

弄潮

第二期

人民大學
自強社



2006.12



卷首语

这是一篇特殊的卷首语，因为它出自我们自己的双手

这是一篇特殊的卷首语，因为它是我们共同的心声

这是一篇特殊的卷首语，因为它不仅仅只是短短的几句话……

这是一篇特殊的卷首语，因为它是社长给我们的肯定和寄语

年轻的我们，同样的信念

雷宇明

从04年加入中国人民大学自强社，到今天作为自强社的社长，我经历了个人的发展与成熟，目睹了一个社团的成长，更为感动的是认识了这样一群人：

当一些人在自卑中抽泣，在自恋中呻吟，在孤独中挣扎，在猜疑中迷失，在冲动中死亡时，他们坚信“天生我材必有用”，他们秉持“乘风破浪会有时，直挂云帆济沧海”的信念一步一步践行自己的理想。

他们自立自强

他们有责任心

他们富有爱心

这样一群人，因为自强社而聚集在一起，彼此相识，彼此帮助，为着一个共同的信念而努力。

他们都很平凡，他们做的也只是平凡的事情。

然而，有一种精神在里面，正如自强社的宗旨所言：传递社会关爱，锻造自强之才。



中国人民大学自强社

特别顾问:

雷宇明

陈服建

主编:

栗好愿

葛翠

黄道余

编辑:

刘聪 吴朝云

王然 刘建磊

赵荣 成吉斌

王剑 顾彦辉

白岩 向金芳

韩冬雪 许钢枪

王维元

出版日期:2006-12-17

卷首语

年轻的我们，同样的信念

我们的社团

自强社社简介1

中国人民大学自强社组织结构3

自强社社团章程4

我们的部门

.....6

我们的活动

自强社活动简报9

原创天地

大学梦，自强人14

自强者不息15

路长情更长17

年轻的我们，同样的信念.....18

Do nothing but the best20

我的大学，新的成长21

写给自强社22

北京没有秋天23

向左走，向右走24

心随寂寞成长25

君子不息26

严寒中盛开27

风行，感恩28

自强让青春飞扬29

珍惜.....30

我不孤单.....31

	自强——永恒的主题	32
	我的人生经历	
	——上帝的四次亲吻	33
	走过回忆，走过幸福	34
自强之星	翟铭崑	38
	潘星星	39
	陈改梅	40
美文赏读	驰目远望，放心去飞	42
	山不过来，我就过去	43
	思念	45
	自强是成功的阶梯	46
English Zoo	A Curious Decision	48
	Looking down	50
	Virtue	53
	Don' t quit	54
心灵小屋	实现梦想的脚步	
	——自我性格的大检验	
	57
	大学生心理健康的标准是什么	
	58
自强寄语	我们的心声.....	60

不要等到能作大事才来发大光
不要等到光能照远方
眼前便有许多责任
你能尽力量
光照你所在小地方

拨开当初愁云迷雾正要你相帮
慢道力微不肯来担当
纵使只有一人听见
也值得歌唱
光照你所在小地方

这里像你这样才能总有事帮忙
就在这里反照晨星光
就在一双卑微手中
也好施天粮
光照你所在小地方

光照你所在小地方
光照你所在小地方
海面有船等你光照平安好进港
光照你所在小地方
阿门

—— 阿尔伯特·哈伯德(美)
《把信送给加西亚续篇》

为了把我们的社刊办得更好,欢迎大家提出宝贵的意见.如有好的文章,也欢迎大家投递给我们.

E—mail: xuanchunbu_zq@163.com



中国人民大学自强社



传递社会关爱  锻造自强之才



自强社简介



天行健，君子以自强不息



我们的爱之家——

中国人民大学自强社

中国人民大学自强社成立于2003年11月，是由中国扶贫基金会新长城项目办公室主导成立，由我校学生处、团委共同指导和支持，以受助学生为主体，以“传递社会关爱，锻造自强直才”为宗旨的学生社团。

自强社的成立，旨在组织经济困难同学成立互助团体，开展一系列学习、实践及社会公益活动，在帮助社员缓解经济困难的同时，搭建一个实践和交流的平台，培养社员的团队合作精神，增强社员的实践能力，塑造社员良好的精神面貌，全面提高社员综合素质。

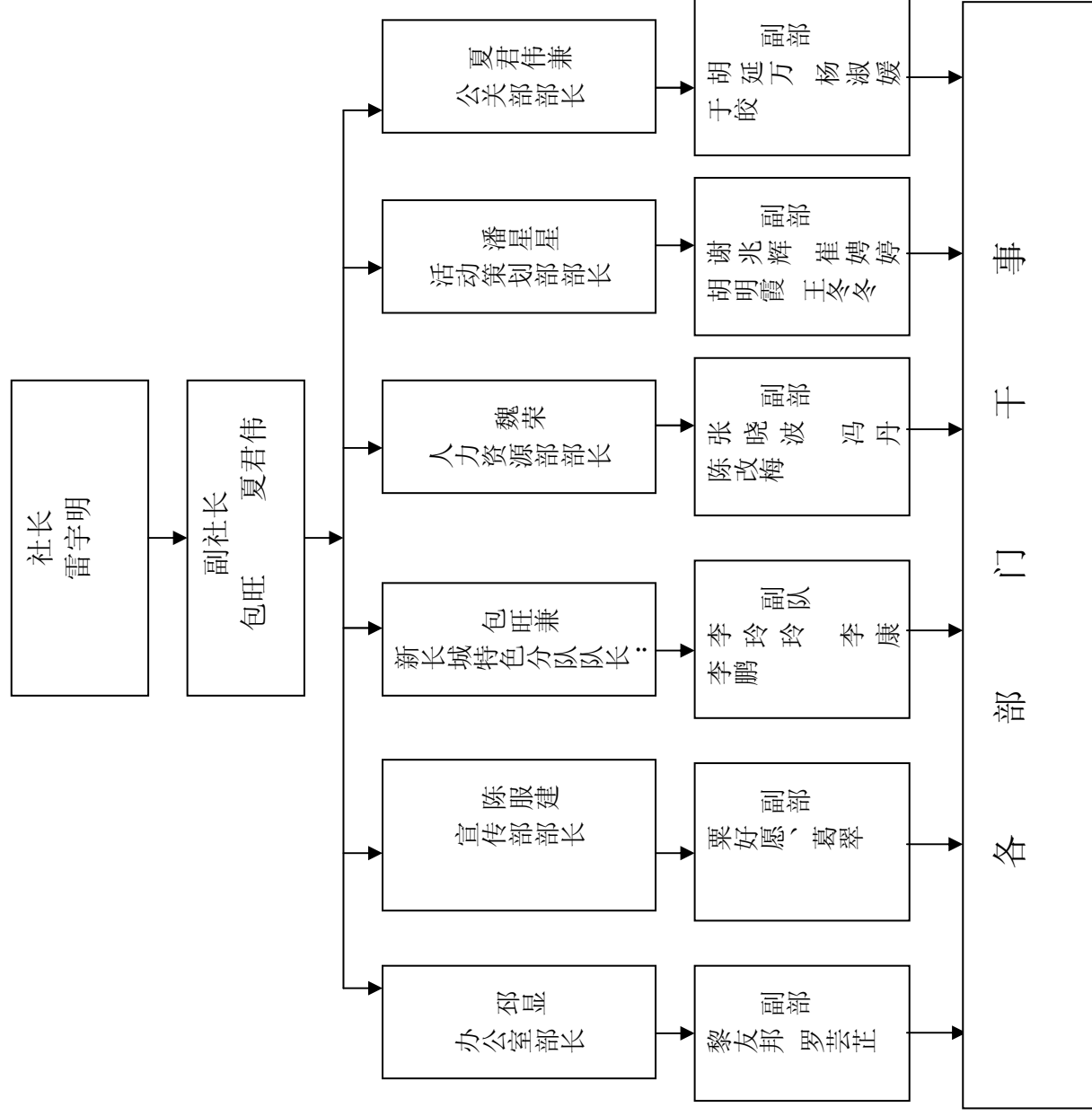


我社在发展过程中得到了社会各界的关注和支持，迄今已有社员150余人，每学期平均组织各类活动二十余次，其中自强论坛、职业规划，义务支教、社员培训等活动深受社员欢迎，并成为精品活动。自强社开辟了一片经济困难学生自我管理，自我服务，互助互励，共同进步的崭新天地。





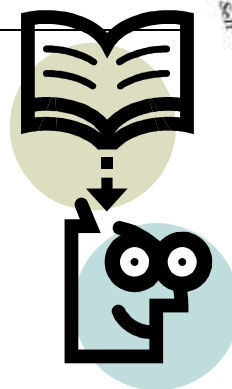
中国人民大学新长城自强社组织结构





自强社社团章程

新长城中国人民大学自强社章程



总 则

新长城中国人民大学自强社是由中国扶贫基金会新长城项目办公室主导成立，由校学生处、共青团中国人民大学委员会共同指导和支持的，以新长城受助学生为主体的学生社团。社团以“传递社会关爱，锻造自强之才”为宗旨，通过成立互助团体，自我管理，自我教育，自我服务；为社员创造交流平台、提供实践机会、培养社员自强意识、提升社员综合素质。

第一章 社员

第一条 凡接受“中国扶贫基金会新长城项目办公室”资助的中国人民大学在校学生，均自动成为新长城中国人民大学自强社社员。凡有意于自强事业自愿加入自强社，并积极参与自强社活动，履行社员义务的中国人民大学在校学生，均可申请加入自强社并成为社员。

第二条 社员在社内享有如下权利：

- (一) 选举权和被选举权。
- (二) 表决权。
- (三) 参加社内组织的各项活动。
- (四) 对本社各项工作进行监督，提出建议和批评。
- (五) 遇到困难或不公正待遇时，向本社申请帮助与保护。
- (六) 享受本社为社员所提供的一切成才支持和机遇。

第三条 社员必须履行如下义务：

- (一) 遵守国家法纪和校规校纪，维护正常的教学生活秩序。
- (二) 勤俭节约，正确使用所获资助，努力学习，倡导自强向上的良好风气。
- (三) 遵守本社团章程，执行本社团决议，维护本社团声誉，积极参加本社团的各项活动，认真完成本社团交给的任务。
- (四) 发扬爱心，主动帮助他人。

第四条 社员有退社的自由。接受新长城资助的社员如退社，资助相关事宜由本社报校学生处进行处理。

第二章 组织

第五条 本是本社活动策划和组织的骨干力量，是为社员提供服务的团队。普通社员中愿意为大家服社组织包括普通社员、干事和干部三个部分。其中干事和干部务，并能积极参与工作者，均可成为干事。干部以能力原则从干事中选拔产生。

第六条 本社干部分为社长、副社长、部长、副部长。us 通过提名、经社员大会选举、表决产生。

第三章 制度

第七条 为提高自强社工作效率，社团活动的顺利组织以及相关事件的及时处理，自强社应定期召开社员大会、部长办公会议以及各部门例会。





第八条 会议实行充分讨论，民主决定的原则。

第九条 会议要求

(一) 按时到会，认真参与会议。

(二) 如有特殊情况缺席，需提前向会议召集人请假，说明情况，不得由他人替请。

(三) 会议务必简洁、高效。

第十条 社员大会：每年召开一次，由全体社员参加。会议主要内容如下。

(一) 审议、通过社委会上一年的工作报告和财务报告，为下一步工作提出建议和意见。

(二) 制定修改社团章程。

(三) 监督本社工作、决定本社的重大问题。

(四) 选举及产生新一届社团委员会。

(五) 年度优秀社员奖励。

第十一条 负责人例会：每周召开一次，由社长召集各部长参加，必要时可邀请老师或其他社员参加会议。会议主要内容如下。

(一) 传达学校和基金会近期工作指示。

(二) 听取各部门近期工作汇报和建议。

(三) 布置近期工作任务。

(四) 针对具体事项进行磋商。

第十二条 各部门例会：由各部门部长召集干事参加，时间视各部门具体情况而定。主要内容是做好活动安排、针对部门活动提出计划，加强干事、社员之间联系。

第十三条 奖励与处罚

(一) 本社每年在社内评选“自强十星”，推选出十名在学业、工作或思想方面有突出表现的社员，进行专访，载入社刊，作为大家学习的榜样，同时给予表彰和奖励。

(二) 本社每年在社员中推选学业优异者，工作认真负责、成绩突出者，思想品质优秀，有突出表现者，向校学生处、校团委、基金会提交材料申请各类奖学金及荣誉称号。

(三) 给本社提出良好建议，经采纳产生良好效果者，社内单独给予奖励。

(四) 对典型的好人好事，社内单独给予奖励。

(五) 无故不参加社内活动，经提示不改，累计达到三次者，视为自动退社。

(六) 对于个人行为给本社造成不良影响者，视情节轻重，分别予以检讨、通报批评、留社查看、取消社员资格等处罚，所造成一切后果，由其本人负责。

(七) 本社一切奖惩均须经负责人例会讨论，重要奖励需提交校学生处、或校团委，或基金会审批决定。取消社员资格涉及到所获资助的，需提交学生处审批决定。

第四章 附则

第十四条 本章程解释权属于社团委员会。

第十五条 本章程为中国人民大学自强社试行，自发布之日起生效。

中国人民大学自强社





中国人民大学自强社

我们的社团

我们的部门 我们的舞台

办公室：

负责社团财务结算与管理，为社内其他部门的活动提供物力人力支持等，并负责社团的对外联系。



活动策划部：

负责社里大小活动的筹备和组织；组织各种形式的兴趣小组和文体活动、爱心回报社会活动，增强社团的凝聚力，丰富同学的生活；及时总结活动经验。

人力资源部：

监督各部门工作，对各部门工作进行考评，选拔优秀学生干部；负责自强社各种文件的整理存档，以及全社人事档案的管理；



地势坤，君子以厚德载物



宣传部:

对我社的宗旨在社员中进行正确宣传；在社内和校内宣传我社的各种活动扩大我社的影响力；与校内其他媒体建立联系；负责社刊和简报的编写；材料采集。



公关部:

负责对外联系，为社团争取外来赞助，同时联系自强论坛演讲人员。天行健，君子以自强不息。自强社大概来自于这句话。我希望我们能够自强自立的同时也教会更多的人自强自立。我们的自强社，自强的大学，自强的人生。这是我从我们的一个讲座里学到的。我真的希望我们的社团能够更加有影响力。





新长城特色分队：

拥有独立的人事权和其他权利，主要负责社团与新长城项目部办公室联系，使新长城的各位老师及时了解社团动向并对社团进行指导



4，职位分工：

社长：

协调和处理社内各项工作，统一调度协调社内外各种关系和日常常规与项目工作，负责主持召开社委会及各部长会议，负责与指导老师以及新长城办公室的联系，对全社负责。

副社长：

配合协助社长的的工作，全面负责所辖各部的协调、调度、指导、支持工作；负责我社主办的各类活动，协调传达社内外工作，定期了解汇总我社活动情况，直接对社长负责。其中负责内务的副社长主管人力资源部、办公室，着重于社内建设；负责外联的副社长主管办公室、活动策划中心，着重于通过活动的开展和与外界的联系扩大自强社的影响力。

部长：

各部门部长互为平行关系；负责实现本部门所属的各项职能，主持本部门日常工作；定期召开本部门的例会，及时做好活动总结。有责任与社内其他部门保持密切的联系、协作。

副部长：

协助部长完成本部门各项职能及日常工作；主持完成部长所下派的各项日常工作，组织所属干事参加各类活动。协助部长对本部门的干事考核。

干事：

积极参加所属部门各类活动，配合本部门部长及副部长圆满完成各项任务。优先享有本社社员的各项权利。





自强社活动简报

绿色通道开通

2006年9月3日,06级新生入学,我校自强社依旧担当起人大本年绿色通道新生入学的引导任务。开学前夕我社面向全校进行了志愿者的招募,和招募的志愿者一起自强社社员在开学当日热情地投入到了服务中。包括火车接站、入学贷款指导、物品发放、宿舍引导等。周到的服务打消了新生的顾虑和担忧,有效的保证了贫困学子的顺利入学,使绿色通道真正实现了一路绿灯。



招新大会开幕

经过近一个星期的筹划准备工作,中国人民大学自强社06—07年度招新大会于9月15日晚八时在教三正式召开。

自强社指导崔老师,自强设社长雷宇明,各部部长副部,和新社员,中央民族大学,北京理工大学自强社学生代表等出席参加了本次招新会议。通过本次招新会议,自强设吸纳新社员80多名,使自强社能够为更多人服务,也为自强社的进一步发展壮大准备了条件。



太阳村志愿者支教动员大会情意浓浓

2006年10月18日晚,中国人民大学自强社“太阳村志愿者支教动员大会”圆满结束,约180名人大学子报名参加支教并参加了大会。自强社社员以大量的生动图片为配合,就支教内容及太阳村现状等问题向志愿者作了详尽的讲解,为即将展开的支教活动作好了充分的铺垫。

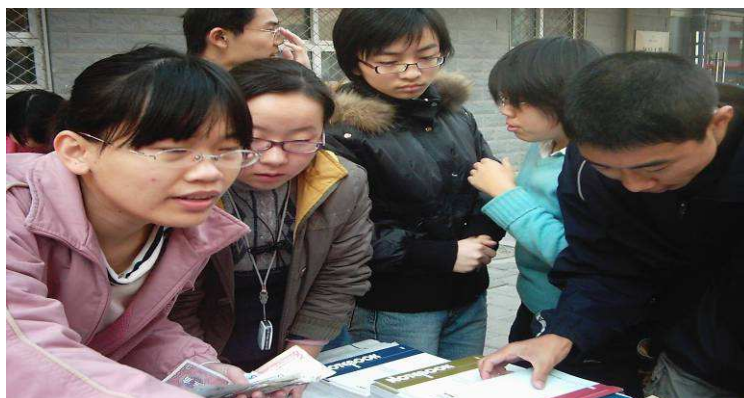


新长城义卖收获颇丰

2006年11月11日—12日“新长城爱心义卖助学行动”在中国人民大学中区食堂门口展开。在此次活动中,社长雷宇明给予了指导,副社长包旺牵头,新长城分队副部李鹏,李玲玲具体负责并带领本部干事担当起了大部分工作,同时全社社员积极参与,协调行动,本次活动无疑又是一次全社社员通力合作的漂亮战役。本次活动持续两天,收入七百余元,取得了较好的成果。这与全社人员的努力是分不开的。



冬天不再寒冷—太阳村义卖



2006年11月15号,太阳村义卖在中国人民大学北区食堂门口展开,活动为期一天。此次太阳村义卖已是本学期的第二次,06年11月11号我们举办了第一场太阳村义卖,校园反响良好,遂决定开展第二场义卖,为太



阳村筹措更过的钱款。

本次活动由我校自强社活动策划部主要负责，各部协调配合，通力完成，两次义卖共收获一千二百余元。太阳村是我校自强社长期以来的支持和合作对象。严冬及至，太阳村面临着现实的困难——因资金短缺，孩子取暖问题尚未解决。此次义卖即旨在出售太阳村暂不急需的物资（大部为玩具、学习用品）换取取暖钱款。两次义卖所得的全部一千二百余元将全部交至太阳村，解决其冬季供暖及日常开支使用。

在义卖中，社员表现出了良好的精神面貌和可贵精神。虽然义卖地点正处风口，但他们总能坚持按时到岗，向路人积极介绍物品和太阳村的情况。每一件物品的卖出都与他们的努力密不可分。

自强论坛系列讲座激情开讲

2006年11月15日晚自强论坛系列讲座三如期举行。

自强论坛是我校自强社公关部主导负责的一项系列活动，自11月2起每周邀请一名或几名著名人士和同学展开交流。继人大校友邓熙霖先生，扶贫基金会副秘书长李利先生先后于11月2号，11月7号奉献两场精彩的讲座后，我们又荣幸的邀请到著名国际义工孙雪莉，刘诞丽和张迎利女士出席11月15号晚的第三次讲座。



讲座现场气氛活跃。最后，由公关部部长夏君伟宣布特聘三位阿姨为中国人民大学自强社指导员，并送上聘书和鲜花。晚十点，讲座在大家的掌声中圆满结束。许多同学不愿离去，纷纷要求与三位阿姨合影留念。

爱心温暖太阳村——太阳村支教行动中

本学期自十月份下半月招募志愿者工作结束以后，我校自强社的支教活动便按计划展开了。支教活动由自强社活动策划部主要负责，每周六由公关部组织并带领志愿者进行一次服务。

支教活动在我校自强社领养的鲍德乐小屋展开，活动一般有三个部分组成：

1. 孩子们带领志愿者们参观太阳村，志愿者们与孩子





子们相互熟悉建立起互相信任的感情。

2. 志愿者们引导敦促辅导孩子们的学习，这是整个志愿活动的主体。

3. 志愿服务小组讲授主题知识，拓展孩子的视野与知识面。
每一次志愿活动都是社员和志愿者受益匪浅，感动、感激、奉献……

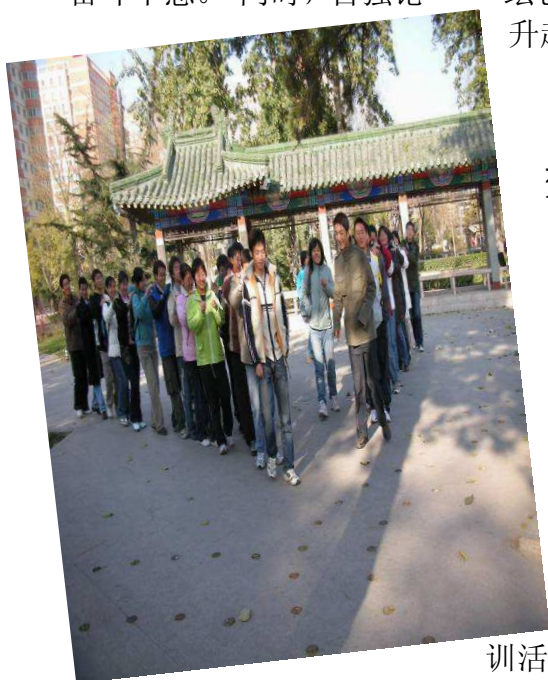
自强论坛系列讲座 之终结篇



2006年11月23日晚，自强论坛第四次讲座，也是自强论坛系列讲座的最后一期，在中国人民大学明德楼，如期顺利举行。本次论坛我们荣幸的邀请到了校内网创始人王兴先生。

在掌声与祝贺中本次讲座圆满成功，同时也为本学期我社自强论坛系列讲座画上了一个圆满的句号。

四次讲演，四种不同的讲演风格，四种不同的立意主题，四种不同的人生经历，相同的是一样精彩的奋斗故事，自强奉献的宝贵精神！系列讲座的开展无疑为我们社员开拓了更广阔的人生视野，给予了我们更有力的精神支持，激励我们奋斗不息。同时，自强论坛也对我的校自强社影响力的扩大和知名度的提升起到了重要作用。



交流创造和谐，合作迎来自强

——社员培训欢乐开场

2006年11月31号中午，中国人民大学自强社第二期社员培训在我校诸子百家园如期开展。本次活动由中国人民大学自强社人力资源部负责，各部社员统一参加。

社员培训是中国人民大学自强社的一项特色活动，一般于每年招新之后开展。培训活动主要面向本年的新干事，旨在促进社员的交流，提高社员间的熟悉程度，加强社员的归属感，进而保证社内活动的顺利开展。





NO.1 我们的原创地带





大学梦，自强人

张丽

十年寒窗苦读，心中惟有一个梦想，在知识的海洋中我们不断向前、向前……终于，在那个炎热的夏天，我收到了来自人民大学的录取通知书，有点遗憾，却也带着欣喜。考试的失误，让我与心中的清华擦肩而过；择校的辛劳，让我和眼前的人大结下了不解之缘。满载着行李，我来到了中国人民大学。

同学的友爱、学姐的关怀、老师的慈爱、父母的支持，渐渐的，我熟悉的这个环境，

爱上了这个环境。

真的，有爱，

就有家；有梦，就有远方。在这里，我有了

家的感觉；在

这里，我有了属于自己的梦。我爱这里，我有了大学梦，我开始规划自己的人生，我开始想自己要走的路，只是这条路很长，很漫长，有点迷惘，有点不足点的感觉……

认识自强，是在很小的时候；感受自强，却是在加入自强社以后。我与自强社的缘分，是偶然与必然的交接，如此，在这还真有一段故事要说。

我并不是富裕家庭里的孩子，父亲耳背，母亲体弱，家里又有外债。梦的实现，是在亲戚和政府的资助下完成的，我曾经感伤过，也迷茫过，然而，我也清楚的知道，是爱支撑了

我，我必须用成绩汇报，用爱回报。因为社会有爱，所以有了希望。终于，院里的李老师发现了我的困境，推荐我向新长城助学组织寻求资助，我很感动，为这个世界满怀着爱而欢呼。然而，提出申请的流程却很麻烦，最不幸的是，我并不喜欢将家里的困难告之他人，将自己的痛苦提出，让我觉得很残忍，我无力面对，很想哭泣。

最终，我的申请得到了批准，我成了受新长城资助的贫困大学生中的一员。我曾想，既然我已经得到了政府的资助，我是不是不应该接受这一份资助，而应该把机会让给更困难的学生们。但是，看到老师和同学们鼓励的笑容，我知道，我接受了又一份爱，我所想的应该是回报，而不是否该接受的问题。结果，附带的是，我加入了自强社。



第一次例会，在

1303听

演讲。

我收到

通知的

感觉并

要求是

我参加了

多次自由到席的演讲后，让我感觉很

不好，因为

必须到，还要签到，这在

我参加了

多次自由到席的演讲后，让我感觉很

不民主。本来是可以自愿去的，为什么要弄成强迫的呢？带着有点不情愿的心情，我来到了1303教室，是李利先生的关于自强人生的演讲。

“第一部分，我是谁……第二部分，我对自强人生的理解……”听到李利先生成功的经历及人生感悟，不





知怎么的，我的胸口有点热热的。自强，是靠自己走出来的道路，自强=自己+贵人+良师。听了这次演讲，我知道我最大的敌人，不是别人，而是自己，只有战胜了自己，才能战胜别人。要想成为自强之才，我要塑造高尚人格，所谓高尚人格，要诚信、成熟、有富足心态。仅于诚信这方面，都是一个很大的挑战，诚信，不仅对别人，更大的程度上是对自己，就很简单的来说，每天7点起床，我们定了这个诺言，但往往无法兑现，对自己不诚信，对我来说恐怕是一个相当严重的问题，需要我不断改进。“爱爱你的人，爱你爱的人，爱不爱你的人，爱你不爱的人。”……掌握两个基本工具、四种基本技能、四种核心能力、四种基本素质……要创造和拥有美好生活，要关爱，要学习，要留下遗产……简单而朴实的话，可是让我对自强人生有了个真正的了解，有点茅塞顿开的感觉，原来自强

是这样，原来我还需要很多的努力，原来每个人都可以成功，原来我们可以做的有很多。

慢慢的，我发现，在这里，我收获了很多。我感受到了自强，我认识了很多和我有同样困境但坚强的朋友，我接受了爱心，我也回报了爱心，我开始明白了我的权利与义务，自强社的“必须到”也不再显得那样生硬，反而让我有了一种责任感，我接过了爱心与自强的火炬，我必须要把传下去，让之生生不息，永远灿烂而充满活力。正如李利先生所感受的一样，我在自强社真的很开心，很满足。我参加为太阳村孩子们做的义卖，为太阳村孩子们付出我的努力，我收获了爱心；我聆听国际义工的经历演讲，感受成功历程里的心灵修炼，我收获了自信与自爱。爱，让我充实。

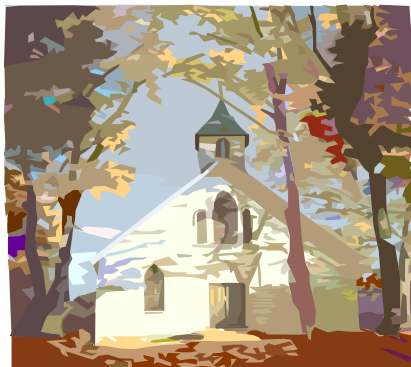
我又发现我喜欢上了自强社，我慢慢明白，我的大学梦——成为自强人！

自强者不息

“天行健，君子以自强不息”当岁月的洪流将一切浮华涤荡成往事的时候，在历史的河床上总会积淀着那最璀璨的蚌贝，它是思想的精粹，是精神的图腾，是思维的明月，使梦想的禅床。而自强不息的勇者精神便是其中最耀眼的一颗

遭遇人生的狂风暴雨，战胜它的法宝就是自强，自强是什么？自强是努力向上，奋发进取。是对美好未来的无限憧憬和美好追求。是

狂风暴雨袭来时的傲然姿态，是面临诱惑时的依然故我，自强者的精神之所以可贵在于其不怨天尤人，在于其不怨天尤人，在于其永不言败的坚韧不屈，在于自



己的拼搏奋斗。

君不见红军过草地，风餐露宿，野菜充饥，他们用顽强和执著讲述着生存与前进的动人故事，君不见红军爬雪山，过关夺隘，险江飞渡，用鲜血和生命谱写着成功与英雄的隽永篇章。他们跋涉千山万水，历经千辛万苦，最终取得了二万五千里长征的伟大胜利，创造力一个世界军事史上的奇迹。那些长征途中献出生命的战士用血和泪，汗水与生命向世人证实了我们民族生生不息，





中国人民大学自强社

永不屈服，坚韧不拔，自强不息的伟大精神。正是因为炎黄子孙的这种刚强不屈的精神，我们的民族才能生生不息，我们的国家才能繁荣昌盛。

而今天，那些硝烟弥漫，战鼓轰鸣的日子已经成为过去。而身为家族的子孙，身为父母的孩子，我们的肩上更多的承担着家族的声望，家庭的责任，更重要的是身为一个中国人我们还肩负着国家的荣誉。我们就是要为了这些而奋斗拼搏，我们心中的理想与抱负永远不能丢弃，自强不息的呼声应该在我们每个人的心中激荡不止。

对于我们这些正处于生命中最眩目光光的青年学生而言，自强更应该是我们始终追求的信念，人生总要有有所追求有所信仰，这样我们精神的花园才不会荒芜，我们心灵的天空才会有艳阳高照，而我们也才会实现自我存在的价值，收获饱满而成功的人生。年轻人都要有一颗敢于接受挑战，浪击飞舟急流勇进的心，并且我们要依循梦想的方向满怀信心地前进，并竭力去过自己憧憬的生活，这样我们便会有出乎意料的成功。你若在空中造了楼阁，你的努力不应迷失，楼阁原

该在那里，现在只需在它的下面打好基础。

然而，在当今的高校中，有很多学生在披荆斩将冲出高考重围来到另一片据说是“象牙塔”的天堂之后，不得不面对更多的艰难困苦，在激烈的社会转型中，

承受着将来毕业就业谋生沉重压力，肩负着来自父母亲

戚以及老师对自己的殷切期望，同时经受过周围五彩缤纷的大学生活对自己的巨大诱惑，但是他们却不得不由自己的有限财力选沉默，在沉默中掩盖自己的实力魄力，埋葬自己的潜力，且承受着巨大的心理痛苦，感慨怀才不遇！这不是贫困生应有的心理状态！贫困生并不是一个让人感到自卑的身份，而是一个让人发奋的理由。我们要为改变自己的命运而不懈努力

我们的贫穷只是一种经济状态，我们只是在物质上比别人差一点，可是我们的精神并

不贫困，提升生命本质的最可靠力量不是物质而是精神，因为前者是须臾的而后者是永恒的，前者是脆弱的，而后者是坚强的，前者是芜杂的，而后者是纯净的，我们每一个贫困



生都曾走过艰辛的求学历程，我们曾经克服过种种困难，既要承担起许多人不可想象的家庭重担，还要承受莫大的心理痛苦，克服身处城市灯火辉煌下，同龄人无法预料的困难，可是我们靠自己的顽强毅力取得了现在的成功，我们走进了自己梦想中的“象牙塔”这足以证明，我们是坚强的，我们有着非凡的心理承受能力。

有人说，接受已发生的事实是克服任何不幸结果的第一步，世界上最重要的事情不在于我们身在何处，而在于我们朝什么方向走，而我们历经千辛万苦之后





已经在心灵的深处储藏了一笔宝贵的精神财富，所以我们本身就己有了一个较高的起点，又有什么可自卑的呢？君子忧道不忧贫，真正的君子选择把磨难当作财富，他们因自强灿烂，携妹求学的洪战辉通过奋斗摆脱逆境，而品学兼优的石小东发奋图强超越自我，他们是时代的骄傲，更是我们的榜样。是的，一个贫困生的生命可能会比别人的生命更精彩，只不过要付出比别人更多的汗水罢了

我们要从他们身上领略到“真知”，紧紧把握住生命的方向盘，从人格上健全自己，跨越横在我们面前的重重障碍，在贫与富，悲与喜的交织中游刃有余，创造灿烂辉煌的人生，我们要用事实赢得一个大学生，一个贫困的大学生应有的评价。

所以，作为贫困生的我们也骄傲地挺起胸膛，去挑战自我，战胜贫困。只要我们以积极进取，奋力拼搏的精神去面对困难挫折，以及暂时的贫困，不畏艰难，积极向上，我们便可以获得极致的完美人生！



路长情更长

我不敢说我是幸运的，虽然我来到了梦想中的大学；但我知道我是幸福的，因为有着那么多亲人的关怀，有着那么一堆知心的朋友，有着来自社会的关爱。带着新的梦想来到人大，回首自己走过的路，心中充满无限的感激。

现在想想都挺遗憾的，我这一辈子都会觉得对不起二姐，因为我她放弃了自己的前途。二姐和我从小学开始就一个年级，成绩一直都不相上下，到了初中依然如此，可是初二那年上学期结束后，刚过完年二姐就对父亲说她不想上学了，父亲当然坚决不同意，我们一家人都不同意，虽然父母都没多少文化，但他们对我们姐弟都一视同仁，都希望我们多学习，通过知识改变命运，走出大山，但不管我们怎么劝都不能改变她的决定，正月初几她就偷偷跑去姑妈家借了点路费就南下去了广东。当时幼稚的我还不明白姐的真正用意，后来才明白她是因为家里无法支持我们两人同时上高中，为了实现我的大学梦想她只有放弃这，我至今都还能清晰的记得父亲那段日子消沉和自责的样子，而我也没有办法，我唯一能做的就只有加倍努力学习，功夫不负有心人，我终于如愿以偿的考上了省重点高中，虽然只超过录取线一分。





带着希望我来到了兴义一中，第一次从农村走向城市，来到一个陌生的地方，在这里我奋斗了四年，遇见了我一生中最感激的两位老师，一个是我高二时的班主任，另一个则是我高三时候的班主任，是她们让我在这个物欲横流的世界里看到了两个精神的天使，她们的帮助让一个成绩平平的我实现了自己的名牌大学梦，她们不仅教会我怎样学习，而且最重要的是教会了我怎样做人，这将会让我受益终生。

今年7月，在全家人的无限期待中，我收到了人大录取通知书时，我看到父母布满皱纹的脸上充满笑容时，我激动的哭了，虽然我知道那高昂的学费还没有着落，但不管怎么说我成了全村第一个大学生，实现了全村大学生为零的突破，没有辜负二姐的期望，然后在父老乡亲们的帮助下筹足了上学的第一笔费用，我踏上了北上的列车来到了北京，带着家乡人民的希望来到了人大。

虽然我的大学之路充满了艰辛和坎坷，但在这么多的人的关心和帮助下，我已经有信心面对一切困难，学会了乐观的去面对生活的不幸，学会了在逆境中自强，有那么多情——亲情、友情、爱情、社会真情的相伴，人生之路再长也快乐。



年轻的我们，

同样的信念

雷宇明

从04年加入中国人民大学自强社，到今天作为自强社的社长，我经历了个人的发展与成熟，目睹了一个社团的成长，更为感动的是认识了这样一群人：当一些人在自卑中抽泣，在自恋中呻吟，在孤独中挣扎，在猜疑中迷失，在冲动中死亡时，他们坚信“天生我材必有用”，他们秉持“乘风破浪会有时，直挂云帆济沧海”的信念一步一步践行自己的理想。

他们自立自强。“从来就没有什么救世主，也不靠神仙皇帝。要创造人类的幸福，全靠我们自己”。这句话，他们理解的更加深刻。他们中的许多人都来自于贫困的家庭，在大学生活也依靠国家助学贷款和助学金的帮助。因为生活的艰辛，他们比别人更早的明白，要“淌自己的汗，吃自己的饭，自己的事自己干；靠天、靠地、靠祖宗，不算是好汉”。贫穷，于他们来说不是耻辱，不是疾病，而是命运的火种，点亮了他们的人生，使他们确立了靠自己不靠别人的观念，与一味依附别人的奴化心理彻底决裂，与依赖别人恩赐的侥幸心理划开界限，把争取个人利益和幸福，放在自己努力的基础上。既然出身是无法改变的，他们选择去改变那些可以改变的事情，这样的一种人生态度，造就了他们不屈服于现实的精神和独立创造、开拓进取的能力。许多优秀的社员在大学的第一个暑假里便选择了留在学校打工或者给自己充电，于是诞生了一个暑假挣上两万多的传奇，也有了大学生生活费用全部自给的故事，也有一些只是挣到零花但是丰富了自己的社会经验。在这些过程中，他们以自己的辛劳换来了自信，学会了独立生活。

他们有责任感。在加入自强社的两年中，他们的这种责任感让我尤为感动。



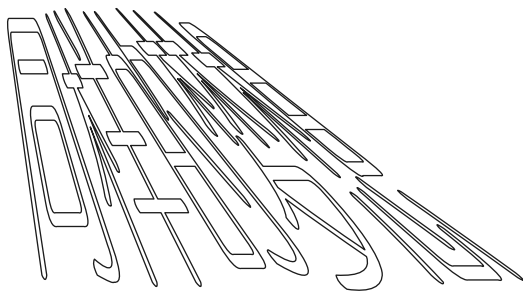
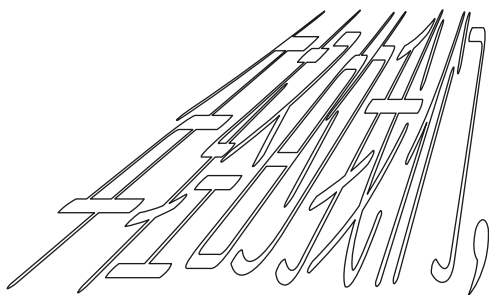


责任,最基本的是对自己负责,然后对父母,对朋友,对周围的人,对祖国。因为背负着父母的期望,他们在学习上比别人更加努力,当别人在K歌,喝酒,游戏时,他们在自习室里继续苦战,只为换取父母一丝宽慰的笑颜。保送到北大光华管理学院的张雅君,学习成绩在商学院领先的邳显,读取双学位并同时学习英语和德语的陈改梅,便是他们中的一些代表。责任,成为一种动力,一种信念,它并不表现得惊天动地,而是体现在日常的行动中,体现在一些细节之中。社团的工作,需要每个人尽心尽力。没有责任感,社团的活动也无法成功的进行。从活动的策划与分工,场地的申请,到几张海报的张贴和活动的拍照,他们都一丝不苟。没有那种对社团的强烈的责任感,难保这些细节中不会问题重重,也不会有自强社从一个默默无闻的小社团发展到今天拥有一百多注册社员的成功。毛主席在《为陕北公学成立和开学纪念题词》说道:“要造就一大批人,这些人是革命的先锋队。这些人具有政治远见,这些人充满着斗争精神和牺牲精神。这些人是胸怀坦白的、忠诚的、正直的。这些人不谋私利,唯一的为着民族与社会的解放。这些人不怕困难,在困难面前总是坚定的,勇敢向前的。这些人不是狂妄分子,也不是风头主义者,而是脚踏实地富于实践精神的人们,中国要有一大批这样的先锋分子,中国革

命的任务就能顺利地解决。”我想,有一天,这些人的这种责任感也将使他们成为祖国坚定而积极的建设者。

他们富有爱心。一个人可以有高天的天赋,可以有坚定的意志,但是如果缺乏爱心,便不会成功。责任可以让我们把事情做完整,而爱可以让我们把事情做好。作为受助的学生,他们从社会接受到关爱,他们更多地想回报这份关爱,他们想把这份关爱在整个社会中传递。很多社员很早就下定决心,在自己有能力的时候将所得的资助全部偿还,并争取去帮助更多的人。太阳村,是位于北京顺义区赵全营镇的一个特殊儿童救助中心,这些孩子的父母都属于犯罪服刑人员。从2005年10月开始至今,自强社举办“爱心温暖太阳村”的活动,在学期中的每个周末都有社员过去给太阳村的孩子进行支教活动,给那些孩子带去知识和温暖。除此之外,自强社还为太阳村进行了募捐和义卖等活动,将所得的资金和物资送给太阳村的孩子,帮助他们的生活。做一件好事也许容易,然而自强社的所有社员一起努力,将这份爱心的火炬一直传递着,这并不是一件容易的事情。

这样一群人,因为自强社而聚集在一起,彼此相识,彼此帮助,为着一个共同的信念而努力。他们都很平凡,他们做的也只是平凡的事情。然而,有一种精神在里面,正如自强社的宗旨所言:传递社会关爱,锻造自强之才。





Do nothing but the best

曾记否？命运以“气吞万里如虎之势”另我疆土沦丧，退避三舍而躲之不及，虽然它只不多不少的近乎愚弄人的侵吞了我一分，却埋葬了我中考后一个暑假的欢乐，我记得，而且将铭记：那在中考，夏花烂漫时，我独憔悴。

中考，我是一个完完全全的失败者，败得一溃千里，惨不忍睹。我不仅没能像我兄长一样考进一个一类重点学校，而且考进一个二类学校却还参差一分，“血淋淋”的惨象，无疑是在等待一个勇士的直面和呐喊。我压抑，我无奈，我彷徨……在整整一个烈日焦灼的夏日。

最后的最后，我还是掌握了东山再起做一个勇士哪怕是烈士的机会，我还是上了高中，作为一个民办生的资格，以比公办生多交纳两千多元为代价。

我知道：我家的经济基础之薄弱——三个 boy 同上高中，花费之巨，可想而知。我本来打算在这里奋笔疾书，慷慨激昂，以洋洋洒洒几千字批判一下中国计划生育实施之不彻底，可是生我者为母，我又是年幼者，而我又是中国共产党的忠实拥护者，呵呵，所以还是三缄其口为上上策也。



无奈乎，既来之则安之，我以一个“背负无数罪名”的民办生的资格进入了这所二类重点中学，也就是现在我怀念的母校，我梦想起飞的地方。

我之文笔本应感人，但我做不到，因为我所觊觎的不是你们同情的目光。因为我相信，我也要践行一句我的语言：在受苦中自强的人，受到的不应该是同情而应该是尊敬！对，我觊觎正是你们的尊敬。

“悟以往之不谏，知来者之可追”，初中时的调皮捣蛋，冥顽不灵的个性终成昨日之黄花，童年之回忆，我的个性开始有史以来的第一次蜕变，我开始学会认真加努力，发奋以图强。我至今仍记得刚入校时让我“名颜扫地”的成绩：全班 24 名，全校 427 名，如果以这个成绩去高考能考个专一就阿弥陀佛了。我知道我应该，我要，我也一定能在此扭转我的历史，改写我的人生，我不悲观并自信着，因为我信奉尼采的一句话：受苦的人没有悲观的权利。天道酬勤，在高一上半学年的期末考试，我考了第一，并以此为起点在以后的两年半中都保持了全班第一的位子。但我知道这并不能代表什么，因为我明白：这只是在二类学校。

于是乎，我在那次第一以后，开始了疯狂的“攻城略地”计划，在高一和高二把数学和英语从及格线以下拉到 130 分，并在时机成熟的高三夺得全校第一的宝座，实现了“Do nothing but the best”的目标。但我还是明白这也代表不了什么，因为去年的全校第一连 600 分大关都没突破。为了证明我自己，证明是金子在哪里都能发光，我继续奋进，我当时的就有意人大，所以在我字典里夹了一张写着“my dream——ruc”的纸板，并在没一本书上写下：don't dream it, be it!

上苍终究是公平的，我如愿以偿考入了人大。

今年夏花依旧烂漫，醉了十里长亭，我踏上北上的列车，驶向我魂牵梦绕的地方……





就像大学，可以茫然，可以彷徨，但不可以花去太多的时光



没想到刚入大学就有那么强烈的挫败感，不仅是因为寒酸的衣着，土掉渣的方言，更严重的是我居然不会上网冲浪，不会发伊妹儿，不会洋味十足的英语口语，更加不识谱不会唱歌不会跳舞更别提钢琴小提琴就是发个言还会脸红耳热

我开始怀疑，或许我并不该进入这样一个知名学府，像我的大多数高中同学那样，一个普通的地方高校或许更加适合从小地方小家庭小世面里走出来的我，至少我不会面对这样鲜明的对比体会这样强烈的落差，然而我不能诉说因为这无疑会暴露我的脆弱，我也不能抱怨，因为没有任何人做错任何事情。诺大的北京城繁华的北京城，我孤身一人，那些日子北京似乎总是阴云密布。

然而时间并不会因为我的浑浑噩噩而停止他的脚步，我觉察到了他的逝去，心急如焚的企盼我的成长。幸运的是在我灰心丧气的时候一些人

我的大学，新的成长

一些事给了我莫大的鼓励。

比如，我的室友，并没有因为我的内向而将我孤立，我渐渐融入一个温暖的群体，并从我那些优秀的各怀绝技的同学身上学到了许多。比如，那些学校里的牛人，他们的自立自强有尊严，他们谈笑风生的自信风度使我坚信出身贫寒一样可以有所作为。比如，那些远在天边的光辉榜样，像带着妹妹上大学的洪占辉，让我明白自己的可笑，与他们相比我的条件不知要好多少倍，而我的作为却显得那么软弱幼稚，“少年不识愁滋味，为赋新词强说愁”的嫌疑是摆脱不了了……

生活里有笑容的时候，天地和心胸都会变得宽广，不专注于自身感受的时候便有了更多的心肠去做应该做的事情。在度过了那段灰暗日子后，便悄悄的觉察到了自己的成长。不再讳言自己的贫寒，不再对别人的眼神过度敏感，不懂不知坦言之虚心求教之。努力的学习，积极地参加活动，诚心的沟通交流，在辛苦的兼职里体味忙碌的快乐，在美丽的郊游里找到知心的伙伴，在小小的工作中结识优秀的朋友，生活变得缤纷，天空变得澄澈。

生活里总有许多小小的驿站供你小憩歇息，也可以打掉尘土发发牢骚，但我们不能永远驻足，该远行时就不要再犹豫。就像大学，可以茫然，可以彷徨，但不可以花去太多的时光，因为在那宝贵的日子里，你还有自己的任务——收获新的成长。





写给自强社

夏君伟 公关部

不知不觉间有到了学期末，一年又一年时间过的很快。屈指算来自己在自强社也已经呆了三个学期了。从大二上半学期的开会副部，到大二下半学期真正融入自强社，再到现在在自强社做了快一年的部长……可以说，我大学生活的很多时光里都有自强社的影子……自强社留给了我太多的酸甜苦辣，给予了我太多的收获，留给了我太多美好的回忆……

还记得大二时跟着当时勤工的部长误打误撞走进了自强社这个大家庭，还记得在知二楼下部长是如何软磨硬泡让我同时在另一个组织里做事……十分感谢那个学姐让我有机会加入自强社，让我和自强社的故事有了一个开始。还记得大二上学期决定留下来后对未来工作的不知所措，还记得第一次打电话和校外用人单位联系时的紧张与不安，还记得第一次负责讲座时手忙脚乱的狼狈，还记得第一次为社团创收由于兴奋给用人一连学错了好几张收据的窘态……在自强社的每一份经历都是这么珍贵……

还记得大二竞选部长面试时的忐忑，还记得招新大会招到新同学的兴奋与激动，还记得第一次给自己带的干事开会的局促，还记得和他们一起忙招聘的忙碌与快乐……我在大学的每一点成长的历程都有自强社相伴……

我时常在想如果当初我没有加入自强社，没有坚持留下来，我的大学生活又将是什么样子。我不敢想象，但有一点是肯定的，如果我没有加入自强社，我的大学生活不会这么充实和快乐……我的很多好朋友都是在自强社里认识的，他们是我大学生活里

最宝贵的财富；还有和那么优秀的师兄师姐接触，他们教会了我很多东西，我也从他们身上学到了很多；当然还有我的干事们，从他们身上我也学到了很多……我庆幸自己很幸运，我选择加入了自强社而且坚持了下来做到现在。在自强社的一年半，感觉就好象和这个组织谈了一次恋爱。自己非常投入的，义无反顾的，无可救药的爱上了这个组织。喜欢这个组织到处充满着家庭般的温暖，喜欢这个组织里的到出跳跃的青春的笑脸，喜欢这个组织里有条不紊忙碌的场面，喜欢这个组织里每个成员的一句问候一个点头……在自强社有的时候真的会很忙碌很辛苦，有时候一晚上要打几十个电话联系同学第二天都不会说话了，但这种辛苦却让我觉得很甜蜜。看着自己能为自己所爱的组织出一份力，那是一种说不出的快乐……

其实在自强社里的每一个人上到指导老师，社长，部长下到副部长，干事都很辛苦。社里的每一个同学都为这个组织的发展默默的奉献着。办公室的同学每次都及时的送来并做好活动的物资保障；项目策划部的同学在有限的条件下把社团活动策划做的那么完善为同学们提供了更多的便利；人力资源部的同学认真的负责中心内部人员的考评以及组织各种相关的活动充实同学们的大学生活；新长城分队部的同学很负责的和扶贫基金会那边的沟通；宣传部的同学一直在为各种各样的活动宣传忙碌；公关部的同学则忙着联系处理各种各样的校内的校外的联系全力以赴的争取每一个交流的机会……也许由于各种主客观因素的制约，我们的工作不能让每一个





同学都满意，但我知道中心的每一个同学都尽力了，都在为社团很努力的工作。

“铁打的营盘，流水的兵”，总有一天我也将离开勤离开人大。我想许多年之后，我回忆我的大学生活的时候，我可能会忘记曾在一个教室上过课的同学，但却一定记得在自强社里一起工作过的朋友；可能会忘记班主任的名字但却一定记得中心里曾经有过的每一张善意的笑脸；可能会忘记曾经上过课的教室吃过饭的饭馆，但

却一定记得自强社的开会点——北区食堂 506，那个我大学四年里最值得回忆的地方……感谢自强社给予我这么多的收获，我也深深祝福自强社以及现在和曾经在自强社工作过的师兄师姐师弟师妹，也许我们从来没有见过，也许我们只是匆匆的打了个照面，但自强社这个大家庭让我们原本平行的生命线交织在了一起，祝你们和我们的自强社一路走好……

北京，没有秋天

北京，没有秋天

可香山的枫叶

还是红透了

像谁伤透的心

我不忍去看

生若夏花

安于宁夏，

死于秋华

一瓣瓣地凋零

犹如一瓣瓣地绽放

生命痛苦的过度

如此的安详

我不禁静静地

看着眼前的这片夏花

却是一阵风过

一切都成为遥远的神话

眼前只残留

一堆雪地上的火把

被冰封了热情

也不让伤痛融化

我,再次挣扎……

北京，没有秋天

可香山的枫叶

还是红透了

像谁伤透的心

我知道那是我的

我决定去一看

我不再用朝拜的姿势

对命运做屈辱的应答

我强夺过火把

我要火葬雪

火葬整个寒冬!

北京，没有秋天

可香山的枫叶

还是红通过了

是我昨日伤透的心

我至今才明白

伤透的心

不仅变得更加鲜红

而且,更加坚硬……





向左走，向右走

书架上的录取通知书和上面的那句“请记住这一时刻，母校从今以后与你同在”依然如故，日历却提醒我今天已是11月7号——从高考完到现在已经近五个月了。

五个月，我已经不是高中生五个月了，长长的五个月就这么被我挥霍过来了。想想几个月前的我，怀揣着自己心仪大学的向往，坚定地忙碌在迎接高考决战的三点一线中。那时候的日子，没有分叉口，很单一却过得很执着。

仰望大学的门槛，我是那么地向往象牙塔里的生活。想象中的大学，没有高中那般多重限制、目标单一、无从选择，它是自由的、多元的，能予人许多的选择，然后在选择中品味收获自主权限的快感。

在怀揣着大学梦并为之实现奋斗的历程中，我真的顺利走进了大学校门。而今，我已确实实是一名大学生了。现实中的大学，正如所想象的那样，是个自由的、多元的世界；它是个让人张扬个性的大舞台，可以让人有许多自主地选择。

可以选择向左走，也可以选择向右走——原来所梦想和热切期盼的自主选择权真切地摆在面前时，却发现自己并没有想象中的欣喜若狂，更多的是面临选择的迷茫，做出抉择的痛苦。向左走、向右走，不同的选择背后导致的是不同的结果；选择向左走，亦或向右走，无论怎样的结果，都需要抉择者自己去承担。

在大学里，选择太多：做出选择是一种迫切，然而抉择的结果却是未知的。于是，开始迷茫：是选择向左走，还是向右走？我有点怀念高中那种单一的幸福了。

不断地选择，不断地抉择，不断地欣喜于获得左边精彩的同时又叹息于丢掉了右边的别样风情，然后来不及反思和后悔，又得去面临新的选择。

是的，从高中到大学，从被安排到自主选择，这的确是初入大学的我们所面临的重大转变。“不断地选择，不断地抉择，不断地迷茫，这就是大学”师兄师姐们如是说。我回想着这句话——或许我更应该换一种思维：选择，自主的选择，它所彰显的不仅仅是一种自由，更多的应该是一种对抉择者明确自身规划，承担自身责任的要求。

态度决定一切！无论向左走，还是向右走，如若于自己有个清醒地认识，本着对自己对他人负责的态度，无论怎样也不会迷茫。

从今天起，我该本着对自己负责的态度，清醒地认识自己。认真地选择，勇敢地承担选择的后果，享受选择的乐趣，我想这才是真正的大学生活所应有的状态！

十月二十一日记



心随寂寞成长

“任何一个文明人会不自觉地心理上过着多种年龄重叠的生活，

没有这种重叠生命就会失去弹性，很容易风干和脆折……”

——余秋雨《文化苦旅》自序

时光在向前奔跑，我也踏着岁月的节奏挥汗追逐它的步伐，双眼余光掠窃沿途目不暇接的风景。穿越四季轮回，无法抹去岁月的斑驳，跋涉于那赋予我的曲折崎岖，来到20载春秋门前——属于我的20，属于本校的20，缘分。

蓦然驻足回首，才听见耳边被速度撕裂开的音符，呼啸着断断续续的三个字：成长了。真是意料之外，情理之中——心灵翻越了坎途便是蜕变后的成熟，我欣然接受这份蜕变过程，即使要让心先经过“迷惘”的锤炼。我珍视这份“重叠”，以使生命更富弹性，不轻易风干和脆折。

岁月告语我坦对孤寂，于是赋予我心灵一番挣扎在漫长岁月中，我们总有寂寞相随日子，回顾往事，孤寂的酸在我大一新学期弥漫。

刚刚到一个完全陌生的环境，生活，学习中的大事小事都得独自边适应边处理。许多烦碎的事必须独自面对，佳节时分也只形影相对。瞳孔闪烁的寂寞，忧郁成两行淡痕，沉沉地滴于浮现于眼前的昨天，轻轻闭眼便坠入无渊的过去，与昨天思绪纠缠不清。哀伤忧郁与笔尖缓缓流动，前一秒的真实与虚假倾间于淡淡的纸间穿梭定格，一如记忆着陆在生命上，无法拭擦。当时的空气中充斥着荒凉的味道。

“一切过了去的都会变成亲切的怀念。”普希金说过。没错，特别当寂寞独处的时候。晚自习歇息时，总



爱在教学楼居高凭栏远，漆黑的夜是朦胧的，夜纱笼罩城市，只留下远处珠

江沿桥两岸跳动于昏暗中的璀璨，闪烁的车灯，幻动的霓虹，自成一画。此时此景总能引发我的畅想：一幅熟悉画面反复重播：一个中学女生与风中凭栏远眺，对着迷朦的夜倾诉着心中的涌动：但愿一如烟花，划破夜的宁静上升到城市的上空，尽情把自己燃烧，绽放成浩瀚星海中的一抹灿烂。

漆黑中，柔和的光芒依然跃动，照亮了夜也照亮了我心底的涌动。没错，追梦。

梦想在巨变的环境中安安静静地躺在我心中的某个安逸角落沉睡了，它总会苏醒，或迟或早。忙碌中忘了留给它的空间，都会在给生命深呼吸后填补，心依然要继续飞翔。

飘荡都市的喧嚣，流光溢彩的苍茫中，一切似乎豁然开朗了。既然如今是在追逐心中的梦，寂寞孤独便成



为沿途行李，何必成为前行的负担？背上坚强作为行囊，坚强面对沿途一切哀伤。也许寂寞被习惯了，便能成为另类的享受，自由与孤寂之间，是可以换算的。

于是，心在寂寞的啃噬中茁壮成长，收获了坚强。于日记扉页留下一段印迹：无论阴霾曾多嚣张占据心灵，总会有阳光灿烂晴空万里的那天，用坚强武装自己，战胜心情，让阳光控制。也许，正是越过寂寞，便走向独立。

没有风，帆船不能启航；
没有梦想，前路难见阳光；
没有磨炼，心退守安逸，难以成长。

一段老老的旋律在空中萦绕，还是张艾嘉把它演绎得最有味道，简单的歌词平淡而深刻地回荡：

“走吧，走吧，人总要学着自己长大；

走吧，走吧，人生难免经历苦痛挣扎……”

君子不息

天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物。

自强。几千年前，睿智的先人们就已经把这两个字刻在了中华民族的精神丰碑上，以策勉后人。他们很清楚，在人生的道路上，没有任何一个人会是观光客，每个人都必须学会抵挡不期而遇的风雨，而他们必须掌握的武器，就是学会自强。

自强不仅仅是所谓“君子”的事，也不该被这样神圣化，它应该是每个人人生中的必修课，包括那些卧在天桥地道抖抖索索向过路人伸着双手的乞者，包括那些在深牢大狱中头顶只有小小一方天空的改造者，也包括那些所谓的含着金汤匙出生的天之骄子……是的，每个人。

像其它所有的课程一样，这门课也必然会有成绩的优劣之分。真正修好了这门课的人，坚韧不屈，永不言败，从来不怨天尤人，在暴风雨来临之时，怀着对未来的憧憬和追求傲然挺立，决不会临阵脱逃，躲藏在别人的背后寻求暂时的庇荫。学会自强，就像那个故事里讲的，一个独臂的乞丐可以成为一个成功的企业经营者；而不具备这种素质的人，即使给他一座金山，最后也可能一粒沙子都不剩。

清末著名文学家蒲松龄有幅著名对联：“有志者事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚；苦心人天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。”这上下联中包含两位历史人物：西楚霸王项羽和春秋五霸的最后一位——越王勾践。在激烈的政治斗争中他们起初都是处于劣势，但最后或者以寡胜众，或者以弱灭强，取得了巨大的政治胜利，所依靠的也就是“自强”二字。而蒲松龄以他们二人自勉，写出了名载史册的巨著《聊斋志异》，也为后人称道，成为名副其实的自强者。

一个自强者并不需要有多好的境遇，相反，逆境更能让人迅速地感受到人生的坎坷，学会自强自立，从小艰难持家考上大学以后又携妹入学的当代大学生洪战辉就是个极好的例子。甚至可以说，要想成为一个自强者，逆境是必备的条件！自强自立，君子不息，让我们共同努力吧！



严寒中 盛开



耐
劳
坚
强
勇
敢
的
个

——我知道的一个 自强故事

生活，教她勇敢

贫穷，是一种不幸。在她看来，它却是人生的一笔巨大财富。

她叫芳，是我的一个同学的同学，她用她的故事打动了我……

6岁的时候，她就懂得心疼父母。她学着大人的样子和面、擀面、切面，然后踩着小板凳上灶煮面。母亲坐在灶口添柴，听她的动静。一不小心，她脚底一滑，“咣当”一声摔在地上，很疼。她忍住不哭，扶着小板凳站了起来，笑着对母亲说不疼。那一天，一家人围着饭桌吃她做的面条，尽管碱加多了，全家人却吃得十分开心。冬天，母亲的风湿病复发，她就出去拾粪回来烧炕。她背着背篓，一看到牛粪、马粪就兴奋地奔过去。新鲜粪便很沉，压得肩膀都勒破了皮，可她从来都不吭一声。

父亲的过世让这个贫寒的家雪上加霜，可生活还要继续。从那以后，她的脚步更加匆忙，一放学就回家收拾打扫，给菜园浇水，和哥哥一起翻地、播种、收割、打场，几乎学会了所有的农活。家里不够吃， she 就把同学们丢在书桌里的馒头捡回来，晒干后煮着吃。

在生活的逼迫下，她身上的吃苦

打工，教她自强

性渐渐形成和显现出来。

求学，教她坚韧

无论日子多么艰辛，她从不曾放弃学业。

她读小学时，有一次报名还差10元钱。班主任当即掏出10元钱放在她的报名费里，也没有将此事放在心上。令老师没想到的是，过了一段时间，她找到他，把一叠压得平平整整的零钱递到他手里。老师这才知道，这是她利用星期天拾废品卖的钱。

上中学后，为了省钱，也为了照顾妈妈，她选择了走读。从学校到家4公里，她一边拾着破烂，一边唱着山歌。崎岖的山路上，留下了她一串串幼小而沉重的脚印。

令她高兴的是，中学6年，她在课本和作业本上都省了不少钱。课本，是向高年级同学借的，一本旧地图册，上面画满了蓝字红勾，她就用白纸蒙在上面练习。作业本，是从印刷厂批发的，一次批发上十个本子，能节省好几元钱。看到印刷厂丢掉的边角废纸，她就拿回家装订成日记本。就连同学们扔掉的还没用完的本子，也被她捡起来用胶水一页页地粘起来。

学校得知她的情况后，为她减免了部分学费，但要强的她却牢牢记下了。为了攒学费交给学校，她每逢周末就提着家里的新鲜鸡蛋、蔬菜到县城去卖，每到寒暑假就去餐馆打工。

功夫不负有心人。终于，她圆了大学梦。

从大学一年级起，她开始勤工俭学。



她承包了9间教室及走廊、阳台的清扫工作。每天早晨她比别人起得早，晚上比别人睡得晚，因为只有趁同学们休息了，她才能去打扫教室。干事不惜力气，她总是仔仔细细地将9间教室的里里外外扫了拖，拖了擦，拾掇得一尘不染。

学期末，她拿到900元报酬时，心里踏实极了。

因为母亲，她不得不选择休学。那年初夏，她带着母亲踏上开往天津的火车时，她明白，只有打工挣钱，才能养活母亲，才能重返校园。

在天津的一家火锅店，她每天工作12小时以上。别人不愿意干的扫厕所、洗碗等脏活、累活，她都干得特别卖力。因为太累，她患上腱鞘炎，右手腕上隆起几个大包。老板好几次提醒她该休息了，但她却不敢让自己停下来。

时间一天天过去，她终于攒下3000元钱。她毅然带着母亲回到学校，正如她当初勇闯天津时的坚决。

学校安排她到食堂帮厨，免费提供她和母亲的饭菜。

每天下课后，她急急忙忙地跑向食堂，穿上工作服，热情地为同学们端菜送饭，帮工作人员收拾饭桌。忙完后，她就带着饭菜回去和妈妈一起吃。

她做到了！面对困境，她从来没有想过放弃或者逃避；面对艰难，她始终面带微笑；面对贫困，她从没有怨天尤人。

她是平凡的，平凡得如一片树叶、一滴水珠。她却以她不平凡的勇气、毅力和坚强，走出一条闪光的人生之路！

风行，感恩

箫

九月
收获与播种的时节
乘着渐凉的风奔往胜地
风里贮藏飞腾的志气
风里隐着后备的空虚
与坚厚的支持

风
北国的风，凉凉的
刺骨，寒心

十一月
风送来了恩情
风抚燃了微弱的火星
为我，为我们
从此：
后盾
光明
感恩……

怀着感恩的心，感怀恩人行着感恩的行，传递爱心

爱心存您心
爱心燃我心
一代一代，薪火
不尽



自强让青春飞扬

当贫穷，当困境，当厄运来临时，我们拿什么来支撑，支撑自己的身体与灵魂？让贫穷与堕落携手吗？让困境与颓废相连吗？让青春与萎靡相伴吗？不，我们需要自强。贫穷不是错，错的是我们放弃了自己；困境不是绝境，真正的绝境是我们眼前不再有希望，心中不再有力量。

自强是一种激情，一种力量，一个惊人的感叹号。自强是深入骨髓的习惯，是一种生活状态，是昂扬健康的精神面貌。

自强有一种不屈的美，恰如傲立的腊梅；自强有一种挺立的美，恰如扎根悬崖的古松；

一种张力的咆哮而来，自强需要着荆棘，不人黑暗，不强需要独排，排斥合作，味的依附，帮助，却唾施舍。

不要轻，自贱，灵的垃圾火堆里，这鸦片只能瘦堕落，把坟墓里。

生长。精神的腐蚀剂只能使心灵迅速荒漠化，人等同于行尸走肉，而自强是心灵之泉眼，拥有它就拥有了源源不断的水源，灵魂就不会干涸，早晚会浇灌出一片似锦繁花，作为生命的勋章闪耀在奋斗的旅途中。

回望过去，过去的道路上刻满了自强的脚印，是自强为我们赢得了一个较高的起点；展望未来，未来不会没有风雨，惟有自强才能在风雨中挺立，微笑，一脸阳光，而不至于被风雨击倒在地，流泪颤抖。

整个生命历程都需要自强支撑自己的脊梁。作为青春的我们尤其需要自强。青春是首歌，是一串风铃，是一片亮丽的颜色。它是生命季节里最美的花，若其枯萎了，就像一幅美丽的画被一个无知愚蠢的人乱涂几下，感觉像吞了一只苍蝇一样难受恶心。给青春注入自强，就像雄鹰展开了翅膀划向蓝天，就像小流进了大海，咆哮起朵朵浪花。

"天行健，君子以自强不息。"以自强为笔，在生命崖壁上写下壮丽的抒情诗。



自强有一美，恰如的海浪。勇敢，踏喊痛，跌惊慌；自立，它不却贬责一它不否定弃廉价的

自卑，自把这些心统统仍进些精神的使灵魂消它们装进自 强 生



珍惜青春梦一场

珍惜相聚的时光

珍惜为我流的泪

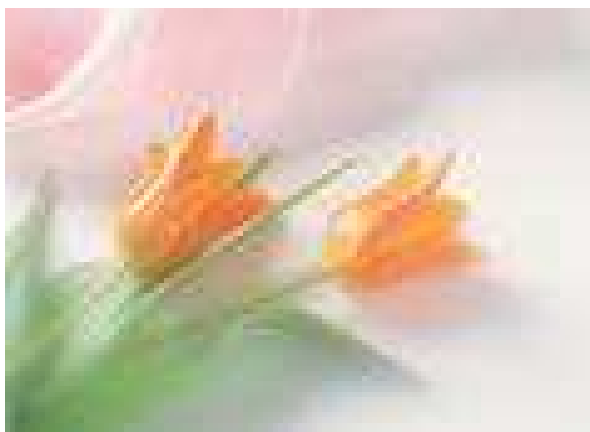
珍惜为你的岁月

珍惜

——刘春海

到了大学里，感觉还有点不适应，五彩缤纷的大学生活令人向往，我也开始慢慢地融入到它的频率当中去。“无拘无束”的生活确实有吸引人的地方，但同时我觉得同学之间的友谊慢慢的清淡化了。是的，在高中的时候，尽管有些苦，尽管有些累，尽管经常受到老师的批评，尽管与父母时常顶嘴，但现在回想起来，那些东西都已经不再左右我们的心绪。唯有同学之间的纯真友谊至今仍是我心灵慰藉的良药。那时，我们唯一的目标就是好好学习，为不久的残酷的高考努力奋斗。我记得我的朋友和我是怎样度过的那段饱含酸甜苦辣的岁月。那是一段值得珍惜的日子。

现在，漫步在人大校园里，我感觉到孤单了，而且从没这么孤单过。真是只有失去的才知道珍惜，过去的我曾经不是整天发牢骚吗？不是盼望着那段日子尽早结束吗？我质问我自己。现在的我再也体验不到那种纯真友谊滋润的快感了。



我在享受生活吗？还是在虚度生活？我自己都搞不清楚。我真怕在这种生活中会迷失了自我。经常听到旁边的同学说“真没意思”“今天过得真空虚”，我听了之后，觉得他们实在是太可怜了。值得可怜的可能不是一个人，可能是一群人，一类人。我在这种生活中寻觅着曾经的快乐的一点点，却始终也找不到。最可悲的是同一个大学同一个班级之间竟然有互相利用的苗头，他们到底是怎么想的，我不得而知，难道他们能从中获取乐趣吗？朋友们，我们不是商海里的人，也就不必盘算着怎样做才能使自己获得最大利润。

珍惜吧，朋友们，虽然我不是一个经历了太多事的人，但我知道其实大多数人的心中是孤单的，他们渴望有一个真正的朋友，你或许觉得我是在以己度人，也许吧，我只是把我心中压抑的话说出来。

珍惜大学美好的时光，珍惜同学之间的情谊，珍惜为了一道数学题吵架的日子，珍惜为了争着付一顿饭钱而争执的表情，---



我不孤单

——黄华鸯

初到人大，一切都那么新鲜，其乐融融的宿舍生活，丰富多彩的社团活动，亲切可爱的师兄师姐，还有那大量可自由支配的空闲时间……每时每刻我的每个细胞都处于兴奋状态。



在忙碌又慵懒中，一个月渐渐过去了。一个秋风瑟瑟的傍晚，独自漫步在校园内，一种孤单与淡淡的忧伤迎面袭来。我想起了我的爸爸、妈妈、哥哥、姐姐还有妹妹。他们现在应该正在吃饭吧。一阵风吹过，叶子簌簌地往下掉着。这个月来，妈妈给我打了无数个电话。电话那头，一种效忠略带伤感的声音在絮叨着。有时，妈妈问我是否想家，电话这头的我偷笑，大概是妈妈想我了吧，我又不是没离开过家，真是……“想啊……”我随说道。一辆自行车从我身边擦身而过，我吓了一跳。风继续刮着。爸爸妈妈你们好吗？突然之间，好像听到他们的声音，说一声“想啊……”。

没心情上自习了，回去看点书早点睡吧。我暗暗想到。偏巧那段时间，睫膜炎又犯了，躺在床上，眼睛难受

的眼泪直流，不想却真的哭了。好想家。想起了动身来北京的那天。那天，爸爸一大早就出去干活，没法为我送行了，妈妈在旁一直忙着煮茶叶蛋，好让我在火车上吃。临走前，爸爸絮絮叨叨说了一大堆安全常识：看好自己的行李；马路上车多要小心；火车到站后，实在找不着学校就找警察叔叔吧……几句话翻来覆去说了好几遍。爸爸从未和我说过这么多的话啊，今天……虽然他说的都是三岁小孩就应该知道的事，甚至有的还让人发笑，但我的眼睛还是忍不住地湿润了，我把头扭向一边，不愿让父亲看见。可是见父亲的最后机会呀，我把头转了过来，泪光中看见父亲的眼眶也红了。

我用纸巾擦干了眼泪，生怕室友有事叫我。

脑中浮现出报志愿时的情景。“你要出省吗？”“当然，反正都要离开家，远近有什么区别呢，再说我可不是一个恋家的人。”我信誓旦旦地说。十分不解，甚至有些“鄙视”那些执意留在省内不愿离家太远的人。可自己却，眼泪又涌了出来……

“去北师大吧，以后当个老师，工作稳定，寒暑假还可以回家看看，到处逛逛。”妈妈不只是一次这么对我说。“我才不呢，老师总是重复做同样的事，我喜欢变化，再说这也不是我的理想。”

我要是留在省内，或去了北师大就好了，我时常这么想到，然而一个



声音却在内心呐喊着“不”。因为一时的满足势必摧毁一生的追求。而这个追求是我的梦想，也是父母的梦想，那便是让家乡富起来，让人民生活好起来。而人大正是我让梦想有可能实现的地方。如果让我再选择一次，我也会坚定地再填一次人大。

既然选择了，为什么还犹豫与彷徨呢？哭泣无济于事，只有努力才能

鼓起理想的风帆。

不管何时何地，永远会有两个人在那么默默支持我，鼓舞着我。那是我的爸爸妈妈。

我不孤独。

擦干眼泪，我恬然进入梦乡，爸妈在冲我笑呢，！

自强——永恒的主题

人力资源部 杜晶

曾几何时，我国被列强称为“东亚病夫”，我国经济落后时有目共睹的，而今，中国加入了WTO，中国成功的申办了2008年夏季奥运会，中国出现了飞速的发展……

这是在邓小平的指导下，我国实行了改革开放后出现的巨大转变。曾几何时，自给自足的国家变成了愿意与其他国家交往的开放性国家，这不等于自给自足变成了依赖他人，而是有了与他人交换物质的资本，有了与他人“沟通”的能力了。从此，中国的发展一步千里。

为了不让国家不再平穷落后，许多人投身商场，中小企业像雨后春笋般迅速崛起；为了让祖国的科技领域能够被填补，许多科技人员日夜奋斗，终于有了神舟一次次的成功发射；为了让祖国在体育界能够占有一席之地，运动员十年如一日勤修苦练，终

于有了国歌一次次在奥运场馆响起的光荣……他们无一不是让人钦佩万分。正式有了这些人的自强不息，才有了国家的快速发展，才有了如今在国际舞台上大放异彩的新中国。

其实，自强这个话题与我们的日常生活息息相关，小到家庭中的每个人，大到一个企业，甚至一个国家，都必须建立起自强不息的意识。在家里，从小培养孩子自强自主意识时每个父母都遵循的基本标准；在企业，每个员工都被要求独立自主完成自己的工作；在大到一个国家，只有坚持独立自主、自强不息，才有可能在国际上赢得立足之地。

对于我们大学生来说，或许并没有许多事情许多责任要求我们承担，但是，只有养成了自强不息的精神，在以后的生活和工作中，我们才能不断进步。





我的人生日历

1.

上帝的四次亲吻

自我记事起，我的生命里便充满了不平静。十四年风雨一路寻来，燕子花开玫瑰凋，满目凄凉。但我不曾哭泣，因为即使在上帝亲吻我的日子里，我的生命里也不曾没有爱。

我曾不只一次的对自己说，哪怕你失去生命也不曾后悔，起码在你的人生中不少亲情，你有何抱怨的更何况你一直有亲人伴你度过人生的四次死亡，这已经了不起了。记得我的第一次经历是一次意外溺水，当我醒来时，我只看见我的母亲正看着我，那一双焦急的眼睛，那一份无比的慈爱让我欣慰不已，我不在孤单，我也相信我的母亲将一直伴我度过苦难。因而从此以后，我的人生帐单里多了一份母爱，也许母爱有时来得太突然，让我们无法接受，但我们不用置疑母爱的伟大，就像我们无法置疑我们自己一样，毕竟生命只有一次，失去的不曾回来。所以在接下来的三次死亡经历里，我不再害怕，因为我一直相信我的母亲会一直陪在我身边，直到度过危机。有两次我差一点被车撞上了，但我一点也不害怕，相反，我很勇敢，我相信我一定能够度过危机，因为我的母亲一直在我身旁微笑着，确实就在一颦一笑中天堂的大门就悄悄地在我身后关上。

最让我感动的是第四次死亡的经历，我记得那一次我很郁闷，喝了很多酒，然后懵懂得冲上大街，就在即将被车撞到的那一刻我的母亲不知从哪里出现在我的眼前，并一把把我从死亡的边界拉了回来！我清楚的记得当时的母亲什么话也没有说，只是呆呆地看着我，那眼神中分明是在哀求我，我不敢正视她的眼睛，但一向不流泪的我终于忍不住失声痛哭起来，我的心不在迷茫，因为我的母亲将永远支持我，哪怕她的儿子是一个傻子，我不敢再触犯神圣的母爱，因为那是人类无声的禁地，就像虔诚的信徒，对他的上帝只有顶礼膜拜。自那以后，每当我遇到困难时，每当我想到自杀时，我都会想到我的母亲，尤其是她那一双充满希冀柔情的眼睛，我不再相信命运的不公，也许我的出生并不完美，但每一个人都是上帝咬过的青果，必然不完美，更何况不完美本身就是一种完美，就像天平的两端，当你在另一端放上生命的筹码时，你的另一端就像悬在空中的鱼，成了不完美的象征，人生亦如此，人总是在得与失中找到心灵的慰藉与平衡，没个人都不可能分到更多的生命蛋糕，如果他想强求，那简直是在做梦，然而生命中有一件事确实完美的，那就是亲情，至善至纯的亲情，哪怕在天之涯，地之角，也不会因为鱼与飞鸟的距离而变得模糊，人生总是在摆脱中寻求生命的超脱，然而有一件东西你永远摆脱不掉，那就是亲情，也许你可以走出乡村，走出国度，但是你永远走不出亲情的视野，这样悬在空中的风筝就像水中游动的鱼儿，风与水本身就是他的存在方式。

钱钟书有一句话说的好，城堡外面的人想进去，城堡里面的人想出来，在我





的眼中他是骗人的，因为我不相信人类的无知，无心。所以说没有人能够忘掉亲情而自由自在地活在这个世界上，假如有一天我对你说你只剩下一天的生命你想做些什么呢？我想每一个人都会选择生命中最珍贵的东西亲情，我也不例外，但我也会立下遗嘱：在我死后将我所有的健康器官捐献给那些最需要的人，我的生命取自于我的父母，那我就以最虔诚的方式献给最需要的人，也许这本身就是一种善举，因为它可以减轻无数家庭的痛苦，又有那一个人愿意体味残缺的亲情呢？

所以说在短暂的生命中
不要失去后再去珍惜，否
丝丝幽怨落入心头，那

要学会体味亲情，不要无动于衷，
则就像残花落叶之后，点点愁绪，
滋味怎一个愁字了得!!!



走过回忆 走过幸福

姜丽文（05级财金学院金融4班）

走在校园里，走在幽静的林荫小道，走在图书馆浓浓的墨香之中，走在激扬文字的学术氛围之中，走在青春的面孔里，我享受着我的大学。蓦然回首，走过的点点滴滴清晰可辨，有万般感触竟使我无语，此刻闪烁在眼睛里的泪光也许在默默地诉说对生命的感激，对过往的抚慰，对拥有的珍惜，对幸福的回味。

我来自一个普普通通的农民的家庭，我有一个幸福而又不幸的家。记忆中以前家里虽然生活极其俭朴，然而依旧安然快乐，因为父母的那古老而又执着的日出而作日落而息的生活习惯维持着我们简单的需要。爸爸妈妈用他们粗糙的双手，黝黑的皮肤，弯弯的脊背，从容的微笑告诉我最质朴的做人的道理，他们愿意隐藏笑容背后的辛酸向我传递最原始的幸福。他们坚持他们的原则，就像他们坚持让家里每一个孩子都要上学一样，尽管我是家里四个孩子中最小的，爸爸

依然把我领进了学堂，背着妈妈帮我缝制的书包穿着姐姐剩下的衣服。我很听话，因为我知道同龄的许多小伙伴都还在田里帮父母干活，因为我知道很多人都告诉我爸爸女孩子读书没用，因为年幼的我固执的坚信我可以抚平妈妈脸上的皱纹，我可以提起爸爸佝偻的脊背。

我们不幸吗？我不觉得，只因守着自己小小的信念。每次带回家的好成绩，妈妈欣慰得笑了，爸爸一脸严肃，可是姐姐告诉我爸爸还是自豪地告诉了附近的叔叔伯伯。后来大姐的大学之梦破碎了，妈妈说我们的条件连累了她，她告诉我是自己不够努力，我知道她痛苦的放弃了自己的梦想。二姐也终于辍学了，小小的家庭实在撑不住四个孩子的学费，于是二姐轻轻地告诉妈妈，她不想读书了，爸妈一脸沉默，第二天二姐还是扛起了锄头。后来她们出嫁了，热闹的婚礼把她们带出了那座简陋的农家小院，却





没有带出她们一辈子像父辈一样劳作的命运。她们永远不会知道我在两次婚礼上哭得多伤心，不知道小小的我就知道了失眠的滋味。平凡的生活一直这样在我们的希冀中慢慢流过，辛苦让位于幸福。然而这并不能阻止不幸的脚步。那年我刚上初一，放晚学之后，我像往常一样兴奋得回家。然而面对我的却是躺在床上呻吟的爸爸，我惊呆了，我的爸爸骨瘦如柴，身体蜷缩着微微发抖，仿佛瞬间苍老了许多。哥哥急着找人，妈妈出去做活还没有回来，我独自一人面对瘦削的爸爸了流满面，我知道生活的重担压得他不行了，我默默祈祷如果可以用我的生命换回爸爸的健康我将毫不犹豫。

后来，别人找来了妈妈，妈妈来不及反应，呼啸而来的救护车带着爸爸妈妈一起走了。我和哥哥留在家，面对的是无尽的等待。我们都不敢哭，也不敢多想，只是默默地等待着。哥哥有一天严肃地对我说：“小妹，如果情况逼得我们不能上学的话，我不会让你不上的，我挣钱你读书。”我不知说什么好，只是哭着摇了摇头。谢天谢地，爸爸终于回来了，我的爸爸安然的回家了。我才知道医生切除了爸爸胃部的肿瘤，如果晚一点发现就没救了。然而这场意外留给我爸爸的是孱弱的身体，留给家里的是上万元的债务。我们成了村里最贫穷的人家，却还有着两个读书的孩子。应该说我和哥哥都有放弃读书的念头，是妈妈让我们相信即使山穷水尽也不会让我们不读书。爸爸已经不能进行任何体力劳动，所有的活都压在妈妈一个人肩头，我和哥哥看着心疼却被妈妈赶着走进了学校。后来，每次交学费都成了我最头疼的事，总是在班里面剩下我一个人没交学费的时候，我也不敢告诉妈妈。我在校长室门口徘徊，望着校长室的牌子，不敢进去。老校长发现了我，可能这个满脸发红的小

姑娘让他感到奇怪。他叫我进去，满脸微笑对我说：“姜丽文同学，有什么事尽管说！”我低着头，不敢看他的脸，说：“韩校长，我们家现在没钱交学费，我爸爸病了，您能不能给我减免学费呀？”我的声音连我自己都听不到。我听见的是爽朗的笑声，他说“姜丽文，抬起头来说话，没钱不丢脸，可不能没有志气。天灾人祸不能避免，谁都会遇上困难。我准许减免你所有的学费！”我不敢相信自己的耳朵，没有说谢谢，竟然哭了。以后每次交学费我几乎都要非常尴尬地走进校长室，而他确实使我几乎免交了初中所有的学费。妈妈对我说要学会感恩。我知道所有语言都是无力的。只是认真学习，真诚地对待他人，好好珍惜学习的机会。后来，中考我的成绩是全市第五名，我并不觉得骄傲，只是松了口气，我没有辜负老校长的信任和无私的关怀。那时我哥哥在城里读高中，我知道他每个月生活费少得可怜，我也知道50公里的路程他都靠骑自行车来征服，舍不得坐公共汽车的钱。他在交学费时遇到了多少困难他从不对家里提起，他总喜欢笑……

妈妈在家辛苦的劳作，可是家里欠的钱能还上的寥寥无几，我妈妈的劳作仅能维持我和哥哥日常的开支和爸爸的医药费，爸爸一直不能停药。大多数的债务都留给我姐姐了。那时的伙伴都出去打工了，他们每次回家都深深地震撼了贫穷的农村最迟钝的神经末梢，乡亲们都很羡慕他们，其实我妈妈羡慕的神情我还是明显的感觉到了。可是她什么也没跟我说。只是对我说要好好学习。由于我的成绩很稳定，我读的高中决定全部免除我的学费，这使家里松了很大一口气。然而不幸还是不期而至，我爸爸在我读高一的时候又被确诊为股骨头坏死，这种病已经使他不能走路了，而且疼痛难忍。当了解到治愈这种病的





医药费是我们这样的家庭所无法承担的时候，爸爸很绝望，他觉得他连累了一家，可是妈妈、哥哥和我没有气馁。既然命运之神很无情可我们不能接受但不屈服也许是妈妈的选择，我和哥哥听妈妈的。家里几乎用尽了所有的力量求医问药，终于找到了能抑制疼痛的药。从此爸爸开始了与药为伴的日子，我们不能治愈他的病，只能尽量减轻他的痛苦。医药费还是压在我们身上的重担，妈妈所有的汗水都聚集起来去挽救爸爸生命，我和哥哥也尽其所能的少向妈妈索取。那次放假回家的时候我看到妈妈一个人在田间跳水，两头沉重的担子已经把她的步子压得颤颤巍巍，我的泪还是控制不住了。为了给我一点生活费，第二天妈妈和我拉着一平板车的粮食到街上去卖，我自告奋勇地要拉，让妈妈推着，妈妈说服不了我，最后同意了。其实当时感觉那车粮食是世界上最沉重的物体，我咬着牙在坚持，我觉得自己就像一匹载重的骆驼跋涉在无边无际的沙漠之中。突然一只车胎爆了，我没主张了，一屁股坐在路上，叹了口气。妈妈见我这样，说：“孩子，路是不能不走的！”我低头无语，妈妈找路人帮忙。到天黑我们回到了家。回到学校我久久不能平静，我给班主任写了长长的一封信，对自己无力改变妈妈的辛劳感到自责，我向他抱怨命运的不公。老师拍着我的肩，说：“孩

子，我不能帮你什么，也许经过这一段历练你会有比别人更多的收获。你一定会成功的，因为你有这样明理的父母，有这样有志气的兄弟姐妹！”我记住他的话，以后再也没有抱怨过，我向妈妈一样接受但不屈服。

我和哥哥很争气，我们顺利地考上了大学，虽然学费还是一个更大的麻烦，可是我们遇到了很多好心人，也遇到了国家很好的政策，我们办了国家助学贷款。妈妈说如果没有助学贷款我们就不会有上大学的机会，们家应该感激所有帮助过我们的人。我自己更多的是把它看作独立的机会，也减少了我和哥哥对爸妈的愧疚感。现在在大学，同学们的自信、独立和创新给了我深刻印象，完美的人格和扎实的专业知识是我现在的追求。我时刻没有忘记给爸爸妈妈幸福的承诺，我更希望尽己所能帮助别人，悄悄地给贫困的孩子捐几本书，周末参加奥运会志愿者活动都能给我很大的幸福感和满足感，也许爱心就是这样传递的，我知道没有像老校长这样的人便没有今天我的大学。我也永远不会鄙薄我的出身，它给我带来的好处我将终身享用不尽，我坚信自己千辛万苦酿造的生活之蜜别有一番滋味，但我也会彻底背叛身上的劣根性，争取在更高更广的的空间自由的翱翔。





No. 2 自强之 星



天行健

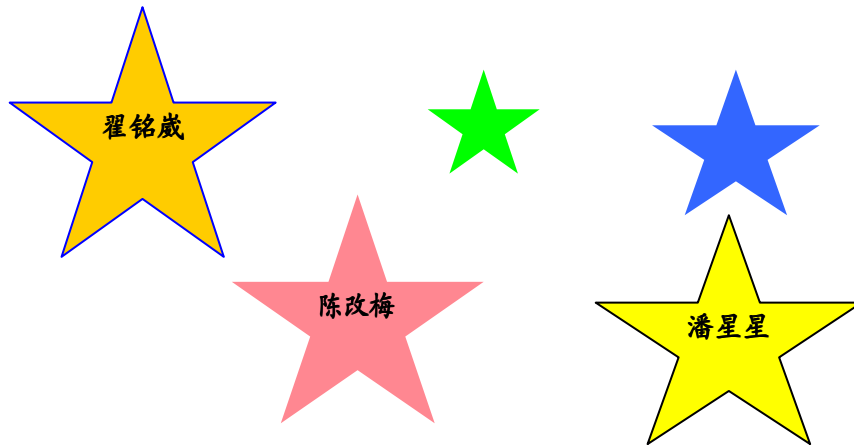


君子以自强不息





随时间推移,和身边的师兄师姐接触交流越来越多,对他们的了解也越来越多,深切感觉到“深渊才有蛟龙在,名仕自有强人出”。下面通过自强社一位副部的视角述说,为大家介绍两位中国人民大学自强社的优秀社员——



翟铭崴:女,原中国人民大学自强社副社长兼宣传部部长。

今年凭借成绩优秀被保送,且移民加拿大,前往多伦多大学继续深造。师姐走时的别宴上,一再嘱咐我们抓紧学习,搞好工作。她告诉我说:“人活着要自己给自己压力、动力。要好好的为自己活一把。不能平甘人之后。自己激励着自己,你才能走的更远更高……人的时间是一定的有限的,其实也都是等量的。但是每个人的时间的构成和安排有非常之别。现在我们身为学生,学习是第一位的,虽然工作是必要的。在学习的时间要专心。工作嘛,其实,不能和学习用时间的多少来分。工作多少是靠大家来共同完成,这其中的变数太大。所以只要你把应该的责任尽到即可。学习,踏踏实实的做。半点虚假来不得,不要投机取巧。要对自己负责啊。”

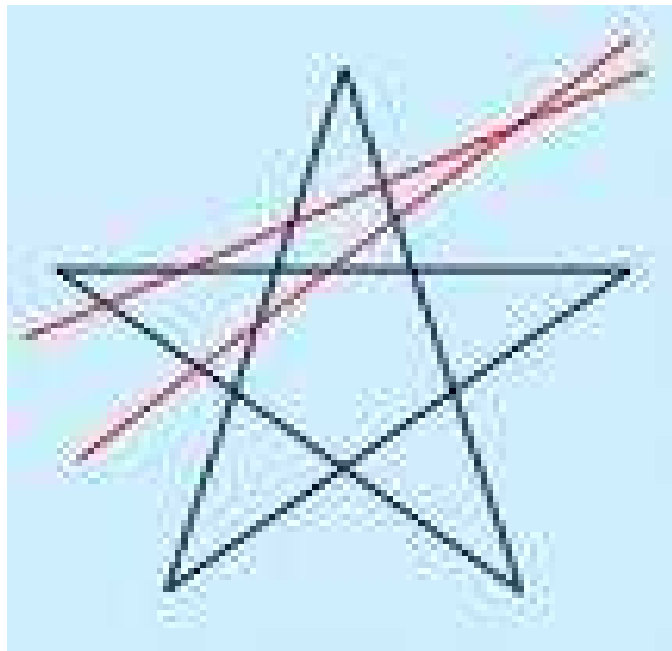




潘星星：女，信息管理学院，活动策划部部长。

很多时候，我偷偷的跟着师姐去上自习（她不知道的）。她自习有“三不”——不喝水，不带手机，进入教室不左顾右盼；“四坚持”——坚持写每天的计划，也就是日程表；坚持记课堂笔记；坚持上网不挂QQ、MSN和其它聊天工具；坚持给自己“开小灶”（老师不留作业的课节，自己给自己出题）。所以她的各科老师都非常喜欢她，不仅是因为勤奋，而是因为她的这种精神；她的同学更是喜欢她——考

试前，她的笔记被拿去复印，她平时的作业报告（因为计算机生的作业都是电子版防抄袭的，所以老师以学业报告）更是一十传百。现在，



中的强人（仅着园里的强人），不只是强在学习或者工作的某一个方面。她现在给自己的要求是“学习工作强”、“协调学习工作的能力强”、“人气强”、“身体强”。

强者之强，弩之所向。自强之强，志之所向。

——作者 王东东



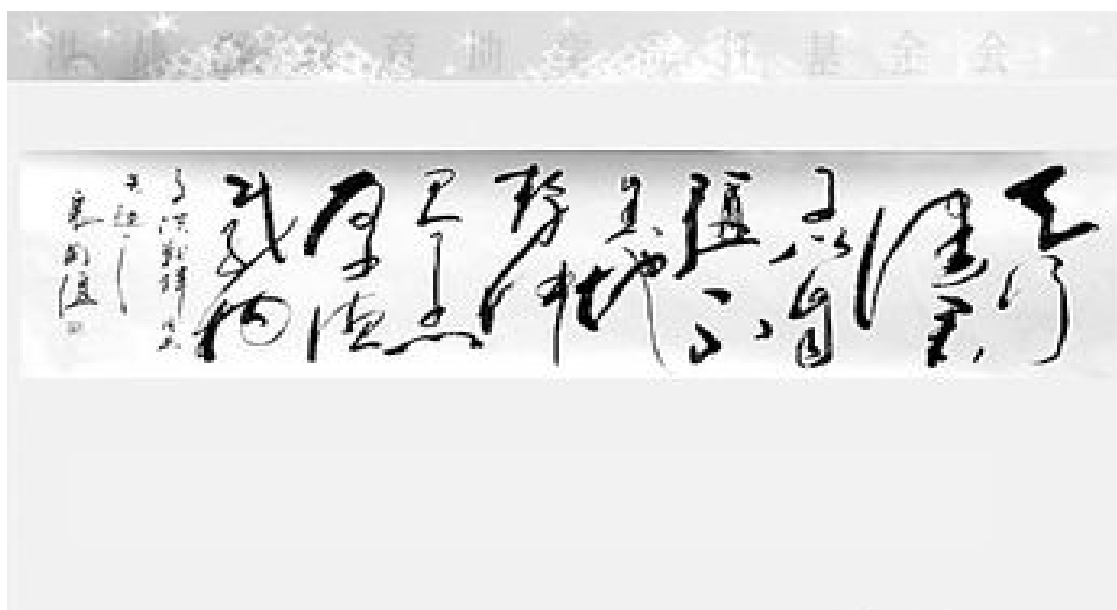


陈改梅:女, 外语学院, 自强社人力资源部副部, 中共党员

赤子之心, 坦率真诚。做事极认真, 属追求完美型; 待人极诚, 人文色彩较浓。无论在社团与同事、师弟师妹, 还是平常与同学朋友相处, 无不报以热情和真诚。

心怀感恩, 积极进取。家境虽寒但自信自立自强之精神尤殊。不断积累知识, 增强自身能力, 形成自己对人生独特深刻认识之动力未减。作为占中国人口大多数的农民的孩子, 作为人大人, 她知道自己所肩负的责任, 对学业从未有过怠慢, 不断进步, 是不达目的不罢休之人。

责任意识强。对自己, 家庭和社会有很深的关怀, 并为所有能做的尽一己之力。大一寒假和暑假分别做了“扶贫中国行—全国大学生寒假回乡公益调查”的志愿者和第 11 届国际田联世界青年田径锦标赛的志愿者





No. 3 美文欣赏



驰目远望，放心去飞

懵懂的头脑迷糊的我，惺忪的睡眼朦胧的心，这世界尚未把它的一切明晰的展现给我，我已经张开稚嫩与幼小的手去捕捉并感受它。倏来倏往间，如今的我晓得，那种美妙的调动所有感官的行为与体验叫做欣赏。



欣赏是一种对世界精彩的感知，是一场放心去飞的恣情。

草长莺飞，我欣赏春意之阑珊，尽管那时春天将尽的预兆。一盏浓茶，热气翻绕，倚窗寄情，望那窗外的一片生机萌发，万物向荣；衣薄身轻，杨柳微风，燕飞蝶舞，赏那天空的一片寒气已尽，暖归人间。春，欣赏的是其萌生。

七月流火，我欣赏夏虫之低吟，尽管流火之时夏也将终。独自凭栏，无限江山，充斥眼帘的是一片葱茏；翠色欲流，万紫千红，充斥胸腔的是灿烂阳光。夏永远给人以热情与激愤，给人以快乐与肆恣，就像歌中所唱，夏虫总能赶走所有寂寥。夏，欣赏的是其繁盛。

秋水长天，我欣赏秋叶之翻飞，尽管它让人想到垂暮与枯败。秋风萧瑟，给人以沧桑，我便喜欢这样的感觉，仿佛生命经历了几度轮回，满眼的深邃，满脸的孤老。夕阳西下，枯叶堆积，爱这情景的伤感，回首西望，仿佛在等待，等待着残存的记忆也消融于一品残照。秋，欣赏的是其萧索。



飞雪连天，我欣赏冬雪之曼舞，尽管冬风那样的凛冽刺骨。毫无顾忌，于空飘洒，雪就是那样放荡不羁。雪做得冰晶莹，雪化的水清澈，赏雪的人也有着一颗澄碧的心。冬，欣赏的是其寒意。

春桃夏荷秋菊冬梅，春发夏长秋实冬藏，欣赏件，岁月轮回，停驻无限美丽于心，净化万般欢愉于我。

因而，放开你欣赏的心去飞吧，深山之中有那佳木环合，径幽林静；幽泉之边有那野芳香散，虫吟鸟啼，听到的有那鼓瑟琴筝，猎猎西风，触及的有那天气温凉，石坚水柔。当你欣赏时，万物都焕然灵动。

欣赏，用心去体会洞天幽静，用眼去品味蓝天白云，用耳去聆听长啸低吟，用手去触摸世间胜景，用，一辈子区体委、经营。如果你郁郁寡欢陷入愁城，如果你遭遇挫折一时坎坷，请永远服膺这一条真理：欣赏将消散一切的不快，为新注入清泉。

于是，常常跟我做吧，打开窗，抬起头，驰目远望，放心去飞！

山不过来 我就过去

<杲春秋>

有这样一个故事：一位大师，几十年练就一身“移山大法”。人们问他秘诀时，他的回答令人回味：“世上本无什么移山之术，唯

一能动的办法——山不过来，我就过去。”读罢，我的心久久难以平静……

那是一个稻谷飘香的季节，我又迎来了新一届毕业班。也许年龄逐渐增大，反应也迟钝的缘故吧。那段时间，我没有



任何“丰收”的喜悦，我只知道，我又接了一个公认的“差班”。也许这样的考验太多了，我的





精神也逐渐趋于麻木了，我没有表现过多的大喜大悲，因为凡事还是顺其自然好。我也只能这样安慰自己。

但好景不长，因为这班不仅成绩不尽如人意，而且纪律较差，特别是班中有几位小错大错一起犯的同学，真令我头疼！这不，我班的周游又被低年级的小朋友一状告到校长室，那是因为他霸道地抢走了人家的象棋，还狠狠地教训了人家一顿……我一听，真是气不打一处来，好想狠狠地收拾他一顿，但前几天发生的事仍历历在目：那天，小店老板叫住了我，告诉我周游偷拿了东西还用游戏牌代替硬币，回班后，我不顾三七二十一，当众数落了他，而他呢？一副死猪不怕开水烫的样子，弄得我好难堪。现在怎么办？还像上次一样声色俱厉地教训他？可别忘了周游可是久经考验过的呀！我假装平静地把他领到操场一角，一路上各种对策纷沓而至，但当我看到周游那双狡黠的眼睛时，所有的对策又不攻自破，因为我似乎看到了自己的孩子，看到那份藏在内心深处的自尊，对，与其高高在上，不如用真心去感化他！那天，我和周游推心置腹谈了近一个小时，他犯的错我只字未提，我谈了我家的孩子如何顽皮，如何任性，有时又是如何懂事……他似懂未懂地听着，偶尔也会插上一两句，

发表他的高见，作为一个过来人，我也会引导，总之，我用真挚的情感，竭诚的态度和他聊了许多。



精诚所至，金石为开。从那天以后，周游真的变了一个人，虽然有时也会小打小闹一下，但他都会脸红地跑到我这儿，主动认错，我也会微笑点头，以示原谅。说也奇怪，我班在不知不觉中也得以提高，在校举行的各项比赛中，都名列前茅。

转眼一学年将过，如今又到了赤日炎炎的夏日，我却奇怪地闻到了“丰收”的果香。

大雪无痕，花落无声。那则小故事却时时提醒我：要想事情改变，首先得改变自己；只有改变自己，才能最终改变别人；只有改变自己，才能最终改变属于自己的世界。“山”，如果不过来，那就让我过去吧！

评论：现实世界中有太多的事情就像“大山”一样，是我们无法改变的，或至少是暂时无法改变的。“移山大法”启示我们：如果事情无法改变我们就改变自己。

文中老师，起初想通过威慑学生而改变他

们，结果收效不大。于是，老师走向学生，与他进行心灵的对话，不仅感化了他，而且逐渐改变了其他同学，从而迎来了一个全新的毕业班。

“山不过来，我就过去”，面对“大山”，我们主动过去，或许会取得意想不到的效果。





思念

思念是一种心疼，当它袭来时，心里是一阵一阵的痛。心被掏得空荡荡的，可还是固执地留一个人的影子。回忆是思念的帮凶，它将我如蚕茧般束缚。我拼命挣扎着，想逃却逃不了，想留又留不住。在去与留的彷徨中，时间将思念过滤，留下了痛苦。所以我想出游，我想出游可以消愁。

原来秋天也是有哀怨的，哪怕是再不经意地带两片枯叶，也掩不住如浪般翻涌的心潮。秋天是思念的季节，秋天也有思念吗？它是思念秋天的那首情歌，还是夏天那朵玫瑰？抑或是冬天那雪白的孤裘？它的忧愁浸染每个角落。我站在田野里极目远望，整个世界的忧愁向我袭来。瑟瑟秋风中，我显得那么的不堪一击。所以我需要一双翅膀，载着我离开，去远方的饿远方。

我想我能平静地回头，平静地怀念破碎的旧时光。就把雨滴还给屋檐，把白云还给蓝天，把落叶还给秋风，把我空前的思念还给前世的前世，把我绝望的忧愁交给昨天的昨天。我要卸下行囊，一身轻松远走他乡。我以为逃避就能遗忘，流浪就可以停止思念。可昨晚恰逢中秋月圆，思念却如野草般疯长。借一杯孤酒，独斟自饮，不想醉生梦死，只想洒脱一点，先干为敬，该忘的都忘。我以为在阳光下暴晒，思念就会蒸发，阳光穿透皮肤自己就会透明。可我错了，阳光在秋天里也染上了忧郁。我一转身，看到的还是挥之不去的阴影。我以为风能带走一切，便把回忆随它任东西，可有个身影不属于记忆。它影影绰绰，才在身后，又在前天。所以我无论如何都逃避不了，思念如同时间一样有增无减。

我不敢轻易打开回忆的日记，我知道厚厚的一本全是关于你。黑色的墨水记载着甜蜜和痛苦，我慢慢地等，等它慢慢模糊，渐渐泛黄……



2006 DECEMBER

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

사랑은 사랑을 이어주는 cyx@id
브랜디심 http://www.cyxworld.com/hibaloca





自强是成功的阶梯

张世刚

近有老家来人，闲聊中告诉我在离我家不远的村庄，有个叫李强的男孩子，虽家境贫寒，但天资聪颖、刻苦好学，去年一举以名列全县前茅的优异成绩，考取了南方某名牌大学。但去年后，因为不堪经济的困顿而轻生。听到这个消息，我的心情久久不能平静。一边为一颗希望之星的陨落而扼腕痛惜，一边又为他在困境面前的软弱自弃而愤愤不已，深感不该如此轻生。或许有人会说，你饱汉不知饿汉饥，你没有遇到那样的困难，所以能说大话。这话也不能说没有一点道理，但是据我所知，目前在很多高校都或多或少地有部分困难或特困生。有些特困生的境遇也很差，但这些同学都以自强不息的精神和顽强的毅力，在社会和校方的资助下坚持了下来。他没能以顽强不屈的精神与困难做斗争，而是选择了逃避和轻生。这不能不说是他最大的悲哀。

有位先哲说过：“世无艰难，何来人杰。”每个人都无法选择自己的出生，也无法选择自己生存的条件。在艰难困苦面前，是自强不息地不懈奋斗，还是退缩低头，这也是强者与弱者的根本区别。何况，就绝大多数人来讲，很少有人求学以至刚步入社会时，就会有一个满意的环境和位置等着你。一个人的事业要取得成功、学识才干要取得社会的承认，总需经过一段或长或短的时间，经历一定的磨难和挫折。只有那些自强不息、勇往直前、不畏艰难的人，才能在人生的旅途上得以顺利的成长，尽快尽早地找到自己人生的坐标。事实上也正是如此，凡是在世界上做过大事业的

人，往往并不是那些“幸运儿”，反而是那些机会很少的“苦孩子”。古代、近代数不胜数的中外大科学家、政治家、大文豪姑且不说，前不久《中国青年报》报道的，解放军南京政治学院学生孙乙自强奋斗的经历，就是最好的注释。孙乙作为一个弃婴，一个因生活无着落曾多次被迫寄入尼姑庵，四次因种种因素与考取大学失之交臂的小女孩，就是凭着自强不息的精神和毅力，顽强地与生活斗争，与悲惨遭遇抗争，最终在社会和众人的关心和帮助下，改变了“种子与环境，人与发展条件的关系”，牢牢把握住了自己命运之舟，实现了奋斗的目标。

这些事实向我们提示出这样一个道理，人生离不开自强，惟自强才是通往成功之巅的阶梯。苦难的生活和磨砺，对弱者是万丈深渊。但从某种意义上讲，对人生却是一笔财富，对强者是垫脚和磨砺的金石。“艰难困苦，玉汝于成”。在艰苦环境和曲折磨难面前，只要笃定自强，顽强不屈，就会排除万难，争取胜利，让我们生活中的每一个人，特别是那些处境艰难的人，都确立起自强、自重、自信的信念，坚持不懈地奋斗吧，这是自我人生价值实现的唯一途径，也是人类文明和时代发展对我们每个人的热切呼唤。

——选自《采石集》

附：张庞读《采石集》赠世刚同志

戎装伴君走四方，
一枝秀毫著文章。
笔走龙蛇见真情，
字里行间有理想。
回首来路山水重，
踏上新程当自强。
长江后浪推前浪，
军旅拾贝采石忙。





English Zone





A Curious Decision

A poor chimneysweeper, which had not enough money to buy a meal, stopped one hot summer day at noon before an eating-house, and remained regaling his nose with the smell of the food. The master of the shop told him several times to go away, but the sweeper could not leave the savory smell, though unable to purchase the taste of the food. It last the cook came out of the shop, and taking hold of the sweep, declared that, as he had been feeding upon the smell of his food, he should not go away without paying half the price of a dinner. The poor fellow said that he neither could nor would pay, and that he would ask the first person who should pass, whether it was not an unreasonable and unjust demand.

The case was referred to a policeman, who happened to pass at that moment. He said to the sweeper: "As you have been feasting one of your senses with the odor of this man's meat, it is only fair that you should make him some recompense; therefore you shall, in your turn, regale one of his senses, which seems to be more insatiable than your appetite. How much money do you have?"





“I have but two pence in all the world, sir, and I must buy me some bread.”

“Never mind,” answered the officer, “take your two pence between your hands; now rattle them loudly. “

The sweeper did so, and the officer, turning to the cook, said, “Now, sir, I think he has paid you: the smell of your food regaled his nostrils; the sound of his money has tickled your ears. ”

This decision gave more satisfaction to the bystanders than to the cook, but it was the only payment he could obtain.

Anonymous

注释:

the sweep: 扫烟囱的工人

Feed upon (on)... 以...为食物

The case was referred to a policeman: 此事提交警察处理

To refer ...to: 把...提交





Looking Down

Up there you go around every hour and a half; time after time, after time, and you wake up in the morning over the mid-East, and over North Africa. You look out of your window as you're eating breakfast—and there's the whole Mediterranean area, and Greece and Rome, and the Sinai

and Israel. And you realize that what you are seeing in one glance was the whole history of man for centuries; The cradle of civilization.

You go across the Atlantic Ocean, back across North Africa. You do it again and again. You indentify with Houston, and then you identify





with Los Angeles , and
Phonenix and New Orleans.
And the next thing you know,
you are starting to indentify
with North Africa. You look
forward to it.
You anticip-ate it. And the
whole process of what you
indentify with begins to
shift.

When you go around it
every hour and a half ,
you begin to recognize that
your identify is with that
whole thing. And that makes a
very powerful change inside
of you...

As you look down you
cannot imagine how many
borders and boundaries you
cross—again and again. And
you cannot even see them. But

you know that in the “wakeup”
scene you saw before over the
Mid-East, there are thousands
of people fighting over some
imaginary line that you can’t
even see. And you wish you
could take each of them hand
in hand, and say “Look at that!
Look at that ! What,s
important? ”

Later the person
sitting next to you go out to
the moon. And he sees the
Earth, not as something big
with all kinds of beautiful
details; he sees it as a small
thing out there. And the
contrast between that small
blue and white Christmas tree
ornament and that black sky
really comes through...and you
realize that on that little





blue and white spot is everything that means anything to you—all history, and music, and war, and death, and birth, and love, and tears, and joy—all of it on that little blue and white spot that you can cover with your thumb.

It comes through to you so clearly that you are a sensing point for man. You look down and you see the surface of the glove that you have lived on all this time and you know that all those people down there—they are you. And somehow, you represent them and have a responsibility to them. Somehow you recognize that you are a piece of this total

life. You're out there on the forefront and you have to bring your experience back somehow. It becomes a rather special responsibility. And it tells you about your relationship to this thing we call the world.

All through this I've used the word "you" because it is not me, Rusty Schweickart... or any of the others that have had this experience. It is not just my problem—my challenge—my joy to integrate into daily life. It is everyone's.





Poems:

Virtue

Sweet day, so cool, so calm, so bright!

The bridal of earth and sky—

The dew shall weep thy fall to-night;

For thou must die

Sweet rose, whose hue angry and brave,

Bids the rash gazer wipe his eye,

The root is ever in its grave,

And thou must die

Sweet spring, full of sweet days and roses,

A box where sweets compacted lie,

My music shows you have your closes,

And all must die

Only a sweet and virtuous soul,

Like season's timber, never gives,

But though the whole world turns to coal,

Then chiefly lives



中国人民大学自强社

Don't Quit

When things go wrong, as sometimes they will,
When the road you're trudging seems all up hill,
When the funds are low and the debts are high,
And you want to smile, but you have to sigh,
When care is pressing you down a bit,
Rest, if you must--but don't you quit.
Life is queer with its twists and turns,
As every one of us sometimes learns,
And many a failure turns about
When he might have won had he stuck it out;
Don't give up, though the pace seems slow--
You might succeed with another blow.

Often the goal is nearer than
It seems to a faint and faltering man,
Often the struggler has given up
When he might have captured the victor's cup.
And he learned too late, when the night slipped down,
How close he was to the golden crown.





Succeed is failure turned inside out---

The silver tint of the clouds of doubt---

And you never can tell how close you are,

It may be near when it seems afar;

So stick to the fight when you're hardest hit---

It's when things seems worst that you mustn't quit



Born to Win

No. 4 心灵小屋





心理测试

实现梦想的脚步

——自我性格的大检验

1、在一天的什么时候，你的感觉是最好的？

- A 早晨
- B 下午及傍晚
- C 夜里

2、平日里你是如何走路的？

- A 大步流星地快走
- B 小步地块走
- C 不快，仰着头面对世界
- D 不快，低着头
- E 很慢

3、和别人交谈时，你多数情况是怎样的？

- A 手臂交迭地站着
- B 双手紧握着的人
- E 玩着你的耳朵、托着你的下巴或用手整理头发

4、坐着休息时，你通常？

- A 两膝盖并拢着
- B 两腿交叉
- C 两脚伸直
- D 一条腿藏到身下

5、碰到你觉得可笑的事情，你的反应？

- A 一个欣赏的大笑
- B 笑着，但不大声
- C 轻声地咯咯笑
- D 默不作声

6、当你一个人去派对或社交场合时，你……

- A 很大声地入场以引起注意
- B 安静地入场找你认识的人
- C 非常地安静地入场，尽量保持不被注意

7、当你非常专心工作时，有人打断你，你会……

- A 欢迎他
- B 感到非常恼怒
- C 在以上两者之间

8、在下列颜色中，你最喜欢哪种颜色？

- A 红或橘色
- B 黑色
- C 黄或浅蓝色
- D 绿色
- E 深蓝或紫色
- F 白色
- G 棕或深灰色

9、临入睡前的几分钟，你在床上的姿势是？

- A 俯躺、身体伸直
- B 侧躺、身体微卷
- C 头睡在一侧手臂上
- D 被子盖住头
- E 仰躺、深直

10、你经常做怎样的梦？

- A 落下
- B 打架或挣扎



C 找东西或人
D 飞或飘

E 平常不做梦
F 梦都是愉快的

方法检验:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	2	6	4	4	4	6	6	6	7	4
B	4	4	2	6	4	2	2	7	6	2
C	6	7	5	2	3	2	4	5	4	3
D	0	2	7	1	5	0	0	4	2	5
E	0	0	0	0	0	0	0	3	1	6
F	0	0	0	0	0	0	0	2	0	1
G	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0

把分数加起来, 结果如下:

低于 21 分 内向悲观者
 21 - 30 分 缺乏信心的挑剔者
 31 - 40 分 以牙还牙的自我保护者、
 41 - 50 分 平衡的中道者
 51 - 60 分 吸引人的冒险家
 60 分以上 傲慢的孤独者



大学生心理健康的标准是什么

1. 了解自我, 悦纳自我

一个心理健康的人能够体验到自己存在的价值, 既能了解自己又能接受自己, 有自知之明, 即: 对自己的能力、性格和优缺点都能做出恰当的、客观的评价; 对自己不会提出苛刻的、非分的期望与要求; 对自己的生活目标和理想也能定的切合实际, 因而对自己总是满意的; 同时, 努力发展自身的潜能, 即使对自己无法补救的缺陷, 也能安然处之。

2. 接受他人, 善与人处

心理健康的人乐于与人交往, 不仅能接受自我也能接受他人, 悦纳他人, 能认可别人存在的重要作用和作用。他们能为他人所理解, 为他人和集体所接受, 能与他人相互沟通和交往, 人际关系协调和谐; 在生活的集体中无孤独之感; 在与他人相处时, 积极的态度(如同情、友善、信任、尊敬等)总是多于消极的态度(如猜疑、嫉妒、畏惧、敌视等), 因而在社会生活中有较强的适应能力和较充足的安全。一个心理不健康的人, 总是与集体、与周围的人们格格不入。



3. 正视现实，接受现实

心理健康的人能够面对现实，接受现实。他们能 能动地去适应现实，进一步地改造现实，而不是逃避现实；对周围事物和环境能做出客观的认识和评价，并能与现实环境保持良好的接触；既有高于现实的理想，又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望。他们对自己的力量有足够的信心，对生活、学习和工作中的各种困难和挑战都能妥善处理。心理不健康的人往往以幻想代替现实，而不敢面对现实，没有足够的勇气去接受现实 的挑战；总是抱怨自己“生不逢时”或责怪社会环境对自己不公而怨天尤人，因而无法认识现实环境。

4. 接受生活，乐于工作

心理健康的人能珍惜和热爱生活，积极投身于生活，并在生活中尽情享受人生的乐趣，而不会认为是重负。他们还在工作中尽可能地发挥自己的个性和聪明才智，并从工作中获得满足和激励，把工作看作是乐趣而不是负担；同时也能把工作中所积累的各种有用的信息、知识和技能贮存起来，便于随时提取使用，以解决可能遇到的新问题，克服各种各样的困难，使自己的行为更有效率，工作更有成效。

5. 能协调和控制情绪，心境良好

心理健康的人愉快、乐观、开朗、满意地等积极情绪总是占优势的，虽然也会有悲、忧、愁、怒等消极情绪体验，但一般不会长久；同时能适度地表达和控制自己的情绪，喜不狂，忧不绝，胜不骄，败不馁，谦而不卑，自尊自重，在社会交往中既不妄自尊大，也不退缩畏惧，对于无法得到的东西不过于贪求，争取在社会的允许范围内满足自己的各种需要；对于自己能得到的一切感到满意，心情总是开朗的、乐观的。

6. 人格完整和谐

心理健康的人，其人格结构包括气质、能力、性格和理想、信念、动机、兴趣、人生观等各方面能平衡发展。人格作为人的整体的 精神面貌能够完整、协调、和谐地表现出来；思考问题的方式是适中和合理的，待人接物常常采取恰当灵活的态度，对外界刺激不会有偏颇的情绪和行为反应；能够与社会的步调合拍，也能和集体融为一体。

7. 智力正常，智商在 80 以上

智力正常是人正常生活最基本的心理条件，是心理健康的重要标准。智力是人的观察力、记忆力、想象力、思考力和操作能力的综合。一般常用智力测验来诊断智力发展的水平，智商低于 70 者为智力落后。

8. 心理行为符合年龄特征

在人的生命发展的不同年龄阶段，都有相对应的不同的心理行为表现，从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式。心理健康的人应具有与同年龄多数人相符合的行为特征。如果一个人的心理行为 经常严重偏离自己的年龄特征，一般都是心理不健康的表现。

生命本生是一个中性的存在，它是既可以涂写痛

苦也可以泼洒快乐的一幅白绢。

——毕淑敏





美好祝愿尽在点点滴滴，通过奋斗，我们懂得了
自强的价值，我们懂得了自强的快乐和幸福……

喊出我们的心声，寄出我们的祝福

自强寄语

自强社——我们奋斗的家园；

自强社刊——记载我们奋斗的载体，愿它与我们同舟共济，自强不息！

——高海磊

黑夜给了我黑色的眼睛，我却用她来寻找光明。

——曹青宁

面对太阳时，影子总在身后，只要微笑着面对阳光，阴影就不在阻碍前进的道路。

——薛旭娜

心平常，自非凡。志非常，身自强。

——朱涛民

自强寄语：让蝴蝶飞跃海洋

蝴蝶飞不过沧海，谁又忍心责怪呢？浩瀚的大海，年幼的蝴蝶；遥远的彼岸，无奈的叹息。面对莫测的社会与未卜的人生，请不要叹气！

蒲公英孤苦无依，各自飘散，而我们这些来自天南地北的年轻人却能聚在一起。不顾忌生活的种种艰辛与不幸，没有羞怯和冷漠，我们用真诚的心融化一切，在自强社里，你的严冬也化作春天！

于是我们敢于面对生活，在年轻人的天空里，尽心尽力，打拼生活。在那么一天，稚嫩的肩膀练就了铮铮铁骨，当年少的迷茫里诞生耀眼曙光，我们如水击三千里的大鹏，扶摇而上。晴空里，八百里青天在背，疾风间俯瞰海洋！

——赵锋

敬香磕头只是个形式，心里的感觉才是内容。相信相信的力量，不要对自己的不自信很自信，而对自己的自信毫无自信。欲自强，先自信！

——曾天云

原来大学生活可以如此多彩。

——刘星星

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”

也许没有翅膀，

我们也可以飞翔！

——自强社人力资源部 张婷

人生有无数的驿站，每个驿站都是一个新的起点。刚刚进入大学的我们，也许会遇到各种各样的问题，也许我们还在想美丽无比的高中时光，想念同窗的好





友，但是，我们已经来到了大学，我们就要努力让自己适应大学生活；我们要直面我们遇到的困难，勇于挑战自己的潜能，时刻记着提高自己的各方面的能力。

以下是我送给大家的：

爱拼才会赢！敢想+敢做=成功。只有想不到，没有做不到；做到做不到，成功你掌握。

祝我们所有的人都能在四年自强的大学中，快乐生活，轻松提高自己的能力。

——魏娜

贫穷算不了什么，我们要勇敢的去面对。

如果贫穷是一种挑战，我要迎接他；

如果贫穷是一种耻辱，我要洗雪他；

如果贫穷是一种命运，我要改变他；

——曲来军

作为自强社的一员，我很荣幸。自强社就是要教会我们如何自强，作为二十一世纪的大学生，我们必须学会自强，希望自强社就是这样一个让我们变的坚强独立的地方，让我们用“天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物”这句话共勉。

——秦建花

泥泞留痕

“天行健，君子以自强不息

地势坤，君子以厚德载物”

曾看过这样一则故事：一个小和尚向一位老禅师求教人生的真谛，老禅师什么也没说，只是先让小和尚在一条干路上走过，然后又让他一条泥泞的路段行的路上走过。结果是：那条干路上什么也没有留下，而那条泥泞的路上却留下了移行深深的脚印。泥泞留痕，便是人生存在的印证，像风一样毫无痕迹的人生，空虚的毫无价值。只有在风雨中艰苦拼搏，留下我们走过的深深印痕，人生才能无悔，这便是人生的真谛。

在人生的征途上，有狂风暴雨，有险滩深壑，有企图诱惑。无时无刻不面临着困难阻隔，不过只要心中有彩虹，阳光总在风雨后。

风雨中的拼搏，便是自强的精神。学会自立，学会自强，精神的巨人就不会被打倒。自强社是我们温暖的家，也是我们成长，成熟的坚强后盾。

我愿和自强社牵手走过大学的四年，走过青春的黄金时节！

——许晓丽

成功是需要付出的！

——方敏

心存爱心，让我们去感恩。

——彭茜茜

坐上北上的航班，我知道人生的脚步才刚刚踏出第一步，前方有待征服的险峰才刚刚露出山的一角，前方还有长长的征程和漫漫的黑夜。然我坚信，当夜足够黑的时候，就可以看见星星了。

心有多大，世界就有多大。

——康志明

你是旗帜，引领青年人前进的旗帜；也是呐喊，为了当代青年崛起出现的呐





喊。愿你道出我们自强的的心声，指引我们找到一条通向成功的路，我们一定会成为你忠实的拥护者。

——周川

为梦想的翅膀插满自强的羽翼，像荆棘鸟一样执著飞翔。

——张犇

朋友就是可以一起在星空下畅饮，可以在欢乐中笑出纯真！

就是这样子的，简单就是好的，不要有那么多的想法，单单纯纯的做朋友，我对得起我自己的良心去对待所有的人，包括每个人，我的朋友，我的亲人，我不认识的人。

——包洪涛

树终能成材，水终能入海，鹰终能翱翔——对自己诚信，给自己信心，为自己喝彩，我能，I can!

——张丽

靠山山倒，靠人人倒，靠自己最好！要学会自立自强，
自强心不改，自强火不熄，自强人不倒。
顶天立地男子汉，奋发向上自强人。
怀感恩之心，做自强之人。

——黄道余

希望自强社能够如她的名字一样，将那种自强不息，坚毅勇敢的精神永远传扬下去。

大家团结一心，共同努力吧！

——焦雪梅

在自强社里，我学会了什么是回报，什么是奉献，什么是责任，这些宝贵的财富将对我受用终生。

——崔娉婷

生命中有些人，一旦错过就不在，好好珍惜！

遇到挫折，不要着急，耐心的等。时间会冲刷一切，过一段时间你自然会解脱。

郁闷的时候可以去登山，一定要高山。站在山顶那种觉得自己如沧海之一粟的渺小感，绝对可以让你心平气和的去看待周围的一切。

——李宁

有智者立长志，寡智者常立志。矢志不渝！

——王东东

认识自己！

——谢兆辉

I always hold the belief that love makes the world go around ! So, let's enjoy being in this group full of love!

——胡明霞

人活着得有一个目标，时常想想自己为何生活，生命里就少了些许迷茫与彷徨，添了几分自信与果敢。

——黄华鸯

自强社就像成长中的婴儿，虽然并不成熟，但处处充满着生机，充满着自强、





拼搏、进步的身影。

——刘建磊

在自强社的日子里我觉得自己是幸运的,有你们这些朋友在身边,让我收获很多。感谢我的同事,我的副部长,我的干事……让自强社的日子成为我们共同的美好回忆!

——夏君伟(公关部部长)

这是一个舞台,可以展现在我的魅力和风采;这是一个家,可以给人温暖,催人上进!

——王磊

每一天的太阳都是新的,每一天的希望都是美好的!每一天的我们都应该用一颗微笑的心去奋斗去拼搏!相信自己,相信伙伴!相信爱!相信自强!

——栗好愿

真正的强者不是躲在他人的庇护之下,虽然他也需要他人的支持和帮助。但更重要的是,他自己自力更生。自强是成功者必备的条件,而自强社诠释了这一内涵,为真正渴望自强的人提供了一个平台。

——王艳丽

聚成一团火,散作满天星。愿自强社每个人都自强自立,永作王者!

——王圆圆

在自强社,我努力了,付出了,同时我也得到了很多很多。

——李双伟

愿自强社在拼搏中进取,在进取中创新,在创新中成长,在成长中辉煌!

——邛显(办公室部长)

在自强社的日子里我觉得自己是幸运的,有你们这些朋友在身边,让我收获很多。感谢我的同事,我的副部长,我的干事……让自强社的日子成为我们共同的美好回忆!

——夏君伟(哲学)

这是一个舞台,可以展现在我的魅力和风采;这是一个家,可以给人温暖,催人上进!

——王磊(马列)

聚成一团火,散作满天星。愿自强社每个人都自强自立,永作王者!

——王圆圆(哲学)

希望自强社能够如她的名字一样,将那种自强不息,坚毅勇敢的精神永远传扬下去。

大家团结一心,共同努力吧!

——焦雪梅(商院)

真正的强者不是躲在他人的庇护之下,虽然他也需要他人的支持和帮助。但更重要的是,他自己自力更生。自强是成功者必备的条件,而自强社诠释了这一内涵,为真正渴望自强的人提供了一个平台。

——王艳丽(哲学)

在自强社,我努力了,付出了,同时我也得到了很多很多。

——李双伟(国关)

天行健,君子以自强不息。自强社大概来自于这句话。我希望我们能够自强自立的同时也教会更多的人自强自立。

——公关部





在大家的支持和期盼下，我们的社刊终于新鲜出炉了！

本期社刊是中国人民大学自强社自成立以来的第二期正式社刊，我们沿用了第一期社刊的名称——《弄潮》。之所以沿用“弄潮”是因为我们坚信我们自强社全体成员都是时代的弄潮儿，是勇敢的弄潮儿，是坚强的弄潮儿，是创新的弄潮儿！

第二期社刊在编辑过程中得到了包括指导老师崔老师、社长、各部门部长在内的全体社员的大力支持和帮助，对此负责编辑的宣传部全体成员向全体成员和指导老师表示感谢！正是由于你们的支持和帮助我们才能顺利在期末来临之际为大家献上这份我们社团自己的成长笔记。

社刊中的一半以上文章都是大家亲笔写下的，都是大家的心声，都寄托了大家的期待与祝福，我们希望通过我们的社刊，增进全体社员之间的了解，让大家更加感受到自强社这个大家庭的温暖。

希望大家通过对这本包含了宣传部全体成员汗水、包含了自强社全体社员的心声的社刊的阅读，体味我们生活的点点滴滴，体味我们成长的酸甜苦辣……

让我们牢记我们自强社自己的宗旨——“传递社会关爱，锻造自强之才！”



传递社会关爱

锻造自强之才



中国人民大学自强社

宣传部 编制

