

信息参考

……………关注动向

……………开拓视野

……………提供参考

二零一四年第五期

图书馆 情报资料中心主办

◇ 卷首语 ◇

.....

为加强主动推送服务，为学院领导及有关职能部门提供决策参考，图书馆从本年度将编辑并改版《信息参考》。本刊将及时报道图书馆相关新闻，国内高职院校的改革信息，党和政府关于高职教育的重要决策，丝绸纺织服装等行业动态，同时增加学生之窗栏目。敬请各位领导老师对本刊的宗旨、信息的选择、栏目的设置等方面提出宝贵意见。

目 录

.....

☆馆内新闻☆	1
热门图书借阅排行榜（2014. 9. 1—2014. 9. 24）	1
个人借阅排行榜（2014. 9. 1—2014. 9. 24）	2
班级借阅排行榜（2014. 9. 1—2014. 9. 24）	3
新书推荐（2014年第5期）	3
综合图书阅览室（图书馆一楼）	3
艺术社科图书阅览室（图书馆三楼）	7
专业图书阅览室（第六教学楼/纺织楼一楼）	10
☆高教动态☆	14
京津冀职教扛起协同发展大旗.....	14
加快发展现代职业教育须破除“四大”观念.....	16
分阶段深层次合作 校企共赢的路径选择.....	19
大学第一课应唤起学生责任意识.....	22
☆行业资讯☆	25
纺机行业：数字背后的现实.....	25
中国服装未来重产业升级和内生动力.....	28
中国电信力推服装产业信息化.....	28
政府协力推动服装产业联姻 中韩资本互入迎来“蜜月期”	31
☆学生之窗☆	34
你的大一，应该做好的几件事.....	34
大学，本不应该是轻松的，而应该是挥洒汗水的.....	40
写给即将进入大学校园的新生们.....	42
大学励志经典话语.....	44

☆馆内新闻☆

热门图书借阅排行榜 (2014. 9. 1---2014. 9. 24)

名次	正题名	作者	索取号	流通次数
1	听说爱情很美	穆紫	I247. 57/1364	6
2	我们亏欠了爱	亦楼	I247. 57/1365	6
3	你是我最美的时光	莲花清秋	I247. 57/1369	6
4	大学英语四级考试一本全	陈幼平	H310. 42/15	5
5	四级单词记忆宝典	卓华宜	H313/65	5
6	710分最新大学英语四级考试(CET-4)模拟试卷	齐乃政, 李培, 肖克	H310. 42-44/3	5
7	Photoshop 辅助服装设计	王宏付	TS941. 26/23-2	5
8	艺术染整工艺设计与应用	梁惠娥	TS19/90	5
9	Photoshop 服装设计实用教程	马仲岭	TS941. 26/42	5
10	暖暖	郁派	I247. 57/951	5
11	青城	乐小米	I247. 57/1214	5
12	韩城暖恋	柳晨枫	I247. 57/1401:2	5

个人借阅排行榜（2014.9.1---2014.9.24）

名次	读者证号	读者姓名	读者班级	册数
1	2013595093	周琳	13会统五专	30
2	2013595125	孔令洁	13会统五专	23
3	2014051	咸皓月	13会统五专	20
4	2013595124	傅煜霞	13会统五专	18
5	2013611001	赵慧	13服装设计	18
6	2013631012	王艳	13服装设计	18
7	2013411026	岳跃利	13会统核算二班	17
8	2013593028	李佳蔚	13会统五专	15
9	2013611170	刘晓甜	13服装制版2班	15
10	2013111010	梁芳芳	13服装设计	15
11	2013631026	权晓红	13服装设计	15
12	2013611167	原阳飞	13服装制版2班	15

班级借阅排行榜（2014.9.1---2014.9.24）

名次	读者班级	借阅册数	归还册数	借阅人数	归还人数
1	13服装设计	192	134	22	22
2	13物流管理二班	110	64	20	17
3	13会统五专	106	85	5	6
4	13服装制版3班	97	74	16	13
5	13服装制版2班	89	61	13	10
6	13服装制版1班	80	63	16	18
7	13会统核算五班	73	61	11	8
8	13服装营销	61	26	13	9
9	13会统核算二班	61	61	12	14
10	13 染整技术四班	57	43	8	11

新书推荐（2014年第5期）

综合图书阅览室（图书馆一楼）

《孔氏家族全传》

作者：陈廷一

索取号：K820.9/19

出版社：中国青年出版社

出版时间：2013年5月

内容简介：

本书描述了孔祥熙的传奇人生：孔圣裔孙，基督信徒，反清志士，协理教案，留学美国，铭贤学校校长，民军司令，留日基督教青年会总干事，娶妻宋霭龄，追随孙中山，促使蒋宋联姻，投靠蒋介石。孔祥熙长期主理国民政府财政，主要政绩有改革中国币制，建设中国银行体系，加大国家对资本市场的控制等，但同时以权谋私、贪污腐败，最后被迫去职，离开政坛。

《蒋氏家族全传》

作者: 陈廷一

索取号: K820.9/20

出版社: 中国青年出版社

出版时间: 2013年5月

内容简介:

蒋介石在中国近代历史上是一位毁誉兼有的人物。本书详细记述了蒋介石的生平、婚姻家庭和军政生涯,涉及身世秘密、辛亥革命、上海证券交易所工作、黄埔军校时期、北伐战争、四一二反革命政变、蒋宋联姻、统一中国、围剿红军、西安事变、抗日战争、国共决战、退守台湾、传位蒋经国等内容。本书客观地描述了蒋介石领导北伐统一中国以及领导抗战抵御外侮的历史功绩,同时指出,蒋介石的独裁统治、政府的腐化堕落、民心的丧失是其失去政权的重要原因。

《宋氏家族全传》

作者: 陈廷一

索取号: K820.9/21

出版社: 中国青年出版社

出版时间: 2013年5月

内容简介:

宋氏家族被称之为“民国第一家族”。宋查理的双儿子女均有着显赫的背景,影响着民国的政治、经济和社会生活:长女宋霭龄嫁孔祥熙,次女宋庆龄嫁孙中山,三女宋美龄嫁蒋介石;长子宋子文是民国财政部长,后升任到行政院长,二子宋子良是民国广东银行行长,三子宋子安是香港银行行长,他们在政治、经济、金融领域的地位举足轻重。

《陈氏家族全传》

作者: 陈廷一

索取号: K820.9/22

出版社: 中国青年出版社

出版时间: 2013年5月

内容简介:

讲陈氏家族不能不提陈其美。陈其美是当年上海市革命军服加身的“大督军”,是孙中山的同盟会骨干成员,是蒋介石参加革命的引路人,又是他将陈果夫、陈立夫托付给了蒋介石。

陈果夫、陈立夫是蒋家王朝的组织部长。他的用人计谋,加剧了四大家族间的豪门恩怨和尔虞我诈的争斗。陈氏家族靠其结党营私,政治势力远大于“宋、孔”两家。

本书描述了陈氏家族与蒋家王朝的关系,以及蒋家王朝败落后陈氏家族成员的悲

喜人生。

《蒋介石的晚年岁月》

作者:李松林

索取号: K827=3/11

出版社: 团结出版社

出版时间: 2014年1月

内容简介:

本书从蒋介石兵败退台写起,兵败大陆来台的蒋介石率全家在日月潭,共度圣诞之夕。然而国民党军队在大陆崩溃的消息传至后,又给冬日的日月潭增添了几分寒意。蒋氏父子整日闷坐日月潭的涵碧楼中,除了兴叹“英雄的末路悲怀”之余,偶尔也反省国民党在大陆失败的原因……

《贵州秘境》

作者:阳正午

索取号: K928.973/3-2

出版社: 中国青年出版社

出版时间: 2014年1月

内容简介:

《独行侠系列丛书: 贵州秘境(最新版)》将带你远离尘嚣,深入鲜为人知的原生态秘境,领略古朴神秘的民族风情,感受厚重奇特的历史风物体验壮美灵秀的自然风光。

《登山手册》

作者:严冬冬译

索取号: G88/3-3

出版社: 人民邮电出版社

出版时间: 2013年7月

内容简介:

《登山手册(纪念版)》是一本非常优秀的登山教科书,既汇聚了新颖、实用、高效的攀登技术,又相当浅显易懂,即使是登山新手在读过这本书之后,也能很容易地理解和掌握这些技术。这本《登山手册(纪念版)》涵盖了登山运动的方方面面,从计划制订、路线掌控、天气判断、识图定向到装备、训练、营养与后勤,再到各种不同方式、不同难度层次的攀登,均有详尽的阐述。

《头骨之书》

作者:花蚀译

索取号: Q95/7

出版社: 人民邮电出版社

出版时间: 2013年10月

内容简介:

本书以杰出的文字和精美的图片，带你认识动物王国当中多种多样的头骨。这本书，用温彻斯特的话来说，就是“近乎完美的调查……这本让你有点毛骨悚然但又极富魅力的书是被设计用来看，用来消遣，更重要的是，用来学习的。”

《人类星球》

作者：人人影视译

索取号：P9/4

出版社：人民邮电出版社

出版时间：2014年2月

内容简介：

《人类星球：自然界最伟大的生存故事》基于BBC同名巨制系列纪录片《人类星球》，特别推出精彩图集，呈现第一手资料，向自然史上适应力最强、最有能力的物种——人类致以崇高的敬意和赞美，展现了人类如何与地球上最恶劣的环境相抗争，成家立业，繁衍生息，遍布世界每一处角落。

《人类星球：自然界最伟大的生存故事》中的每一则故事都是对人类的独特性和唯一性进行的新解构——足智多谋、善于交际，又精于合作。我们可以看到人类是如何利用各种自然现象和信号征兆以横渡大洋、翻越沙漠，又是如何利用其他动物的生存之道以解决自身的温饱问题、在看似荒芜的地方找到水源。尽管我们创造了无数的奇迹，但和其他动物一样无法抵御自然的力量，只能趋利避害，步步为营。城市无疑是人类自己创造出的理想栖息地，然而我们即使身在城市也始终无法逃避一个事实：人类也只是动物而已，与自然界始终存在着千丝万缕的联系。

《视觉之旅：神奇的化学元素2》

作者：周志远译

索取号：0611/5:2

出版社：人民邮电出版社

出版时间：2013年6月

内容简介：

《视觉之旅：神奇的化学元素2(彩色典藏版)》基于西奥多·格雷最畅销的图书——《视觉之旅：神奇的化学元素》，揭开了化学元素周期表的神秘面纱，讲述周期表形状的由来，以元素族为主线，介绍各族元素的共性与个性，以及元素化学性质的变化规律和体现形式。视角独到的讲述，配以新的前所未有的精美照片，还有关于元素的更多见闻，带你重新认识你我身边美妙的化学世界。

艺术社科图书阅览室（图书馆三楼）

《给力如何让你的工作和生活更上一个台阶》

作者：(美)劳拉·古德里奇著；周京京，杨泮译

索取号：B026-49/7

出版社：民主与建设出版社

出版日期：2014-01

内容简介：

如果你想要有所建树，想要在你的团队和企业中营造积极的文化氛围，那么请遵循书中讲述的步骤。如果你的企业正在效益低谷中盘旋不前，而你又想开拓一条重回盈利的道路，那么你个人、你的团队和你的企业必须相信你们胜券在握。《给力：如何让你的工作和生活更上一个台阶》运用了强有力的隐喻，并提供辅助材料、视频和活动，利用这些你可作出深远持久的改变。首先请自己阅读这本书，完成其中设置的活动，规划自身的路线。随后再将福音传给他人，鼓励他们加以仿效。根据个人和集体的“所求”精心计划、付诸行动，再加上明确的目标和乐观的心态，你或你的小组、企业就会向着成功稳步迈进。

《我和宠物们的约定，宠物摄影》

作者：光合网著

索取号：J419.5/4

出版社：浙江摄影出版社

出版日期：2014-01

内容简介：

现代生活压力大，很多人通过养宠物来减压，因为宠物可以带给人们快乐。

有很多人不仅自己喜欢养宠物，还时不时地将憨态可掬的宠物照晒出来让众人分享。然而，拍摄宠物不同于平日的生活快照，有其自身的特殊性，《我和宠物们的约定宠物摄影（全新版）》根据这一特殊性，将一些简单的拍摄技法教给大家，适用于平常的相机，即使是卡片机也能拍摄出很不错的照片，而且简单易懂，很容易上手。

《书法艺术欣赏》

作者：盛文林编著

索取号：J292.11/17

出版社：北京工业大学出版社

出版日期：2014-01

内容简介：

书法，是世界上少数几种文字所有的艺术形式，包括汉字书法、蒙古文书法、阿拉伯文书法，以及源于中华汉字书法的日《书法艺术欣赏》道，等等。其中“中国书法”，是中国汉字特有的一种传统艺术，以其独特的书体笔法、结构和章法，成为富

有美感的艺术作品，被誉为：无言的诗，无行的舞，无图的画，无声的乐。中国的汉字经历了一个长期的沿革流变，从甲骨文、金文演变而为大篆、小篆、隶书，至东汉、魏、晋的草书、楷书、行书诸体，最终，篆书，隶书，草书，行书，楷书五种主要书体在数百种杂体的筛选淘汰中定型……

《戏剧艺术欣赏》

作者：盛文林编著

索取号：J805.1/1

出版社：北京工业大学出版社

出版日期：2014-01

内容简介：

《戏剧艺术欣赏》是“艺术与人文修养”丛书中的一本，是一本介绍90余部中西方著名戏剧作品的书籍。全书共分五篇，分别是：话剧、歌剧、舞剧、戏曲、音乐剧。全书大致按时间顺序介绍，每部戏剧作品都由基本信息、剧情介绍和艺术欣赏三部分构成。

《雕塑艺术欣赏》

作者：盛文林编著

索取号：J305.1/3

出版社：北京工业大学出版社

出版日期：2014-01

内容简介：

本书是一本面对大众的书籍，通过多个雕塑实例来解读雕塑艺术的历史渊源、审美原则、风格流派及雕塑文化的发展方向。出勾画出从古代到现代的雕塑的不同风貌，萃集中外古今雕塑名作，并加以深入浅出的诠释和解读，展示其醇美内涵和佳妙境界。对读者们有很大的帮助，是一本不错的读物。

《想结婚了吗?》

作者：(日)Goodwill 著;徐天青译

索取号：C913.13/64

出版社：漓江出版社

出版日期：2014-01

内容简介：

这本书如同结婚GPS导航一般，教你避开不会结婚的男人，选择正确的恋爱对象，逐一打开让他们决心结婚的七个开关，用正确的方法抓住心爱的男人的心，顺利结婚，幸福通关。按照这本书做，你会发现，结婚一点也不难！

《〈新周刊〉2012年度佳作》

作者：《新周刊》杂志社选编

索取号：C55/3

出版社: 漓江出版社

出版日期: 2013-01

内容简介:

做点跟升官、发财、成名没关系的事,做点跟自己的情感和精神有关的事……(《做点无用的事》)

今时今日,你可在淘宝将一个陌生人叫做“亲”,却甚少如此亲热地称呼与自己同样血型的亲人……(《亲,你跟谁亲?》)

微性:多媒体时代的情和欲,泛社交时代的性与人际关系,微信、陌陌体验报告,为什么女人好自拍?《<新周刊>2012年度佳作:做点无用的事》记录着中国社会的脉动和世界的变化。

《幸福婚姻的26个字母》

作者: 菲然著

索取号: C913.13/66

出版社: 中国宇航出版社

出版日期: 2013-04

内容简介:

《幸福婚姻的26个字母》通过A~Z的26个字母开头的单词诠释了婚姻的真谛,告诉女人如何获得快乐的爱情,如何经营幸福婚姻。比如: Communicate(信心)、Freedom(自由)、Kiss(亲吻)、Memory(回忆)、Underline(底线)、Veracity(诚实)、Zest(热情)。每一个字母蕴含了一个幸福因素,体现了一个生活哲理,代表了一个人生境界!

《百万年薪做讲师》

作者: 李泽尧, 彭勇, 李为芬著

索取号: C975/12

出版社: 广东经济出版社

出版日期: 2014-01

内容简介:

《百万年薪做讲师》是李泽尧老师最新力作,作者将十几年的理论积淀与培训实战经验和盘托出,告诉读者如何提升授课技巧、丰富课堂教学、完善课程设计、活跃现场气氛,从而使培训效果更显著,让讲师更受欢迎。书中的理论有深度却不深奥,方法工具可落地又不琐碎,将热辣火爆的课堂现场原汁原味地呈现于纸面上,相信《百万年薪做讲师》的出版会让读者在培训实战中如虎添翼。

《嫁有嫁道》

作者: 吴雅楠著

索取号: C913.13/63

出版社: 四川文艺出版社

出版日期: 2013-01

内容简介:

《嫁有嫁道》以新女性的角度,用“霸道”的口吻,讲述“嫁道”的爱情婚姻指导书,每一个女性都要学会发现最好的自己,确立信心,我们的目的是找出最合适你的一个。

《嫁有嫁道》以八周半为时间线,带你了解你一直忽视的感情真谛,帮你了解自身状况,发现生活中的好男人,在众多候选者中如何选择最适合你的一个,为你制定出详细的感情“自救”计划。

专业图书阅览室(第六教学楼/纺织楼一楼)

《国际贸易实务》

作者: 杨芬, 刘传晓主编

索书号: F740.4/85

出版社: 对外经济贸易大学出版社

出版日期: 2013.08

内容简介:

本书根据高职高专教育的特点,以职业能力培养为目标,以一笔国际贸易业务作为主线,以完成任务的形式详细阐述了交易前的准备、交易磋商、合同签订、出口合同的履行、进口合同的履行、交易完成后的善后工作等操作内容。

《苹果电脑玩全攻略》

作者: 水木居士编著

索书号: TP316.8/4

出版社: 人民邮电出版社

出版日期: 2013.03

内容简介:

本书共12章,第1-6章,主要介绍OS X系统、基本操作及个性化设置;第7-10章,主要介绍Mac的网络设置及与其他iOS设备的互通;第11-12章,主要介绍通过Mac享受数码影音的操作与技巧。

《化工设备》

作者: 彭芳, 张剑峰主编

索书号: TQ05/20

出版社: 北京理工大学出版社

出版日期: 2012.12

内容简介:

本书从生产实际出发,突出化工设备的工程应用和标准规范的使用,着重介绍了典型化工设备的类型和应用;压力容器的基本理论和工程计算、常用材料、标准规范和质量保证;典型化工工艺设备及其主要零部件的结构类型、选择、使用和维护;设备的安全运行及典型事故案例等内容。

《3dsMax 建筑动画与特效火星课堂》

作者:张树楠,亓鑫辉编著

索书号:TP391.41/617

出版社:人民邮电出版社

出版日期:2013.10

内容简介:

本书主要讲解 3ds Max 建筑动画和特效表现中常用的花草树木和自然景观插件,包括 Forest 森林插件、MutliScatter 多重分布插件、Grow Ivy 藤蔓生长插件、TreeStorm 树木风暴插件、GrowFx 植物生长插件、SpeedTree 极速种树插件等,同时还包括 After Effects 和 Photoshop 软件的合成与图像调整技术。

《画笔圣经 Photoshop 专业绘画技法》

作者:创锐设计编著

索书号:TP391.41/627

出版社:人民邮电出版社

出版日期:2014.01

内容简介:

PhotoshopCS6 作为功能最强大的图形图像处理软件,提供了许多不同样式的画笔笔刷,为电脑绘图提供了一个随意且真实的操作环境。在绘图的过程中,应用特有的预设画笔,可以创作出生动有趣、富有表现力的作品,展现出多种多样的绘画风格。

《画笔圣经 Photoshop 专业绘画技法》以 Photoshop 中的画笔为主,讲解了画笔的基础绘图、毛刷画笔、喷枪画笔及混合器画笔的应用,书中精选了大量的案例,读者可以随着本书案例进行操作,逐渐感受到 Photoshop 软件强大的绘图功能和画笔的趣味性,并潜移默化地掌握绘图的技法。

《假账的识别与防范》

作者:高露

索书号:F231.6/10

出版社:民主与建设出版社

出版日期:2014.01

内容简介:

本书遵循新会计准则的要求,在现实会计业务发展的实践中,通过总结专业人士的经验和成果,从不同的角度揭露财务信息的造假情况。结合十大具体案例,使问题

更加明晰化,而且在分析解剖问题的过程中尽量运用通俗易懂的语言,使读者在阅读本书时对问题有简单的了解,并能快速理解、掌握、甄别与防范会计舞弊的技巧。

《被误读的中国经济》

作者:张军

索书号:F124/27

出版社:东方出版社

出版日期:2013.08

内容简介:

本书分为揭开经济增长的谜团、中国经济融入全球的程度还“浅”、经济的真相——书评中看经济、生活中的经济学四部分,内容包括:中国经济为什么减速、我为什么不认同中国经济失衡说、谁制造了中国的宏观经济繁荣、迷失在亚洲增长、怎样才算国家富强、书架上的经济学、高房价是被识别出来的、房产税试点是勉为其难等。

《网店盈利的13个关键》

作者:赵文锴编著

索书号:F713.36/179

出版社:广东经济出版社

出版日期:2013.06

内容简介:

本书用了大量鲜明的构图和贴近生活的案例为读者解惑,汇集了成功经营者在销售、经营、服务等方面的经营和技巧,并介绍了网上开店的具体流程,开店过程中需要注意的关键点,打理店铺时需要注意的关键点,帮助网店经营者把握这些关键,实现盈利的目标。

《HTML5+JavaScript 动画基础》

作者:(美)BillyLamberta,KeithPeters 著;徐宁,李强译

索书号:TP312/253

出版社:人民邮电出版社

出版日期:2013.06

内容简介:

《HTML5+JavaScript 动画基础》包括了基础知识、基础动画、高级动画、3D 动画和其他技术 5 大部分,分别介绍了动画的基本概念、动画的 JavaScript 基础、动画中的三角学、渲染技术、速度向量和加速度、边界与摩擦力、用户交互:移动物体、缓动与弹动、碰撞检测、坐标旋转与斜面反弹、撞球物理、粒子与万有引力、正向运动学:让事物行走、反向运动学:拖曳与伸出、三维基础、三维线条与填充、背面剔除与三维灯光、矩阵数学、秘诀与技巧等内容。

《爱上制作》

作者: (美)MAKE 杂志编辑, Instructables 网站编辑

索书号: TN-49/5

出版社: 人民邮电出版社

出版日期: 2013.06

内容简介:

《爱上制作特别版——120 个绝妙的制作项目》集结了美国知名制作网站 Instructables 上的 120 个优秀的项目, 分为家居用品、美食、摄影、科学、计算机、电子、机器人、交通工具、手工、娱乐、游戏、工具 12 个门类。

《爱上制作特别版——120 个绝妙的制作项目》语言深入浅出、通俗易懂, 采用实物照片、插画和文字相结合的方式, 把制作项目需要准备的材料、制作过程、如何使用等介绍得生动有趣, 给读者以启迪, 为 DIY 提供了丰富的素材。

《爱上制作特别版——120 个绝妙的制作项目》适合喜欢动手的各类 DIY 爱好者阅读, 是制作爱好者开阔眼界、启发思维的宝典, 也可作为高校和中学课外科技活动的参考手册。

☆高教动态☆

京津冀职教扛起协同发展大旗

8月23日,在天津中德职业技术学院召开的现代服务业产教对接会上,来自京津冀三地的22家企业和26家职业院校达成“天津共识”,建立全面战略合作伙伴关系。

这是在今年2月份京津冀协同发展上升为国家战略后,三地职业教育的首次携手。由京津冀三地教育行政部门“搭台”,天津中德职业技术学院等职业院校和用友新道科技有限公司、国际货代职业教育与职业发展集团等企业“唱戏”,共同扛起了“服务京津冀协同发展”的大旗,创新发展现代职业教育,培育创新创业型技术技能人才,促进三地现代服务业发展。

区域地标更换,职教服务半径扩大

嘉里物流(中国)执行副总裁李志民没有想到,京津冀三地协同发展的政策“红利”,这么快就能落到他所在的企业身上。

嘉里物流(中国)是我国内地最早成立的国际货运代理企业,做这一行业打交道最多的要属海关了,“北京是空港,天津是海港。过去,货物报关一直是属地管理、属地报关。我们很希望能异地报关,但一直做不到,现在终于没障碍了。”李志民说。我国的物流成本一直偏高,占GDP的比例比发达国家高出一倍,其中管理成本高是一个很重要的原因。

京津冀区域海关通关一体化改革自7月1日率先在北京海关、天津海关启动运行。对于嘉里物流来说,以往一些采取转关模式往返京津的货物,在一体化模式下,通关时间大大缩短,成本也下降了不少。由于这项改革,在李志民心中,北京和天津两地的地理坐标,已无多大差别。

“如今区域的地理坐标已经更换,以服务区域经济发展为宗旨的职业教育,应如何适应京津冀一体化的新坐标?”产教对接会上,国际货代职业教育与职业发展集团副理事长曲克敏提出这一问题,希望每一所职业院校都要树立起服务京津冀一体化的意识。

全国电子商务职业教育教学指导委员会副主任陆春阳指出,京津冀职业教育的协同发展,首先要在规划和布局上协同,按照产业的布局上重新思考专业的布局,避免专业的雷同化。其次,要实现优势资源协同,三地职教发展各有特点,要把优势资源互

为补充，整合利用。再其次，要实现创新上的协同，特别是在政策上要协同突破，创造更好的发展环境。

职教协同发展，市场引导加政府推动

京津冀协同发展，产业大挪移是“当头炮”。短短几个月间，京津冀产业版图正在悄然重构。北京腾笼换鸟，构筑“高精尖”产业体系；天津错位发展，做实“北方经济中心”；河北脱胎换骨，顺势承接北京转移产业。

产业转移，更多的是遵循市场规律，而配置公共资源，则更多需要发挥政府的作用。

“北汽要到黄骅落地，中关村在秦皇岛建产业园。产业转移了，人才要跟上。我们学院有着非常好的教育资源，可我们在河北的招生却有着壁垒。”产教对接会上，天津中德职业技术学院院长张兴会，把这一问题抛给了河北省教育厅副厅长贾海明。

贾海明介绍，三地职教的协同发展，是区域一体化发展的必然趋势。这项倡议最先由天津市教委副主任吕景泉发起，得到了北京、河北两地的积极响应。经过两轮磋商，8月22日，北京市教委副主任何劲松和天津市教委副主任吕景泉，与贾海明分别代表京津冀三地教育主管部门签署了职教协同发展框架协议。

“推进京津冀职业教育的协同发展，观念要新，就像做买卖，要有舍得观；就像交朋友，要有全局观；就像下象棋，要有长远观。”贾海明说。磋商中，北京和天津的态度让他非常感动，“何劲松副主任说，只有北京周边都发展起来，北京才会更受益。而吕景泉副主任则希望大家都能像德国教授那样，把自己的东西千方百计教给学生，这样退休后才能享受别人的建设成果。”

虽然框架协议已经签署，但贾海明表示，协议还要继续问计于学校和企业，进一步修改和完善，“因为学校和企业才是职教协同发展的主体。政府的服务要到位，但不能越位，主要职责还是顺潮流、搭平台和搞服务，配置好公共资源。”

产教携手合作，搭建区域协同平台

“获人才者得天下，融产教者通未来”，北京华联集团人力资源总经理李建红在对接会上介绍自己企业多年来和职业院校的合作时，总结出这样一句话。

这也是参加此次产教对话会22家企业和26家院校的共同心声。在“天津共识”中，三地的企业和院校表示，要共同建立“京津冀一体化”四大合作平台。这四大平台为：

共建人力资源需求信息共用共享平台。加强区域人力资源需求信息资源的共建共享，以寻求空间要素和资源集聚，最大限度地满足社会各界对人力资源信息资源的需求。

共建产教融合校企合作区域性平台。充分整合京津冀区域内政府、行业、企业、高校、科研机构优质资源，组建“京津冀一体化现代服务业与职业教育产教融合校企合作联盟”，定期开展“产教融合、校企对话”高端论坛活动。

共建师资与学生交流交换平台。共同建立京津冀地区区域性师资与学生的交流交换机制，实现教师区域间优势互补（互派教师或培训师），强化教育教学技术交流（深入企业实践、商讨学术科研），打造“京津冀一体化”师资互融、学生互学交流平台。

共建现代服务业区域性研究平台。依托天津中德职业技术学院在国际合作方面的优质资源，引入国际上最先进的发展理念与实践经验，整合区域内的优质科研资源，共同开展“京津冀一体化”现代服务业前瞻性研究。

同时，京津冀三地还将建立“京津冀协同发展现代职业教育与现代服务业”对话机制、区域项目协同创新机制、科学研究区域共研机制以及校企合作区域联动机制。

建立全面合作、协同发展的战略合作关系，开展全方位、深层次、多形式的校校联合、校企合作，着力构建协同发展的现代职教体系，搭建协同发展的产教融通平台，京津冀的企业和职业院校正为这一美好愿景而共同努力。

（本文来自《中国教育报》9月1日）

加快发展现代职业教育须破除“四大”观念

发展现代职业教育不仅受传统社会观念的制约，也受教育自身观念的羁绊。发展现代职业教育必须坚持实事求是的原则，按照十八大和十八届三中全会的精神，进一步解放思想，冲破传统观念的束缚，树立起与发展现代职业教育相适应的新观念、新思维。

破除职业教育就是培养技能型人才的观念

与经济产业发展的需要相适应，我国从上世纪80年代初期开始调整中等教育结构，大力发展培养技能型人才的中等职业教育；90年代末开始加快发展培养高技能人才的高等职业教育。30多年来，职业教育培养的技能型人才对中国经济增长的贡献给人们留下了深刻的影响，以至于人们把发展职业教育与技能型人才培养等同起来。

近年来,国家提出了建立现代产业体系的发展战略,产业结构总体上从以轻工业和劳动密集型产业为主,向以重工业和资本密集、技术密集产业为主转变。产业结构转型升级需要提升技术技能人才的受教育年限和水平,发展更高层次的职业教育,完善现代职业教育体系,打造升级版的职业教育。

从国际经验来看,上世纪六七十年代,完成了工业化和跨入高等教育大众化行列的欧美国家,高等教育发展走向多样化,一些专科层次的职业院校整合发展成应用技术大学,提升职业教育办学层次,有效地促进了产业升级和实体经济的发展,并推动了高等教育从大众化走向普及化。

当前我国职业教育的发展需要进一步拓展空间,引导一批普通本科高校向应用技术型高校转型,培养应用型、复合型和技能型多类型人才,职业教育必然从技能型人才培养向应用技术型人才培养延伸,形成技术技能人才链。

破除行业企业办学就是办职业学校的观念

一提到行业企业办学,人们就自然联想到行业企业办职业学校。事实上,在市场经济体制下,市场在资源配置中起决定性作用,政府职能的转变和缩小,给行业企业办职业教育赋予了新的内涵。行业更多地发挥对职业教育的指导作用,积极开展对行业人才需求预测、推进校企合作、参与指导教育教学、开展质量评价等工作。企业作为办学主体,在积极完善自身企业员工培训制度的基础上,对接职业院校,积极承担发展职业教育的责任。

我国学龄人口和青年工人比例近几年出现了大幅度下降,这一方面导致我国中等职业学校快速发展后出现了招生不足的局面;另一方面企业出现了招工难与转型升级所需技术技能人才不足的双重困扰。因此,企业作为办学主体不是去办新的学校,而是去通过购买、租赁、委托、股份合作、混合所有等多种形式去整合、优化当前职业教育资源,与职业学校实现资源共享、协同培养人才,把企业自身的发展与技术技能人才培养有机地整合,这也是世界职业教育发展的一个共同趋势。

随着知识与学习型社会的到来,现代职业教育已从传统的职业学校和企业分而治之的双轨运行,发展为以现代学徒制为标志的产教深度融合,教育与培训概念的交集越来越大。以往在学校进行的正规职业教育越来越多地采取双元制、实习和顶岗培训等多种实训的培训模式;以往单一的企业培训也加强了与职业学校的合作,提高受训者的理论知识水平。学校教育与企业培训制度开始朝着“一体化”的方向进行改

革。

破除公办与民办二元化办学的观念

长期以来,我国教育领域存在着“非公即民”、“公私分明”的观念,对二者分而治之,极大地影响了职业教育的办学活力。此次,国务院《关于加快发展现代职业教育的决定》(简称《决定》)提出:“积极支持各类办学主体通过独资、合资、合作等形式举办民办职业教育;探索发展股份制、混合所有制职业院校,允许以资本、知识、技术、管理等要素参与办学并享有相应权利。探索公办和社会力量举办的职业院校相互委托管理和购买服务的机制。”这些要求体现了职业教育办学主体的多元性和社会性,发展职业教育离不开社会各界的广泛参与,必须借鉴经济领域公有制的多种实现形式,加大职业教育办学体制的改革和创新力度。

如企业可通过投资入股的形式把企业培训机构建在职业学校或双方共建,当然学校也可以知识、技术等要素投入企业,把实习实训基地建在企业;行业与企业可以并购职业学校(或某些专业),成为行业企业的培训机构;政府可以把一些办学效果不佳的职业学校,委托办学实力强的民办学校或行业企业进行经营,当然公办职业学校也可以兼并民办学校;公办与民办职业学校可以共同创办一些专业或实习实训基地,职业学校也可以引入民办机构开展职业培训等。总之,职业教育投资大,必须充分调动社会一切力量参与办学,充分发挥多种办学主体的优势,发展混合所有的职业学校,形成适应市场经济体制的市场主体和法人实体。

破除校企合作禁锢于办学的观念

长期以来职业教育的校企合作局限于办学层面,当然这也与职业教育办学层次局限于中等和专科层次有关。近年来,教育部门积极倡导产教融合,产教融合下的校企合作绝非仅仅是合作办学。

当前我国正处于“转方式、调结构”的战略关键期,培养实践性和创新性人才成为时代的要求。传统观念认为,只有综合性重点大学是国家创新体系的主体,《决定》提出引导一批普通本科高校向应用技术型高校转型,发展本科阶段职业教育,培养大量的应用型和复合型人才。应用技术型高校与区域经济社会和企业发展紧密结合,将产生一种新的创新力量,进一步完善整个国家的创新体系,使创新更加具有针对性和实用性。

从欧洲国家应用科技大学的实践来看,应用科技大学是适应高等教育大众化、科

学技术社会化、人才需求多样化、产品需求个性化、生产技术集成化、企业发展创新化等一系列经济社会发展变化的产物，它们在企业创新实践中发挥着重要的作用。大学与企业合作形成了双向互惠的机制，改变了校企合作中企业参与积极性不高的问题，企业成为学校生存的基础和发展的源泉，学校成为了企业创新重要的人才库和技术革新的思想库。可见，应用技术型高校的校企合作已从单一的人才培养发展到协同创新的新阶段。

（本文来自《中国教育报》9月1日）

分阶段深层次合作 校企共赢的路径选择

“深化产教融合、校企合作”，既是国务院《关于加快发展现代职业教育的决定》（简称《决定》）的指导思想，也是现代职业教育的重要特征，更是建成现代职业教育的重要机制。笔者认为，校企合作应该分阶段进行，面向在校学生和在职工工两个阶段，校企共同梳理一线员工所应具备职业素养的基本标准和较高标准，并以此为依据，既推进校企一体化育人，培养高素质劳动者和技术技能人才苗子，又共同开展职工教育培训，在大量提升员工职业素养的基础上，为技能型人才健康成长创造条件。通过强化校企协同育人，形成深层次合作的长效共赢机制。

校企合作要满足“四方”可持续发展需求

实现产教深度融合，需要在校企合作的过程中处理好三对矛盾，即学生与学校之间、学校与用人单位之间、用人单位和员工之间不同需求的矛盾，这三对矛盾涉及四个方面，即学生、学校、员工、用人单位。要想真正做到校企一体化育人，达成产教深度融合，必须在处理三对矛盾时，同时满足四个方面的需求。这四个方面中，职业院校、用人单位是“机构”，学生、员工是“人”。

对于“人”而言，职业院校学生及其家长不仅希望学生能学有所用，提高首次就业的收入水平，还希望能获得学习能力，以适应经济社会日新月异的变化，更希望职业生涯能够可持续发展。用人单位员工则希望有稳定的工作、满意的收入和舒适的居住条件，希望有良好的福利、和谐的劳资关系和人际关系，还希望得到美好的职业生涯前景。在校企合作中，要努力把他们的期盼和需求，有目标、有步骤地予以满足。

对于“机构”而言，职业院校不仅希望通过校企联合招生更好地完成招生计划、改善生源、提高毕业生对口就业率，还希望能合理地安排学生实习，更希望能联合培

养,在企业支持下开发课程,共建“双师型”队伍;用人单位不仅希望能解决招工难题,还希望能解决员工流动性大、技术骨干少且留不住的困境,更希望通过人力资源开发创新,不断提升员工职业素养,为“转方式、调结构、促升级”提供人力资源保证,提高市场竞争力。

“机构”是校企合作的执行主体,只有校企“双赢”,才能不断深化合作;只有校企“互利”,才能为职业院校、用人单位的可持续发展提供坚实的基础,才能形成“产教深度融合”的长效机制。

校企合作要有利于推进学习型社会建设

国务院《决定》把“职业教育与终身学习对接”,作为一项重要内容,强调了终身学习对职业教育落实服务经济社会发展和人的全面发展的重要作用。

随着我国推动发展从主要依靠要素投入向更多依靠创新驱动转变,已经就业的职业院校毕业生和非职业院校毕业生接受继续教育的需求将持续增长。有些职业院校已开始与企业、行业合作,开展在职员工继续教育的探索。此类探索既抓学历教育的长班,又抓职业培训的短班,实质上已经迈开了“职业教育与终身学习对接”的步伐。

深层次校企合作对于一所职业院校而言可分为两大阶段。第一阶段是校企合作的基础阶段,面向职业院校在校生的学历教育阶段。此阶段培养目标应该定位于,在把全体学生培养成职业生涯可持续发展的高素质劳动者的同时,培养出一批技术技能型人才苗子,奠定技术技能型人才成长的坚实基础。第二阶段是校企合作的提升阶段,即在职学习阶段。此阶段培养目标应该定位于全员学习和培养技术技能型人才,为用人单位及其员工的可持续发展服务,协助用人单位成为学习型企业。

职业院校真正完成了这种对接,就不再是单纯招收初、高中毕业生的学历教育,而是针对经济社会和人不同发展阶段的需要,将学校教育与职业培训交融的职业教育,并以此达成校企融合。其实,学校教育与职业培训的区别,仅在于学校教育是为终身学习打基础,而职业培训是依据职业生涯发展目标,方向明确地参加符合自身发展所需要的短期学习。

校企合作要符合育人要求

教育的根本目的是培养人、造就人,因此,校企合作必须符合育人的要求,尊重教育规律和学生身心发展规律,把提高育人质量、引导学生健康成长作为核心任务。

校企合作要重视理想信念教育。这是培育和践行社会主义核心价值观的要求,也

是育人的关键。在校企合作的第一阶段，职业院校要与用人单位合作，帮助学生了解行业企业文化和发展远景，通过职业生涯教育引导学生筑梦、追梦，帮助学生自觉增强社会责任感、创新精神、实践能力，主动提升学习能力，追求职业素养的不断提升，从而带来就业质量的不断提高。在校企合作的第二阶段，职业院校要协助用人单位把职业生涯教育延伸到在职员工，引导员工把“我的梦”与“企业梦”、“中国梦”融为一体，成为职业生涯可持续发展的从业者。

校企合作要强调有职教特色的全面发展。用人单位要求从业者具备做人与做事、情商与智商融为一体的职业素养。“德”是职业素养的灵魂，是从业者做人做事的方向、标准和动力；“智”是职业素养的主体，是职业能力；“体”是职业素养的载体，从业者必须具有符合职业要求的特有职业体能；“美”是职业素养的情感，从业者在职业活动中要具有感受美、欣赏美和创造美的能力。德、智、体、美在职业活动中集中表现为从业者具有的社会责任感、创新精神和实践能力。职业院校应该对照行业对员工的职业素养要求，强化职业素养训练，这既是落实全面育人、实施素质教育的重要抓手，也是校企合作共同育人的重要途径。能否梳理出各行各业对从业者职业素养基本的和较高层次的具体要求，应成为检验校企是否真正合作育人的一个极具操作性的指标。

校企合作要强化学习能力的提升。重视专业技能训练是职业教育的教学特色，但单纯强调技术技能训练，而忽视学习能力训练，是对职业能力的误解。《决定》提出“加强文化基础教育”，不只是为了学生升学有基础，更是为了学习能力的提高。职业院校应遵循育人规律，把学习能力训练纳入职业能力提升的范畴，在教学中明确学习能力训练的具体要求，让人的技能成为有“生命力”的技能。

校企合作要符合经济社会发展规律

《决定》首次明确了“市场在资源配置中起决定性作用”。校企合作也应该遵循这一点。

推进校企合作，既不能“剃头挑子一头热”，也必须改变从化解招工难、提供廉价劳动力的角度安排实训等校企合作中的误操作。用人单位如果能从效益可持续增长的角度，从能招收合格员工、技术技能型苗子入手，从稳定员工队伍和技术技能骨干出发，着眼于企业的可持续发展，就能在职业院校的支持下共同培养培训人才，提高企业凝聚力，降低技能型人才流失率，夯实可持续发展的人力资源基础。

在市场就业体制下，从业者与企业之间存在着交换关系。员工想获得较高的就业质量，就必须用较高的职业素养去交换；企业想取得较高的经济效益，就必须用提高员工的就业质量去交换。这种投入与产出，是在市场经济体制下，劳动者与企业之间的交换。双方的这种交换，通过市场调节，可以促进企业积极关注员工的生存、发展，促进劳动者自觉提升职业素养，形成企业、员工各取所需的良性循环。

校企合作要发挥校企各自优势

在校企合作过程中，合作主体应该扬长补短，充分发挥各自的优势，提高合作的效益，为人才培养水平提升做出努力。

其实，已有不少职业院校通过“上挂、横联、下辐射”，借助短期职业培训为当地经济社会发展服务，取得了良好的社会效益。例如，县职教中心是县域内直接为当地经济社会发展服务的最高学府，是整合各种资源的平台。如果能充分发挥“中心”的作用，“上挂”高等学校、研究机构和大中型企业，取得智力和技术优势，“横联”本地行政科研部门和企事业单位，获得具体指导和帮助，“辐射”到本地区乡镇，就可以在经济项目开发和人力资源建设方面与用人单位建立起实实在在的合作。

在校企合作中，如果职业院校只有索取，没有付出，或者付出的只是提供廉价劳动力，合作就不可能持续，更不可能达到深度融合的要求。职业院校只有通过发现用人单位及其员工的需求，挖掘和发挥自己的长处，让用人单位及其员工有所收获，合作才具有生命力，才能更持久。

（本文来自《中国教育报》9月15日）

大学第一课应唤起学生责任意识

大学校长的一言一行，直接影响大学生的行为规范。大学生的修身敦品，不仅是其成才的基础，也有益于社会大众的教化。

为什么上大学，上大学学什么，怎样学？这是大学新生入学不容回避的问题。新学期伊始，北京大学校长、复旦大学校长等不约而同地谈到同样的话题。作为入学教育的第一课，校长开学致辞备受大众关注。大学生对于这些问题的不同回答，将影响各自的学习选择和人生轨迹。

在开学演讲中，王恩哥校长送给北大新同学8个字：“守正笃实，久久为功”，提出新生要从“管好自己的自行车”做起。杨玉良校长则强调，大学不能沦为“职业的

培训所”，大学培养的学生要有对自己、对整个国家、对人类有责任感。校长们的演讲各有千秋，但主旨只有一个：培育当代大学生的责任意识。

在高等教育大众化时代，大学生的价值观念、求学心态和社会地位已发生诸多变化，从昔日“天之骄子”转为市场经济条件下的“就业者”。毋庸讳言，受急功近利思想和“专才”教育理念的影响，一些大学生片面追逐“热门”专业，重视专业及外语学习，忽视品行修养，社会责任意识淡薄，导致人才素质下降。这些显然不能适应人才培养和高等教育发展的需要。提高大学生的责任意识，迫在眉睫。

人的社会地位往往与担负的责任成正比。大学生是未来社会的建设者和主人，肩负着重大的时代使命。作为知识阶层，大学生在学校承担学习的责任，走上社会承担社会和家庭的責任，在国际交往和竞争中承担国家与民族的责任。由此看来，培养大学生的责任意识，不只是个人和家庭的问题，更是关乎社会发展、民族复兴和国家强盛的大事。担当这样的责任，需要培养其相应的能力。

培养大学生责任意识，首先应从小事着手，始于生活教育。这也是王恩哥校长提出新生要从“管好自己的自行车”做起的深意所在。这句话并无高深哲理，这件事也并不难做，从生活细节和简单规范中，我们可以体察到大学生的责任感。在校园日常生活中，杜绝不文明行为。

就深层次的教育理论而言，培养大学生责任意识，迫切需要加强和改善通识教育。早在100年前，中国留美首位教育学博士郭秉文就倡导“通识教育”的理念，提出通识教育是“个体参与日常生活之准备”。1921年，他创办东南大学，提出著名的“四个平衡”办学方针：“专业知识与通识教育的平衡，人文学习和科学研究的平衡，教育人才与教育设施的平衡，优质教育的国际和国内标准的平衡。”这一教育理念及其实践，不仅培养出大批杰出人才，而且推动了中国大学教育模式的变革，产生深远的教育影响。

当今国内大学教育模式变革，从某种意义上说，是从狭隘的“专才”培养模式向“通才”培养模式的回归。杨玉良校长强调：“纯粹地学习专业知识，并不能够保证你真正能够学好专业，有时反而会扼杀你的文化生活和专业精神的基础。”演讲切中当今大学教育改革之肯綮，与宁波诺丁汉大学杨福家校长所倡导的“做人第一、修业第二”的博雅教育理念，有异曲同工之妙。

自尊而尊人，人恒尊之。当今中国，社会经济发展迅速，国民文化素质亟待改善。

加强自我修养，已成为社会教育的普遍要求。在校园生活中，我们时常看到有些人并排“横行”，或是站在路中窃窃私语，无视他人通行；在公共场所大声喧哗，不顾他人感受；唯我独尊，不守公众秩序。这些虽是生活小节，但反映出个人的素质。矫正这类不文明现象，大学生应发挥表率作用。提升国民文化素质，应从大学生做起，从生活自律做起。

在清华大学校园内，日晷上铭刻“行胜于言”，记载一代大学生的崇高风范，体现了清华的朴实校风。这句名言的践行者梅贻琦校长，被尊称为寡言慎行的君子。他淡泊名利，不慕高官厚禄，以身作则，以自己毕生的教育实践，为民族和国家培育无数英才，为海峡两岸大学校长树立了典范。

当我们聆听当今大学校长们的新生致辞时，体味清华大学这句名言的意蕴，不由得感悟大学校长自身的责任。大学校长的一言一行，直接影响大学生的行为规范。大学生的修身敦品，不仅是其成才的基础，也有益于社会大众的教化。

（本文来自《中国教育报》9月15日）

☆行业资讯☆

纺机行业：数字背后的现实

1~6月份的统计数据显示，纺机行业的主营业务收入、利润均呈现小幅增长的趋势，但是，企业的实际情况却与数字有很大的落差。记者在采访中了解到，今年上半年销售能够保持增长的纺机企业少之又少，能够与上年持平已实属不易，大多数企业的销售都出现了不同程度的下滑，特别是棉纺设备生产企业平均销售下降约30%左右。

棉价波动殃及上游

2013年年底，长期困扰我国纺织行业的棉花收储办法即将取消并改为对棉农直补的消息，曾一度让纺织和纺机企业兴奋不已，并对2014年的市场充满了期待。然而，至今棉花价格直补细则迟迟未能出台，同时国际棉价又频繁波动、降价，国内外棉花价格差距继续拉大，致使纺织企业今年以来的生产经营陷入了前所未有的困境，多数企业开工不足，产销下降。

在这种情况下，作为纺织行业的上游——纺机行业也受到了巨大的冲击，各类纺机设备销售鲜有亮点。

由于机械制造行业的特殊性，大多数订单有3~6个月的交货期，所以，今年上半年纺机行业经济运行的统计数字很大一部分反映的是去年的销售情况。而今年以来市场进一步恶化了，统计数字显然还没跟得上。也就是说多数纺机企业的生产销售履行的是上一年接转下来的订单。即使这样，还是有许多企业推迟提货。上半年，纺机企业新增订单明显下降，就连特吕茨勒这样的公司，以往都是用户下了订单，抢着交订金，最早也得半年以后才能提货，而如今他们手里的订单也不过维持一两个月的生产。

从今年纺机企业的生产经营来看，两极分化现象愈加突出。江苏纺机行业统计的33家企业，其上半年的产值和销售占到全省纺机行业的80%。而据不完全统计，江苏大大小小的纺机企业加起来约700多家，也就是说，700左右家纺机企业的销售收入才占江苏省纺机行业销售收入的20%左右，其中多数企业因产品雷同、缺乏竞争力而处于停产的边缘，或将退出纺机行业。

江苏是我国纺机行业的重点省份，其行业企业的发展特点也可以代表我国纺机行业未来的一个发展趋势：那就是强者更强，弱者出局。

出口挽救企业订单

毫无疑问，出口是我国纺机行业今年最大的亮点。前6个月，我国纺织机械出口14.62亿美元，同比增长24.52%。今年6月份的中国纺织机械展览会暨ITMA亚洲展上蜂拥而至的东南亚客户也印证了这一点，许多国内的纺机企业在展会上收获了不少来自东南亚企业的订单。

出口增长，这一方面是因为国产纺织机械的制造水平不断提高，中低档设备的性价比具有很强的竞争力。另一方面，印度、越南、孟加拉、印尼等国家纺织的崛起，也为我国纺机企业创造了机会。这些国家凭借本国自由的棉花贸易政策，在棉花原料成本上具有明显的优势。当我国纺织行业因棉花差价拉大，而发展一再受阻的时候，这些国家乘机抢占了一部分市场，正所谓此消彼涨。当然，也正是这些国家纺织行业的发展直接带动了我国纺机设备的出口。

在今年上半年出口的纺机设备中，织机的出口同比增长最多，达到了68%。这几年在国内市场销售一直很好的必佳乐（苏州）纺织机械有限公司，今年国内销售同比下降了约50%左右，而出口则增加了近10%。同样，以中国为主要市场的史陶比尔（杭州）精密机械电子有限公司销售也较上年下降了约30%，但设备销往全球市场的史陶比尔总公司今年上半年的销售却提高了10%以上。

不仅外资企业如此，国内织机企业今年也是出口好于内销，无锡丝普兰喷气织机有限公司今年上半年国内市场销售明显下滑，出口则同比提高了两倍。青岛德尔德机械科技有限公司国内销售更是下降了约80%，而国外销量则增长了约50%。

今年上半年除化纤和非织造设备以外，纺纱、织造、针织、印染设备以及器材的出口都有较大幅度的增长，一定程度上弥补了国内市场的不足。

换档降速是新常态

今年以来，尽管纺机市场形势不好，甚至有人认为比2008年金融危机时的情况更加糟糕。但是，多数纺机企业对此并不惊讶、恐慌，既没有叫苦，也没有报怨，而是对市场多了一份清醒的认识，对行业未来的发展多了一份理性的思考。

“纺机行业发展的换档降速就是一种新常态。”面对未来的市场，许多企业家认为，即使纺织市场回暖，纺机订单回升，纺机每年的增量也不过600万~700万锭左右，而且其需求结构也正在发生新的变化，以前的产品将逐渐被市场所淘汰。

从2011年开始，我国纺机行业的发展就呈现出四个突出的变化：一是伴随着我国纺织行规模扩张的放慢，纺机产品的市场销售从规模增长开始转向更新改造，最明

显的例子便是细纱机的销售从过去的每年 1000 万锭下降到 600 多万锭，而且接近一半是带集体落纱的细纱机长车。其次，纺织行业以少人化、自动化、智能化为标志的产业升级进度加快，纺机企业为了配合纺织企业的需求，也积极开发自动化、智能化的纺机设备。第三，我国纺织行业产业结构调整向产业用纺织品倾斜。纺机企业关注到了这一变化，已经逐渐有企业开始向开发生产无纺布用的针刺、水刺、纺粘等设备及用于加工产业用纺织品的特殊织造设备等转变。第四，节能减排是我国纺织工业发展中的难点和焦点，纺机企业也有意识地在设备上加以改进，力争从源头上帮助纺织企业达到节能减排指标。

平常心应对新常态

“顺应纺织行业的发展，换挡降速、调整结构，不断创新、关注环保，这些构成了纺机行业发展的新常态。只有认清新常态，顺应新转变，行业才能保持健康和可持续发展”。采访中，这显然已经成为大家的共识。也正是因为有了这样的认识，面对今年冷清的市场，企业家们才能表现得平静、从容。

在大多数企业家看来，为了适应行业发展的新常态，纺机企业目前需要积极地武装和提高自己，让企业有能力跟上纺织行业的变化。记者了解到，一些国内重点纺机企业在这方面已经领先一步。特别是在今年资金如此困难、订单尚未有明显回升迹象的情况下，常州同和纺织机械公司、常州五洋纺织机械公司等企业仍斥巨资引进日本的加工中心，打造数字化的工厂，进一步提高基础制造能力，提升企业的市场竞争力。据了解，同和公司计划投资 8 亿元用于建立数字化工厂，仅购买设备就花掉了 3.9 亿元。

还有一些企业则在订单不饱满的情况下，投入力量进行新产品的研发，为今后的发展做好准备。比如，经纬纺机公司、青岛环球纺机公司等企业正在进一步研发智能化、自动化的粗细络联合智能生产线，从而满足纺织企业建立数字化纺纱工厂的要求。泰安康平纳机械有限公司、常州宏大电气有限公司则在自动染纱成套设备以及在线检测技术上都有了新的突破，正积极向纺织企业进行技术推广。另外，还有一些化纤设备生产企业正在加紧研发差别化、仿真化涤纶纤维，溶剂法纤维素纤维锦纶纤维以及碳纤维、芳纶高强纤维的生产工艺和装备等。

这些技术和设备的应用，对于我国纺织行业转型升级将起到革命性的作用，同时也将纺机行业的产品结构调整推向一个新的高度。而这一切的转变，从 2014 年的市

场低潮期就开始了。

(本文来自纺织中国在线网)

中国服装未来重产业升级和内生动力

6月25日,六届二次会长会议在杭州西溪宾馆召开。会长王天凯、名誉会长杜钰洲及二十余位副会长出席了会议,常务副会长陈大鹏主持了会议。

本次会议围绕目前行业形势判断,行业“十三五”发展规划意见,以及协会工作创新三个议题展开。与会会长认为,随着中国经济进入中速发展期,行业发展也进入了调整期,虽然行业目前面临诸多挑战,但大家对未来发展充满信心,转型升级是产业发展主旋律,内生动力是今后发展主要方向。

与会会长就跨界合作、平台建设、互联网条件下的供应链建设等问题达成共识。大家一致认为,中国服装企业要加强研发与设计,大力提升产品品质;创新零管理模式,革新商业模式,全面提升品牌竞争力。提升品牌服务意识,全力精修品牌高度及客户体验;加强企业内部管理,建立管理机制及人才机制。最终增强品牌文化自信,树立企业价值观,提升行业群体地位。

杜钰洲在发言中强调,国家内需战略,是中国服装强国的重要支撑,中国服装强国建设尤其注意要以科技进步为突破口,进行产业创新,不断加强基础技术与推广,逐步实现大规模集成定制。加快信息化与工业化、物联网与互联网的大融合。支持企业建立研发机构,并在为中小企业建设全方位服务平台基础上,打造具有联动研发功能的新型价值链。

王天凯最后进行了总结,他认为中国服装业的历史就是一个不断发展不断突破的历史,而正处于发展机遇期的中国服装品牌有着巨大的发展潜力。我们要加大市场消费研究,进行个性化、差异化发展,并极力从品牌、科技、人才、可持续四个方面发力,全面建设服装强国。

(本文来自纺织网资讯)

中国电信力推服装产业信息化

纺织服装业是福建省传统优势加工业,纺织经济总量跻身全国前五,据厦门海关数据,2013年福建省出口纺织服装229.6亿美元,年出口首破200亿美元,同比增长

22.3%，连续5年保持增长。目前福建服装业已形成完整的产业链和庞大的产业集群，涌现出九牧王、七匹狼等一大批知名品牌。借助信息化建设的大力推进，福建省越来越多的纺织服装企业在生产管理、供销管理、办公自动化等方面真正实现提升，提高了竞争能力和经济社会效益。

七匹狼“触网”单日销售额破亿

作为男装上市公司里电商销售规模名列前茅的企业，七匹狼早在2008年就借助中国电信高速的宽带网络正式进军电子商务，目前七匹狼接入互联网光纤共8条，其中中国电信光纤达到5条。七匹狼已在淘宝、京东、腾讯、库巴、1号店等平台开设了旗舰店，同时还在考虑进驻苏宁易购、当当、亚马逊等平台。针对唯品会、好乐买这些较为特殊的线上模式，目前也都开始有专属性的渠道。从2009年进行第一次“双11”活动至今，七匹狼连续参与了5年，每一年都获得巨大的成功。2013年“双11”这天七匹狼单日销售额达到了1.2亿元，位列淘宝男装品牌类目的第二位，创下了历史的新高。

2013年上半年，七匹狼电子商务部门升级为独立公司。据七匹狼男装电商公司总经理江涛介绍，七匹狼电商发展至今，业务已占据企业7%份额，2012年七匹狼电商销售额达10亿元，2013年在线销售额预计将达到15亿人民币，同比增50%。

七匹狼男装董事长周少雄表示，在目前电商空前蓬勃发展的背景下，七匹狼男装将完善和强化电商系统，整合传统渠道以及电商资源，实现点、线、面三位一体的线上线下互动模式，打造更具竞争力的男装品牌。

信息管理一体化助九牧王拓展男裤市场

在福州东街口某九牧王男装专柜，售货员小王用一台手持PAD系统还支持邻店调货、退货、盘点、补货、商品到货验收等功能。“以前，我们每天配送一次货，现在在移动POS系统的支持下，可以做到每天配送两次。”九牧王公司的信息管理中心总监张铁龙认为，对于补货的快速反应，使得九牧王的供应链效率得到了有力提升。

移动供应链系统只是九牧王信息化的一个缩影，实际上九牧王一直不断完善自身的信息化建设。自2005年开始，九牧王逐步将所有终端都纳入了信息化系统。2009年9月，九牧王携手IBM打造中国男装行业标杆供应链。作为全球最大的信息技术和业务解决方案公司，IBM协助九牧王以供应链模式设计和计划流程设计为切入点，对其核心业务流程及绩效指标、组织进行优化设计。2011年7月，九牧王PLM管理系统。

从 IBM 到 PLM，再到 ERP，九牧王在信息化建设的道路上步步向前。

为了实现在数据稳定性和安全性方面的全面保障，九牧王与中国电信签订“数字厂区”建设协议，定制“2M 数字电路+九牧王公司办公 V 网+全球眼+ITV+专属频道”等综合信息服务。日前双方又达成协议，中国电信为其提供 1000 部天翼总机服务，提供办公固话+天翼“省内跨域总机合作方案”以及宽带光纤等全业务综合信息化解决方案，九牧王信息化走向更高的层次。

依托信息管理平台的一体化新模式，九牧王的发展也迈上了新台阶。根据年报显示，2013 年公司实现营业收入 25.02 亿元，成功地抵挡住由于国内经济增速放缓而造成的行业不景气的影响。目前九牧王集团已经成为中国领先的商务休闲男装品牌，其核心产品在男裤市场稳居领先地位。

福建服装业：信息化决胜未来

作为全国服装企业百强之一，才子服饰股份有限公司是我省信息化与工业化深度融合的又一个样板。从办公与内部沟通协调，到厂区管理，到业务拓展与维护，信息化的全面运用让才子实现了管理模式的变革。

中国电信的“爱企业”移动客户端就是才子在移动办公方面一次成功的尝试，它包括经营报表、OA、视频监控、工资查询和公示公告等定制模块，员工可以实时、随地查看业务数据或进行流程审批等功能。

此外，远程视频会议系统、全球眼、翼机通等其他应用也让才子在信息化建设上更加完善与成熟。才子信息部胡经理说：“信息化技术在办公、内部沟通、管理过程中的全面运用，打破了空间和地域阻隔，缩短了流程内耗周期，让公司的响应速度和工作效率得到了很大的提升。通过信息化技术的创新应用和推广利用，特别是信息化订货模式的不断创新，让我们的订单数据准确率达到了 100%，无效订单从原来的 3% 左右降为 0，原来一场订货会需要 4 天的客户订货时间降到 2.5 天，节省了运营成本，为公司创造更多的业绩来源提供了坚实保障。”

企业信息化同样离不开政府的宣传引导和运营商的鼎力支持。福建省信息化局与中国电信福建公司 2011 年起联合推进“智慧企业”建设，通过整合中国电信优势产品，从办公通信、厂企管理、网络安全等方面助力企业提高信息化水平。目前，福建省已有 6 万多家企业指定实施“智慧企业”方案，其中七匹狼、九牧王、特步、贵人鸟、利郎等一批优秀企业已成为“智慧企业”标杆，带动了产业转型升级，提升了企

业的经济效益和竞争力。

(本文来自纺织网资讯)

政府协力推动服装产业联姻 中韩资本互入迎来“蜜月期”

与持续在华涌动的韩星、韩剧文化热潮同步,今年下半年以来,中韩两国纺织服装产业的互动也愈发频繁。随着韩国服装业加紧对中国市场的谋划与布局,中方企业继续在股权投资上有所动作,中韩贸易往来及双边投资进入了“蜜月期”。

韩企入华恰逢好时机

韩流对中国消费市场的影响有多大?《来自星星的你》一剧播出后,炸鸡、啤酒一时间成为年轻人追逐的美食,男女主角穿着的同款外套成为淘宝爆款服装。有韩国媒体分析称,该剧在中国所带来的直接和间接经济效益至少可达数亿美元,可见韩流对于中韩间贸易的促进作用。

从饮食到着装文化,韩国的时尚潮流已经在中国年轻消费者中深入人心。而即将在年内签署的中韩自贸区协定,将为两国纺织服装产业的合作注入一股积极的推动力。从韩国方面来看,中国是韩国最大的投资对象国。韩国对华投资在过去几年发生很大变化。据大韩贸易投资振兴公社资料,自1992年建交以来,韩国的对华投资以加工贸易为主。韩国以中国作为生产中心,利用中国相对较低的生产成本生产产品出口到第三国。2008年以后,韩资企业对华投资出现两个比较大的变化。第一是对外投资目的的变化。现在韩国企业对华投资的主要目的是要进入中国市场。第二是投资对象的变化,在以前以加工贸易为主的时期,韩国对华投资以中小企业和劳动力密集型企业居多,现在则是大企业和技术密集型企业为主。这是因为越来越多的韩国企业意识到,要进军中国市场,没有一定的品牌、技术和营销能力的话很难立足。

如今,一些拥有成熟设计和准确定位的韩国知名服装品牌已经在中国拥有固定的消费群体,并收获了不俗的销售业绩。2013年,衣恋在华销售额达到人民币146亿元,百家好品牌销售额也达到人民币23亿元。为了让更多的韩国企业抓住中韩自贸区的商贸契机,韩国产业通商资源部长官尹相直一再呼吁,韩国服装企业应积极开拓中国市场,并利用开城工业园区创造出高附加值的服装产品。

不久前,韩国时尚品牌Moldir宣布将与时装制造企业DECO NETISHION联手进军中国。Moldir是韩国知名时尚箱包品牌,而DECO NETISHION在中国有丰富的商业经

验。Moldir 品牌的产品包括了箱包、护照夹、钥匙扣、手机壳等，目前中国消费者只能通过官网和代购方式购买 Moldir 品牌产品。该品牌计划在华开设多家专营店，并在日后推出更多多元化的产品，以此吸引更多的中国消费者。

中国企业股权投资正热

不同于韩国企业直抵终端市场的方式，进入韩国服装产业投资的中国企业已然不少，不过在各种合作形式中，中国投资者最感兴趣的还是股权投资。就在不久前，韩国最大婴幼儿服装品牌“阿卡邦 (AGABANG)”被中国企业收购，成为中国资本进入韩国服装界的又一例证。

在这场投资案例中，中国服装企业朗姿集团的韩国子公司 LIME FASHION KOREA 以每股 7500 韩元（约合人民币 45 元）的价格（总价约 1.9 亿元人民币）收购韩国 AGABANG&COMPANY 公司 15.3% (427.2 万股) 的股份，成为阿卡邦最大股东。朗姿集团在中国女装市场拥有强大的营销网络，集团希望借力阿卡邦在婴幼儿市场的成功运作经验，反哺中国国内市场。

无独有偶，去年营业收入超过 1 万亿韩元的中国服装企业迪尚集团，以 1200 万美元收购了以服装品牌 BNX 等而闻名的韩国女性休闲装企业 AVISTA 36.9% 的股份。其目标是将迪尚集团的财力、中国国内的生产基地、营销能力与 AVISTA 的产品策划能力、设计实力相结合，将产品打入中国高档服装市场。

不可否认的是，韩国一些服装品牌的商品企划能力与设计理念领先于中国国内企业。借助韩国潮流服饰在华备受追捧的商机，像朗姿和迪尚这样的企业就选择以股权购入的方式与韩国企业合作，在吸纳其设计团队的同时，提升自身营销能力，进一步开拓中国消费市场。

政府协力推动产业联姻

在中韩自贸区签署的期许下，两国企业的资本互入营造出良好的贸易前景，而在纺织服装领域的合作热情高涨更离不开政府的支持。实际上，今年 7 月，为了推动中国和韩国服装产业的合作，两国政府开始筹划“韩中服装基金”，由双方政府共同出资 6 亿元人民币展开合作，提高两国服装业的产业竞争力。根据计划，服装产业合作中，中国将负责流通和生产，韩国负责策划和设计，其中，韩中政策基金占股 20%，国内与海外的民间投资占股 80%，基金将延续至少 5 年。

在促进韩国企业对华投资方面，韩国政府表现的尤为积极，出台了多项有力措施。

正如韩国企划财政部日前敲定的“进军中国内需市场的支援方案”。其目的是使对华出口重心从中间产品和加工贸易转向消费品和服务投资。

有预测称，中国内需市场规模明年有望达到 5.7 万亿美元，成为世界第二大消费市场。而去年韩国对中国消费品出口额仅为 47 亿美元。为此，韩国政府将采取针对中国的出口支援措施。首先将通过电子商务交易扩大出口。韩国贸易协会将联合中国最大的电子商务交易企业阿里巴巴旗下的天猫商城(Tmall)共同宣传“K-mall24”，并推进物流合作。韩国政府还将建立中长期支援体系：以韩国中小企业出口支援中心和韩国贸易投资振兴公司(KOTRA)驻外贸易馆为核心建立将各机构职能挂钩或集中到一处的“一站式”支援体系。此外，韩国政府计划将去年在韩中经济部长会议上与中方达成协议的“新万金韩中经济合作园区”打造成想要进军中国的韩企以及意欲在韩国向中国出口的中国企业的前沿基地。

届时，韩国企业开拓中国市场将立足于更为成熟的商贸平台，中国企业也将借力韩国品牌的影响力与运作体系深耕中韩两国市场。在中韩自贸区正式成立后，两国纺织服装企业的合作势必将迈上一个新的台阶。

(本文来自中华纺织网)

☆学生之窗☆

你的大一，应该做好的几件事

一、学习篇

毋庸置疑，谈到大学，这个话题仍是最重要的，记得开学时有个老师这样跟我们说过：大学的生活学习是数字“1”其他事情是数字“0”，同学们只有将学习放在首位，你得到的数字才会更大。总之，大学的学习是非常重要的！很多同学上了大学后就完全放松下来，开始整天整夜疯狂地玩…（对于这一点我个人觉得跟我们国家的教育制度有点关系，我们国家的教育是小学中学化，中学大学化，大学小学化，高中对于我们大多数人来讲觉对是读书最用功的时期。为了高考，我们习惯了3点一线的生活，我们习惯深夜中抿着咖啡继续……像郑强教授说的那样，这是一种摧残式的的教育，掠夺式的启发，进入大学，我们对于学习的兴趣已经完全失去了，导致我们很多人都是高中太努力，大学“很轻松”）一学期结束后，很多同学学习上红灯高照！

对于刚进入大一的同学们，你们千万不能抱有“大学是天堂”，或许真的是，但那是知识的殿堂。大学的学习，对于你一生的影响是最大的。高中，我们大部分是为了考试而学习，而大学，我们是为了我们的需要而学习。就是说我们不仅仅要学好自己的专业课程，还要根据自身的情况学一些东西。当然，这里说的学习绝对不仅仅指读书，也可以在生活中学，向老师向同学学……在大一之前你最好要列出读书的清单，如果你有自己的读书兴趣，那最好。

有了读书的计划，很多人还是会绝对大学读书的时间太少，到头来一本书只是开头看来几遍而已。其实大学绝对不会缺少时间，有问题的肯定是你安排时间的问题，其他专业不大清楚，像我们经济学类的专业，课余时间挺多的，平均下来的话也就一天差不多半天有课，星期六日也多没课，试想如果连这样都没办法安排时间来学习，那么什么时候会有时间呢？工作后吗，那我只能说你有点幽默！再说时间是挤出来，再忙，人家都可以挤出时间来学习，你为什么不可以呢？

关于读书有两种方法，一种精读，大学里你专研一本书，或者一类书籍，把读书的深度做足，到时候你会受益匪浅的，记得在杂志上看过一个人的读书故事，他对蒋介石很感兴趣，于是就专门读关于蒋介石的书，花了10几年的时间，最终，成为了最了解蒋介石的人，成为了这一方面的专家……

当然，这只是精读受益的一方面，不同人的读书价值不同，读书的目的也千差万别！不过当一本书你读到一定深度，你的体会，你的感觉肯定会与众不同。还有一种读书方法是泛读，你的阅读量要大，很多时候这个社会拼的是信息量，你要尽量多地去看书，读报，听新闻…当你的信息量达到一定的程度时，你会觉得很多事情突然豁然开朗，很多东西是相通的，这是一种境界。还有，你了解得越多，你和别人聊天时也会越有东西可以讲！进入大学该做的第一件事是去趟图书馆，了解图书馆的书籍排列。什么书要在哪里找，在图书馆的什么位置可以做什么事情…这些事情越早了解越好！记得开学的第一天第一次逛学校就是去图书馆，初次来到学校的图书馆，第一个感觉就是太宏伟太壮了，不过还好，走一遍，我就大概知道了图书馆的基本信息，我们的专业书在三楼，一楼可以自习，二楼有杂志报纸可以看……

在军训的那段时间，当别人还在抱怨大学原来不像高中老师说的那样时，我一有空我就可以跑到图书馆，开始享受大学给予的资源！还有，你会发现平时图书馆的人不多，可是一临近期末，连位子都要用占的，而且早上晚于7点就几乎没有了……也不能说这种现象怎么样，不过对于新生的你们，我想跟你们说，你们平时也应该多去图书馆，读很多书最好，不然的话到图书馆看看杂志报纸，随便翻翻书籍，也是一种怡然的生活状态。上完课之后，我特别喜欢背着书包去趟图书馆，不一定要去看很多书，似乎成为了一种习惯，是心灵的需要。对于大学里的讲座，感兴趣的话，要尽一切可能去听，并学会将听到的东西总结出来，最好写下，不然很多东西听过，就会忘了！总结出来，可能还会有更多的体会，听到的东西很可能会成为你东西。

我每周都会抽时间去听一两场讲座，有什么不理解的去问，或者和同学讨论，这样的次数多了，你就会发现你的思想在慢慢的改变，你在成长，你在成熟！大学可以逃课吗？肯定的。不过是有前提的！你不要看到别人经常没去上课，你自己也跟着不去上课。殊不知别人没去上课是去干什么，也许人家是有更重要的事情要去做。而你呢，是不是只因为天太冷不想起床，雨太大了，甚至是游戏还没玩完…你的借口很简单，不会翘课的学生不是好学生，没有翘课的大学时不完整的大学！课是可以翘，不过要必须是为了更有意义的事情去做，这一点要记住，不能让你的课白翘！

我的大一很少没有去上课（除了有重要的事），因为我认为再不好的课，学校开了，肯定有他存在的意义，再讲得不好的老师，起码也比自己厉害，去听了，多多少少会有点收获！大学里不到万不得已不能挂科，在大学里挂科绝对是件很痛苦的事情。

首先是得提早回去补考，补考不过还得重修；再说挂科后你会失去很多的机会，要申请什么奖项都免谈了，想入党的孩子更不该挂科课，还有很多学校挂科了你就没机会去参与班委、部门干部的竞选……

所以在大学，不过要以为没挂科的大学是不完整的大学！不挂科也只是底线，做好的话是拿下奖学金，大一很多人不认真，只要你比别人多一点努力，获奖并不是一件困难的事情！有些科目到了期末冲刺下可以拿高分，可是最好还是从平时努力，特别是英语、数学、专业课…

大学的学习是丰富多彩的，只要你想学就不怕没机会，有空的话去蹭蹭其他专业的课，（最好是能坚持，蹭一两次的效果不明显）通过上课，培养对该专业的兴趣，有不解之处就要去查相关的资料吧问题弄明白！如果条件允许的话可以修双学位或双专业或主辅修……

二、生活篇

大学的生活可以说是人生当中比较浓墨重彩的一笔，在象牙塔里，人还是比较单纯的，（不可否认，现在很多大学开始商业化，不过学校还是一片净土）生活是一种状态，主动权永远在你的手上，刚进入大一的你们要懂得规划你的生活。首先要重视身体的锻炼，有一项自己很喜欢的运动，每天抽出时间给予你的身体，当你在锻炼身体时，不要再管其他事情了，健康的身体永远比什么都重要，花再多的时间在锻炼上都是值得的。

很多人进入大学之后不仅学习放松，也不喜欢运动了，体质越来越差！我们在高三时一定都有规划过运动的时间，那么到了大学别把它荒废掉，坚持像高中那样，到最后你至少可以有个强壮的体魄！想起我的高三，我可以一个月坚持每天跑 3000 米，可以坚持高三一年每星期爬一次学校对面的凤山（爬一趟差不多 3 个小时），可是到了大学我似乎开始松懈了，渐渐的只有每星期跑一次 3000 米，甚至有时遇到下雨就没去跑了！现在觉得体质大不如从前，所以，现在我很想告诉你们大一，运动还是必须的！要有良好的作息习惯，早一点睡觉（11 点左右，最少在 12 点之前），早一点起床（6 点半左右，至少 7 点之前）起床后最好可以去读读书，或者做些自己喜欢的很惬意的事情。一定要有吃早餐的习惯，最好时能吃得好一点！中午时午睡半小时；晚饭后可以去散散步；运动最好安排在晚自习之后…

这些都是些很容易养成的习惯，关键是要坚持下去！还有大学里面肯定少不了要

喝酒的时候，这个要看个人的因素！而且里面也有很多东西得去学！总之，酒适量就好，太多的话伤身！

大学的生活还是得重视下网络的影响，以往的现象现在还是很普遍，很多男同学会着迷与网络游戏，很多女生则是对青春偶像剧很痴迷，或者很多人都会迷上小说！当然我不敢完全否认这些东西，不过至少我觉得将大学的时间花在这里很不值得，性价比很低很低！电脑是一双刃剑，千万不能让它上了自己，我们应该学会去掌控他，让它成为我们杀敌的武器！如果你能用电脑来学习，用它来查资料……那么一定会受益匪浅！还有打开电脑后最好不要就登上QQ，开始聊天，或者偷菜之类的！

大学生了，该成熟一点，不要再那么容易被虚拟的东西引诱。你的电脑里的收藏要有几个很有用的网站，每次开电脑事都可以先上上那些网站……尽快熟悉你大学所在城市的一些事情，既然将在那个城市开始你新的生活，不管怎么样，必须要去在接纳这座城市，了解这里的风俗民情，了解当地人的生活习惯，要知道那里的气候，知道那里的地理环境…

还有要知道那里的交通路线，要学会安排自己的假期，提早做好准备。我比较喜欢旅游，假期来临前一月我就会安排好假期要去哪里，提前将交通路线，要去游玩的景区，还有很重要的就是准备资金，这些计划最好是能够早一点安排好，最好是在年计划当中就想好！像今年我给自己的旅游计划就是五一去湖南，端午去厦门，暑假的话去深圳或杭州！到现在我都已经实现，应为我提前做好准备，平时尽量省钱，联系好同行的朋友！当然假期也可以去实习，参加培训班…生活多种多样，你要懂得去计划！

上大学后，有机会还是得多回家看看，生活最快乐的是一家人在一起，最最快乐的是一家人永远在一起！回家之后尽量多帮父母做点事情！很多的人上大学后就觉得自己似乎高贵了，回到家了除了上网，看电视，什么都不做，还要让父母照顾！现在大学生已经不再是什么稀罕的东西，况且你现在还是拿父母的钱……来自农村的学生回家之后一定要再帮家里做些农活，城里的孩子可以做做家务……或者陪家人聊聊天，告诉他们你在学校的一些事情，了解他们内心真实的想法，有什么事情相互商量一下，最好能有共同的家庭理想，然后为了它一起努力奋斗！

三、情感篇

大学时期是最容易交到挚友的时期，因为这时候我们的思想趋于成熟，我们会理

智地处理问题，这时的我们还有点单纯，我们不会带着功利心去交友，我们和朋友之间没有利益冲突，这些条件都注定在大学里交到的朋友将是一辈子相处的朋友！

我们之所以交朋友，不是因为我们孤独寂寞，而是我们有很多爱要去奉献！朋友不是用来索取，相反，朋友是用来给予的！不要抱着功利心去交友，而是应该坦然地去与之相处，发现相处时能让你的心情感到非常舒适，那么那个人就是你想要交往的人！对于朋友不要计较太多事情，很多事情让人一步，人家也会给你空间！交友很关键的就是要相互尊重，你对别人怎么样，别人通常也会那么，有时我们要换位思考下，将心比心去替朋友朋友着想！

我们现在大学时代最好相处了，因为我们都纯真，我们的交往没有利益冲突！当然，大学交友仍要注意去选择！一个朋友可以成就你的一生，也可以毁了你的前程！很多人在相处一段时间后是很容易被看出什什么样的人，人有些毛病是可以理解的，当我们发现周边的朋友存在小缺点时，我们就应该毫不犹豫地指出（只不过要注意方式方法）因为朋友本来就是要相互帮助共同进步！

可是有一些人，总是有一些本质上的错误，不管怎么说都没办法改变的那种习性！那么你最好不要对这类人抱有侥幸的心理，最好尽快离开这一类人！当然，这个社会绝对不是“不是朋友就是敌人”那种！所以对于不想交往的人也不应该去树敌！上大学之前很多人会跟你说：上大学后要搞好人际关系，要编织好你的人脉！这个建议绝对没有错，这是个讲究合作的社会，你以后的事业合伙人很多都是在大学时积累的！但是，在这里你必须明确什么才是真正的“人脉”。

我的理解是人脉是当你需要时能够帮助你的朋友，以后能够相互帮助的朋友才可以算作是人脉！所以，大学交友并不是越多越好，有时候朋友太多可能会成为你的累赘！朋友很多，可是当你需要时却没人要帮你，那样又有什么意义？这一方面还看你怎么做，你的做事原则等等！

当然，你也得要准备好帮助朋友的准备！还有，大学交友绝对不能太急，友谊这东西是需要时间的考验，朋友之间需要一起经历些事情之后感情才会更加牢固！有时候要带着一种顺其自然的心态去对待，随着时间的前进，随着故事的进展，岁月会帮你选择朋友，只要你怀有一颗赤子之心！

朋友是你灵魂的寄托，不是你前进的工具，善待你所遇到的每一个朋友！很多人都会抱怨大学的师生关系，我也承认大学的老师跟我们相处的时间的确很短，老师几

乎是上完课后就走了，而且每个老师只给我们上一门课，短短十几星期就结束了！

可是我们还是有交往的主动权，应为每个老师都会留下联系方式，如果我们想和老师进一步了解时，我们完全有机会去联系。可是，很少人会那样做！所以，如果你们发现某个老师对你很有启发，那么你就应该积极去和她们联系！有不懂的问题不妨大胆提出来，我相信每个老师都会很乐意去帮助你的！在情感篇的最后谈谈对大学爱情的浅解。

大学爱情是可遇不可求的，千万不要应为别人都找了男女朋友你也跟着找一个！大学里有男女朋友并不是一种什么资本，当然也不是什么坏事！爱情其实也是友谊的一种形式，不要带着处对象的目的去交朋友。或者说爱情是友情的进一步发展，先是朋友后是恋人。

不过什么样的朋友才有可能进一步发展？一直以为那个人是你可以为之改变一切的人，其实不然，在爱情里没有人可以为对方改变什么，最好的方式是做最真实的自己，换句话说不要为它故意去掩饰什么东西！有些事我还是很不理解，只能说出我目前理解中的大学爱情！

很多人也知道大学里的恋人到最后真正走到一起的不会很多，他们只在乎现在不去考虑未来，将大学的恋爱当成一种练爱，觉得这种想法很讨厌，那感情开玩笑的人是非常不负责任的人！本来对于这方面我是没有发言权的，但是身在大学，见过些大学的情侣，多多少少有些看法，大学里不要去奢求爱情，只有它来找你，你千万不能苦心孤诣去追寻！当然有时遇到你觉得适合的就该去争取。

不过有些人不可强求，恋爱是2个人的事，没必要一方去为另一方付出太多的东西，不过既然爱，就不要计较回报，只要对方是快乐的，对于你的付出就是最大的回报！如果对方觉得你的帮助给予他（她）的是不便，那么你就没必要再做过多的给予，适可而止！

很敬佩那种善待爱自己的那些人，对于喜欢自己，但自己不喜欢的人也能够给予尊重，毕竟那些喜欢自己的人本身并没有错，不巧的是对方不是自己喜欢的那种类型。不是对方不够优秀，而是在你看来不是那么完美，所以如果有人喜欢你，是你的幸运，当是，不要你不喜欢而去贬低对方，给予尊重，在适当的时候给予暗示，对方也完全可以理解你的想法，人家也会尊重你的选择！

希望大学的每一个人都能用理性的思维看待爱情，不可否认在沉浸在爱情里的人

的智商会变低，不过还没开始时，请你理智地考虑一下。想一想可能性，任何不考虑结果的交往都是对自己不负责，是对你自己不负责，对他不负责，以为大学的4年对于每个大学生都非常重要！

如果爱，请深爱，想一想你能给予对方什么。很多人都会觉得真正的爱情不需要给予，不要考虑物质，记得电视剧《裸婚时代》里有一句非常经典的台词：“我没车没房没钻戒没存款，但我有一颗爱你心！！”（原话忘了）刚听到时，我也觉得挺感动！可是后来想一想觉得不对，其实这句话应该是：“我有一颗爱你心，我会让你有车，有房，有钻戒，有存款… ‘’又想起电影《奋斗》的一对话，向南：如果我一生穷苦潦倒，你还会爱我吗？杨晓芸：如果你一生奋斗，还是穷苦潦倒，我会的！（大概意思）个人觉得《奋斗》这句比《裸婚时代》那句好得多！爱情绝不是大学的必修课，但在大一时最好不要选，俞敏洪说的好，一个在大一就忍受不住寂寞的人值得你去交往吗！当然我如果爱情与美好的大学青春相遇时，那么请大家好好珍惜！

（本文来自励志人生网）

大学，本不应该是轻松的，而应该是挥洒汗水的

我们考进了大学，远离了家乡，远离了爸妈，更远离了那个曾经束缚了自己漫长的一段灰色暗淡的地方。想着自己终于可以长长地舒一口气了，终于可以自己为自己做主了，为自己代言了，一切的事情都是自己说了算。心里竟有一种莫名其妙的喜悦感和自豪感。可是发现这彻彻底底的自我做主后，换来的是自己都驾驭不了自己了，在大学里放纵堕落远远的超出了自己的想象。

看看现在已堕落的自己。

早晨懒在床上不愿意起床，不管手机闹铃一遍又一遍地发出响声，当室友都急匆匆地穿好衣服开始洗漱的时候，你还在做你的春秋大梦，当洗漱完毕的室友开始收拾书包准备去上课的时候，你仍在懒洋洋的躺在床上，当好心的室友出于好心开始催促你赶紧起床，不然迟到了。你却依旧死皮赖脸的躺在床上，说了几句不痛不痒的话：“去了又不学，学了又不会，会了又不考，考了又不懂……！”听着室友们一个个似乎还有点打扰到你懒床的关门声中，你依旧雷打不动的躺着，睡着，梦着。

曾经满腔热血的你发誓一定要好好学习，在大学里一定要获奖，拿奖学金，参加各种活动，彻底颠覆自己在高中的形象。想用自己的奋斗和努力来来弥补自己当初未

能如愿以偿进入心仪学校的遗憾。

我原本以为你真的觉悟了，知道了自己的发展方向，确立了自己大学四年的奋斗目标。记得你晚上曾经去过教室上自习，有时候还拉着室友一起去自习。可是令人遗憾的是没坚持多少天的你，听说最近好多人都出去旅游了，于是你想都没想也跟着去了，在外面玩得很尽兴的你回到学校后突然发现自己不在状态了，你想很快改变这种状态，可你来到自习教室后，发现自己根本还是不在状态，无聊的你干脆回到寝室对着电脑屏幕玩起了刺激的游戏，就这样三天打鱼，两天晒网。日复一日的无休止进行着。偶尔的时候你也会忏悔，可是你依旧陶醉于那种腐化堕落的生活。你想养成优秀的习惯，可是你也只是想想而已。有人说不要做语言上的巨人，行动上的矮子。可是你现在既是语言上的矮子又是行动上的矮子。

记得在进入大学之前你就想过想找一份兼职来锻炼自己的生存能力，于是你找了一份发传单的工作，刚开始工作的时候，你觉得很有趣，工作起来也挺有意思的，可以接触各色各样的人。可是当太阳在自己头顶越来越表示自己热情的时候，你突然感觉自己真的好累。半天过去自己手中的传单还是很多，还要遭到一些行人无情的拒绝，还会被人说成是不务正业。弄不好还会和行人发生口角，被老板克扣半天辛苦赚来的第一桶金。想到这些你越来越生气，想到自己是堂堂的大学生怎么能这样如此没有尊严和面子的在大街上发传单，于是你果断的放弃了。

想当初自己豪言壮志的对周边的同学说自己已经是成人了，要有担当和责任。不能像以前那样软弱了，一定要让自己变得坚强和勇敢。当你看到别人因为一点芝麻般的小事急得团团转的时候，你在一旁暗自讥讽觉得真没出息，一点小事就把他折磨成这样了，还是不是男子汉了。可是当你遭受老师的严厉批评的时候，朋友背弃的时候，考试挂科的时候，你却偷偷地躲在被窝里抹眼泪，当然抹眼泪说明你还有救，当你对别人说男儿有泪不轻弹的时候，你可曾想过自己原来也是如此的脆弱和不堪一击啊？

这些都是你已经经历过的，或者是正在经历着的，也许是你日后将要经历着的。是的，我们都是大学生，我们都已经是成年人了，可是我们有没有以一个成年人的标准来衡量一下自己的所作所为，是一个有担当有责任的人吗？也许我们不应该总是逃避自己，逃避自己的缺点，给自己找各种各样的借口。寻找各种各样的方式放纵自己，迁就自己。也许就是再这样的一次次迁就，一次次放纵，才使得我们越发看不到生活的希望，越发地对前途失去信心。我相信大家都有做出改变的想法，但只有想法还

不够，还要有坚定不移，坚持不懈，坚韧不拔的毅力去落实到具体的行动中。尽管过程是艰辛的，可是收获也是丰厚的。趁现在还不算太晚，行动起来勇敢的追逐你的梦想吧！

（本文来自励志人生网）

写给即将进入大学校园的新生们

你们的心中，大学也许像是个充满幻想的谜，你也许渴望谜底是惊艳美丽，也许期待谜底是自由无限，也许期待谜底是充满激情与挑战……的确，它充满了无限种可能，但是唯一可以确定的是这个谜底最后究竟是什么就取决于你自己。

进入大学后你会尝试很多的第一次。放下高考的重担，第一次开始去追逐自己的理想、兴趣；你不再单纯地学习书本上的理论知识，第一次有机会去亲身实践；这是你第一次不再由父母安排生活和学习中的一切，有足够的自由来处理遇到的各类问题，支配属于自己的时间；这可能是你最后一次可以将大段时间用于学习的人生阶段；也可能是最后一次可以拥有较高的可塑性、集中精力充实自我的成长历程；这也许是你最后一次能在相对宽容的环境中学习处世之道。

大学是人生最重要的阶段，大家应该认真地把握每一个“第一次”，让它们成为未来人生道路的基石；也要珍惜每一个“最后一次”，不要让自己在不远的将来追悔莫及。但是请大家记住一点：踏入大学，你的精彩刚刚开始！

走进一个新的环境，面对新的老师和同学，开始一种不同于以往的学习形式，很多大学新生在初入大学时会出现诸多的不适。给大家一些小建议，帮助大家快速地融入大学生活。

学校里的学生组织有很多，如学生会、社团等。建议大家选择其中的一个或是几个加入其中，承担一定的角色。在这样的组织中，锻炼自己各方面的能力，学会去承担一定的责任。

大学里我们要做的事情有很多，你也有相对自由的时间去支配要做什么，但是越是如此，你有时候也许会越感到迷茫和困惑。在这里，有几件事情我们建议大家应该去做，而且应该尽全力去做好：

一、树立明确的目标

目标这个词我们经常谈，在大学里这个词最为重要但是也是最容易为大家忽视，

也最容易使大家感到困惑。大学阶段，大家一定要尽快树立起明确的目标，有了目标才有前进的动力。在制定目标时建议大家使用 SMART 原则。

二、培养自学、自修的能力

大学里相比与以往的学涯生活更强调学生的自学、自修能力。建议大家首先从入学一开始就树立自学、自修的意识；其次应该充分利用学校里的人才资源，从各种渠道吸收知识和方法，多向老师、学长、同学请教交流；充分利用图书馆和互联网，获取更多的学习资源，不断培养独立分析解决问题的能力。

三、学好基础知识

建议大家一定要扎实学好数学、英语、计算机、互联网使用等这些大学里的基础知识，对于你专业课的学习以致日后个人的发展都非常重要。

四、多给自己一些实践的机会

建议大家利用周末、小假期和暑期的时间多多参加一些实践活动，可以到知名企业做参观学习，可以到企业参加实习、实训或是做兼职，在实践中历练自己。

五、多结交良师益友

大学里，良师和益友是一笔宝贵的财富。建议大家多多结交一些良师益友。在专业研究上，在个人的职业生涯规划上，在个人品性的不断完善上，他们都会给你很多的指导和帮助，可以让你少走很多弯路。

六、提升个人的综合素质

在大学里，建议大家通过参加活动、比赛，加入学生会、社团等多种形式不断地提升个人的综合素质，包括沟通能力、表达能力、团队合作能力、分析解决问题能力、抗压能力等等。

七、调整心态

有的同学初入大学会因为多种原因出现不适应心理，表现出迷茫、焦虑的状态，有的同学因第一次远离家乡异地求学而出现想家情绪，有的同学不能很快融入集体而显得孤僻，有的同学不能适应相对自由的学习方式而出现困惑……所以快速融入大学生活要做的第一件事情是要尽快调整好自己的心态，多与辅导员老师、班导师、同学沟通交流，看些心理调整的书籍，尽快适应大学生活。

八、重视新生见面会

班级新生见面会上，同学们的自我介绍要用心听，记住每位同学的样子和名字，

这是一种礼貌和尊重。利用新生见面会，快速地认识自己的同学，让其成为融入集体的第一步。

九、积极参加校园活动

校园活动是大学一道最亮丽的风景线。建议大家积极各种类型的校园活动，如歌唱比赛、舞蹈大赛、主持人大赛、演讲比赛、社团活动等等。在活动中与其他同学多多交流，这是你快速进入大学生活角色的一个极好方式。

十、书籍是人类最好的朋友

大学生活的每一天，大家都不要忘记从精彩的好书中去扩展你的知识面，去汲取养分，去沉淀自己。这里我们推荐几本初入大学大家应该读的几本好书。除此之外，哲学类、文史类、励志类、职业素质类以及一些国内外经典名著建议大家尽可能多的去涉猎，多多益善！《大学应该这样读》、《我的大学我做主》、《如何掌控自己的时间和生活》、《做最好的自己》、《如何度过大学生活》、《时间管理》、《有效沟通》。

大学就是一个舞台，而你们每个人都是这个舞台上的一名演员，表演什么、如何表演真的取决于你自己。在这个舞台上，你也许会收获鲜花、掌声，也会或收获泪水、失败……但无论如何，四年后这个舞台都会留给你一段刻骨铭心的记忆，或精彩，或平淡；或充实，或虚度；或自豪，或懊悔。我们一起约定吧，让四年后那个刻骨铭心的记忆是精彩的、充实的、自豪的！惟愿你们度过美好难忘的大学！

（本文来自趣话网）

大学励志经典话语

1、生活就像是一面镜子，你对它哭，它也对你哭；你对它笑，它也对你笑。所以我们要保持一颗快乐的心，用微笑去面对生活中的风风雨雨，生活就永远是温馨而美丽的春天。

2、人如果一辈子没经受过必要的挫折和磨难，没经历过任何考验，只会是一个没有思想的空壳而已。一位哲人说得好：“空白的人生，总是缺少磨砺。”真正的人生离不开磨难，一个人征服的磨难越多，其生命的分量就愈重。

3、通向面包的小路，蜿蜒于勤奋劳动的沼泽之中，通向衣裳的小路，从一块无花的土地中穿过。无论是通向面包的路，还是通向衣裳的路，都是一段需要勤奋与艰辛的历程。青春的光辉，理想的实现，生命的意义，乃至人类的生存与发展……全

都包含在这两个字之中——勤奋！

4、走出深井，天空是如此的广阔；打开锁钥，门外的世界是如此的多彩。从容的面对权力金钱声名，给我们的人生最纯净的空气，给我们的人生最畅快的呼吸，让我们人生惬意洒脱如一棵自由成长的大树。

5、业精于勤，荒于嬉；行成于思，毁于随。在人生的仕途上，我们毫不迟疑地选择勤奋，她是几乎于世界上一切成就的催产婆。只要我们拥着勤奋去思考，拥着勤奋的手去耕耘，用抱勤奋的心去对待工作，浪迹红尘而坚韧不拔，那么，我们的生命就会绽放火花，让人生的时光更加的闪亮而精彩。

6、当别人嫉妒你时，不要生气，因为“生气是用别人的过错来惩罚自己”，你所要做的是，把嫉妒化为向上的力量，鼓足了劲儿去证明自己，让别人对你心服口服。当你比别人强一点儿的时候，别人会嫉妒你；当你比他强太多的时候，他就只有敬佩的份儿了。

7、有一种果实叫“幸福”，它是一种名为“人生”的树上结出的果实。但结出这种果实需要特殊的养料和水分，这棵树必须用真诚为养料，用勤奋浇灌，才能结出硕大的果实。这棵树还很奇特，施用不同的水和肥会结出另种果实，像痛苦无聊麻木仇恨等。

8、淡定是一味良药，因为淡定能够熄灭内心汹汹的火焰。君不见淡定的“淡”字，左边是水，右边是火，水浇在火上，水止火灭。淡定这个词，看似消极，退让，其实是一味降压灭火的药，让大事化小，小事化了。

9、人生不向前走，不知路远；人生不得勤奋，不明智理。天才源于勤奋，蠢人出自懒惰，明智之人甘当勤奋的小蜜蜂。勤奋，是智慧的双胞胎，懒惰，是愚蠢的亲兄弟。勤奋的人，擅于利用时间，懒惰的人，总是没有时间。勤奋，是时间的主人，懒惰，是时间的奴隶。人的一生活得忙碌，忙碌才能体现价值，赢取向往的收获。

10、快乐的是一只鸟，它只栖息在花繁叶茂的树上。许多人总是抱怨自己的命运不好，遇不到让自己快乐的事，而眼睁睁地看着别人快乐。其实要是认真的想一想，不难发现人家为了让快乐鸟落在自己的枝头，作出了很多努力。一个人，倘若自己的树无枝无叶，还有什么理由抱怨快乐鸟不栖息呢！

11、只有勤奋，才能治愈贫穷的创伤；只有勤奋，才能闪耀幸福的光环；只有勤奋，人类才能看到希望和光明的前程。闪光的人生由勤奋打造，智慧的人生由勤奋堆

积，伟大的人生由勤奋炫耀，平凡的人生由勤奋夯实，坚强的意志和承受的能力通过勤奋得以深化，这乃是立足于每一时代的根本。勤奋不是嘴上说说而已，而是实际的行动，在勤奋的苦度中持之以恒，永不退却。

12、通向面包的小路，蜿蜒于勤奋劳动的沼泽之中，通向衣裳的小路，从一块无花的土地中穿过。无论是通向面包的路，还是通向衣裳的路，都是一段需要勤奋与艰辛的历程。青春的光辉，理想的实现，生命的意义，乃至人类的生存与发展……全都包含在这两个字之中——勤奋！

13、人活在世上，就像船行于海中。遭遇风浪，饱尝奔波，乃是人生的常态，谁都无法拒绝。生命的意义在于经历，成功也罢，失败也罢，正是一串串真实的脚印，最终汇成了我们每个人或长或短的一生。离开了大海的船最安全，然而船一旦离开了大海，也就失去了存在的意义。

14、圆满和不圆满，就在于心态。你能站在不同的角度去思维，把各个方面都考虑到，然后用不同的方式来对待，那一切就都是圆满的。我这件事情成功了，这是我的因缘；他那件事情没有成功，那是他的因缘。每个人的缘分不一样，福报不一样，悟性不一样，想法也不一样。诸多因缘具足了，最后才能成就一个事情。

15、事事要看圆满，事事要看清净。在大成就者的境界中，一切都是清净的圆满的；而在凡夫的境界中，一切都是不清净不圆满的。关键是以什么样的心态来面对一切人一切事一切物。如果你觉得不圆满，那说明你的心量还是没有打开，心胸还是有点狭窄。所以心态很重要。

16、人生也需要一种从容的精神，无论人们正获得成功，还是正面临失败；无论是荣华富贵，还是贫穷困顿；无论年轻健康，还是疾病缠身；我们要学会从容。

17、事事要看圆满，事事要看清净。在大成就者的境界中，一切都是清净的圆满的；而在凡夫的境界中，一切都是不清净、不圆满的。关键是以什么样的心态来面对一切人、一切事、一切物。如果你觉得不圆满，那说明你的心量还是没有打开，心胸还是有点狭窄。所以心态很重要。

18、当我们烦恼痛苦时，我们又时时埋怨生活给予人的种种不公，仿佛自己的生活总融入太多的风雨而没有阳光，仿佛自己的历程里，总是痛苦与悲伤相伴，人生是如此的不如意不顺心，于是我们又悲观的说出：人活着其实就是一种累与苦。

19、从容的面对权力金钱成功失败；从容的面对爱与恨生与死。让生命在生活的

斑斓中淬火，铸炼一颗沉稳坚强广博从容的心灵，从此告别察言观色的卑微，告别申诉求告的鄙贱，告别锱铢必较可怜，告别患得患失的怅惘，让我们真正的用骨骼站立，站成巍巍高山，壁立万仞，直插云天；让我们真正的用人格接纳，接纳浩浩百川，汹涌澎湃，汇成大海。

20、水从容，才一路逶迤，永不停息。不会因为途中有巨石的险阻，就不走了，而是从容的面对这些无关痛痒的话，才生生不息的流淌。与其纠纷生活上的琐事，更不如像云和水一样，从容地面对人生旅途各式各样的小插曲，花开花谢，沧来桑往，坚持自己的初衷，走着无悔的路，朝目标前进。

21、生，不容易；活，更不容易。生活中的我们经历这许多的孤独和困惑，面对无法逃避的生与死，我们常常活得不能自己，但我们要学会从容。

22、勤奋是走向成功的唯一途径。没有它，天才也会变成呆子。成功=艰苦劳动+正确方法+少说空话。世界上最美好的东西，都是由劳动由勤快的手创造出来的。勤奋的劳动，可以获得丰硕的成果。要想在仕途中成功的收获，还须我们一双勤劳的手。

23、我们绝不鄙视勤奋。只有勤奋，你才可以采摘到收获。我们每个人身上都扛着一把采摘丰收的阶梯，那就是勤奋。手懒的，要受穷；手勤的，得以富足。要想拥有富足，就必须无畏的攀登，像登山运动员攀登珠穆朗玛峰一样，要克服无数前进中的艰难与险阻。懦夫和懒汉，是不可能享受到丰收果实的喜悦和拥抱富足而幸福的。

24、人活在世上，时时都在寻找，处处都在选择，在寻找与选择的过程会走很多弯路，会做许多无用功。而找到了榜样后，就有了自己的领路人，省去了寻找与选择的时间和精力，而能很投入地走向自己选定的目标。()但也要十分注意，别让榜样把你领进人生的陷阱和死胡同。

25、磨难其实是一种激励，也是一种机遇。如果希望自己的人生是一首欢快舒畅的乐曲，就应该去珍惜人生道路上的种种磨难，充分利用磨难锤炼自己的身心，把磨难当作人生成功的必修课。通过勇敢经受磨难的考验，让自己的人生更充实，生命更坚强！

26、人实在点，不会吃亏的。那些不懂因果喜欢耍心眼的人，才会吃亏呢！我们实实在在地面对人，处理事，这不是吃亏，而是大福报大智慧。凡夫的观念和佛的观念肯定不一样，所以我们不能以凡夫的观念为标准。

27、自古雄才多磨难，从来纨绔少伟男。每披阅古今中外名人传记，必抚案叹之，感慨万千，难怪孟子说：天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身。能够受天磨真好汉，不经受磨难的人非真英雄，更难当大任，由此看来，幼年时贫困何尝不是人生的一笔精神财富。

28、人都会遇到让自己悲伤的事，但沉浸于悲伤之中就会使自己的心灵生锈。这种特殊的“锈”感染力极强，会很快让人的心灵锈死，而变成麻木的人无用的人。所以，处在悲伤之中的人，要从悲伤中走出来，走进新的生活。

29、既有生命，就要为生存而活下来。期间会经历很多坡坡坎坎，笑逐颜开，畅饮成功与喜悦，悠然接受生活中的酸甜苦辣。人生中勇士不惧困难。风雨未来欲先逃之人是懦夫！可是人生在世，人生勇者懦夫，怎样辨真伪？人生，亦是人从娘胎呱呱落地之时，就注定命运是否对他公平，也必须面临成人之后的各种挑战。

30、在磨难面前，意志坚定的人，能够紧紧地扼住命运的喉咙，从磨难中汲取成长的智慧；胆怯懦弱的人，常常被磨难所吓倒，不肯接受现实的考验和挑战，就像不经风雨不历酷热的麦子。试想，一个总是逃避磨难的人，常常错过了锤炼自己的机会，又怎能构筑人生的丰碑呢？

31、做任何事情，都要具足很多因缘才能得到结果，差不多就行了。越追求完美，越得不到完美。哪有十全十美的？世上没有完美，想开了想通了就是完美；世上没有完美，知足了少欲了就是完美；世上没有完美，放下了随缘了就是完美。

32、人性的悲哀与矛盾，往往就是进入一种或喜或悲的两重天之中，快乐时我们或许尽情的享受，哪怕“得意忘形”或者“乐不思蜀”。痛苦悲伤时，我们却又“黯然神伤”或者“悲观失望”，甚至对生活失去信心与希望。

33、自古以来功名成就的人，都离不开一个“勤”字。人的一生在于勤，勤能补拙，不劳无获，勤劳可得，不勤则饥，不勤则愚。人生之路上，以勤为劲，焉得幸福，还须苦行舟。勤劳一日，可得一夜之安眠；勤劳一生，可得幸福之长眠。

34、人实在点，不会吃亏的。那些不懂因果、喜欢耍心眼的人，才会吃亏呢！我们实实在在地面对人，处理事，这不是吃亏，而是大福报、大智慧。凡夫的观念和佛的观念肯定不一样，所以我们不能以凡夫的观念为标准。

35、自古以来学有建树的人，都离不开一个“苦”字。吃得苦中苦，方为人上人。宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。人生的大道上荆棘丛生，生活之路上烽烟滚滚，

只有意志坚强而勤奋吃苦的人，才可以在笑中达到目的地。

36、不要总是抱怨你不够快乐，那是因为你不懂得满足。一个人的快乐，不是因为他拥有的多，而是因为他（她）计较的少。多是负担，是另一种失去；少非不足，是另一种有余；舍弃也不一定是失去，而是另一种更宽阔的拥有。

37、生命是一次性的物品，不能续费，不能充值。一个人的生命是有限的，时间是构成一个人生命的材料。如果把生命比喻成一炉熊熊燃烧的火，那么时间就是火中燃烧的柴；如果生活是一盏点亮的灯，那么时间就是灯壶里的油。生命就是一个定值！既然这样，我们得想办法怎么样把这炉生命的火花烧旺一点，何不想办法把这生命之灯拭干净一点，让发出来的光照得更远一点呢？更没有理由怨天尤人，任由生命慢慢老去，如果这样，到了老去的那天，肯定会有说不出的懊悔。

38、努力勤奋，再加上正确的志向和目标，这是我们走向未来的惟一道路。请大家一定相信，不管今天的你所处的环境如何，不管今天的你身处何地，只要你心中真正有生命的热情，只要你相信你的未来总有一天会变得更加美好，只要你相信努力和奋斗的力量，你一定会有美好的未来。

39、走出深井，天空是如此的广阔；打开锁钥，门外的世界是如此的多彩。从容的面对权力、金钱、声名，给我们的人生最纯净的空气，给我们的人生最畅快的呼吸，让我们人生惬意洒脱如一棵自由成长的大树。

40、漫步人生路，少时所期待的多彩生活，我已亲手摧毁，不复存在。那不是亲自撒播下的花种，开出娇艳之花，似乎缺少园丁辛勤灌溉。开出的花再美，也缺少汗水的滋润，只是金玉其外，内涵之美不会亮泽夺目！欲行漫步人生路，虽似天涯海角遥远，用心烹饪生活点滴，享受生活喜悦情怀，坦然面对生活挫败。

41、一个人就成功了，要是不想做事了，那他的生命中就剩下了一朵失去色彩的干枯的花。一个人失败了，从此不敢做事了，那他就只能一生为失败守灵。只有永远做事，才能走进真正美好的人生。

42、你想成为幸福的人吗？但愿你，首先学会勤奋。你想拥有勤奋吗？但愿你，请别浪费时间。因为，时间是幸福的链条，一生为你滚出无限的幸福。

43、没有人让你烦恼，没有人让你痛苦。遇到事情，自己想不通，那是自己的智慧不够修行不够，自己应该要承担。你到任何场合去看，都不会有一切完美的。若是你只会以一种心态去面对，只会从一个角度去思考，那肯定有很多不完美不圆满的地

方。

44、拥有一颗不惊的心，你可以没有太阳的奔放，但可以拥有月光的柔美；你可以没有花朵的鲜艳，但可以拥有果实的甘醇；你可以没有甜美的歌喉，但可以拥有精彩的填词；你可以没有作家的卓越，但可以拥有读者的领悟；你可以没有飞鸟的自由，但可以拥有家鸡的安全；你可以没有水的灵活，但可以拥有山的稳健；你可以没有酒的浓烈，但可以拥有茶的清香！

（本恩来自励志人生网）