

知自己 靠自己 做自己

——读《我们都是自己的陌生人》有感

首都医科大学 王钊

由美国著名心理学家戴维·迈尔斯著,我国社会心理学大师沈德灿翻译的社会心理学类书籍——《我们都是自己的陌生人》一书虽只有150多页,读后却给我留下了很深的印象,教育意义颇深。

古希腊箴言中有一句“认识你自己”,我国古代哲学家老子也曾在《道德经》里讲到“知人者智也,自知者明也”,可见了解自己对我们的重要性。只有了解自己,才能更清楚地知道想要什么,自身优势和弱势在哪里,之后才能有针对性地制定出人生的

行动方案。书中谈到:“人们常常认为自己是了解自己的人。可是殊不知,我们对于自己的感觉和预测经常是错误的,我们无意间成了自己最熟悉的陌生人。人们最渴望认识的是自我,而最难认识的往往也是自我。”

正如苏格兰作家乔治·麦克唐纳所说:“当一种感觉存在的时候,他们感到它好像永远不会离开;当它离开了以后,他们感到它好像从未来过;当它再回来时,他们感到它好像从未离开过。”细细品味这句话,有时候,我们确

实很难预知未来的感觉如何,因此要理性地在当下做出决定。时光不可以倒流,一旦浪费掉,便永远不会再回来。

书中给我印象最深的一句话是:“要想获得成功和出类拔萃,既需要足够的乐观精神以支撑希望,同时也需要足够的悲观心态以及其对利害的关注。”乐观主义比悲观主义更能增强个体自我效能感,促进我们向着好的方面想象和发展,促进健康和幸福感,从正面推动我们向着成功迈进;而悲观主义却让我们遇见问题的发生

并促使自己进行有效地应对,正如成语“居安思危”,悲观主义能让我们不至于太过乐观,而忽视了一些关键性的问题导致失败。

面对高压力的学习和工作,我们难免会遇到挫折和悲伤,这便要进行自我控制,有意识地克制自己。但是“有意识的自我控制会耗尽我们有限的意志力”,所以在高压之下,我们要学会放松,去唱歌,去跑步,避免过多过量的自我控制。

作为管理专业的学生,我在读书时会不自觉地搜索相关专业的语

句。这本书的封面上就写着“现代管理之父”彼得·德鲁克的话:“人类在21世纪面临的巨大挑战就是‘自我管理’,学会自我管理首先要明白‘我是谁’……而最重要的也是最难的是‘认识你自己’。”在管理中,首先要学会自我管理,只有管理好自己,才有可能去管理好别人。在学习中也学会自我管理,“管理”好时间,“管理”好生活,更重要的是“管理”好自己的意志和思想,并不断了解自己,做到“知自己,靠自己,做自己”。

一花一世界

首都经济贸易大学
游悦佳

对于年轻的我们,世界是繁杂的,我们了解得很少,想要探求的又太多。想着离开家,离开父母,自己闯一闯,看一看。心怀梦想开始征途。一个人时,会发现欲望和诱惑都多了。花花世界让我们无暇顾及身边,逐渐忘记本来的样子。

其实世界就是一朵花、一片叶,花开时细心聆听花苞绽放的声音,欣赏花粉在空中飞舞的舞姿,细品花瓣上晨露的甘甜。一花一世界,在看花品花听花时,世界已被我们所饱览。迷恋于山水的陶渊明,种菊品菊就是他的世界,相较于唐人所迷恋牡丹身后的荣华,这一切来的是多么自然享受。

听花、品花、看花的我们,可曾注意到家人、朋友便是我们的世界。远行的人,最思念的是家人,是故土,那是人们的灵魂、人的根所在之处。父母的一声关心,朋友的一声问候,足以让我们感到温暖、了解这世间最重要的东西——爱。

追逐着世界的我们能否停下步伐,看一看周围的人与物。正是因为有他们的存在,才让我们体味到美好、快乐、幸福。迟子建曾说:“世界其实就北极村那么大。”是啊,世界万物,其实只有家那么大,在家我们可以与家人朋友相处,感受亲情友情,体会爱的滋味。

看清了世界,就要用全部的热情去爱它。与朋友时常联系一下,告诉他们自己的惦念。与家人相处,直接告诉他们对他们的爱,在自己体味关怀时,关怀他们,让他们在爱的包围下体味世界。而所做的这一切,并不需要理由,仅仅是因为他们在我的生命中出现,在我的世界里路过。

是他们组成了我的世界,为何不去爱他们呢?

一花一世界,一叶一菩提,这个世界很小,很细微,需要我们去用心去体会,用爱去构建。



寻访北建大的“校徽楼”

当年提起“北建工”,在北京一代代高考生中可谓无人不晓。我还记得一位同学在填报志愿时就像认准了这里一样,一定要把自己建筑报国的梦想寄托于此。2013年,这所学校正式完成了从“北京建筑工程学院”到“北京建筑大学”的华丽转身。与校名一起改变的还有这所学校的校徽,校徽图案的原型,正是该校老校区的实验5号楼。

实验5号楼建于二十世纪五十年代,被列为北京优秀近现代建筑。与在大兴校区充满现代感的主教学楼、新图书馆相比,实验5号楼朴素的线条勾勒出淡雅与庄重,这样的气质也正与其现在“科研楼”的功能名实相符。建筑节能与安监研究所、工业余

热利用与节能研究所……眼前的实验5号楼恰如一位衣着简单的学者,事关城市发展命脉的智慧,都被它静静包藏于心中。

坐落于校园中心位置的实验5号楼并不难找,然而用镜头寻访其真面目的旅程又几番波折。每走到一个取景的地点,就发现它的面容又谦逊地掩映于绿丛之中。每按下一次快门,这座建筑都仿佛是在从新的角度将有关学校的一切娓娓诉说。一次又一次仅在镜头前留下只言片语,让人感慨身在山中,难窥全貌。这让摄影师与实验5号楼的对话更像一次有关求索的交锋:看似简单,又蕴藏玄妙难以捉摸;顿觉复杂,又曲径通幽柳暗花明。

一位在北建大工作多



年的老师这样对我说:新校区的建筑大气磅礴,然而自己同样热爱实验5号楼的古朴沧桑。这座代表着北建大新形象的建筑,

历史悠久又崭新如故。新校名与新校徽的启用,只是这所学校日新月异的一部分,该校设立首个博士点也是最近几年的事情。

半个多世纪过去了,实验5号楼仍然伫立在校园的心脏处,见证着一篇又一篇继往开来的华彩篇章。(徐晗 文并摄)

您也在为报考专业犹豫不决吗?

您了解自己的发展潜力和能力倾向吗?

您知道自己的能力倾向和大学专业的关系吗?

科学填报志愿 规划职业生涯

“专业选择测试”

权威专家为您指点方向!
助您实现人生价值!

购卡咨询热线: 010-82837128 82837190

测试网站
教育部考试中心网站:
sx.neea.edu.cn