

灵魂行走

文 / 蒋理翔

我总是在苦苦思索，如何让灵魂行走在荆棘上，鞭笞着赤足流出鲜红的血液而依旧保持内心的宁静；如何坚定地摒弃旁边那条花海飘香却暗藏了那断崖的绝命路？

直到有这么一个声音跟我说，去那漂流在浩瀚长河的那三千藏书中去追寻吧，在那里你总能找到自己想要的答案。于是，我拖着自己疲惫的身躯，擦拭自己肮脏的长袍，去寻找灵魂的寄托，灵魂的升华。

那个乘着青牛西去的老者，在函谷关前洋洋洒洒留下五千字言，飘然离去。道可道，非常道；名可名，非常名。开篇点题，寥寥数语，不禁让人耳目一新。世间上的一切绝妙，岂是能通过语言来描述的？这位心若止水的老者，早已他的那份从容与恬淡融入他的作品中。俗世琐屑，不过是过眼浮云；黎民庸扰，不过是作茧自缚；繁华落寞，不过是自有有轮回。何必去自扰？何必去强求？

澹兮其若海，颢兮若无止。去吧，随大海的波涛一起摇曳，何必去理睬生活中的缚束，若大鹏般逍遥于天地，无拘且无束。可是，逍遥，谈何容易？纵是半时荣华，又怎能不去费尽心机，贪图享受？更遑论面对人生起伏，怎能淡然微笑，我心依旧？

我不懂，翻开那本古色古味的《道德经》，继续寻觅。恍惚中，灵魂仿佛穿越古今，一位骑着青牛的老者俞行俞近。

“先生，请留步，学生尚惑……”
“吾知汝之所惑。希言，自然。飘风不终朝，骤雨不终日。孰为此者？天地。天地尚不能久，而况于人乎？道者，存于一心。心无所动，心无所波，此非死物哉？汝乃少年也，少年者，旭日也，当朝气蓬勃，怎能学那坐定老僧，古井不波？恬淡者，应为心存一善。如

此，华灯冷色，纷扰喧嚣，又有何不能恬淡处之？”
“先生……”
但见紫气东来三万里，老者向西俞行俞远……
合书，我释然：纵是雨疏风密，终有一朝春晴；任他寒山万堵，你只坐拥王城。心存善念，心怀希望，一切烦恼，一切虚华，自能恬淡。
书海漫步，我继续寻找我的答案。

朦胧中，见一位戴青色头巾的男子，背井离乡，奔波列国，似乎在执着于何事。这，便是矢志恢复周礼的孔子么？我喃喃，翻开《论语》，静静地看着他的一生。
终于，我寻着机会，凑了上去。

“夫子，滔滔者，天下皆是也，而谁以易之？与其为避人之士，何不为避世之士？”
“竖子，鸟兽不可于同群，吾非斯人之徒与而谁与？天下有道，丘不与易也？”孔子执车而立，怒目而视。
我愕然……

孔子在列国间一次次碰壁，终于，我又忍不住，化身楚国狂人，歌而过孔子曰：“凤兮凤兮！何德之衰？往者不可谏，来者犹可追。已而！已而！今之从政者殆而！”他皱眉，似乎欲有言，但终究继续着他的列国之路。

暮年，孔子垂垂老矣，我侍立身边，轻声问道：“夫子，这又是何苦呢？与其如此奔波一生，何不笑看人间，坐享天伦之乐？”

孔子笑道：“复周礼，此乃吾志也，纵知其不可为也必为也！有志者，即使前路迷茫，纵然万般诱惑，吾心始终为恒，吾步始终坚定。志不竟，心固有憾，然吾无悔，步无动摇。”

合书，我再次释然：心怀志向，自能摒弃俗世间一切的诱惑，步履坚定，哪怕暴风暴雨，依旧无惧。

第八期《视界》征文评选结果

为鼓励学生更好的学习党的精神，关心时事热点，了解社会动态、发散思维，深入了解政府颁布的重要政策通知，促进学生对于我国经济、文化、政治等方发展的探讨和交流。同时，为促进本校学生良好生活习惯、社会行为的养成，打造文明寝室、和谐校园，金融学院邓小平理论读书会第八期《视界》在 2014 年 11 月和 2015 年 5 月分别开展了两次会刊征文活动，现将评选结果公布如下：

“绽放的时代”主题征文获奖名单

一等奖		
14 金融 2 班	蒋理翔	《被吞噬的我》
二等奖		
12 金融 4 班	杨嘉莉	《唯有实干，才能兴邦》
14 金融 3 班	丁佳冬	《我们的时代》
三等奖		
14 投 资	朱预立	《时代赋予我们的责任》
14 信用管理	林慧敏	《绽放的时代，时代的绽放》
12 金工 2 班	沈秀秀	《奔梦路上，永不止步》

“修·养”主题征文获奖名单

一等奖		
14 金融 2 班	蒋理翔	《灵魂的行走》
二等奖		
13 金融 3 班	陈 珂	《养心为上，以静怀世》
14 金融 1 班	戴笑笑	《淡泊明志，宁静致远》
14 金融 3 班	王立升	《行走与诗意》
三等奖		
12 金融 3 班	朱倩儿	《儒意人生》
13 金融 1 班	张薛岳	《论修养》
14 金融 1 班	马丹婷	《修身养性—青春所感》
14 金工 1 班	康妮妮	《瞎说—扩大再生活》
14 信用管理	金 敏	《世界那么大，看不到尽头》



目录

扫一屋
才能治天下

12



主办单位	浙江财经大学金融学院分团委、学生会		
承办单位	浙江财经大学金融学院邓小平理论读书会		
顾问	钟晓敏	徐晓东	沈水发
	沈鑫泉	杨鹰彪	李连华
	夏红芳	陈荣达	朴哲范
总 指 导	陈 伟		
指 导	陈 炜	吴轶韵	尹怀玉
	蒋 超	王伟伟	
主 编	王 洁	林巧云	裘雯佳
副 主 编	王力军	韩亚娟	戚杭洁
责 编	张敏英	徐思捷	陈 晨
	任敏杰	宣佳祺	冯平涛



清心 治本

文明就是要造成有修养的人。—— 罗斯金

修养的花儿在寂静中开过去了，成功的果子便要在光明里结实。—— 冰心

修养之于心地，其重要犹如食物之于身体。—— 西塞罗

劳动，不仅仅意味着实际能力和技巧，而且首先意味着智力的发展，意味着思维和语言的修养。
—— 苏霍姆林斯基

如果通过修养达不到提高鉴赏力的目的，修养两字也就毫无意义了。—— 波伊斯

要评判美，就要有一个有修养的心灵。—— 康德

啊，有修养的人多快乐！甚至别人觉得是牺牲和痛苦的事他也会感到满意、快乐；他的心随时都在欢跃，他有说不尽的欢乐。
—— 车尔尼雪夫斯基

许多思想是从一定的文化修养上产生出来的，就如同幼芽是长在绿枝上一样。—— 歌德

虔诚不是目的，而是手段，是通过灵魂的最纯洁的宁静而达到最高修养手段。—— 歌德

一个人只要有耐心进行文化方面的修养，就绝不至于蛮横得有可教化。—— 贺拉斯

健全自己身体，保持合理的规律生活，这是自我修养的物质基础。—— 周恩来

修养，成人

文 / 汪若寒

我们未来的富有不在于财富的积累，而在于观念的更新。
——彼得·德鲁克

进了大学后，生活完全改变了，和想象中的完全不一样。大学不是蜜罐子，还是得过着苦行僧的生活。学习仍然是生活的重头戏，只是多了很多自由，不像高中那样整天老师盯着你学习，同时生活方面更多的是需要独立能力。不再那么单一的生活，需要我们更多以前没有的能力和思想，特别是修身养性这个问题，对于大学生尤其重要，而且在我们的世界中无处不在。

我们作为社会的高级知识分子，是社会未来发展力量和主力军。然而，当前的我们高档消费、荒废学业、沉迷游戏和恋爱等问题却是日益突出。

古语云：“欲治其国者，必齐其家；欲齐其家者，必修其身；身修而后家齐，家齐而后国治，国治而后平天下”。大学生廉洁修身意识反映了当代大学生的道德观念和对廉洁修身的认知，因此，我们作为社会主义事业的接班人，要成为国家的栋梁之才，廉洁修身非常重要。因此，要培养公仆意识，不为私心移节；要提升节俭意识，不为奢靡蒙蔽；要增强个人意识，不作金钱的奴隶。

作为年轻的大学生，更应该重视自己的修养。“君子博学而日参省乎己”，通过“反省”自身，思

考自己的不足，加以改正，提高自己的道德层次，树立正确的人生观、价值观，坚持正确的价值取向。当我们步入社会时，才能真正为社会、为人民作出自己应有的贡献。

一根火柴卖一块钱，卻可以摧毁一栋一千万的房子，要修养被尊重的人格需经长时间被信任，但人格破产只需要做错一件事情。关系破裂，任何歉意都无法弥补伤口，好像用釘子釘柳樹，拔除釘子後傷口仍存在，我们不能改变容貌，但我们可以展现笑容；我们不能控制他人，但我们可以掌控自己；我们不能左右天气，但我们可以改变心情；我们不能预知明天，但我们可以利用今天；我们不能样样顺利，但我们可以事事尽力；我们不能决定生命的长度，但我们可以控制它的宽度。做人如水，就是能适应任何环境，就像水一样，能包容万物，然而本身却非常的纯静。老子说：“上善若水。水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。居善地，心善渊，与善仁，言善信，正善治，事善能，动善时。夫唯不争，故无尤。”这既弘扬水的精神，也道出了一种处世哲学。

以诚待人以修身，以责人之心责己、以恕己之心恕人。对别人要抱着诚挚、宽容的胸襟，对自己要怀着自我批评、有过必改的态度。与人交往时，你怎样对待别人，别人也会怎样对待你。这就好比照镜子一样，你自己的表情和态度，可

以从他人对你流露出的表情和态度中一览无遗。最真挚的友情和最难解的仇恨都是由这种“反射”原理逐步造成的。

培养真正的友情以养性。如果能做到这一点，很多大学时的朋友就会成为你一辈子的知己。在一起求学和寻求自身发展的道路上，这样的友谊弥足珍贵。交朋友时，不要只去找与你性情相近或只会附和你的人做朋友。好朋友有很多种：乐观的朋友、智慧的朋友、脚踏实地的朋友、幽默风趣的朋友、激励你上进的朋友、提升你能力的朋友、帮你了解自己的朋友、对你说实话的朋友等等。

最后，学习团队精神和沟通能力。社团是微观的社会，参与社团是步入社会前最好的磨练。在社团中，可以培养团队合作的能力和领导才能，也可以发挥你的专业特长。但更重要的是，你要做一个诚心诚意的服务者和志愿者，或在担任学生工作主动扮演同学和老师之间沟通桥梁的角色，并以此锻炼自己的沟通能力。把握在大学时学习人际交往的机会，因为大学社团里的人际交往是一种不用“付学费”的学习，犯了错误也可以从头来过。

曾经，是永远的过去了，不要为打翻的牛奶而哭泣，摆脱过去，走向明天，越放下越快乐。活在当下，把握每次的机会，因机会稍纵即逝，为自己的生命找到出路！小事，幽默的说；没把握的事，谨慎的说；开心的事，看场合说；伤心的事，不要见人就说；别人的事，小心的说；自己的事，听听自己的心怎么说；现在的事，做了再说；未来的事，未来再说。

修身养性是我们大学生价值观的体现，我们大学生要从现在就开始学习修身养性之道，从现在开始养成修身养性的习惯。以史为鉴，时时刻刻警惕自己，做一个修身养性的建设祖国未来的接班人。

约束自己

30

修养

成人

38

【卷首语】

灵魂行走1

【静以修身】

淡泊明志，宁静致远4

儒意人生5

行走与诗意7

修德要身体力行，养性要心无杂念8

修身养性11

扫一屋才能治天下12

【青春随感】

时光点滴14

瞎说——扩大再生活16

论修养18

南山有谷堆19

论修身养性20

浅谈修养22

【君子务实】

养心为上，以静怀世25

世界那么大，看不到尽头26

修好身，养好性28

约束自己30

【成人之本】

浅谈修身32

做一个优雅的人34

修身养性——青春所感36

修养，成人38

淡泊明志，宁静致远

文 / 戴笑笑

从小到大见过的花也不少，发现了花的一个奇怪特性——色花不香，香花不色。凡是香气四溢的花，大多是素雅淡色的且多簇拥而开，而那些极美丽的花儿，反倒没什么香味。

像茉莉花，栀子花，夜来香，白玉兰等多被人在庭院栽种，千树万树的花开，开的灿烂热烈，花团锦簇，蜜蜂蝴蝶也在四周翩跹。花儿呢，虽是白色却淡雅别致，香气芬芳，别有一番趣味。而像那些玫瑰，牡丹，菊花等多被人相赠与人，却很少有人栽种，千姿百态颜色也是多样，大都一枝傲然独立，孤芳自赏，似乎沉醉于自身的美丽，也不在乎是否有香气。

人和花一样，有的外表不起眼，但沉潜于静处，终散出芬芳香气，引的人驻足赞美，久久不离，那香气也沁人心脾难以忘怀，她们全然不在乎他人的言论，她们从不矫情于自身的美丽，她们心如止水，就

好比人内心的修养，是由内向外而生的气质，与外在美不可同语。有的外表光鲜亮丽，却因此而洋洋得意，浮躁不安，不能心静修身，这样的人大抵只可远观而不可亵玩，否则便会失望于其内在。

与我而言，内在的修养要重于外在的美丽，喜欢素雅的花要多过艳美的花。素雅的花叫人沉潜，被它同化也内心安宁，相处时也十分欢欣，艳丽的花远远观望就是最好的欣赏。能够安然于内修身养性是最美好的姿态。

诸葛亮在《诫子书》中说道：夫君子之行，静以修身，俭以养德。非淡泊无以明志，非宁静无以致远。夫学须静也，才须学也，非学无以广才，非静无以成学。淫慢则不能励精，险躁则不能理性。年与时驰，意与日去，遂成枯落，多不接世，悲守穷庐，将复何及。

初见此文，当真感慨，精凝神炼，字字珠玑。这浓缩了诸葛亮毕生的

生活经历、人生体验和学术思想的充满智慧的家训中阐述的修身养性、治学做人的深刻道理，读来发人深省，茅塞顿开，大为痛快。

古人说，以铜为镜可以正衣冠，以人为镜可以明得失。在这浮躁动荡的生活中，这篇家训是最好的反省自身的镜子。君子的道德修养，生于静灭于躁，应当时时以静思反省修身养性使自己尽善尽美，以俭朴节俭育德养才提高自己高尚的品德。一个人内心清心寡欲淡泊明志才能坚定志向，安定清静心无外物才能实现远大理想。而在这一过程中必须在身心沉静时研究探讨以此来学得真知，在不断的坚定不移的意志中学习积累才能。纵欲放荡、消极怠慢就不能勉励心志使精神振作；冒险草率、急燥不安就不能陶冶性情使节操高尚。如果白白的让年华与岁月虚度，时日消磨，最终碌碌而为，不知所终，夫复何憾。

修身养性最关键之处便是静，

智则国智。青春之重要，青年之重要，不言而喻。青年梦虽易碎，壮志却不可丢。人言青年者朝气蓬勃，所谓朝气便是自信，所谓自信，便是未来的无限可能。

青春此刻，何如？
我之青春，每日穿行于课堂。
于学校之课堂，习未知，求真理；于社会之课堂，明善恶，知是非。人生的经历就是不断之积累，点滴汇聚，方成江流入海；砾石累积，终为息壤作堤。

时至今日，生活与之前却又不尽相同。

于学业，再无监督之人，再无鞭笞之法，学业之责任已完全落在自己肩上。学海无涯，苦能做舟。一路走来，所听之言不可谓不多，可任他百般变化，唯有“学而时习”，

方能“不亦说乎”。不去轻易相信所谓所学无用，而是觉得学必有用。就算无果实可食，还有花朵可赏。

于生活，已是断线的风筝。自由是畅快的，但却是孤独的。虽然会有阵痛，但却是必不可少的。然而年轻的自由容易导致盲目，盲目会让人迷失方向，生活需要目标，就如航海需要灯塔。当我固定住了我的目标，我也就固定住了我的生活，有了生长的方向，才能更好吸收养分与日光。

于情感，青年不可或缺，这也是人生的一环。然而，青春容易冲动，虽然不知道是否有惩罚，但终究是危险而令人心碎的。因此，情感需要斟酌，斟酌需要时间。路遥知马力，日久见人心。给自己一点时间，明白自己，明白他人。明明白白你我之心，青春的感情才会恰当的温

暖，不会太冷清，也不至于太炽热。

虽然青春因人而异，各有不同，然而万变不离其宗。那么，何为青春之宗旨？

“当他回首往事的时候 / 他不会因虚度年华而悔恨 / 也不会因碌碌无为而羞耻”——《钢铁是怎样炼成的》

在我看来，唯有无悔二字方为宗旨。无悔之青春，方为成功之青春。

《礼记·大学》有云：“古之欲明明德于天下者，先治其国；欲治其国者，先齐其家；欲齐其家者，先修其身；欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先诚其意；欲诚其意者，先致其知，致知在格物。物格而后知至，知至而后意诚，意诚而后心正，心正而后身修，身修而后家齐，家齐而后国治，国治而后天下平。”

同样，现欲青春无悔者，需修身齐家，修身齐家先正心诚意，正心诚意需格物致知。故而，努力学业，诚心生活，方能修身齐家，青春无悔！



修身养性——青春所感

文 / 马丹婷

青春此物，何谓？人皆言，青春，譬如朝露之清新，抑或骄阳之绮丽。

我辈青春，却常有身在此山之感，惶惶然不知青春为何，亦不知何谓青春。

每日清晨，起于鸡鸣之时，观红日在东方，万物才从黑暗变得有了颜色。孩童是否正是如此？把清冷黑色的夜用光芒刺破，给大地涂上色彩，正因为之前黑暗夜色的对比，所以在懵懂年少之时，我们才会更能注意到世界的五彩斑斓。

每日正午，抬头望日，目不能直视，然而以手掌遮光之时，却能感受手掌之上温度之灼热。青春是否正是如此，我们已经习惯了孩提时已然了解的色彩，然而却感受到了那时从未曾有过，甚至一生也不能再有的温度。

每日日落，极目向西，世界的色调渐渐褪去，温热也开始从指缝中流失，不愿意进入黑夜，因为眼睛再也不能看到鲜艳的色彩，手掌

也只剩冰凉。暮年是否正是如此，

色彩与温度的流失，像流沙般，却无力阻止夕阳西下。

说起来，似乎日落之时很凄凉，但有白天就有黑夜，过完了白昼的生活，黑夜就是安眠之刻。留不住五颜六色，入睡前却能够有斑斓的回忆。夜里冰冷，可是心中却仿似有白日的余温。若说最好的结局，应是默语一句：一切都是最好的安排。闭眼，便能安睡。

青春此问，何解？拜伦说：“百日莫空过，青春不再来。”

《菜根谭》言：“处富贵之地，要知贫贱的痛痒；当少壮之时，须念衰老的辛酸。”

岳武穆更是有“莫等闲白了少年头，空悲切”的警世名言被广为传颂。

乍眼一看，都是告诫青年之言，然而更说明了青春之重要，我辈之重要。然而皆知青春之重，却罕有明青春如何度过之人。

青春当自省！年少轻狂，非

空穴来风。人于少年之时，初生牛犊多不怕虎。然而世界之大，却非我等脚步可及。才于世间经历不过二十余载春夏秋冬，食米尚不及老者食盐之多，如何能知世事之艰？泰山雄，华山险，黄山奇，庐山秀，各有千秋，又岂能断言孰高孰低？故而青春当自省，畏他者方能他畏，知己者方能知世。

青春当自制！谁言青春时日多？青春之时，其实只是能做事少，唯有学习而已。却时常给人青春日多，荒废两三日也不过尔尔之感。然而光阴似箭，白驹过隙，日复一日，无自制之人，必有碌碌之青春，而有碌碌之此生。种子发芽破土，见世界而喜。青春如嫩苗，学习如扎根。根不深者无以立，风雨来必摧之。当自制而学，方能风雨无惧。

青春当自信！幼虎虽幼，不惧壮牛。壮牛不可敌，而幼虎必有虎心方可长成猛虎。莫欺少年穷，古树亦有幼苗之时。梁启超先生有《少年中国说》，少年强则国强，少年

心宁神静，神色安定，外界纷扰而波澜不惊，事多繁杂而处事淡定。

而在现在繁杂的社会里，我们的心境更需要我们自己去耕耘培养。

老子云“治人事天，莫若啬”，真正做到“精神内敛”，应“见素报朴，少私寡欲，绝学无忧”。这不仅仅是要做到朴素之意，更要强大内心守其本真，不私不欲淡泊名利，潜心修学，那么学习生活大抵都能做到精通。也如庄子云：“至道之精，窈窕冥冥；至道之极，昏昏默默。

无视无听，抱神以静，形将自正；必静必清，无劳汝形；无摇汝精，乃可以久生。目无所见，耳无所闻，心无所知，汝神将守形，形乃长生。慎汝内，闭汝外，多知为败。”至道应当如此，封闭所有的感官，摒除一切的思虑，保持形体的自然，持守精神的宁静。宁寂和清静，万化为一。五色令人目盲；五音令人

耳聋；五味令人口爽；驰骋畋猎，令人心发狂；难得之货，令人行妨。世间的太多事能扰乱你心智，拨动

你心门，坚持一己之静，有时很难，但仍需坚持，内心的强大能抵挡一切外界的纷扰。

生活这把犁，一方面割破了你的心，一方面又掘出新的源泉。道路曲折折，总会遇上些困难挫折，而我们要做的就是戒骄戒躁让心处于柔和安静中，让深邃的内心变得释然，让精神有一片安谧的净土可栖息。

清风微拂，花儿摇曳，水波荡漾，空气里肺腑里全是泥土和芬芳，心静了万物芸芸也都归于静了。



儒意人生

文 / 朱倩儿

自己最欣赏的女人叫做卡门·戴尔·奥利菲斯。现年 83 岁的她依旧行走在各个T台当中，精致的妆容，神气而又张扬的步伐，光芒四射，远胜青春靓丽的后辈。一位老人，苛刻地控制自己的身材，保持着一丝不苟的发型，化着精致的妆容，她的岁月挑战连连，她却始终保持

淡定，我认为，这是一种优雅，是一种严格地自我约束，这是难能的品性。

在香港研习时，碰到一位老学者，中等身材，花白的头发毫不凌乱，穿着简洁朴素但熨烫整齐的衣服，一副眼镜，一个登山包，讲题时风趣幽默，能叫出每个人的名字，

下课还会对每个人说声“谢谢”。专注学术几十年却不显得穷迫，不随意，看得出经历了很多却在晚年平淡的日子里保持一颗善良的心，这也是一种品格。

两位老人用修身来诠释时光优雅地流逝。相对于他们的克制，我们总会用各种理由去放纵自己。一

静以修身

位正在减肥的女生可能因为心情不好，出去饱餐一顿；一位正在专注学习的男生可能因为室友的叫唤放弃手头的研究去打游戏。外界的诱惑很多，而我们常常可能碰不到志同道合的人，走在自己一个人的梦想道路上，控制不住自己。另一方面，

异性的拒绝让自己茶饭不思，想要的东西却无法得到，小脾气似的闹一场发发牢骚，在家人安慰下最终平静下来了。人生前二十年，可能会有父母老师来监督你；然而，二十年后，父母远离或老去，师友

不再亲密睿智，更多事情要自己去悟而不会有人不遗余力去让自己明白。古人云：“君子慎独”。《礼记·中庸》中写到：“道也者，不可须臾离也；可离，非道也。是故君子戒慎乎其所不睹，恐惧乎其所不闻。莫见乎隐，莫显乎微，故君子慎其独也。”即，君子一个人的时候也要注意自己的言行。修养不是一场“秀”，做给别人看，而是真正提升自己内心，在没有外界监督的情况下，始终不渝地、更加小

心地坚持自己的道德信念，自觉按道德要求行事，不会由于无人监管而肆意妄行。在学校，不因为别人不在看你就在图书馆玩手机，监考人员没看见考试就打小抄。路是一个人走，但不为了目的地而非法越境。人生不总是被繁华，鲜花，掌

声和荣誉包围，当一切在华丽转身之后，长久陪伴你的是落寞和空虚。这时的你，需要的是慎独慎行来默默的应对，用乐观地心态来面对生命，享受生命。在岁月的风霜雨雪中，去深刻地感受生命的醇厚绵长，让心静坦然，生命淡然。

作为大学生，修身重要的是阅读。读有内涵有价值、不同类别的书，做到引经据典、旁征博引。这不是随处显摆卖弄，而是真正成为自己的一部分，当遇到困难逆境时，能够淡定应对。

其次，去经历一些事吧，岁月洗礼，在脸上留下印记，而你终究会平静对待繁华，正如那些优雅老去的人们。有意识地用小成本去游历不同的地方，参观那儿的博物馆，体会不同的风俗和事，入乡随俗，悟出道理。独自一人经历一些事，过往的经历就会成为内心的本性，审视本心，会让自己内心保持平静，泰然处之，宠辱不惊，体现修养，优雅地面对困境。

最后，就是孔子曾经说过的话，每日三省其身。其实在大学，每天反省的不仅仅是朋友、学习、忠诚，还可以细化到自己做的事。曾经看到过一个人的经验，说自己写日记时左边写自己一天中好的方面，右边写自己不好的方面。不好的方面，例如，今天对家人说话语气不好了，

那就在几个小时后打电话解释下，并且下不为例。再比如，跟班里优秀的同学一比跳过嫉妒直接绝望了，在和别人相比而烦躁不堪时，我们应该注意到，相比是激励自己而不是使自己绝望的，翻开专业书看看我们还有哪些不懂，想想自己还有多少地方可以提升，起码在反省过程中今天比昨天又有提高。这样的日记方式不仅仅培养了二分思维，不会犯非黑即白的错误，还会马上认识到自己的错误并改正，坦然面对接下来的生活。

人生中，心灵是会被不断污染，社会会不净，所以任何时候都要有自己的标准操守，运用自己的经历和本性，在独处时坚守内心的纯洁和淡然，不要堕入自己都鄙夷的深渊。浪子回头的案例太少太少。在艰难的岁月保持一颗淡定的心，痛苦的事情也变得释然可笑，再次遇上，内心强大，只是拈花一笑灰飞烟灭，向那些淡泊的老人学习，在漫长的道路上，我们也能优雅地走向夕阳西下的时刻。



痛苦的时候，而我现在的痛苦，是为了明天的光明，明天一定会过得比今天好。事实上这是一种幻觉，明天不一定会更好，还有可能会更坏。一个不平静的人，无论给他什么样的条件，他都不得安宁，因为他没有获得幸福的能力。

而且我一直认为阅读是个十分养性的途径。毛姆说，“养成阅读的习惯等于为自己筑起一个避难所，几乎可以避免生命中所有的灾难。”阅读使人睿智，善于思索，拨云见日摆脱困境。处于低谷时，文字的抚慰不亚于亲人朋友的面对面交流；遭遇不幸，阅读可以化悲痛为平静与祥和。他还说，“一个人仿佛是包得紧紧的蓓蕾。一个人所读的书或做的事，多数情况下对他毫无作用。然而，有些事情对一个人来说具有一种特殊意义，这些事情使得蓓蕾绽开一片花瓣，花瓣一片片接连开放，最后便开成一朵鲜花。”用毛姆的另一段话可以解读：有时

候你面前只有一条小路，两边都是茂密的山楂树篱，上面是有人说：“我觉得你所谓的平静还不够，我要追求的是天天开心。“我们很多时候所谓的开心，即感官之快乐。同样是愉悦，夫妻生活和读书带来的就不一样，前者的快乐亦即感官的快乐，这种感觉让人飘然然，茫然而不知所措。而后者则悠远而绵长，回味无穷，因为他是平静的。一个人如果很容易

快乐，那么相应的，他也将很容易哭泣，因为他感性，情绪波动大。而同样的一件事情，带来的痛苦往往比快乐大得多。试想想，同样是一万块钱，是你得到时的快乐多还是失去时的痛苦多？一个懂得审时度势的人，应该学会避免不必要的痛苦，而不是去一味追求快乐。所以用一句话概括之，即“片刻之欢愉，不如须臾之宁静”。注视着她，我想起了一首诗：

草在结它的种子，
风在摇它的叶子，
我们站着，不说话。
就十分美好。

有些人注定要在人群中卓尔不群，因为她的修养，因为她的气质。

做一个优雅的人

文/夏蕾

现代社会，随着工作、生活节奏越来越快，现代人所面临的心理压力也越来越大。每个人都十分焦躁的对待生活的人或者是事，这给日常带来了许多负能量。对于一个有着健全的人格和健康的心理的人来说，他必定具备着四个特质：积极的自我观念；恰当地认同他人；面对和接受现实；主观经验丰富，较清楚地认知周围的人和事。按照这样的标准，有专家指出，中国有70%左右的人属于精神“亚健康”。如处于激烈市场竞争中的企业家、时常为烦人而永无终止的家务感到沮丧的家庭主妇、日夜苦读方能通过考试的学生，他们虽然经历着不同的情境，但有一点却是相同的：他们都经历着心理上的压力。

社会转型期的中国人经历了太多的阵痛和动荡，形成了太多难以打开的心结，如工作紧张、事业受挫、经济压力、考试重负、心灵创伤、适应障碍、缺乏信心、缺少关爱等……几乎现代社会的每个人都

存在心理问题，不过表现程度有所不同罢了。心理问题不仅影响个人健康、工作和生活，还可能影响他人和社会，诱发一些不稳定因素，给社会财富和秩序造成重大损失。

现代中国，物质主义压倒了精神追求，到处弥漫着实利至上的思想，美好的人生境界都已被人抛弃，似乎惟有跻身上层、功成名就才是幸福人生的典范，而身处低层则丧失了生活的尊严——许多时候，人生压力正是产生在朝这个目标一路狂奔的时候。要建设起一个真正的人性社会，既有赖于社会应给每个阶层的人都提供有尊严地生活这样的制度性改善，还有赖于每个个体的自我努力，因为任何的压力都源自内心，只有当内心有了精神依傍、幸福有了更多的实现途径，人生的压力、精神的焦虑才能得到真正的释放和缓解。因为明白了自己的压力所在，才是面对压力、消除压力的开始。

所以，对于当代的大学生来说，

我们需要对自己进行修身养性。做人成熟与否，不在年龄大小，不在阅历深浅，全在于自己修身养性。有的人年纪并不算大，却学得圆滑世故，老气横秋；有的人即使活到七十八十，也依然显得年轻气盛，稚气十足。历尽人生几多悲欢离合，几度生死感悟，几多磨难和坎坷；还有什么比生命的内涵更让人动心更让人从容。简单的说，修身，就是对身体方面进行监管提升。养性，就是内心思想的升华。一个人的魅力体现在修养上，而修养通常来自细节行为养成习惯习惯形成品质品质决定魅力从身边的事做起从细微处着手学会识大体拘小节从自己的一言一行开始努力提高个人综合素质以营造和谐环境从而成就自己的魅力人生。

在看了别人的生活、以及读了一些书以后，我开始明白，一个人如果没有刻意地去修炼，在这座染缸里搅成一团，是永远没法安宁的。他永远觉得此时此刻是最



行走与诗意

文 / 王立升

我对大学是没有概念的，只知道魔都帝都的大学都是为人啧啧称赞的，吃饭挑食，可大学不挑，总之也像模像样地收起一切，书籍啊，礼物啊，手机啊，把时间都转移到备考上来。但我却坚持认为，江浙一带，举手投足之间都是江南水韵，享受始终是主旋律。

我无法想象，这样一个似乎与世俗隔绝了的微型社会单元内部，一个不必要有宫闱秘闻，尔虞我诈的地方，竟足以喧嚣膨胀到让我窒息，夜深人静的时候，忙碌不堪的一天之后，沉淀在心底的只有无尽的空虚与烦躁。似乎人人都是一副看破红尘的模样，却只学会了放纵，只学会了随波逐流，人云亦云。一切的一切，凌乱不堪，生活只是充斥着没日没夜的游戏，身边只是充斥着饭盒泡面的气味，和烟味，“潇洒”地透支着青春年华。当我们不再追问自己，多久没有平心静气地坐下，翻开一本书，美美地、

细细地阅读上一篇散文；和同学、和老师 and 好友静走在阳光大道之上；于春雨中，我们能够携手泰然自若地漫步着。假如时光倒流，难道我们的长大，我们的成熟不应该在如此这般的“不知不觉”中么？

也曾不止一次想过摒弃这一切，认为一切都是在做分母为零的事。欲寄心与禅，因不止一次听友人说过，禅乃开在文字中的花。身处在烟火繁华，灯红酒绿的都市之中，和佛一般，静坐于菩提树下，证悟宇宙人生之般若智慧，真正地做到花开与不开，心情不变，不似尘埃一般，漂浮不定。菩提本无树，明

镜亦非台。本来无一物，何处惹尘埃，岂不妙哉！

即使如此，但生而为人，我们不可能拒绝人群，孤立地存在，这在伦理学，哲学，社会学的范畴中都是不允许的。所以世人都在人群中孜孜不倦地行走着，寻找着他的道路。在人群里说话寻找他的回声，在人群里微笑寻找回应的表情。然而我们还需要一种高度，在文章的世界里，我们都是主人，对所见所闻作出一些评价也是无可厚非的，只是如此一来，良心就显得极为重要，如果有良心，就站出来做个公断吧，那又何妨？光明通透的意念是允许有深深浅浅的阴霾的存在。

熙熙攘攘的人群中，我一直独自一人在寻找，寻找一种全新的高度，作为芸芸众生的一员，我始终不甘心泡在低处的池塘中，数着几张钞票空虚地消费上帝赐予的有限时光。所以我无时不刻需要登高，需



要望远，需要仰视着这广阔无垠的深蓝，这浩瀚无比的宇宙，作一次灵魂的深呼吸。我并不贪心，只想从精神的高处带回一片洁白的云朵，擦拭我琐碎而陈旧的生活，让我的所作所为不再显得那么毫无意义。尝试在时间与空间的交会点上，与天地去对话，与万物生灵去对话，与永恒去对话，不需什么，只需要心灵的一种宁静，一种空旷，万物与我唯一的境界并非是世人遥不可及的。到那时候，入世的每时每刻其实都是在修禅，两者并无矛盾可言，伟大的精神创造就是如此产生的。

不是无法忘记，是不能忘记。那颗曾经受伤的心灵绝不是轻易就能愈合的，一个富有神性的灵魂一旦被亵渎就是被亵渎，即使历史不再重演，伤疤已经在那里，无论时间怎么冲刷，它都不会随风而逝。一个世纪前的德国诗人荷尔德林觉得诗意是栖居在在大地之上的，而我却总觉得栖居不如行走来得灵动。跋涉于人世的营营逐逐，纷纷扰扰，谁又不期悟那片刻的顿悟。禅宗说：前念迷即凡，后念悟即佛。又说：迷来经累劫，悟则刹那间。刹那间的豁然，足以结一世的苦修。而维特根斯坦说：我贴在地面步行，不在云端跳舞。如此种种，愿你我能越走越好吧！

修德要身体，养性要

文 / 张佳楠

修身养性，修身：使身体健康；养性：使心智本性不受损害。通过自我反省体察，使身心达到完美的境界。人最大的魅力，是有一颗阳光的心态。韶华易逝，容颜易老，浮华终是云烟。拥抱一颗阳光的心态，得失了无忧，来去都随缘。心无所求，便不受万象牵绊；心无牵绊，坐也从容，行也从容。所以，修德要身体力行，养性要心无杂念。

现代社会要求人们多去思考，而少去感受。人们整天所想的，就是怎样做好工作，怎样考出好成绩，怎样搞好和领导与同事的关系，怎样与同学和老师相处等，因而容易忽视或者没有心思去观赏美景，聆听悦耳的音乐。格式塔疗法（美国精神病学上一种修心养性的自我治疗方法）的一个特点，就是强调在思考基础上的“感受”，感受可以调整、丰富你的思考。但是，人们

过分地强调逻辑思维，直觉思维往往被人们忽略了。可怕的后果是人們将变成一台失去情感的机器。所以，修身第一步，暂停思考，多去感受，感受外界的事物带给你的直观感受，亲自去体验，去实践。

人是高等动物，也是一种复杂的情感的动物，总是在猜想，在揣测，在忧虑，其实对于远方发生的事，我们无能为力。杞人忧天，对于事情毫无帮助。所以记住，我们现在就生活在此处此地，而不是遥远的其他地方。生活，不要老是惦念明天的事，也不要总是懊恼昨天发生的事，把你的精神集中在今天要干什么上。

前文开头说到：修身就是使身体健康，在做任何事之前我们都应该以健康的身体为基础，如何拥有一个健康的体魄，作息规律，饮食休闲健康，适当运动，一个良好生

几点钟起床，做操，早自习，上课，自习，做作业直至熄灯，睡觉，都有刚性要求，学生很少有自己安排的时间。班主任既是老师又是“阿姨”，管理非常仔细，动不动还要家访，和学生家长沟通情况，以加强对学生的教育和帮助。中学通常离学生家庭距离不远，学生每隔几周都要回家一次，家长对他们也构成一种刚性约束。

大学生的学习生活方式及相关的约束与中学相比也发生了很大的变化。为了给学生留有充分的自主发展空间，让他们能生动活泼地学习，现在的大学每年学习时间都在200天以内，每周学习时间都在20—24小时以内。自习和自我掌握的时间是很多的。在学校和家长约

束弱化的条件下，如果大学生缺乏自我约束，结果只能是“松松垮垮要变坏”。

因此要求大学生要有理性思考，对自己进行德、智、体、美全方位的约束。

首先大学生应做到在“德”方面的自我约束。这里所说的德，指的是政治品德和思想道德。遵纪守法是大学生自我约束的底线。大学生任何时候都要遵守制度、纪律，要自我约束，养成遵纪守法的习惯。

大学生道德品质上的自我激励应当是要做一个“仰望天空的人”。仰望天空的人需要有科学的世界观、价值观、人生观。坚信多一份耕耘就会多一份收获；坚信人的自我价值只能存在于他的社会价值的实现

之中；人生的价值在于奋斗，有苦才有乐，克服学习中的一个一个困难后才有内心的充实和愉悦。做仰望天空的人，既有雄心壮志，有远大的奋斗目标，又能将其和眼前的作为结合起来。做一个有道德的人，有益于社会的人。

其次，实现在“智”方面的自我约束。大学生智的方面的要求是指掌握文化、科学、

技术、知识和能力方面的要求。大学是大学生学习科学技术知识并将其形成自己的能力的地方。任何一个大学生没有任何理由不约束自己的学习态度、方法和行为，要顺利拿到毕业证和相应的学位，这是最基本、最起码的要求，是自我约束的底线。

然后做到在“体”方面的自我约束。身体对每个人的重要性是不言而喻的，也是实现一个人社会价值和自我价值的物质基础，这一点不会有任何异议。而怎样才能使身体健康？

在善待自己身体上的自我约束是不要有影响自己身体的行为，也不要摧残自己身体的不良习惯。哪怕仅仅是从不利于身体健康的角度看，有些大学生的行为也是不科学的。

最后做到“美”的自我约束。大学生美的方面的自我约束在外在美、个体美的方面要和自己的身份相称。这是尊重并允许个性充分发挥的时代，外在美本来就是给别人看的。某种着装、打扮、行为尽管自我感觉良好，如果在大多数人看来是出格了，那不就适得其反了么？外在美、个体美主要的还是自然美、健康美和朴素美。

努力修身，成为一个合格的大学生，进而成为合格的社会主义接班人，你我共勉！



浅谈修身

文 / 董晶晶

古人有云：修身，齐家，治国，

平天下。原文出自《礼记·大学》

：“古之欲明明德于天下者，先治其国；欲治其国者，

先齐其家；欲齐其家者，先修其身；欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先诚其意；欲诚其意者，先致其知，致知在格物。”大意为：古代那些要想在天下弘扬光明正大品德的人，先要治理好自己的国家；要想治理好自己的国家，先要管理好自己的家庭和家族；要想管理好自己的家庭和家族，先要修养自身的品性；要想修养自身的品性，先要端正自己的思想；要端正自己的思想，先要使自己的意念真诚；要想使自己的意念真诚，先要使自己获得知识，获得知识的途径在于认知研究万事万物。修身被置于首位，只有先修身，先修养好自己的品性，才能去齐家，治国，平天下。由此可见，修身对于一个人来说是多么的重要。凡成大事者必先修身！

什么是修身呢？修身即自我约

束。

每年秋季都有一大批中学生告

别紧张的中学进入大学。他们进大学的时候都满怀希望，充满信心。

通过几年的学习和生活，当他们离开大学的时候，绝大多数都在德、智、

体、美诸方面得到了长足发展，综合素质得到了很大提高，有的进入

更高层次的地方继续深造，有的顺

利地找到了工作，在可以

预计的将来，将会成为各

行业、部门、单位的业

务骨干；但也有少数大学

生在大学的几年，感觉一

直是“好轻松，好舒服”，

没有压力。到毕业的时候才感觉到很空，很虚，

心理空荡荡的。面对市

场没有底气，求职困难。

基本上从同一平台上起

步的大学生，毕业的时候

反差为什么这么大？个

案的原因一言难尽，就总

体而言，从中学到大学，

力行 要心无杂念



活的开始。再加以引申，修身，还

要做到，规范自己的言行举止，养

成良好的习惯。比如买个闹钟，以

便按时叫醒你。贪睡和不守时，都

将成为你工作和事业上的绊脚石，

任何时候都一样。不仅要学会准时，

更要学会提前。就如你坐车去某地，

沿途的风景很美，你忍不住下车看

一看，后来虽然你还是赶到了某地，

却不是准时到达。“闹钟”只是一

种简单的标志和提示，真正灵活、

实用的时间，掌握在每个人的心中。

修德要身体力行，而养性要心

无杂念。对于养性的解释，养性：

使心智本性不受损害，我并不认同，

心智不会受损，只是基本，我们还

得需要在此基础上提升我们的心智。

每个人都有孤独的时候。要学会忍

受孤独，这样才会成熟起来。年轻

人嘻嘻哈哈、打打闹闹惯了，到了

一个陌生的环境，面对形形色色的

人和事，一下子不知所措起来，有

时连一个可以倾心说话的地方也没

有。这时，千万别浮躁，学会静心，

学会忍受孤独。在孤独中思考，在

思考中成熟，在成熟中升华。不要

因为寂寞而乱了方寸，而去做无聊

无益的事情，白白浪费了宝贵的时

间。孤独，有时候反而为你提供了

思考的空间，心无杂念，才能更好

的思考。

人们通常都希望有愉快的情感，

而不愿意接受忧郁的、悲哀的、不

愉快的情感。愉快和不愉快是相对

而言的，同时也是相互存在和相互

转化的。因此，正确的态度是：既

要接受愉快情绪，也要有接受不愉

快情绪的思想准备。前几年流行一

个词，玻璃脆，形容一个人像玻璃

那样脆弱。是的，有的人眼睛总盯

着自己，所以长不高，看不远；总

是喜欢怨天尤人，也使别人无比厌

烦。没有苦中苦，哪来甜中甜？但是，

我们不能像玻璃那样脆弱，而应像

水晶一样透明，太阳一样辉煌，腊

梅一样坚强。既然睁开眼睛享受风

的清凉，就不要埋怨风中细小的沙

粒。

不要凡事在天，守株待兔，更

不要寄希望于“机会”。机会只不过

是相对于充分准备而又善于创造机

会的人而言的。也许，你正为失去

一个机会而懊悔、埋怨的时候，机

会正被你对面那个同样的“倒霉鬼”

给抓住了。没有机会，就要创造机会，

有了机会，就要巧妙地抓住。机会

从不会“失掉”，你失掉了，自有

别人会得到。所以，在于自己的行

动与心态，但这一切都要从基本的

修身养性做起。

对于我们大学生来说人生还有

大半未开始，所以我们可以规划自

己的人生，所以，人生要有目标，

静以修身

要有计划，要有提醒，要有紧迫感。一个又一个小目标串起来，就成了你。人生也未必就布满荆棘，只要有想法，照样可以提前退休。人已经被洗脑认为人生就是苦的，其实你只要愿意，可以去做一些自己愿意去做的事情，并思考如何快乐盈利。喜欢做菜就去做厨师，喜欢吃饭就去当美食家，做杂志编辑，喜

欢睡觉就去研究床单床垫的舒适度，喜欢唱歌就去唱歌参加选秀。只要你喜欢，你就去做。你会很轻松活的很开心！这也是养性，依旧秉持心无杂念的真理，如此的你，率真执着，怎能不让人感到温暖和阳光！说真的，人之所以痛苦，是在于追求了错误的东西。与其说是别人让你痛苦，不如说自己的修养不

够。修德要身体力行，养性要心无杂念。戒生气，戒自卑，戒嫉妒，戒小人，戒诱惑，戒暴怒，平和心，这二十一字箴言足以使我们很好的理解如何修身养性。年轻的生活需要我们精心打扮，修身,养性,让我们迈开轻快的步伐，走出自己靓丽的人生吧！

感觉合理规划时间，养成良好的生活的时间对每个学生是有决定性的差距的，因此，我也渐渐感受到了时间安排的重要性。

大学真的是个锻炼的舞台。我深深的体会到了这一点，学游泳的深刻体会，体育课中的深刻体会，各种事情的历练。学游泳这个必修课对于我这个没下过水的旱鸭子真是打击大了点，于是，我努力克服对游泳的恐惧感，渐渐从一个旱鸭子体会到了一点点游泳的快乐之处。

其实，有些事情，只要敢做还

是可以实现的，只要你敢尝试，习惯是可以养成的，关键是要你勇敢约束自己，从小事慢慢积累。我麻，尝到了游泳滋味，尝到了绕着操场跑8圈的感受。对于以前的我来说，这些都是不敢做的，现在发现做到也不是很可怕，所以敢想敢做，才有机会实现更多的事情。

毕达哥拉斯说：“不能约束自己的人我们不能称他为自由人”，我们的自律并不是让一大堆规章制度来层层地束缚自己，而是用自律的行动创造一种井然的秩序来为我

们的学习生活争取更大的自由。所谓的修身，就是要约束自己的生活习惯,我们应该学会自己约束自己，自己要求自己，变被动为主动，渐渐的，就会变成一种生活习惯，生活美妙而慵懒，未来的方向坚定明亮，约束自己，修身养性，日子就不再如碾柔的白纸，杂乱不堪，严于律己，将生活布置的整洁精致，养成良好的生活习惯，约束自己，克服未来的困难，一步一步朝着自己的目标前进！

他山之石
——校歌



大不自多 海纳江河
惟学无际 际于天地分
形上谓道分 形下谓器
礼主别异分 乐主和同

知其不二分 尔听斯聪
国有成均 在浙之滨
昔言求是 实启尔求真
习坎示教 始见经纶

无曰已是 无曰逐真
靡革匪因 靡故匪新
何以新之 开物前民
嗟尔髦士 尚其有闻

念哉典学 思睿观通
有文有质 有农有工
兼总条贯 知至知终
成章乃达 若金之在熔

尚亨于野 无吝于宗
树我邦国 天下来同

(浙江大学)

复旦复旦旦复旦
巍巍学府文章焕
学术独立思想自由
政罗教网无羁绊无羁绊
前程远 向前 向前 向前进展

复旦复旦旦复旦
日月光华同灿烂
复旦复旦旦复旦
师生一德精神贯
巩固学校维护国家

先忧后乐交相勉
交相勉前程远
向前 向前 向前进展
复旦复旦旦复旦 日月
光华同灿烂

复旦复旦旦复旦
沪滨屹立东南冠
作育国士恢廓学风
震欧铄美声名满 声名满
前程远 向前 向前 向前进展

复旦复旦旦复旦
日月光华同灿烂

(复旦大学)

校园里大路两旁，
有一排年轻的白杨，
早晨你披着彩霞，
傍晚你吻着夕阳，
啊，年轻的白杨，
吸取着大地的营养，
啊，年轻的白杨，
树叶沙沙响，
年轻的白杨，
你好象对我讲，
要珍惜春光。。
我们是年轻的白杨，
我们是未来的栋梁，
枝条捧出朝阳，
绿叶伴着星光，
啊，我们在成长，
吸取着知识的营养，
啊，年轻的白杨，
树叶沙沙响，
年轻的白杨，
你好象对我讲，
要珍惜春光！

(中国传媒大学)



约束自己

文 / 姜雅静

“君子博学而日参省乎己，则知明而行无过也”。每天都需要进步，每天都需要准备自己，广泛的学习，积极的反省自己，我们大学生需要的不仅是学习上的进步，更好提高精神思想，生活习惯的自我约束，所谓修身养性也。

现在已经到了大一下学期，经过了近一年的大学生活，我感觉自己学到了很多，无论在日常生活中的独立自主和室友相处，还是在人际关系的适当处理，还是在大学学习生活中困难的克服，都有了新的认识，新的体会，在生活中自我约束，努力克服困难。

刚进大学的时候，很多学姐学长都说大学是个很自由、自主的空间。确实如此，努力学习知识很重要，同时大学更是一个培养自我能力的舞台，但是并不是每一个人都能成为厉害的人，这需要自制力，需要个人良好习惯的养成，因此，我在

这里谈谈自己在生活和学习方面约束自己的感受。

知行统一，不要拖延，约束自己的生活习惯。我感觉这点真的很重要，前几天收到学长的书，书名是《拖延心理学》，翻看了一下，发现很多分析正中要点，所谓拖延症，就是做事情推推拖拖，总是拖延过来，拖延过去，却从不约束自己认真的去完成，现在很多学生都有或多或少的拖延症，当然也包括我自己，在这方面，我需要很大的提高，这更是每一个大学生需要努力克服的，不能拖延，努力去约束自己，规划良好的习惯，就像很多学生所感觉的那样，总是觉得自己有做不完的事情，总是感觉自己很多事不想做，很多时候，发现问题和事情接踵而来，我感觉这就是拖延的后果，其实事情本没有那么多，只是自己总是想想而没有立刻的去

做，只是往往成功被逃避打碎，被

渴望闲适的退宿的心破坏，导致事情越积越多，学习上的事情没解决，生活上的事更是繁琐，后果就是深深的无力感和烦恼。因此，我觉得要想真正的做些事情，真正的利用好时间，就要敢于打破自己不好的生活习惯，统一自己的想法和行为，不要拖延。

合理规划自己的时间，养成良好的习惯。大学说长也长，说短也短，就拿现在来说，一年都快过去了，看着班里的同学，真的发现不同的学生差距在渐渐增大，有一批朝气蓬勃的学生给人感觉永远都是乐观的，也有一些学生存在感不强，积极向上的学生参加了很多的活动和竞赛之类的，在这些活动中锻炼了很多，而有些人很多时间都在寝室，时间大部分也都花在寝室了，然后回首过往，发现在这些时间里，自己都没有做什么事情，取得什么成果，实不相瞒，我就属于第二种，

修身养性

文 / 朱吟啸

人，固有的是外貌，那是父母给的，是需要珍惜的，自然改变的可能性不大。后天可以培养的是人的心性，一个人的气质和好感会源于你的内涵本性。中国古代那些圣贤夫子对人的心性也有自己独到的看法。

《礼记·大学》有言曰：古之欲明明德于天下者，先治其国；欲治其国者，先齐其家；欲齐其家者，先修其身；欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先诚其意；欲诚其意者，先致其知，致知在格物。物格而后知至，知至而后意诚，意诚而后心正，心正而后身修，身修而后家齐，家齐而后国治，国治而后天下平。

这就是我们平常所说的“修身齐家治国平天下”。那些智慧卓群的圣贤夫子将修身放在了首位，证明了其重要性，是基础。那到底什么是“修身”呢？修身，是指修养身心，修身的具体行为表现日常生活中就是择善而从，博学于文，并约之以礼。修身并不是一蹴而就的事，也不是看了读了几本圣贤书你

就可以成为超越圣贤的具有高尚情操的人了。这是一个需要时间酝酿、改变的过程，一点短时间的努力养性是没有实质性效果的，要把修身养性当做一种享受去对待，而不是为了别的功利性。如果你修身养性达到一定效果，你就会看淡很多东西，心就如一泓泉水，止水罢了。

修身有很多种方法，主要内涵是戒生气、戒自卑、戒嫉妒、戒小人、戒诱惑、戒暴怒，平和心。说说有这么多点，其实真正做到的又有多少人，每每尝试都不一定做到坚持，从量变到质变的飞跃是那么的漫长的过程，做到心如止水，无欲无求这样的境界实属不易。但是没有试过怎么知道。

我有幸，目睹一对夫妻两个人的修身之路。丈夫是一位大学美术老师。作为大学老师，而且是美术老师，自己的自由时间很多，可以自由支配。他的书法和国画都是别有风味的，感觉写的字潇洒不拖泥带水，画的国画画中有画，充满了悠然的意境。有时候，写书法和画

国画可以让自己的心沉静下来，在光怪陆离、红灯酒绿的现代社会生活里找回一丝自我，放慢自己的速度，看看周围的那些美景，你会有不一样的看法，或许你会因为某一处风景而驻足停留，发现另一片心的田野。有时候我会发现他又去山上品茶，会去灵隐寺拜访那些僧人做一些关于佛教的思想的交流，让自己领悟禅的哲意。如果我很长时间没有看到他，过段时间再见他又在寺庙里落了发，越来越心境平和，无欲无求，他的状态，真的是让人羡慕。这就是我的干爸，一个心如止水，有自己思想境界的大学老师。

他的妻子，也就是我的干妈，一个从事证券工作的气质女，在工作上兢兢业业，业绩也做得很出色。从事证券，压力很大，事情很多，但是她也会抽出时间出去旅游，或者在工作之余去往寺庙感受禅意。近期她和一群朋友去了不丹旅游，不丹这个国家宗教的氛围很浓厚，这个国家的人民给人的感觉的也是淡泊、宁静而致远，有一种世外桃源、

与世无争的感觉，他们的心理状态让人羡慕，不用忙忙碌碌地追求地位，追求金钱，随遇而安，不随波逐流。那里静谧的氛围，或许留得住一份羁绊。

看了他们的事情，我才慢慢发现，修身不是读几本《论语》、《史记》就可以马上修身，变成那种大圣人。首先，你要有自己的信仰，佛祖也好，上帝也好，只要不是邪教，或者是信自己，都是好的。其次，要学会平静，戒骄戒躁。有了信仰，才会在自己极度烦躁不安的时候，让自己在信仰的指引下渐渐地从情绪激动恢复到冷静的状态，开始用一双冷静的眼睛去看待事物，做到公正公平。

修身的本质是一个长期与自己的恶习和薄弱意志作斗争的过程，时时检束自己的身心言行，用诚心、仁爱、谦卑的情操来祛除掉思想中的杂质，对治那些令我们轻浮、骄傲、自大、邪僻的外因、内因。修身最切实的办法就是择善而交，通过善友相互勉励来增长德行，培养志趣，用最朴实无华的态度切磋关于仁爱的学问。一定要远避世俗的虚谈，那些好卖弄学问的、巧言乱德的、文过饰非的，还有诸如攀比、争竞、夸耀、淫词、妄语、戏笑都要远离，这些事物唯有叫人败坏。

扫一屋才能治

文 / 张敏英

近些年来，面对居高不下的失业率，多少大学生感慨生不逢时，抱怨社会没有给予他们施展才能的机会。但是在抱怨的同时，他们往往忽略了自身缺乏成就大事应该有的修养。

“修养”，语出唐吕岩《忆江南》词：“学道客，修养莫迟迟，光景斯须如梦里。”修养，修炼养性，顾名思义指的是人的综合素质，即内心和外在的完美品质。古人言：“修犹切磋琢磨，养犹涵养熏陶”。只有时时检束自己的身心言行，时时约束自己，在日常生活养成良好生活习惯，才能丰富完善自身的人格，达到“修身养性”的境界。

清朝文学家刘蓉在其散文《习惯说》中记述这样的经历：“蓉少时，

读书养晦堂之西偏一室。俯而读，仰而思；思有弗得，辄起绕室以旋。室有洼，经尺，浸淫日广。每履之，足苦蹶焉。既久而遂安之。一日，父来室中，顾而笑曰：“一室之不治，何以天下家国为？”命童子取土平之。”

刘蓉的父亲身体力行，用实际行动告诉刘蓉，欲成大事，先要养性，从小事做起。试想连屋前的小坑都不愿去填，又怎么能够指望他有所作为？作为当代大学生，除了抱怨，我们更应该提高自身的修养。想要提升自身修养，就从身边的小事，从生活细节抓起、从寝室习惯改起。

寝室文化是校园文化的有机组成部分，学生在寝室共同生活中长期形成的一种文化。作为大学生生



《假如只有三天光明》中所表达的“逝者如斯夫，不舍昼夜”那种一般，你要做的事情还有很多，同我，我要做的事情也还有很多，这警醒我们要珍爱流水般的时光，没有时间给我们去打草稿，每一分每一秒都在消逝，别碾碎了岁月，努力让我们的大学时间暂停住最灿烂光辉的瞬间，留在心中，记忆永恒。

其次，我们可以用孩提的眼光对待这个世界，生活或好或坏，心情或阴或晴。不论身处何地，何时，我们都应该保留童真。众所周知，这是一个充满竞争意识，强调优胜劣汰的社会。入社会，难免为金钱名利而奔波。作为当代大学生，并未完全设身处地入社会，但是扪心自问，耳濡目染的当今，一张张白

纸又怎能不被沾染得墨迹斑斑？因此，保持孩子的眼光看待这个世界尤其珍贵。年轻的生活应当童真未泯，步履坚定明亮，行走于恬淡的岁月，对生活充满了热爱和积极的乐观情绪。

再来，提高思想层次，我们可以有意识地正面引导自身情绪，安抚他人情绪。芸芸众生，就算不说远的陌生人，只论你的周边人，不同思想层次的摩擦与碰撞，两个人因为一件事吵架这种情况司空见惯。万物有因必有果，如是而已。每个人的阅历不同，考虑事物的角度不同，这就提醒我们要换位思考，收拾自己的情绪，正面引导正能量。当你能够站在别人的角度思考问题，有效运用自己的能力解决争端，与

朋友和谐友善相处的时候，你的思想层次正在不断提升，因为此时此刻，你在为他人考虑，广博之心，有容乃大。

勤勤恳恳、脚踏实地，在这个社会，显得弥足珍贵。年轻人，多看书对心灵有益，你会看到一个更广阔的世界；多活动对身体有益，你会融入一个更新鲜的空间。修身养性，爱上生活，爱上这个世界，爱好你自己。年轻一代的生活应该是美妙而慵懒的。但愿我们每个人都足以好好爱护自己，爱护身边的人，修好身，养好性。阳光倾泻在地面之际，尽情呼吸阳光的味道，亲吻这个世界。

修好身，养好性

文 / 郑露露

物欲横流过市，这个年代，与以往不同。有些人，纸醉金迷；有些人，勤勤恳恳。年轻一代的生活应该是美妙而慵懒的，追求梦想，踏实劳作，闲暇时可细品香茗，寻一份自然的清香与恬静；繁忙时可掬一把汗水，微笑积极应对生活的挑战。而实际的年轻人，却少有做到如此。或许，执有此心，却未有坚定执着的性情。我们向往生活的这份心，往往被自己的惰性所磨灭，碾碎成粉末，追求的目标化为虚无，脚踏实地的信念都成了空话一场。这个年代的我们总喜欢说向往什么，想要过怎么样的生活，渴望得到什么，口头上的说说不如实际中的作为来得让人信服。亦或许，一开始，我们会按着自己理想中的路线前进，一天、一月、一年…我可以坚持多久，你可以坚持多久？我们缺乏的是生活习惯的约束和思想层次的提高。因此，年轻一代，修身养性极为重要。而年轻一代应当如何修身养

性？作为大学生，学习是不可或缺的。父母供你读大学，并非只愿你混张文凭便好。我想绝大多数的父母，都希望自己的孩子能够在大学生活中有所收获，习得一二。而现实中，大学生因种种原因，不乐意上课，迟到早退甚至逃课现象屡见不鲜。因为惰性，因为懒散，因为缺乏生活习惯的约束，这些学子在挥霍青春，将日子过成碾揉的白纸，杂乱不堪。我们要击碎这种负面能量，还年轻一代积极向上学习的正面能量。我们可以在学习习惯上约束自己，定量定时完成学习指标，针对专业课与自身学习兴趣来改造自己，陶冶情操，真真切切进入自己对未来生活的目标定位。并且在闲适怡乐方面，我们大可不必生活太拘束，太有压力负重感。学习之余修身养性。爱书法之人，可手执毛笔，在宣纸上心情挥毫，看墨汁是怎样从一团浑浊变为有序的几笔，再观墨之延散，只求在字里行间寻

得清闲；爱乐器之人，高山流水寻知音，琴弦键盘之中体会超凡脱俗的宁静，心平气和领悟乐曲美妙，入一世，品一曲；爱运动之人，大可驰骋操场，尽情挥洒汗水，发泄、放松，抛开一切，活出自己，进入宽容豁达的世界。生活习惯约束自身的重要性不言而喻。为人，首先得有目标，清晰明了，其次，有奋斗路上踽踽独行的勇气与魄力，这样才能有信念去约束自身，朝着目标勇敢前行。自然，处事，要用心关注细节。微枝末节往往蕴含着锦上添花的能量。从细微小事着手也有助于修身养性。生活得自在舒适，最美好的拥有一双发现美的眼睛，用之以将生活布置的整洁精致，让人不枉度过此生。再者说，思想层次的提高也是势在必行之事。首先，学会用怀有感恩的眼光去对待世界，把每天都当做最美好的最后一天，让自己活在一种光明、博爱的状态中。就像

天下



活学习的重要部分，保持整洁是十分必要的。心理学家认为环境文化在人的身心发展过程中起着重要作用。整洁的寝室环境能够让人感受到一种舒适，让人形成良好的心理，产生良好的学习氛围。没有烦琐小事所束缚，做任何事情都充满了积极性，效率自然也会提高。相反，如果处在一个凌乱无比的环境之中，心情会不自觉地变得烦躁起来，思绪突然之间绕成一团乱麻。然而现实情况却不容乐观。有许多人认为打扫寝室卫生室浪费是假和精力，许多寝室已经堆满外卖盒，甚至散发出一阵怪味，仍然不肯将寝室打扫干净。这种坏习惯不仅影响身体健康，也体现了一个人的道德素质。古人言：“慎独。”

当一个人独自处在寝室时更应该保持寝室的整洁。构建和谐寝室，安全是一切的前提。除了学校，大学生主要的活动范围是寝室，算的上是第二个家。如果平时不注重寝室安全，必然会导致安全问题。生命是十分宝贵的。如果因为一个小小的疏忽而失去宝贵的生命，这是十分可惜的。当人处在一个安全的环境，也更加能够放松下来，专心从事学习。无论通过何种渠道，我们总能听到大学寝室因为使用违章电器而引发火灾导致人员伤亡的事故，这些血淋淋的显示摆在每个大学生面前，时刻提醒着我们应该注重寝室安全。“宜未雨而绸缪，毋临渴而掘井”。所以我们要拒绝大功率电器进寝室，

不能因为贪图一时的方便或者新鲜，将自己和他人的人身安全暴露在危险之中。孔子曰：“择善而从，博学于文，并约之以礼。”一个人即便学了再多的学科，看了再多的书，却没有办法约束自己的言行以符合礼仪的规范，使自己的身心受益，帮助他人成就善道，那所学则无非是“水月道场，梦中佛事”。在当代社会，时时检束自己的身心言行，时时约束自己，在日常生活养成好生活习惯，才能丰富完善自身的人格，达到“修身养性”的境界。《礼记 大学》中提到：“身修而后家齐，家齐而后国治，自天子以至庶人，壹是以修身为本。”它是一种境界，是一种内在涵养。它

源自思想，源自豁达而不失细腻的人生观和世界观，通过生活中一系列的细节表现出来。语气抱怨社会的种种不公，不如从现在起，让生活细节化，让寝室更美满。

修养不是一成不变的。它随着社会的进步和个人的发展变得丰富多彩。修养就像一片蔚蓝的大海上的帆船。在没有风雨的日子，他表面一派安详。一旦暴风雨来临，大海会卷起千层浪，他随着浪花而起伏。而这些，是那些墨守成规的人所无法企及的。

“君子修其身于暗室屋漏之地，而声流与四方万里之外。”拥有良好的修养，让一个人能够在竞争激烈的当下立于不败之地。扫好一屋，才能为美好未来的铸造贡献自己的力量。



时光点滴

文 / 仇晗

良好的习惯是一辆舒适的四驾马车，坐上它，你就能跑的更快。
——马克思

似乎从小就被教育要养成良好的习惯云云：手离笔尖一寸远，胸离桌子一寸远，头离书本一尺远；走路腰背要挺直；说话要讲普通话；每天早晚要刷牙，个人卫生搞搞好……我们每个人都被习惯束缚，却也在习惯下生活的多姿多彩。听人说一个行为连续重复 26 天以上便会成为习惯。身体的每一寸肌肤都牢牢记住了这种感觉，无法摆脱，无法遗忘，不像记忆，那么无情，一句简单的“忘记了”或是“不记得”便能把你堵的哑口无言，手足无措，习惯是忠诚的。

高中三年的努力，可以说到最后一段时间几乎已经是麻木的了，机械性的埋头复习，整理，看到新发的卷子第一反应是写上解，那时的教室安静的不像样。突然间转变了环境，不再有那个成天在班级里

吼着念叨我们不上进的班主任，也不再会有会对你科目不及格而摇头叹息，之后又不厌其烦辅导你的任课老师，上课可以睡觉，可以不听，可以不做的端正，可以玩手机，甚至，可以翘课。一切努力似乎刷了一下，被三个月的连续酷暑蒸发的毫无踪影。步入大学校园后，闲适来得理所当然，无终止的懒觉、游戏生活，吃了睡，睡了吃，一觉起来已经是下午的糜烂生活开始了，于是便沉沦，习惯于一切改变，自己也放纵在自由的快乐中。做什么都是拖沓，11 点开始就嚷着睡觉，不自觉又点开了某个小说网站，吃吃的看了许久，另一只手还端着牙刷杯，这也只是经过了一个从厕所来回的过程，真正到床上躺下已经是凌晨两三点。说是要好好学习，天天向上，打开书就莫名其妙犯起困来，迷迷糊糊睡了过去；上课也是这样，醒来后感觉黑板上的知识和自己并不是一个世界，明明才眯了几分钟，仿佛

世间美景，品人生百态，更加无法去思考自己的人生价值，提升思想层次。人生最大的悲哀，就是当离世之时才发现自己的一生都不是按照自己的心在走。

这世界那么大，人生又只是短暂一瞬，让这短暂的一瞬却又被世间名利左右，岂不憾哉？。何不停下脚步，宽慰烦躁的内心，待心若止水，看人生百态，又将是一番不同的心境。人生，说到底，活的是心情。人活得累，是因为能左右你心情的东西太多。看不透人际中的纠结、争斗后的隐伤，看不透喧嚣中的平淡、繁华背后的宁静，或是舍不得曾经的精彩、不逮的岁月，舍不得居高时的虚荣、得意处的掌声。我们被层出不穷的事物所左右，常常抱怨生活太累，心太累，然而这一切却只是自寻烦恼。生命中最困惑的，不是没人懂你，而是你不懂自己。在不停追寻所谓梦想的旅途上，我们忘记了曾经平和宁静的心情，停下脚步，不是因为所见，而是因为所不见，停下脚步，舍弃那云淡风轻。看透了，天无非阴晴，人不过聚散，地只是高低。古时道士修行时静处一室，屏去左右，澄神静虑，也称入静。入静，即进入一种平和静心的状态。所谓“静以修身，俭以养德，非淡泊无以明志，非宁静无以致远。”也强调保持内

心的宁静，对一个人修身养性尤为重要。内而专静统一，外而整齐严肃。修身当从修心始，修心当从静心始。心静了，才能听见自己的内心。也许你正狂热追求的，并非你真正想要的，只是迁就了别人或者社会；也许，你正为之肝肠寸断的，未必是你真正想爱或者该爱的，只是一时的不甘心。

静心方至豁达。人生四苦，看不透，舍不得，输不起，放不下。静心，于是看透，看透，方知舍得，舍得，至豁达之心境。没有人能保证事事皆如意，人生不如意之事十之八九，既无法痛快的放下，又没有解决之法，只能纠结于此，虚度光阴。只有拥有豁达的心境，无论正经历着怎样的挣扎与挑战，正走到生命的哪一个阶段，都会喜欢那一段时光，完成那一阶段该完成的职责，顺生而行，不沉迷过去，不狂热地期待着未来，生命这样就好。正如古语说到：宠辱不惊，看庭前花开花落。去留无意，望天上云卷云舒。名利皆众人所欲，又怎能不忧不惧、不喜不悲？否则也不会有那么多的人穷尽一生追名逐利，更不会有那么多的人失意落魄、心灰意冷了。然而人世间的一切名利终究是是虚幻不实，变化无常的。陶渊明式的魏晋人物之所以有如此豁达风流，就在于淡泊名利，不以物喜，

不以己悲，才可以用宁静平和的心境写出那洒脱飘逸的诗篇。淡看人间事，潇洒天地间。再幸福的人生也有缺憾，再凄凉的人生都有幸福。潇洒的人生，学会淡看缺憾，随缘而动。这正可谓真正的宠辱不惊、去留无意。千秋功过，留与后人评说。一字不着，尽得风流。这正是另一种豁达，另一种宠辱不惊、去留无意。没有放弃，怎能拥有；不守寂寞，岂见繁华。命运给予你的，无论好坏，皆需认真面对、坦然应对，有遗憾才叫生活，有瑕疵才算真实。只有真正做到了宠辱不惊、去留无意方能心态平和，恬然自得，方能达观进取，笑看人生。

世界那么大，看不到尽头，人类只是历史长河中的一粒尘埃，追自身的梦想固然是好事，然而若在此过程中失了本心，乱了心境，却注定无法实现自我的人生价值。只有不以名利为目，修身养性，静心豁达，方能不愧于人生。若岁月静好，那就颐养身心；若时光阴暗，那就多些历练。沧海桑田，我心不惊；随缘自在，不悲不喜。



世界那么大， 看不到尽头

文 / 金敏

在电影《海上钢琴师》中，主角 1990 曾说：“陆上的人喜欢寻根究底，虚度很多的光阴。冬天忧虑夏天的迟来，夏天担心冬天的将

至。所以你们不停地到处去追求一个遥不可及、四季如夏的地方——我并不羡慕。”的确，现代社会要求人们不停地加快脚步，而甚少要求

人们去静心感受与思考人生。人们整天所想的，就是怎样做好工作，怎样考出好成绩，怎样搞好人际关系等等，忽视或者没有心思去观赏



已经过了一个世纪，只有讲台上的高数老师提醒你并没有什么改变。每天都和周六周日相同，只是双休是能去趟更远的地方改善伙食和娱乐。一晃四年就这么过去了，什么都没有学到，似乎随着时光成长的只有自己的年纪以及头上好久都不曾打理的发。

总有人自甘堕落，总会有源源不断的借口。有时候习惯是那么恐怖的一件事情，让沉溺其中的人感到可怕却又无能为力。

东晋的祖逖一次在半夜睡梦中听到了公鸡的鸣叫，便把好兄弟刘

的全才，实现了当初立下的报效祖国的宏图大志。祖逖和刘琨凭借着每天闻鸡起舞的习惯，成为一代枭雄。谁说的习惯无用，只是我们并不知道如何使用。

习惯性，下意识，人们总是这么说着却并不知道这些的实际意义。每天七点起床，洗脸刷牙，骑着自行车到学校体育馆门口，在下沙还朦朦胧胧，灰沉沉的天空下开始晨刷的征程。滴一声，屏幕亮起，结束。就着豆浆，品尝美味可口的早餐。不慌不忙的吃完，带上书，上课，认真的听课，无聊时可以望望窗外，

也许阳光正好，世界也恰巧不喧嚣。有空时看看自己钟爱的作家的作品，聆听字里行间点点倾诉。想做的事情这么多，做不到一场说走就走的旅行，就在事前写好一系列的计划，有条不紊的，也要适当的留些弹性安排，毕竟不是所有的事情都能在计划之中。美剧，动漫，音乐，游戏作为日常消遣也未尝不可，在双休时奖励自己额外时间。每天背诵几个单词，听些听力，不知不觉就会积累下词汇，四六级只剩下就脱口而出。参加几个社团，穿梭在学校活动中锻炼自己的能力。偶尔见见朋友，在星巴克点一杯咖啡慢慢品味午后的暂时悠闲，与朋友谈谈近况，聊聊八卦。逛逛钱塘江，看潮水随着四季变换。西湖边的柳树长了新芽，白马湖的动漫节如火如荼。四年充实而不忙乱，这些简单的习惯渗透到生活的点点滴滴。

在今后的生活中，自己将会以更加饱满的精神，更加结实的身体，更加丰富的思想，更加出色的工作能力应对各种环境。并不是所有人都是出类拔萃，八面玲珑。我们在习惯中打磨自己的棱角，提升自己的修养，成为一个德行兼备的人，为社会贡献自己的一份力量。尽管微薄，当所有十三亿中国人民都会使用习惯的力量，那么整个世界，将会完全不同。

瞎说

——扩大再生活

文 / 康妮妮

马克思说，生产分为“简单再生产”和“扩大再生产”。那么，生活，是不是也可以分为“简单再生活”和“扩大再生活”呢？

吃饭睡觉买日用品工作，那都是为了维持生命的“简单再生活”，而我向往的是“扩大再生活”。看一本好书，看一个好电影，进行一场会心的对话，偶尔的，和自己的心来一场辩论，这才是“扩大再生活”。

所以，我不羡慕那些特别有钱的人，吃饭吃到燕窝鱼翅，睡觉睡在五星宾馆，也就是个花哨版的“简单再生活”而已。

但是，可悲的是，“简单再生活”总是在不知不觉中，迷惑、占据、挤掉你“扩大再生活”的时间与精力。

在大学里混迹了近一年，在这一年中我不辞辛苦地跟人宣称我在“忙”。每当有人问我，“忙什么呢？”我就理直气壮地说：“忙工作啊！”

说得多了，自己也就信了。一旦自己都信了，就开始行色匆匆，一副“谁也别理我，忙着呢”的架势。就是靠着这点虚张声势的忙碌，我屈服于一种滥竽充数的存在感。毕竟，自己是读大学的人，毕竟，我需要一些东西来证明自己的存在。就如用一本毫无可用的证书来证明自己是上过大学的人一样。

然而当我忙不过来的时候，一阵空虚无力感，肆意袭击。不禁自问，我最近都做了什么，我什么都没做呀！我想要做的爬山，我想看的书，我想要联系的朋友，我想要去的地方……总而言之，我把自己全部的爱好、愿望、梦想，或者说，生活本身，都给遗忘了。当简单再生活变得虚假忙碌，其直接后果就是我开始将我的生活搁置。我早已在匆匆的人流中，忘记了“停一停，我要等我的灵魂。”这句话的真谛。

于是，明明是一件最终仅仅是

通向简单再生活，连扩大再生活都不是的事情，却如此嚣张，如此恶狠狠，如此与快乐为敌，于是我闭上眼睛捂上耳朵撂挑子了。一连几天，几个星期，几个月，我就真的，什么都没干了。作为一个无所作为



！静怀世 ——知足常乐

外。”从微观上来说，古人所谓的知足常乐是个人修养的一种智慧，代表着一种达观的人生态度。从宏观上来讲，知足常乐又可以说是一种治国之道。人生最难的是抗拒欲望。古训中的“知足常乐”要告诉人们的是，什么时候该终止自己的欲望和怎么样去终止自己的欲望。如果不及时终止无穷无尽的欲望，就会陷入永不满足的恶性循环的深渊。“去甚、去奢、去泰”是老子的三大法宝，意思是说要自觉远离那些极端的、奢侈的、过分的東西，要顺其自然，不固执己见。只有知道满足而获得的富足，才是长久的富足，这是长久快乐的根源。所谓“故知足之足，恒足矣”，这正是老子的大智慧。正如王西彦在《古屋》第一部卷四所说：“一个快乐主义者首先得有知足的修养，就是古训所谓知足常乐”。古人用“知足常乐”要告诉我们的，并不是说要把快乐建立在欲望的满足上，而是要让我们用人类的智慧去理解和把握事物发展的规律，用长远的眼光看待问题，能预测无穷的欲望会带来什么

样的后果，并及时终止自己的欲望以免灾难和损失，只有这样我们才能获得长久的快乐，才能富足平安幸福。

亚里士多德曾经告诉我们：“生病时，说健康就是幸福；贫穷时，说财富就是幸福。而在感觉到了自己的无知之后，又羡慕那些高谈阔论、说出一些超出他们理解里的东西的人”。这句话通俗易懂，虽然看起来简单，但细细咀

嚼起来则回味无穷。当你抱怨自己没有鞋子穿的时候，想想那些没有了双脚人，你就会懂得什么是幸福。如果娇小可爱的小美女，总喜欢与高挑的模特比身高，结果会越比越糟糕，但是如果她改变一下对比的对象，找个相貌相对丑陋的人作比较，她就会发现自己的美丽动人，自信心与快乐的情绪自然会由内而生。可见人生贵在“知足常乐”，但知足又不是盲目的、毫无根据的

自我满足，而是在尊重客观事实基础上，通过恰当的比较而获得的相对满足。人生处处皆比较，没有比较就没有进步。“事实上，根本不存在有比较和无比较之间的差异，只存在显性比较和隐性比较的差异”。

在一般人那里，是问自己是否知足，知足，则心安。



用心写下知足，笔端便是一片宁静祥和。
——题记

养心为上，以

文 / 陈珂

养心之道在于知足，养神之道在于清静，养气也要人们凡事有节，以中和为贵。所以“养生与为学，二者兼营并进，则志强而身亦不弱，或是家中振兴之象。”

心是人的主宰，具有很大的力量，所以，我们应该随时随地注意自己的起心动念。我们每天都要接触很多人，在频繁的接触中，难免会跟别人发生磨擦或冲突，或是，因为外界事物而影响自己的心境，这是现代人普遍的困扰之一。

慧可大师得知达摩收己为徒后，即问曰：“我心未安，乞师与安。”达摩曰：“将心来，与汝安。”慧可沉思片刻又问曰：“觅心了不可得。”达摩曰：“我与汝安心竟。”慧可闻此语有所契悟。用宁静的心拥抱世界想要常保一颗宁静的心，是一门很深的学问，并不容易做到。当我们登上高山或是站在海边时，一望无际的景色，让我们敞开心门，此时，世间纷纷扰扰的烦恼，都会消失无踪。因此有人说：心有多大，世界就有多大。我们的心，如果能够像原野、海洋、天空一样开阔，

就能够容下无限的东西，也更能享受生命的自由。

心不开朗就是苦，心境豁达就能转苦为乐。禅宗特别强调“平常心”这三个字。所谓平常心，就是指我们非常清楚环境里的是是非非、好坏美丑，对所有现象一目瞭然，但却丝毫不受影响，即使身处在那样的环境里，也不会随外境起舞，也就不会受环境里的种种情况影响而浮动。

人有了定力之后，就不容易被外在情况动摇。能保持身心安定，能把自己的情况看得很清楚，对于能做、不能做；该做、不该做的事，也都非常清楚，这就是智慧。想要让心保持清明安定，就不要心随境转，“心随境转”是指失去自己的主宰，老是被环境的动态所影响，也就是说，发生状况的时候，心不要立刻被当下的环境所动。最简单的方法就是，观察唎吸从鼻孔出入的感觉，或是观察内心的感受，只要将注意力放在身体的感受上，心情就会安定下来。

其实，烦恼心未必都是不好的，

事实上，它是清明心的基础。因为，对于有善根的人，遇到困扰时，觉得这是一种麻烦，希望能够将它转变为宁静、清明的心，这时候，烦恼心反倒是一种助缘了。所以，如果懂得以智慧、慈悲来处理问题，心里就不会经常打结，而能清明自在。那不管身处在任何的状况中，都可以保持平静、稳定、自主、自在的心境。

闭上眼睛好好的想想，自己是不是因为心浮气燥，而搞砸过很多事？自己是不是常常被环境、被人所影响？自己是不是常常为了小事生气，不放过自己？

心里放不下别人，是没有慈悲；心里放不下自己，是没有智慧。

而养心，不过知足常乐四字为根。原话就是罪莫大于可欲，祸莫大于不知足；咎莫大于欲得。故知足之足，常足。“知足常乐”可以说是古训的典范。墨子曰：“知止，则日进无疆”。孔子在《大学》中说：“知止而后有定”。清朝况周颐在《蕙风词话》卷二中写道：“委心任运，不失其为我。知足常乐，不愿乎其

的帝国，憋着，看着自己的疆域被蚕食。

对，就是这样，虚假忙碌的“简单再生活”胜利了。

对于生活，我们总有一张清单，那里写着多少美好的事，可是，它们总是被推迟，被搁置，在时间的阁楼上腐烂。想起刘瑜曾说的一句话：“为什么勇气的问题总是被误以为是时间的问题，而那些沉重、抑郁的、不得已的。总是被叫做生活本身。”

罗素说他生活的三大动力是对知识的追求、对爱的渴望、对苦难的怜悯。我没有罗素那么高的人生感悟，虽然我觉得在这三项里面，除了第二项，其他两项都是可以自

给自足的，都具有耕耘收获的对称性。因此，充实，是可以自力更生的，扩大再生活仍是可以实现。

想想上一学期，时间被各种活动占据，来往于不同的聚餐聚会，当着一个外向的孤独患者。现在，“每天学校、图书馆、宿舍、健身房，几点一线，偶尔的爬山，逛街”，看吧，其实我的扩大再生活很简单，事件密度非常低。但还是多了很多一个人的时间，孤单但不孤独。我的快乐其实也不多，当然我也不痛苦。

每个人的内心都有不同的自我，他们彼此可以对话。我爱观察，天气、季节、超市里的蔬菜价格、街上漂亮的小孩，万事万物都有它值得探

究的秘密，只要你真正，我是说真正——大量它。

当然还有书、报纸、电影电视、身边的人，那里有他人的生活、关于这个世界的道理、音乐的没、只是的魔术、爱的可能性……我们生活里有太多太多可以触碰的东西，怎么还能抱怨生活给予我们的太少。

有时候觉得，“扩大再生活”似是一种一个人的修行，一种自由，做的好了，你就能“成仙”，在自己的世界里飞舞。但一不小心，也还是很容易掉入孤独的漩涡。

想起有人说过，一个人要像一支队伍。突然想起文革中的顾准、要当一只特立独行的猪的王小波，对，就是这样的人。他们个人就像一支队伍，在“扩大再生活中”，对自己的头脑和心灵招兵买马，不气馁，有召唤，爱自由。

我想自己终究还是幸运的，至少当生活欺骗我的时候，当上帝他老人家宣判死亡之前，我还能站起来，再回过头认真审视自己的过错，当然也会看看自己的成就，让自己快乐一下。

不管怎样，我愿意在“扩大再生活”的日子里，披荆斩棘，自娱自乐。



“学道客，修养莫迟迟，

光景斯須如梦里。”

浅谈修养

文 / 张瑜

自古以来，论到修养，必分为修身、养性，以达到身心和谐。修，即修自身之习性，节淫邪之欲念；养，养心灵之层次，提品格之水准。这个词在当代，似乎已经渐渐淡出人们视线。古人云：“身修而后家齐，家齐而后国治，国治而后天下平”。重塑人格修养，已经成为当代不可回避的话题。

在这个斑驳陆离的社会，已经很少有人愿意捧一杯香茶，阅一本好书，就这样淡淡的消磨掉一下午的时间。一切都太快了，迅捷的交通，匆匆的人群，连爱情也可以闪婚闪离。

我们感受着中国大地上日复一日勃起的高铁脉搏，遥望着空中那越发密集的航空线路，终于惊觉，竟也再也没有所谓“入我相思门，知我相思苦”的、相隔几千里而无法相见的相思之苦。那穿越大半个中国的思念，不再被悠长的时间所浸泡、酝酿，只是，不知道这味道，是否还纯粹。

更别说自我修养了。一个按键就可以搜罗到的天文地理知识，已经很少有人愿意在陈旧的书籍里翻阅；微博微信里的庞大的细碎的信息，已经取代了真正蕴含的无垠智慧的

经典。

而高校图书馆里的阅读数量以经济和实用类为多。这会带来什么？是人们独立思考能力的下降和修养的空白。一切的发明创造、一切文学作品的诞生依赖于独立思考，而高水平修养的形成同样依赖于此。回望过去，古代哲人、民国大家，哪一个不是在沉思中中悟出了人生，在阅读中提升了境界，从而推己及人，齐家、治国，甚至最后抚平天下，苍生共享。而即便是现代，无论是哪一个领域，都需要修养与才能兼备的人才，企业部门对全能人才的需求，也是正在暗示与推动着人们，尤其是大学生对自身修养的关注。

修养缺乏引发的远远不止对个人的成败的影响。各种媒体发布的时事新闻中，关乎道德素质的热点层出不穷，排除媒体的刻意放大和炒作，那些事件竟如此赤裸裸地揭示了道德水平的下滑。没有人可以否认这与自我修养与素质的缺乏相关。我们可以预见这个问题的紧迫性。一个人格健全的学生不会因为失恋而跳楼；一个拥有较高思想道德修养的公民不会恶意中伤社会的弱势群体；一个守护社会道德底线的人更不会去一次次地去挑衅民众

的底线。终于，我们发现，优秀的成绩与修养品德似乎并不再成正比。我们发现，一直以来的应试教育，培育出的，竟有一大批看似成绩优秀而道德修养却低下的大学生。由此，钱理群教授感慨道：“本应该是‘转移社会一时之风气’的精神堡垒的大学，却成为了许多痛心丑闻的的发生地。”这不免让人沉思。幸而，近年来的教育改革措施层出不穷。官方地讲，是“注重教育教学管理体制机制的创新，要把立德树人与专业教育放在同等重要的地位，贯穿于学校教育的全过程和环节。”说通俗点，就是将道德修养与专业能力置于同等重要的地位。

然而由于原因的多重性和问题的复杂性，我们都知道，提高全民的修养应不仅仅停留在制度改革上，更重要的，是我们，该做些什么。

曾在书上看到过这样一种讲法，让我深深震撼。民国时期那些在现代人眼中拥有着极高修养的名士，在塑造自身修养的时候，无不有一个共同点：“他的生活里面有个东西，比其他东西重要，那就是‘匹夫不可夺志’的‘志’。”那是对自身领域的忘我钻研，是对无垠知识的孜孜追求。一个人，若没有可以为

拔实则令人痛心。

再说运动。的确，并不是每个人都有运动细胞，有些人努力了也还是做不好某项运动。但并不是赢得每一场比赛方为成功，当你投身于一项从未接触过的运动时你会发现每一项运动都有其独特的魅力，每天进步一点点才是运动的宗旨。

大学以来也开始学着别人跑步，从只能跑3、4圈到现在十几圈不成问题。身体是做一切事的本钱，只有强健了体魄方有其余的种种。

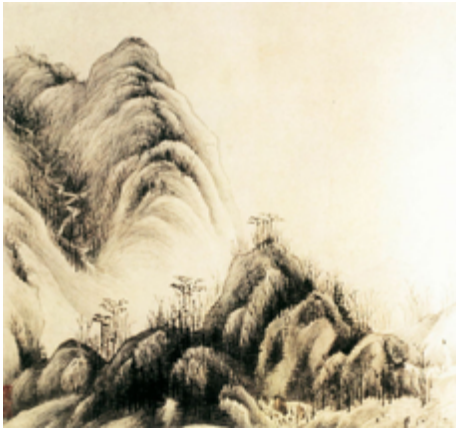
旅游也是陶冶情操的一种方式。世界那么大，谁都想走走。也许你会说没有时间没有经费没有驴友，我们没必要一开始就要环游世界，

我们可以约上三两好友从你所在的城市出发，时间可以挤，没经费可以穷游，相信每个人都会爱上旅游。

“学道客，修养莫迟迟，光景斯须如梦里。”修养这东西看似缥缈，实则蕴含在我们身边的每个角角落落。我们去发现它，我们去实践它，我们去享受它。

南山有谷堆

文／王欣然



我的修身养性比较低级，浮于字面，流于形式。

理想中的我应该是这个样子的，像上了发条一样精准，10点半睡，5点半醒。冷眼旁观世俗沉浮。

现实中，我的确偶尔可以做到10点半爬上床，只不过带着手机，后面的情节大概都能猜到了吧。因为没有晨刷完而挣扎着起床，练就了一身踩点的好本事。

我以为自己是不一样的，在这个被成功学统治的世界，我还老想着采菊东篱下的生活。有一间向阳的小屋，可以种菜喂马，吟诗作对。我还把这种特立独行付诸了实践，我买了地藏经，佛经，心境；我买了瑜伽球，瑜伽垫，瑜伽砖，哑铃；我买了吉他；我听南山南，春的临终，鹿港小镇；我刷知乎，泡豆瓣；买文艺女青年的衣服。说实话，除了手机列表里的歌的确是翻新了一通，衣服也填了几件新的，我的生活并没有什么改变。

我想，我应该看很多书，变的很渊博，很和善，很淡定。我每一秒都想着下一秒的自己会变得更完美，这些幻想终究还是只存在于梦

中。

但我想，所谓修身养性，大概修的就是一种跟自我妥协的本领，一种允许循序渐进的本领，一种宽容不完美的本领。写这么一大串没水准的排比，自己都觉得恶心。我并不知道这篇征文会不会有人看，这种流于形式主义的东西我也大都是百度一下就完事，然而，这篇文章，至少到现在，我还真是一个字一个字敲的。不得不说，太久没有跟自己好好交流过了，不断的命令自己变成一个什么样的人，完不成的理想，又都随岁月老去了，平添烦恼。

我不是一个成功的修身养性者，但我身边的确有这样的人，像我开篇提到的，10点半睡，5点半醒，看文学作品，认真完成所有班委工作，几乎不逃课，连马克思都听的精精有味的。说了一堆，我都想去追他了。可是，这也不过是一个跟他半生不熟的同学对他的主观臆想的评价罢了，我猜，他也不一定对目前的自己完全满意吧。

论修身养性

文 / 洪韵

何为修身养性？修身，是使我们身体健康，而养性，便为使我们心智本性不受损害。总而言之，即为通过自我反省体察，使身心达到完美的境界。世界那么大，我想去看看，生活那么美，我想去试试。

泡一壶清茶，捧一本文化苦旅，窝在沙发的一角，这或许是我假期偶尔热衷的事情。这样静静地享受茶的香气，遨游在文化的世界里，

也许也是一种修身养性吧！现在大多数人有这样的陋习——从早晨睁开眼睛开始，就捧着手机不停的看，一直到晚上进了被窝也不愿放下手机，这毫无疑问是对我们修身养性是没有帮助的。首先，长时间对着手机屏幕，对我们的视力有很大的影响，也就影响了健康，更不用说有些人沉迷于游戏，更是损害了身体，这违背了修身这一条。其次，

面对着手机，我们都将周围的人遗忘，少了人与人之间的交流，反而接触了很多毫无意义的内容，养性一事便是抛之千里。相对于玩手机，看些无聊的段子，我倒是觉得喝喝茶，看看书或许更有助于我们修身养性吧，最起码墨汁的清香能让我们向往更广的书海。

常常从书中和电视中了解到，很多的古人都热衷于修身养性，或是琴棋书画，或是园林隐居。在我看来，这些无非就是远离尘世，陶冶情操。小时候的我们其实是最能于修身养性的，那时的纯洁天真让我们能够摒弃社会的复杂，无视竞争的压力，无拘无束地在平凡但却充满乐趣的世界里活着，没有人与人之间的利益关系，只是单纯的为了快乐而活着。而随着我们不断的成长，各种激烈的竞争，进步的压力下的我们是否还能让我们保持如止水般的心境，维持着一颗纯洁的心灵呢？

人的一生不可能完全一帆风顺，总会磕磕绊绊，艰难前行。少了

一颗平静的心，反以浮躁的情绪来面对一路的艰险，会让我们走的更加艰难。所以在我们行走在人生之路时，时不时停下来休整休整，看看两边的风景，探索一下前方的道路，想想前行的方法，会让我们前行的更加顺畅。在浮躁这个敌人面前，资历尚浅的我们显得那么无力。相对的，克服浮躁是我们迈向成功的一大步。

面对如今的社会，各种功成名就让人垂涎欲滴，人人虎视眈眈。但也正是这种野心让很多人最终走向了失败的地狱。古今中外有很多名人的事例：陶渊明不为五斗米折腰，归田隐居，成了著名的诗人。爱因斯坦、居里夫人不为成就，奉献一生只为科研。诸葛亮在卧龙岗数年，潜心学习并时刻告诉自己“淡泊以明志，宁静以致远”……他们的成功与他们的修身养性不可分离，淡泊名利，将一切看淡，平平淡淡过一生便是最好的生活方式。

修身养性，对于我一个学生来说或许了解的还不够，也无法很好的诠释修身养性的方法。但我觉得，多阅读一些文章书籍是陶冶情操的一种很好的方法，通过书本的内容，我们会时不时的产生一些感悟，让我们将我们的生活与之相联系，在回味过往的时候反思自己的所作所为，更好的规划未来的道路。书本上的文章或许是死的，只是安安静静

却是充满了无限活力的，能让我们的思想上一个台阶。

我在家的时候，外公总会在吃过晚饭后将我带到公园里去转两圈。小时候的我总会觉得，公园就这么大，风景也没那么壮丽，外公为何每天都要来这里呢？于是有一天我提出了这个疑问，“这里的风景没什么好看的，为什么天天要来呢，就算是为了锻炼身体，可是我们走的也太慢了。”“来这里只是为了放松一下心情，亲近一下大自然，为的并不是这里的风景，也不是为了锻炼，而是散散心。”或许是因为散完步的心情果真轻松了许多，我不禁觉得外公说的很有道理。在我们待在家里或者工作学习了一整天之后，外出散散步，放松一下心情，想想今天的所作所为是否有出错的地方，或者想想未来的道路、奋斗的目标，这又何尝不是一种修身养性呢？

修身养性并不是一时便能完成的，急于某事也是浮躁的一种表现。试着安静的坐下来，整理一下思绪，闻闻花香，喝杯茶，也未尝不是一种享受。我们的生活那么美，试着看一看周围的风景，听一听耳边的声音，感受一下这世界的美丽，那么就会发现，其实我们在意的并不是那么多，仅仅是一个平凡安定的生活。

词曲
潘钟
江旭
峰林



进德修业 与时偕行

西子晴雨，花开花落，
多少同窗岁月，烙印文华。
钱江雷动，潮起潮落，
几度求学春秋，留痕金沙。

习天下人文，沐日月韶华。
风华广场，挥洒青春豪迈。
想神州崛起，梦中华复兴。
学涯湖畔，涌动报国情怀。

天行健，自强不息。
莘莘学子，聚财大。
地势坤，厚德载物，
芸芸校友成功业；

把握今天，同学少年，
我们进德修业，与时偕行；
展望明天，经世济时，
我们牢记校训，携手同兴。

视界·第八期 21

