习,刷牙的时候,喝水的时候,走在路上都会发出这种

声音。学贵于恒，每天晨起找到校园一角，朗读背诵课文，校园里每一处椅子石凳上基本都留下过我的影子，从开始背诵的几句话一小段到后来的六七页的文章，近四年的时光里，就在这反复吟诵中前行成长。

——外国语学院 2005 级本科生 赵松

学习，是通过对世界的深入的洞察，来更好地改变世界。所以，它并不局限于一门课程，一个学科，或是正规的高等教育。善于学习，其实是敢于尝试，可以理解接受一种新的思维模式，可以抓住一门学科的本质和精髓。在学习中，我们极大开阔了眼界，变得更加包容和豁达。

——经济学院 2005 级本科生 李宇信

大学学习要有主动性，自学能力的培养，是适应大学学习自主性特点的一个重要方面，每个大学生都要养成自学的习惯。可根据自己的情况，选择适合自己的最有效的学习方法。大学的学习，不再是去死记硬背老师所讲的内容，而是按照自己的学习目标和专业要求，选择、吸收有用的知识。在方法上要自主选择。

获取知识和培养能力是人才成长的两个基本方面，广博的知识积累，是培养和发挥能力的基础，而良好的能力又可以促进知识的掌握。人才的根本标志不在于积累了多少知识，而是看其是否具有利用知识进行创造的能力。

掌握正确的学习方法。学习方法对头，往往能收到事半功倍的成效。循序渐进地对自己的知识加以总结并进行归纳和补充，形成自己的思路，把握所学知识的来龙去脉，使所学知识更加完整系统。

——艺术学院 2005 级本科生 姜菲菲

学分绩就是个大坑，只要你憋住气，努把力，总有爬出来的一天。所以那些像曾经的我一样喜欢翘课的小朋友，请你们在做出每个决定之前，慎重的想一想。人生没有如果，大学也不会重来。等你的四年结束时，会不会像我一样为了大一时的轻率而懊恼。而那些正在为了成绩单上少的可怜的 GPA 而发愁的同志们，也不要灰心，纸面上的数字只代表过去。只要我们下定决心，重整旗鼓，总能从自己挖的深坑里面爬出来。

庄子曰：吾生也有涯，而知也无涯。学习应当是件需要持之以恒穷其一生的事情。爱智慧、爱真理。对未知的好奇与对知识的渴望推动了每个人乃

至人类社会整体的不断进步。

复习和考试方法：

先用最快的速度通读 PPT，把握整门课程的体系与脉络；

对照 PPT 回忆课堂上的讲解，找到老师重点讲过或者强调过的部分；

将重点难点部分找出，仔细阅读该部分教材和课后习题；

按照自己总结的知识框架，再读 PPT，非难点和重点并不需要读教材；

假设自己是老师，尝试着出两套该门考试的试题，并结合课本做出答案。

四年里人大老师教给你认识问题、分析问题、解决问题的方法会在工作中受益匪浅。这是“渔”与“鱼”的关系。希望师弟师妹们可以耐得住寂寞，塌下心来慢慢积累，终有一天量变的积累会形成质变。当你结束四年，翻开初入人大时写过的日记，你会发现你的成长，这是人大给我们的馈赠。当然，用心所得的知识，也经常会在意想不到时拉你一把，甚至改变命运的轨迹。

——商学院 2005 级本科生 范秦

记得大一大二的时候，我们班每周都会组织大家一起开展讨论会，大家一起分享学习经验，共同探讨疑难问题。我们会定时收集大家的学习状况，收集每个人存在的问题，然后再找能够解决其中一些问题的同学上台为大家讲解。如果大家都不太清楚，就会请个代表咨询相关老师。这样不仅获得了很多其他人的学习方法和经验，还可以争取机会锻炼自己。

——理学院 2005 级本科生 陈长江

“学”在传统文化中，可算得上一个伟大的字：“君子如欲化民易俗，其必由学乎！”在先哲眼中，“学”是一个连接天道与人生、过往与将来的伟大渠道。“术”这个字便算不得那么伟大。它的原义不过是道路，法师们可以用，贼子们可以用，当然，为学之人也可以用。被学术俘虏之人还有另外一个特点：他们不能仅仅怀着信念，还必须具备一双冷眼，以随时保持头脑的清醒。

——国际关系学院 2005 级本科生 张笑宇

我分析了一下博士生的生活和未来发展，结论很简单，科研是第一位的，没有学术训练就没有区别于以往的个人提高，没有研究成果也不是一个合格的博士生。因此，博士学习的中心就是如何提高自己的研究能力，如何尽可

能做出好的研究成果。

——新闻学院 2006 级博士生 王斌

专业课的学习是大学学习的最本质的任务，学好专业课，可以使自己在该领域的知识具有深度，有利于对专业问题的理解。然而，对于一个人来说，尤其是对于学习人文社会科学的人来说，仅仅局限于狭小的专业的圈子是不能有所作为的。毕竟人文社会科学之间存在千丝万缕的联系，他们有许多多共通的东西，并且各学科之间相互支撑，这就意味着，除了专业课程学习之外，文学、历史、经济、哲学、艺术等等学科都要有所涉猎，构建和谐的知识结构。

从两个方面完善自己、丰富自己、提高自己，培养自己的学术能力。一方面，通过专业课的学习，初步形成了自己的观点看法。低年级的时候，一些专业基础课的学习，对后来专业课的学习起到很好的铺垫作用，只有基础打得牢，学习才有后劲。到了大二、大三的专业课学习的时候，发现理解起来就比较容易了，也产生了一些想法，逐渐培养出了对该学科的兴趣来。到了高年级，通过积极参与老师的项目，来锻炼自己的学术能力。

——环境学院 2005 级本科生 马本

积极参加本专业的各种会议，组织沙龙和为国内国际会议提供会务服务，是在对组织协调工作的锻炼，对于每一位同学而言，完成以上工作虽然会占用一定时间，但对综合能力的提升极为必要。在会议上通过宣读论文与专家学者的交流，可以为论文的改进提高获得宝贵的修改意见。挂职锻炼也是一种很好的成长过程，对于没有工作经验的同学而言尤其重要。

不论是大论文（毕业论文）还是小论文，把自己的想法和思路及时和导师沟通，获得导师指引；多参与导师课题，在课题中学习锻炼；

具有学术敏感性。多注意相关专业的各种学术会议，积极投稿争取参会机会，既可以通过报告自己的研究获得修改意见，又可能会获得发表机会。因为几乎所有规格高一点的会议都会邀请媒体参加，对于观点较新颖的文章，报纸或期刊会向你主动约稿！

搞好各种关系，保持愉快的心情。心情愉快是好好学习、做好研究的基础，搞好与同学、朋友、室友、老师的关系，与人为善，学会分享。

——社会与人口学院 2006 级博士生 杨慧

在确定调研方向和研究方法时，我曾一度陷入迷茫，深深感受到治学的艰难。茫茫书海，寻不到调研的有效切入点和方法；漫漫长路，望不见成功的驿站。不禁感慨王国维先生的治学第一境界“昨夜西风凋碧树。独上高楼，望尽天涯路”是多么切合自己的心境啊！最终，执着与认真点燃了我们智慧的火种，我们确定了研究路径和方法。初步定题，才是万里长征的第一步。

——财政金融学院 2005 级本科生 边慧

学术研究没有彼岸，离开校园并不意味着学术研究的终结，在以后的工作中，应该不断地探索学术奥秘，把学术进行到底！

——统计学院 2007 级硕士生 李智

研究生阶段，学术和实践仍是很重要的两个方面。要把学习当成一种习惯，而不是一种任务或负担。知识的掌握源于点点滴滴积累，无时不刻的学习。专业知识是一个人知识体系架构的最厚实、最基底的一层，而一个人视野的拓宽必须通过与其他学科知识的融合和交汇来实现。把不同的思维方法运用到专业上，平时写文章时就会有新的思路和念头蹦出来。学有所思，杜绝将自己的思维禁锢起来；学有所感，杜绝将自己的视野局限在某一个领域。

——劳动人事学院 2007 级硕士生 俞贺楠

“人不可能一辈子走捷径，当无捷径可走时，绕弯也是一条路。”于媛对于大学的学习，有着自己的一套行之有效的方法。除了上课时老师的讲授和课本的阅读外，更多的是扩展阅读，发散思维，培养自己的问题意识和深入探究精神，图书馆和自习室随时可以看到她的身影。更重要的是端正的学习态度，从不迟到、早退，时刻以《学生守则》要求自己，肯于钻研，具备怀疑精神，敢于创新，不断超越。同时提高自己的心理素养，具备较好的自我调节能力。

——国学院 2005 级本科生 于媛

大自然是最好的老师，知识是我们的前辈从自然观察中提炼出来的，时常去和大自然这个最好的老师交流和沟通，时常去大自然中看看，对你也许能够有很多的启发。希望你们能够多思考，养成独立思考的习惯，多去了解社会的现状，没有调查就没有发言权。长期听一种解释，你不会去怀疑他，

当你听到 2 种 3 种 4 种解释的时候,你会知道什么是独立思考和独立思考的重要。知识很重要,但是意识更重要。学习知识的时候,千万不要忘了你还要多想想为了什么学,想想周总理当年说的“为中华之崛起而读书”

——环境学院 2007 级硕士生 杨晓月

虽然学习不是大学生活的全部,但却是最重要的部分。学习成绩对于每个大学生来说既是学习能力的体现,同时也是实现个人未来目标的基石。

具体而言,首先保证上课认真听讲,做好笔记。其次,与老师保持良好的沟通。另外,从专业自身的角度来说,课下做好功课,认真阅读老师开出的必读书目,并且按时完成老师布置的课堂作业。最后,要重视每一次考试。认真准备考试不等于在考前突击,而是要在平时做好准备,把老师讲授的知识记好笔记并且按时温习。

——国际关系学院 2005 级本科生 付中昊

大学学习,尤其是社会科学的学习仅仅靠课堂是远远不够的,需要不断的用实践检验自己,提高自己。

——社会与人口学院 2005 级本科生 范雅雯

学术实践不仅使我增强了学术科研能力,更在实践中,使社会各界对中国人民大学、对人民大学学生的学术水平有了更多的了解和认识,为学校的学术声誉贡献了自己的一点微薄之力。专业知识不仅要学,更要学。只有这样,对自己、对学校、对社会,这些知识才是有价值的。

学生最本职的工作就是学习,因此,无论你是否喜欢你现在的专业,都要把它学好,因为学好专业课不仅是学习能力的体现,更是综合素质的体现。有了这种学习能力,你才有可能把喜欢的知识学好,把热爱的工作做好!师弟师妹们在学习专业知识的同时,也注重完善自己的知识结构,努力做到基础知识厚博、专业知识精深、前沿知识新颖、工具知识娴熟,不断提高自己把所学知识更好更快地转化为生产力的本领。

——社会与人口学院 2006 级博士生 宋雪飞

学习是学生的根本,大学四年的生活我们的主业便是学习。四年的学习生活学到了很多很多。大一时时的摸索,大二时的思索,大三时的沉淀,大四

留下的便是我们从学习中沉淀下来的知识和学习能力。

——国际关系学院 2005 级本科生 曹源源

学习是学生的天职，“知识是人类进步的阶梯”，广博的知识，过人的智慧使人更全面地体验人生滋味。“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”现实生活中我也以此来鞭策自己，学习态度严肃认真，学习目的明确。每个学期，都要制定出科学、合理的学习计划，周密地安排时间，从不偏科。上课认真听讲，遇到不理解的地方也常常向老师请教。晚上坚持上晚自习，在学习上做到不拖拉，主动预习，主动帮助其他同学解决学习上的难题，和其他同学共同探讨，共同进步。因为“知识是无法计量的重要，唯分享可得永恒”，帮助他人的同时，既提高了别人，也在无形中加深了自己对知识的理解。

——环境学院 2007 级硕士生 李雨婷

利用假期来调整状态、潜心思考，总结上学期的得失，拟定新学期的计划。学生乃为学而生，人生不同的阶段有不同的侧重点，完成学业是学生的底线。

——社会与人口学院 2005 级本科生 冯启娜

考研中最可怕的莫过于对于未来的不确定感。考研是一场战役，最终自然有人欢喜有人忧。未来的这种巨大的不确定性常常让人感觉到恐惧和迷茫。考研人最宝贵的品质是坚持，这一点在这一刻体现得尤为明显。

——国际关系学院 2005 级本科生 笪笑竹

当今的社会是一个学习型的社会，所以只有把学习作为生活习惯，作为人生态度，持之以恒，坚持终身，才能够不断开阔眼界、提升境界。只有具备了放眼世界的宽广视野，具备了开辟未来的丰富知识，才会永葆青春活力，在奔涌的时代大潮中乘风破浪。培养国防生的目的也在于为部队培养高素质人才。把专业学习作为首要工作，时刻把“业精于勤荒于嬉”作为学习的座右铭。

——哲学院 2005 级本科生 马焕磊

大学里的学习主要是培养自学能力和拓展自己的知识面，绝对不能死读书，也不能再像高中一样仅仅局限于几个科目，要有自己的思想，有自己的

主见，有自己的眼光。大一的课程都是基础课，数学分析、高等代数这些有点难度的科目对于刚刚入学的新生来说，还是很有挑战性的。大二大三即是课业负担比较重的时候，也是为自己的未来感到迷茫的时候。到了大学四年级，每个学生又都像当时高考一样面临着人生中的重要选择。不管你是否对这一步看得很重，它无疑还是会决定着你未来几年，或者未来很多年的发展方向，甚至你的整个人生轨迹。

——信息学院 2005 级本科生 呼荣权

我觉得大学生的首要任务是学好文化知识，所以在学习上我踏踏实实，一点也不放松。我认为好的学习方法对学好知识很有帮助，所以在每次考试后，我都会总结一下学习经验。学习方面，努力认真地学好每一门功课，特别是专业方面的理论知识及与此相关实践的能力。我认为学习是学生的职业，这份职业同样需要有智慧、毅力和恒心。在当今这个快速发展的信息时代，我们只有不断汲取新知识，才不会落伍。

——艺术学院 2005 级本科生 盛超

学习是一种生活的过程，并不仅仅是课堂、书本或是考试。

——哲学院 2005 级本科生 韩江雪

兴趣是最好的老师。刚入学的时候就立志到：我把青春献给你，献给我所从事的工作，献给我的兴趣，献给我的学业，献给我的大学。我想拼命地干活，直到自己累趴下。也许在别人看来，这是一番可笑的豪言壮语，甚至是胡言乱语。但大概只有自己知道，是以怎样的一种决心写下的这番话，特别是“兴趣”和“学业”这两个关键词。坚持自己的兴趣，但也不要轻易给自己的专业判死刑。兴趣说到底也是可以自己发掘和培养的。

——外国语学院 2005 级本科生 熊玮

踏实、严谨、守时。踏踏实实学习，功到自然成，避免临时抱佛脚。抓住机会，多发论文；无论做事还是写论文，一定要严谨；无论为人处事还是课题论文，一定要守时，在导师或自己制定的时间表上，千方百计按时完成。

与师弟师妹一起分享导师对我三年的指导建议，会让我们受益终生；开篇有气势，论据要权威，论点要鲜明，文章有创新。

——社会与人口学院 2006 级博士生 杨慧

曾经一听到“学术”，就想到大而空洞的理论和深奥难懂的词汇，可当我真正有幸走近那些卓越的大师，聆听他们精辟而紧切时政和实务的见解，了解他们读书和治学的原因和思路，我才开始理解学术是追求对知识的深入理解，是追求解决现实问题的根本方法。

——财政金融学院 2005 级本科生 边慧

其实大学只是另一个学习阶段的开始，而且这个阶段学习的知识甚至比以前的基础更重要，如果说初中高中学习的知识是一个体系的地基，那大学学习的知识才真正是拔地而起的高楼。而且在人大这样一个竞争无处不在的环境中，我真正地感觉到了逆水行舟不进则退的道理。

——财政金融学院 2005 级本科生 徐亚平

人应该选择优秀的团队才能更好的发展；学无止境，艺多不压身；若要完成高负荷的作，意志不可或缺；学会利用零碎时间；两点之间的最短距离有时并不是连线；要跟对正确的导师与领导。

——经济学院 2005 级本科生 梅凡

四年的学习生活告诉我：广泛的阅读是一切成功的基础。读书对于专业学习来说极其重要的，在对这些著作的研读与思考中，不仅可以增强自己对于不熟悉问题领域背景的了解，而且还能够从大量阅读中发现新的问题。学问，学问，在学习的过程中提出问题，问题意识是一切学问的基础。更加重要的是，围绕学问的阅读还可以提高自己分析问题与解决问题的能力。在解决问题的过程中，我逐渐培养了自己用社会科学工具进行研究的习惯。经过自己的精心准备，把头脑中的观点公之于众是需要勇气的。但是这种尝试是绝对值得的，老师和同学对于自己发言的补充与评论，不但提供了新的视角，更对问题本身的分析带来启发。与此同时，我还建议师弟师妹们放开视野，将目光投向一些课外的学术活动。参加这项活动不仅可以开扩眼界，更能锻炼了自己的反应能力，在与他人的切磋讨论中获得提高。

——国际关系学院 2005 级本科生 马妍

“别人怎样”与“我应该怎样”还是存在很大差别的。什么应当坚持，什么应当摒弃，我们心中应该有个标准。不要把别人的放纵当做自己放纵的借口。

考试的大部分内容一定是围绕着知识体系与重点，而在拉开档次的题目上考核难点。

先用最快的速度通读 PPT，把握整门课程的体系与脉络；

对照 PPT 回忆课堂上的讲解，找到老师重点讲过或者强调过的部分；

将重点难点部分找出，仔细阅读该部分教材和课后习题；

按照自己总结的知识框架，再读 PPT，非难点重点的部分并不需要读教材；

假设自己是老师，尝试着出两套该门考试的试题，并结合课本做出答案（如果复习时间紧迫，步骤 4 可以省略）

——环境学院 2005 级本科生 崔学勤

大学的学习，不再是去死记硬背老师所讲的内容，而是按照自己的学习目标和专业要求，选择、吸收有用的知识。在方法上要自主选择。

——艺术学院 2005 级本科生 姜菲菲

任何一门学科都有着丰富的内涵，有着无限延伸、与别的领域交叉的可能。再怎样看似不感兴趣、甚至讨厌的学科，也一定能与自己感兴趣的事物相关联，肯定能找到结合点。

——外国语学院 2005 级本科生 熊玮

其实大学只是另一个学习阶段的开始，而且这个阶段学习的知识甚至比以前的基础更重要，如果说初中高中学习的知识是一个体系的地基，那大学学习的知识才真正是拔地而起的高楼。

——财政金融学院 2005 级本科生 徐亚平

把自己和社会联系起来

大学生是学生的同时还都是这个社会的一份子，而且人大人向以“国民表率，社会栋梁”自期，所以我们更应该把自己和社会更紧密地联系起来。我们可以是一名普通的志愿者，与名誉无涉，与功利无关，只是埋着头，踏踏实实地用心灵耕耘大地，用行动感化人心；也可以投身社会，将学习与实践相结合，在调查中更真实地了解社会，找出它显露的问题，想出解决的方案。学长姐们的经历也许会给你丝丝启迪和感动。

很多时候也许我已经记不清在这四年的志愿服务中的每一个细节，唯一留下的是心中的满足。很多时候我已经不习惯用“我”作为故事的主人公，因为在我记忆里深深的是志愿者的队伍，是“我们”。很多时候我们看到校园里的面熟却叫不出名字的同学，我们会点头微笑，因为我们知道，我们有着共同的名字，志愿者。

——哲学院 2005 级本科生 裴筱

随着社会的进步，竞争的激烈，光知道捧着书本坐在教室里读书的年代已经过去。作为新时代的大学生，不仅仅要学好专业技能，还要培养高尚的道德情操，学会如何做人，坚持正确向上的价值取向，不断完善自我。大学之道，在明德，在亲民，在止于至善。要逐渐完善自己，培养广泛的兴趣爱好，开拓自己的知识面，多方面提高自身素质。

——商学院 2005 级本科生 王迪

在人大的四年，学会独立。通过课外的兼职，不仅锻炼了自己适应社会的能力，同时也基本解决了生活上的费用，从而减轻了父母肩上的重担。

——信息资源管理学院 2005 级本科生 孙新云

当然理论的学习最终是为了实践的运用。因而，我也十分重视参加科研实践，进一步巩固和检验实践所学。

——经济学院 2005 级本科生 牟灵芝

象牙塔内的校园生活是宁静美好的,但是在现实社会中的历练更有助于一个人的成长。

——环境学院 2005 级本科生 崔学勤

知识的学习需要实践的检验,实践是完善、扩充知识的最有效的途径。

——环境学院 2005 级本科生 马本

社会实习和参与学术调研都是一个增长见闻,锻炼实践能力的好机会。在实习和调研中,学习着怎样做事,怎样做人,学习珍惜人生中相遇的缘分。

——公共管理学院 2005 级本科生 缪媛

社会实践的精神在传递,并发挥着越来越重要的作用,每一个夏天甚至冬天,都有许许多多的人大学子穿着“国民表率、社会栋梁”的实践服装奔走在神州大地的各个角落,他们带着一种理想在寻找一种责任,他们满怀热情却没有一丝骄傲。我大学生活中带给我最多辛苦和最多乐趣正是那一段段实践的经历,它们也帮我形成了现在的思想并做出人生的道路选择!

——公共管理学院 2005 级本科生 乔宇

“大学之道,在明明德,在亲民,在止于至善。”学好知识技能,树立起更为开阔而正确的人生观、世界观、价值观,利用课余时间走入社会底层、走入农村、走进弱势群体、关注他们的身体安康,权益保障,甚至嬉笑怒骂,倾听,记录,不管力量是否绵薄,声音是否微弱,一直在坚持,一直在实践“大学之道在亲民”。

在实践过程中,大家加深了友谊,锻炼了写作能力和交际能力,在面对困难时能够冷静的思考对策,将书本知识与现实困境相结合,明白了自己该学什么知识,该怎样学知识,最重要的是通过调查和写作小组成员深刻了思考,了解了社会,明晰了责任。先前一直在象牙塔中闷头苦读,虽然不是“两耳不闻窗外事,一心只读圣贤书”,但对真实社会中的民生问题,民众的生存状况可以说从来没有过深入的认知。而实践调查让我们意识到我们作为人民大学的学生应该为社会贡献什么,应该为人民服务什么;我们要做的绝不仅仅是每年暑假穿着国民表率、社会栋梁的衣服去弱势的群体中慰问。社会大学让我们明德。我们当励志强行,前途虽遥,义无反顾。

——公共管理学院 2005 级本科生 吴洁敏

星路历程——毕业十星的大学生故事

除了学术实践，社会实践对于我个人来说同样重要，我认为各种社会实践活动是一个人全面发展的重要途径，是提高个人素质的主要手段。

——社会与人口学院 2005 级本科生 范雅雯

社会实践，可以让人开阔视野，更能在实践的过程产生思想的碰撞，进行理论的拓展，使我开始积极主动的思考：今天的中国，发展需要社会的稳定，繁荣需要农村和城市的共同进步，腾飞需要科技不断创新。

而青年，要肩负稳定、发展、腾飞的使命，就要用科学的思想武装头脑，了解和掌握中国国情，把所学的知识的技能应用到社会建设和实践中去。

“立学为民，治学报国”是中国人民大学的办学精神，更是人大学子对祖国、对人民无限忠诚的责任。在这所大学中学习和生活的我们在学习好掌握科学文化知道的同时，更要积极参与社会实践，在实践中锻炼自己的综合能力，在实践中检验和应用自己所学的知识，更要在实践中继承人大优良传统，将人大的优良传统在改革开放和社会主义建设新时代加以弘扬。

——社会与人口学院 2006 级博士生 宋雪飞

找到社会实践的方法很多，首先学校的学生干部工作和学生社团就能为我们提供种类繁多的实践机会，其次是老师的科研项目，大部分学院的老师都参与了一些国家和社会上的重点和大型科研项目，然后还要多关注一些 BBS 论坛（比如天地人大）和学生招聘网站（比如应届生）等转载和搜集的大型企业和公司实习生招聘计划，最后对自己关注领域的知名企业，要经常浏览公司主页和人才招聘计划，一旦有通知要及时投递简历参与。

刚入学，首要任务是尽快熟悉学校的生活和学习环境，在最短的时间内适应大学生活和学习，然后再有选择的进行一些实践活动，不能贪多，更不能影响自己的本职任务——学习。可以从学生干部工作和学生社团活动做起，培养团队意识和协作能力，然后再慢慢延伸到社会意义上的实践活动中去。

——统计学院 2007 级硕士生 刘冬

参加社会工作，在社会活动中结识志同道合的人，同时也不断地锻炼自己组织沟通的能力。

——经济学院 2005 级本科生 牟灵芝

追求学习和科研能力的提高的同时，也要积极参与志愿活动，才能理解了“服务他人，升华自我”的真正含义，让自己成为有用的“社会人”。

——信息资源管理学院 2005 级本科生 刘芳

我热衷于我所做的每件事情，那些由于自己能让他人得到帮助的事情。我喜欢看到每件经自己的手而处理的事情都顺利而完满，喜欢看到他人因为自己的努力而获得轻松与便利时的微笑。这样的生活，即使偶尔因忙碌让我觉得困倦，偶尔因疲劳让我有些怀疑，却是我的生命中毋庸置疑的，最为美好的体验。

——环境学院 2005 级本科生 邓啸明

志愿服务中，有辛劳的汗水、有欣慰的笑容，更多的是一份光荣与责任。他正在以实践体现着“立学为民，治学报国”的人大精神，见证着“以奉献扬青春，与社会同进步”的无悔诺言。一滴水能映照太阳的光辉，无数颗爱心便能温暖世界。理想和信念会让我们的的心灵永远明亮，服务奉献看似简单、琐碎，却也充满挑战性。

——哲学院 2005 级本科生 朱彤

工作和学习一样，需要专注和投入。于是我重新订立了目标，在学习和工作中寻找一个平衡点，在两个自己兴趣所在、感情所在的两个学生组织留了下来。这样既不会因为工作而影响了学习，同时也能集中精力把工作做到最好。

——财政金融学院 2005 级本科生 刘洋

志愿活动的精髓，可是说是“予人玫瑰、手有余香”，也可以说是“人人为我、我为人人”。接受过你帮助过的人，也许不会记住你的姓名，他们记住的，是一种处世方式，是一种能够广泛传播的精神。

——国际关系学院 2005 级本科生 饶悉

金正昆教授给我们介绍的人际交往的白金定律：交往双方都要了解并实践交际的法则。交往应以对方为中心，尽量满足对方需要。否定即伤害。当批评别人时，我们要整体肯定，部分否定。

人是社会性的动物，人的社会属性要求人在社会中需要加入到团队工作和生活。只有选择了好的团队，人才有温暖的被关爱感觉，才会更有向上的力量。

——经济学院 2005 级本科生 梅凡

用心享受服务的过程，不为任何功利的目标驱使，不计较得失，单纯付出的过程是最纯净的也是最让人满足的，这样的工作是最快乐的，是身体累但是心里有不枯竭的动力。以包容的心面对一切不完美，和为贵。在志愿工作过程中，除了可以帮助人以外，也培养了自己的能力，学习了新知识、增强了自信心并学会了与人相处。

——外国语学院 2005 级本科生 龚妍

我参与，就承担了一份责任；我奉献，就付出了几多辛苦；我快乐，就收获了一生的记忆。生活中总有一种力量，会震撼着我们的心灵；总有一种感动，让我们泪流满面。当你不慎跌倒时，只要一抬头就可以看到关爱；当你走得疲倦时，只要一转身就可以找到依靠；有这样一种情感，当你受伤时会及时给予你宽慰，当你绝望时会及时拯救你的灵魂，你还奢求什么？民族的东西也许在消亡，可是我相信每一个人在别人的启发下也一定会从新拾起。那不代表你曾经拾起，而是你们曾经有过。这是整个民族的象征，整个民族的质感。那是一种文化的悠长……

——环境学院 2005 级本科生 刘韵

但我始终没有后悔我为其志愿服务而付出的一切。学生时代是最单纯的年月，在这样纯真的年月里多做些感动的事、多做些有意义的事，可以不为其他而坚持内心最初的梦想、坚持最初的真性情。不为利益，不为名利。这样的年月与情怀人生哪得阶段何其多啊。

——公共管理学院 2005 级本科生 宋如一

临近毕业，很多人认为我的志愿服务也该到头了。但在我看来志愿服务的路没有终点。

——艺术学院 2005 级本科生 孙中华

多姿多彩的课外生活不仅可以加深对专业知识的理解,进一步激发了对学习兴趣和能够获得较强的运用知识解决实际问题的实践能力,发掘了创新潜能,达到学习娱乐两不误。

——环境学院 2007 级硕士生 李雨婷

我是一个平凡普通的人,我希望用自己有限的能量为那些需要帮助的人做些什么。这正是我们每个人生命中最珍贵的东西。

——国际关系学院 2005 级本科生 王晓文

无论是学习还是学生工作,都是我要做,而不是要我做,做事情的过程本身就能给我带来快乐,成长的过程本身才是我最大的收获,荣誉和表彰只是意外惊喜。

要干活,更要学会生活。学习和工作只是人生的一部分,在此之外,我们还应给自己留一点空间,去追求人的全面发展。比如,看一场演出,听一场与专业无关的讲座,去一个喜欢的地方,吃一种没吃过的东西,坚持锻炼,参加聚会,养一盆植物或一只小动物……

——社会与人口学院 2005 级本科生 冯启娜

因为国防生这个名字,我选择了坚持,因为坚持,我选择了最艰苦的地方——西藏。西藏是艰苦的,但是但是最艰苦的环境就最能让人脚踏实地、求真务实,最能让人克服浮躁情绪、摒弃功利主义,最能让人立志立德、砥砺品质。我们要时刻牢记,时代的要求、祖国的需要,始终是我们青年,更是我们国防生选择人生成长路径的永恒坐标,要想实现人生的理想,要想拥有壮丽的青春,就必须敢于承担历史的重任,敢于奋发有为,只有这样才能创造无愧于时代、无愧于祖国的辉煌业绩,也只有这样才能不辜负母校和武警部队对我们的培养和期望。

——哲学院 2005 级本科生 马焕磊

我参与,就承担了一份责任;我奉献,就付出了几多辛苦;我快乐,就收获了一生的记忆。

——环境学院 2005 级本科生 刘韵

大三暑期在新华社实习,翻译国际新闻,第一次觉得知识转化为星路历程——毕业十星的大学故事

力量了，自己的劳动果实在网站上被点击阅读。取得一些心得：翻译过程中应要别注意立场和遣词造句，一个汉语词可能对应多个俄语词，应该选取最恰当的。譬如有一篇关于伊拉克自杀性爆炸袭击的简讯，我在翻译中用了 террорист-смерник，但发稿人指出这个问题，原文中并没说是恐怖性的自杀袭击，比如伊拉克民众对美军的抵抗就不能跟恐怖事件混为一谈，翻译时一定要注意自己立场。这是给我上的很重要的一课，作为一名翻译应由自己立场。国家也有国家的立场，譬如在达尔富尔问题上，我国是支持苏丹政府的，与西方主流不同，在选取稿件时，应多找些与我国持相同立场的国及个人的声明。一个月的实习，最大的体会就是充实，平时所学可以派上用场了，也意识到点滴积累是多么重要，这一个月的翻译强化训练，令我进步很大，我也越来越喜欢俄语，喜欢翻译。

——外国语学院 2005 级本科生 赵松

修炼个人品格

古人云，修身、齐家、治国、平天下。修身为本，本立而道生。学习、实践等固然重要，但修身立德做人的基础和根本。在这里，学姐们谈到了自己的对于个人品格修养的一些体会，希望能给大家一些启发。

做到劳逸结合，注意健康。休闲活动不仅放松，还能给自己信心和满足感。要有平常心，有的时候需要用阿 Q 精神慰藉自己。在努力的过程中不要太关注结果。面对成功和失败都要有好的心态，胜不骄，败不馁。一个光环不会让你变得更高，一个挫折也不会让自己贬值。努力了自然会有结果。把自己看得越轻，就能飞得越高。要有合理的自我认知。

——国际关系学院 2005 级本科生 刘立之

人生有所得必有所失，但是我们必须做出选择，贪心是没有办法成就完美的；作了决定就必须坚持到底，不要輕易被周围的人事影响而动摇，相信自己一定能做到！

——文学院 2005 级本科生 刘镛

一个人要表现的自如、洒脱，外在的表现需要内在的涵养，一个人要注重内在的修养，扩充自己的知识面，培养自己的人文素质，既注重智慧，又注重仁义，有爱心没有智慧，只知道爱，不知道爱谁，怎么爱。有智慧没有爱心，虽然知道却不肯去做。一个人的气质是由这两个方面构成的。针对自己而言，一方面就是要多思考，勤思考，博闻强识，让自己变得博学多采，另一方面，加强思想政治素质修养，多走出校园，体验社会，增加社会责任感，培养爱心，爱祖国，爱人民，常怀一颗感恩的心，有一种奉献精神。

——环境学院 2005 级本科生 马本

学会宽容。对别人宽容，也是对自己的厚待。还要学会追求自己的信念和想法。年轻人当有抱负，要为自己的梦想而努力奋斗。

——信息学院 2005 级本科生 孙新云

自强首先要让自己的心坚强、坚定，明白自己想要什么，自己希望得到什么，一旦决定了就绝不后悔，并且要有为目标而努力的勇气和决心。

——国际关系学院 2005 级本科生 曹源源

在对待学问上，我始终觉得研究者应该具有诚信的态度，能够认真、客观的进行研究，这样的研究才是对自己负责，对社会负责。

——环境学院 2007 级硕士生 马哲

我想把这句话拿来与更多的人一起分享，当选择做一件事时，不要总担心自己的劣势，不妨换个角度，也许“I'm possible（我有可能）”，因此一定要多尝试，说不定能遇到“柳暗花明”的机会。

细节决定成败，关注细节这个良好习惯对于我们的成功至关重要。我愿意与大家共同分享李老师对我们的教诲：“从现在开始，让自己更认真、更仔细，把每一件事情都做到最好，让自己收获一个很好的习惯！”

事实上，沉溺于过去成绩的人，往往会抓不住现有机会，也许会错失未来的希望。我们现在还年轻，眼界方向应该放向未来，放向世界，以虚心的态度，不断获取新知识，为社会创造新价值。因此，本文仅仅与大家分享了我的一些经历、体会。

——公共管理学院 2007 级硕士生 高中华

很多目标，很多情绪，很多抱怨，很多借口，很多烦恼……想得多，做的少……有什么呢？我们有很多缺点，很多毛病，很多无奈！这一切都不妨拿来调侃！这没什么嘛。只要我们还年轻，还有一个健康的身体，我们就都有一个机会，也就还有很多希望。一来就是完美无暇的，那人生还有什么意思嘛。一边跌倒一边变坚强，这才是我们要的调调啊！

——哲学院 2005 级本科生 沈盼

出身贫寒可能会让你面临更多的艰难时分，但是不要抱怨所拥有的一切。贫穷也许是块磨刀石，它能磨练你的意志，砥砺你的品格。只要你真正有自己的梦想，并持之以恒地为之努力，你终将改变这一切。天道酬勤！

——马克思主义学院 2007 级硕士生 贺赞

对于正在为找工作而奔波的人，有三个方面需要注意一是信心，像登山一样放下浮躁和功利，做好最坏的打算去接受和应对。二是做 300% 的准备工作，有一个良好的心态，只有自己全力以赴了才不会后悔。最后是要有明确的目标。找工作就像登山一样，顶峰就是目标，通往顶峰的路是如此复杂，采取什么样的技术战术，天气好不好，装备行不行，都决定着你能否成功登顶，而这些都不重要，重要的是你自己，只有你自己一切都准备充分了，即使没有成功，努力了，不能登顶那只是天气原因。找到工作并没有结束攀登，仅仅只是结束了一座山峰的攀登，即将面临着又一座山峰的攀登，人生就是这样在不断地攀登每一座山峰。

——国际关系学院 2007 级硕士生 张进

以前总觉得“无欲则刚”这几个字说得好，也总是为了实现这种状态而不断地修身养性。可是当“年与时驰，意与日去”，方才慢慢觉得一个人的心里总要坚持点什么，才能够更为强韧。而这随着时日一点一滴积累起来的坚持变为心中的一种信念，仿佛如黑夜中的一豆灯火，足以点亮人生，指引漫漫前路。只是令人遗憾：许多人苦苦寻觅良久往往都很难确定自己想要追求的究竟是什么，更何况追求的东西可以精彩纷呈、各式各样，可是能够始终如一地追求和坚持的东西就更加少之又少。因而我总觉得，一旦生命中寻得了件值得自己坚持的东西，实属不易，着实应该好好珍惜。

待人，尽量做到慎许诺，言必行，行必果，不行必自省而认错，待人以真，对人以诚，则自问与人相交可以无愧矣；于是处事，尽量做到不违法，不逾矩，不违德，吾所能勉之、所不及改之，处之以理，御之以情，则相信行于世可以无疚了。人不能无过，不求全责备可能是一种托辞，也可能是一句肺腑之言。许多人之所以不能坦然对待自己，往往不是因为他们曾经犯过错，而往往是因为他们无法改正自己的错误。所以勇于认错且知错能改，亦为无愧于心的必备修养。

——国际关系学院 2005 级本科生 年玥

诚信，诚信是一个道德范畴，即待人处事真诚、老实、讲信誉，言必信、行必果，一言九鼎，一诺千金。

如果诚信是一本书，那么你将会学习到犹如浩瀚大海般的知识。当你耐心地去阅读一本书时，你会是那么的爱不释手。如果诚信是一片蔚蓝的天空，

那么你将会让人感到了信任和舒心。如果诚信是一支笔，那么你将会令人感到放心。一个人如果没有诚信在当今社会是没有立足之地的。

——环境学院 2005 级本科生 魏建龙

我在人大待了六年。对它的感情，只有离别时才最清晰。我做信用做了六年。对它的感情，不到离别时依然清晰。

——财政金融学院 2007 级硕士生 王宏峰

在很多人看来培训有些枯燥，但我却觉得越是基本的，就越是重要的。我在炎炎夏日中坚持听完每一次讲座，极大的提升了人力资本价值。

人际交往的白金定律：

- 一， 交往双方都要了解并实践交际的法则。
- 二， 交往应以对方为中心，尽量满足对方需要。
- 三， 否定即伤害。当批评别人时，我们要整体肯定，部分否定。

另外：

- 一， 人因该选择优秀的团队才能更好的进步发展。
- 二， 学无止境，艺多不压身。
- 三， 若要完成高负荷的工作，意志不可或缺。
- 四， 学会利用零碎时间。
- 五， 要尽最大的努力帮助别人。
- 六， 两点之间的最短距离有时并不是连线。
- 七， 要跟对正确的导师与领导。

——经济学院 2005 级本科生 梅凡

时间正翻着书页

朋友们，时间正翻着书页。韶华匆匆，学姐们已经度过了四年的大学生活，而你们则刚刚站在大学的门槛上，还有着大片的空白等着你去填写。学姐们回首自己的大学时光会有很多的感慨，为时光易逝而唏嘘，为友情宝贵而感动，为收获沉甸而兴奋，他们也對你们寄予最美好的祝福。时间正翻着书页，请你看笔。

希望大家珍惜大学这种人生最美好的时光，合理使用这四年的光景。这是一个蜕变的过程要学会珍惜，学会自己寻找路。进入大学才是真正的成人，能不能欢呼却要看四年后获得什么样的成绩。我祝福大家。

——国际关系学院 2005 级本科生 刘立之

刻苦努力：任何时候，都请相信，汗水会收获梦想

心态健康：请提示自己“战争”过后，生活还在继续

方法得当：让我们高效快乐地去学习

付出实践：笑到最后的永远是实干家，赢在最后的永远是行动力。

——国际关系学院 2005 级本科生 马妍

在中国人民大学四年的学习时间，是我一生弥足珍贵的财富。期间，我经历了刚入学时的兴奋、憧憬，大一初始的疑惑、迷茫，大二的忙碌、充实、刻苦、奋斗，大三的挣扎、探索、拼搏、蜕变，到大四的沉稳、成熟，付出了很多，也收获了很多。四年大学生活赋予我的不仅是专业的理论知识，严谨的逻辑思维，更多的是对人情世故理性的思考和追问。请珍惜现在所拥有的一切，更珍惜未来的所有可能。

但愿这日子平淡而美丽。

但愿这友情平淡而醇香。

但愿这生活平淡而悠远。

但愿这似水年华没有遗憾。

——经济学院 2005 级本科生 牟灵芝

星路历程——毕业十星的大学生故事

请不要轻言迷茫，在方向不明的时候，坚持曾有的好习惯；请不要轻言天分，在天分展露之前，坚持勤奋地学习。

——信息资源管理学院 2005 级本科生 刘芳

只要有目标，学习并不是枯燥的，只要我们努力去享受学习，生活是丰富多彩的！加油！我们的和你们的未来不是梦！

——环境学院 2007 级硕士生 肖翠翠

乐天知命，荣辱不惊；进退自如，永不放弃。

——环境学院 2005 级本科生 崔学勤

珍惜大学的宝贵时光，积极进取，多做有意义的事，走出适合自己的路。

——信息资源管理学院 2005 级本科生 温一鹏

成材就是追求的跋涉，成人就是求索的历程，只有经历过了苦难的砥砺与磨练人生才能逐步走向成熟，走向完美，才能让青春无悔，让年华无愧！

——外国语学院 2005 级本科生 赵松

其实世界是无限的，只有我们的想象才是有限的。我们会真正理解，这个世界充满了变数，只要有人在，就一切皆有可能！

——经济学院 2005 级本科生 李宇信

曾经的得失已无法改变了，唯有从现在起，做最大的努力，挽回那些失去的东西。虽然起步有点晚，但要相信自己会成功，因为我们会奋斗，因为我们还年轻。

——理学院 2005 级本科生 陈长江

别太在乎结果，特别是对分数的追求。虽然 GPA 或许在未来的出国申请中有着一定的权重，但多年以后你一定会发现这完全不是成功与否的关键，最重要的，是在于坚持，永远不要懒惰，永远不要认为自己在做着毫无意义

的事情，成功真的凝结在每一滴汗水中的，虽然你看不见，但你要相信它，也相信你自己！努力坚持，无论是毫无结果的冥思苦想，还是毫无想法的抄来抄去，这都是一生积累的跬步！

——艺术学院 2005 级本科生 姜菲菲

无论给我们多少次回头从来的机会，生活都从来不会完美。惟一能做的就是，尽全力去对待每一件事——这不是为了成绩、保研、找工作或是留学等等，这是为了我们能更好的认识自己，发现自己的潜力，认识自己的不足，并且努力让自己更成熟。

——哲学院 2005 级本科生 韩江雪

对于你想做的事情，在任何时候都不要觉得为时过晚或者为时过早，一定要全力以赴。

——信息资源管理学院 2005 级本科生 陈颖超

学会宽容。对别人宽容，也是对自己的厚待。学会追求自己的信念和想法。年轻人当有抱负，要为自己的梦想而努力奋斗。

——信息学院 2005 级本科生 孙新云

祝福每个人，在汲取知识和探求真理的道路上，能够一直坚持下去。

祝福商学院，经过老师同学的不懈努力，成为最受人尊敬的商学院。

祝福我最亲爱的人大，希望越来越多的青年经过这方热土的培养，走向社会的广阔天地，成为国民表率，社会栋梁！

——商学院 2005 级本科生 范秦

大家可以试试看，把英文字母从 A 到 Z 都按 1 至 26 标号，intelligent 这几个字母相加能得多少，hardworking 又是多少，最后大家可以算算 attitude 又是多少，然后大家就可以知道 attitude 的重要作用了。

——外国语学院 2005 级本科生 熊玮

人大是一个局促狭小的校园，但是也因此多一份人与人的亲近感，数年之后你会惊觉，无论喜欢她还是嫌弃她，你的未来都将深深打上人大烙印。

大学里可以做任何你喜欢的事，但是别忘了做好你自己。这是唯一一段可以让你从容地认识自我的时光。

如果有时候迷失了方向，你不知道自己做什么，就从一些具体的小事开始吧，做事情能给你发现自己、改进自己的机会。

——新闻学院 2006 级博士生 王斌

不管怎样，我会永远把努力看作生命的必要，希望通过不断战胜自己亦步亦趋跟着时代进入新的境界。

——环境学院 2005 级本科生 马本

天道酬勤，不断前进；而立求学，加重成本！

学海无涯，珍惜机会；互帮互助，真诚待人！

——社会与人口学院 2006 级博士生 杨慧

转眼间，四年的大学生活就将结束，人生也如白驹过隙，短暂而不可挽留。当我转身看自己留下的串串脚印时，我留恋学术研究的艰辛与快乐，我欣慰四年时光不曾荒废，我遗憾曾经错过的美丽再也不会回来，我珍惜当前拥有的点点幸福，我憧憬未来的灿烂人生！

——财政金融学院 2005 级本科生 边慧

终点即起点，开始新的征程之际，我不知道如何来表达我内心的感激，只有在心里默默地为所有帮助过我的人以及愿意帮助我的人祝福，祝愿他们能心想事成、万事如意！

——公共管理学院 2007 级硕士生 高中华

毕业在即，我想向所有的毕业生们道一声：“珍重”，也想对学弟学妹们说：“学会学习、学会思考、学会总结，你们会拥有属于自己的一片天空！”

——统计学院 2007 级硕士生 李智

努力追求，同时要学会舍得。我只要把我现在要做的事情做好，尽量踏踏实实走好每一步。

——艺术学院 2005 级本科生 盛超

大学是人生其中的一个转折点，经过大学四年的生活，会变的更加成熟更加睿智，大学生生活培养了我的互助合作的能力，锻炼了我的意志，也陶冶了我的情操。大学这四年是充实的四年，我想这在我以后的工作生活中，一定是一笔宝贵的财富，我会永远珍藏着。

——劳动人事学院 2005 级本科生 王辉

天道酬勤。在学生时代，应该多读一些书，掌握真才实学，不断提高能力。我们应该明确自己想要做什么、正在做什么，不要虚度了人生中最美好的阶段。确定目标，把握当今，把握自我，以一颗平和的心处事待人，以一颗宽容的心看待世界。

——劳动人事学院 2007 级硕士生 俞贺楠

社会需要青年去创新、去奉献，需要我们去艰苦的环境中磨练自己的意志，将来能够为祖国、社会贡献更大的力量。

——公共管理学院 2005 级本科生 许琦

回顾两年年的风风雨雨，我们共同走过；
展望未来的美好愿景，我们共同期待。

——历史学院 2007 级硕士生 李洪磊

因此临别人大，回望过往四年，再纪念那全心奉献的日子。

——环境学院 2005 级本科生 邓啸明

我们人大学子都一直在怀揣着远大的理想、宽阔的胸襟和坚定的意志在幕后默默地奉献着。我们也注定要时时刻刻明白所身处的坐标和位置，适应这个世界，照亮了自己的人生，为了所有人更美好的生活。

——哲学院 2005 级本科生 朱彤

不论选择怎样的路，将来都会有一番好的前程；不论遇到怎样的艰难，相信都会有积累了四年的友情、自信支持着我们无往不胜。路漫漫而修远，吾需上下而求索。

——财政金融学院 2005 级本科生 徐亚平

善始而敬终，要么不做，做就做好。有些事情，只有坚持了，投入到其中了，才能从中领悟到更多。

——财政金融学院 2005 级本科生 刘洋

人道博爱奉献的精神已深深地刻在我们每一个人的心里、流淌在血液中，不管走到哪里，年轻时的那股服务热情，依旧会在心中荡漾。

——国际关系学院 2005 级本科生 饶悉

你是自己的敌人，只有你才能打倒自己；你是自己的上帝，只有你才能拯救自己。自己打败自己是最可悲的失败，自己战胜自己是最可贵的胜利。人生的旅途中免不了犯错误，但是错误并不意味着失败，人可以失败，但不能在每个地方都失败，愿所有的学子们都能充满希望和信心，开启自己成功的大门！

——国学院 2005 级本科生 于媛

汗水凝结感动，微笑照亮天空，这是属于我们的夏天，一段属于我们的记忆。

——外国语学院 2005 级本科生 龚妍

青年有很多的热情，什么年龄段做什么样的事情，但是对社会负责，需要先对自己负责。

——环境学院 2007 级硕士生 杨晓月

年轻，让我们去拼搏，让我们去奉献。并且，始终如一。

——公共管理学院 2005 级本科生 宋如一

从来就没有青春的尾巴。所以，奔跑吧，朋友，去享受青春的盛宴吧！

——环境学院 2007 级硕士生 刘昉昉

“明确目标，克服懒惰，胆大心细，持之以恒”。这十六个字是我对大

学生生活的总结，只有明确了目标，你才能给自己做出一个合理的规划，而不会在大学生生活中迷失方向；只有克服懒惰，你才能保证自己的规划逐步实现，而不会顾此失彼；只有胆大心细，你才能在按部就班的同时超越自己，而不会迷失在选择的过程中不知所措；也只有持之以恒，你才能走到终点实现目标，而不会半途而废被困难和挫折打败。

——国际关系学院 2005 级本科生 付中昊

也许正是因为我坚持不懈的努力和对社会工作的执着，才使我能够顺利地找到理想的工作，这些经历将使我终生难忘，相信也将对我以后的工作生涯产生深远的影响。人大给予我的还远不止这些，相信我会在今后漫长的人生路中逐渐体会到这意义非凡的四年所带给我的成长和积淀。

——理学院 2005 级本科生 刘文涛

一直以朱熹老夫子所言“知之愈明，则行之愈笃；行之愈笃，则知之益明”勉励自己，现在愿以这句话与所有愿意体味实践的朋友共勉之。

——公共管理学院 2005 级本科生 缪媛

祝福那些参与评选的同学，也希望越来越多的人投入到实践中来！

——公共管理学院 2005 级本科生 乔宇

社会实践的精神在传递，社会实践的力量在壮大，并发挥着越来越重要的作用。每一个夏天甚至冬天，都有许许多多的人大学子穿着“国民表率、社会栋梁”的实践服装奔走在神州大地的各个角落，他们带着一种理想在寻找一种责任，他们满怀热情去传播一种支持。

——公共管理学院 2005 级本科生 吴洁敏

想想自己的实践之路，受过挫折、走过弯路、也想过退缩，但最终还是选择坚持，却发现更多的是收获：实践让我更全面地了解了社会、提高了学术素养、锻炼了个人能力，更学会去珍惜拥有的一切……不奢望自己能够通过实践去获取什么，不奢望能通过自己的实践去改变一个人或一个群体的命运；只希望能通过实践认识 and 了解很多背后的东西，只希望通过实践能逐渐的做到东门石头上的四个大字“实事求是”。

——社会与人口学院 2005 级本科生 范雅雯

融入一个集体的最好方式就是参与到集体的建设中来,虽然我们的能力有限,能量很小,但只有我们为集体做出贡献了,才会真正感到自己是集体的一分子!也许我们今天能为人民大学做到的只是一点点,但相信这一点点的汇聚必然可以把我们的母校建设成为最优秀的大学!而我们就是这所优秀大学中优秀的一分子!

——社会与人口学院 2006 级博士生 宋雪飞

感谢人民大学为我提供的这个平台,感谢我的恩师和益友们的指导和帮助,这一路的实践,让我受益匪浅,受益终生。

——统计学院 2007 级硕士生 刘冬

我非常感谢中国人民大学,它在提供给我最高等的素质教育的同时,又在文艺方面赐予了我一个如此宽广的舞台。我衷心的希望,自己在研究生阶段,可以为人的艺术工作增添一抹亮色;在走上工作岗位后,可以为我国的文化外交事业贡献自己的全部力量!

——国际关系学院 2005 级本科生 丁莹

在舞台上,一个说话叫朗诵,两个人说话叫相声,一群人的悲欢离合才叫戏。”我享受和你们在一起的日子,和戏在一起的日子。

——哲学院 2005 级本科生 沈盼

大学的生活丰富多彩,但又非常美好而短暂,抓紧时间为实现梦想去努力奋斗吧,期待倾听你们明天的故事!

——环境学院 2007 级硕士生 袁方

四年走过,有的人会后悔,有的人则不会。现在说后悔不后悔可能太早。但我想说,我的大学我没有后悔。因为我:听我的心的指挥,用我的志去分析,和朋友们一起体会,用我的志去坚持了。这个年龄段该有的意气风发,该有的年少轻狂我都去体会了。没有遗憾。

——环境学院 2005 级本科生 黄心洁

大学的时间是很短暂的，毕业后自己可以坦然地说没有虚度光阴就好，要让大学生生活充实起来变得有意义，去完成自己的成长！愿大家毕业后都能找到一份好工作。

——国际关系学院 2007 级硕士生 张进

四年的时光匆匆而逝，在人大的每一个角落都留下了我珍贵的记忆，四年的拼搏、四年的汗水、四年的友谊、四年的不舍，都汇集在这里。最后，感谢学校和学院对我四年来悉心地培养和教育，在此献上我深深地敬意。

——商学院 2005 级本科生 王迪

我不会就此止步，科学的高峰还有待我继续攀登，生活的多彩还需要我勇于发现。我会努力得将自己培养成一个有利于社会，有利于国家，有利于家庭的有用的人才。

——信息学院 2005 级本科生 孙新云

自强的过程其实就是我成长学习的过程。在这个过程中有很多受益匪浅的东西还会继续影响我今后的道路。现在的我仍然显得稚嫩，不过没有关系，我会继续认真地生活，努力地成长，微笑着面对以后的种种……

——国际关系学院 2005 级本科生 曹源源

大学四年很快就过去，如果你有梦想的话，赶快行动，如果没有的话，那就赶快做一个梦吧。有梦的大学过的才会充实。

大学是一个很好的平台，只要你努力，只要你坚持，你就会有收获，就会有发展。

——信息学院 2005 级本科生 曾春秋

希望所有贫困学子自强不息，改变自己的命运！

——马克思主义学院 2007 级硕士生 贺赞

我更多的是希望通过我做的事情，唤起大家的思考，如果多一些同学为孩子、为社会做一些有意的事情，就会多一些收益的孩子，社会就会多一分

和谐。

——国际关系学院 2005 级本科生 王晓文

我做的只是些平凡的事情，坚持的只是最朴实的道理。

——社会与人口学院 2005 级本科生 冯启娜

我的每一步成长，都和外语学院的成长，和我们党支部的成长息息相关，我热爱这个组织，珍惜这个大家庭，在人大的四年，会延续我对这个集体永远的怀念。

——外国语学院 2005 级本科生 高杨玉直

勇于挑战，敢于开拓，这些也会作为我的人生财富常伴我左右。

——国际关系学院 2005 级本科生 笪笑竹

我真心地希望同届的同学和朋友能够有个美好的前程，后面的师弟师妹们能够珍惜眼前的时光为自己的未来去努力拼搏。我深深的知道，自己前面的路仍然充满着很多的坎坷和艰辛，但我始终相信未来一定是光明的。

——信息学院 2005 级本科生 呼荣权

不欺人，不自欺，只求无愧吾心。

——国际关系学院 2005 级本科生 年玥

做诚信之人，哪怕只是小事，这样才能对得起母校对我们的培养，成为国民表率，成为社会栋梁！

——环境学院 2005 级本科生 魏建龙

朋友们。如果你发现你骨子里的逐利意识让你丢掉了诚信。请回忆回忆孔子和老子，捡回它。否则，文化后面站着科学，失信后面站着破产。

——财政金融学院 2007 级硕士生 王宏峰

诚信是人立身于社会的基本原则，我们每个人都应该讲诚信，这样我们的社会才会是诚信社会，而我们自身也会从诚信的态度中受益匪浅。

——环境学院 2007 级硕士生 马哲

欢迎与我们互动

入学辅导专题网

<http://xsc.ruc.edu.cn/Article/ShowClass.asp?ID=569>

本网为刚入学的你们量身定制。

名师荐书：读书是大学学习的重要方式，不知道读什么吗？这里名师联袂推出新生入学荐书专题，快来看，是什么书为名师大家们铺就成功之路？

师兄师姐谈经验：从大一不知道我不知道，到大四知道我知道。刚刚毕业的师兄师姐的四年经验谈精彩上线，在校师兄师姐的经历进行时疾速更新！最新鲜的大学故事，最全面的经验分享，还不快来看！

我的大学我做主：这是属于你们的空间，展示属于你们的精彩，还有入学答疑 FAQ。欢迎来稿分享你的大学故事，欢迎提问共同消灭入学困惑。互动邮箱 hellorucfreshmen@163.com，这里有经验丰富的老师为你答疑，受聘为 2009 新生入学特约辅导员的毕业十星和提名奖获得者为你解惑，还有在校的师兄师姐们热情等待着你的来信，还犹豫什么呢？

入学导航：学校规章制度概览，校内办事指南，周边生活讯息……想你所想，为你搜索全方位信息。

活动预告：专门搜集与你们息息相关的各类校内外通知公告，记得要随时来看看啊！

新闻速递，院系采风：看看最近大家都干了啥！看看其他学院都搞了什么活动，有好经验也学习一下！

网站维护：青年求是研究社

联系电话：62512521

联系地址：北区食堂楼上学生处 510 室

星路历程——毕业十星的大学故事





总 监 制： 马俊杰

总 策 划： 张晓京

策 划： 文书锋

编 辑： 邓 晖 金 添 布 超

执行编辑： 顾鹏程 胡晓娟 孙雅晴

曹路萍 傅 斐 于建磊