



大学生 劝学教育



特约编辑：王文敬
责任编辑：
责任校对：
封面设计：张瑞阳



定价：45.00元

大学生 劝学教育

主编 康毕华 邓书沫



主编 康毕华 邓书沫



大学生 劝学教育



高等教育公共基础课教材

高等教育公共基础课教材



高等教育公共基础课教材

主编 康毕华
邓书沫

大学生 劝学教育



西南财经大学出版社
Southwestern University of Finance & Economics Press





春风得意，踏马落花，青春做伴，相聚大学！在这个充满活力与机遇的时代，每位学子都怀揣着梦想与憧憬，踏上了求知与成长的征程。然而，在这看似自由与轻松的校园环境中，一些大学生在学习的道路上迷失了方向，陷入迷茫与困惑中。因此，我们精心编写了这本《大学生劝学教育》，希望成为大学生学习之旅中的一盏明灯，照亮大学生前行的道路。

党的二十届三中全会强调教育、科技、人才是中国式现代化的基础性、战略性支撑，把创新摆在更加突出的位置。新时代的大学生要意识到大学是知识的殿堂，是梦想的起航地，是人才培养的摇篮。对于每位大学生来说，这是一段宝贵而关键的人生旅程。在这个阶段，大学生拥有丰富的资源、广阔的平台和无数的机遇，然而也面临着许多的诱惑与挑战。在这样的背景下，我们编写了《大学生劝学教育》。

本书的主题是劝学。劝，勉励也。在大学阶段，大学生最重要的任务还是学习，大学生普遍对学习还存在不同程度的盲目性，缺少必要的自觉性，所以需要得到先辈贤哲的勉励，以端正对学习的态度与认识。全书结构为立志笃学篇、惜时勤学篇、方法巧学篇、体会乐学篇、家训劝学篇五篇，选择的名人名家求学读书的故事、诗词、名篇佳作及传世家训等，可以说是集人类在历史长河中追求学问、积累知识的经验之大成，无疑将予以大学生莫大的启迪，激发大学生的学习热情，使大学生在大学阶段能够严格要求自己，树立远大理想，并为之不断奋斗。同时，我们深入调查了当代大学生的学习需求和困惑，在每篇后增设了实践指导部分，将所选篇目的思想内涵与大学生个人的学习与成长紧密结合，融入更多实用的建议。

在编写本书的过程中，我们试图使其具备以下五点功能。一是弘扬民族传统文化，传播中华人文精神，使读者在古今文化精品的熏陶下提升思想境

界和培养健全人格。二是方便大学生自学。本书对经典原文中的重点字词加以详注，附有助读材料，便于大学生理解，逐步提高大学生文言文阅读能力。三是改善大学生的思维能力，转变大学生的学习态度，完成劝学的教育目的。四是提高大学生的学习兴趣。

本书由辽宁现代服务职业技术学院康毕华和邓书沫任主编。其中，康毕华负责全书整体规划与框架搭建、内容的选取与编辑；邓书沫负责编写家训劝学篇，以及每章的实践指导部分。本书的编写还得到了东北师范大学文学院孙立权教授的远程指导，得到了辽宁现代服务职业技术学院领导的大力支持，在此表示衷心的感谢。

本书所选的名家名篇，注释中凡前人已有定论的，一般均采用旧说；凡有争论，不能采用旧说的，本着合理的原则加以诠释。注释还包括注音、个别词语的引文等。

由于编者水平有限，书中难免存在不足之处，敬请广大读者批评指正。

编 者

立志笃学篇

一 古诗·····	2
二 名人故事·····	4
三 佳作赏析·····	7
四 实践指导·····	10

惜时勤学篇

一 古诗·····	16
二 名人故事·····	27
三 佳作赏析·····	37
四 实践指导·····	41

方法巧学篇

一 古诗·····	48
二 名人故事·····	50
三 佳作赏析·····	58
四 实践指导·····	64

体会乐学篇

一 古诗·····	72
二 名人故事·····	85
三 实践指导·····	88

家训劝学篇

一 佳作赏析·····	96
二 实践指导·····	179
附录·····	181
参考文献·····	191
后记·····	193

立志笃学篇



古诗

（一）神童诗（节选）

少小须勤学，文章可立身^[1]。
 满朝朱紫^[2]贵，尽是读书人。
 学问勤中得，萤窗^[3]万卷书。
 三冬^[4]今足用，谁笑腹空虚。
 自小多才学，平生志气高。
 别人怀宝剑，我有笔如刀。
 朝为田舍郎^[5]，暮登天子堂。
 将相本无种^[6]，男儿当自强。

助读材料

注释

- [1] 立身：自立成人。
- [2] 朱紫：指达官显贵。唐制，五品以上的官员穿红色的官服，三品以上的官员穿紫色官服。故诗文中常以朱紫色代指高官。
- [3] 萤窗：晋人车胤家贫，无钱买灯油，就捕捉许多萤火虫放在丝囊中，供夜读时照明。后世便常以萤窗、萤案比喻刻苦读书。
- [4] 三冬：同三春、三秋，指三年。
- [5] 田舍郎：农夫、村夫。
- [6] 将相本无种：意思是当将相的人并非生来就是将相，语出《史记·陈涉世家》。

译文

人在年少时就应该勤奋学习，写得好文章可以立足于社会。朝廷上那些身着朱紫色官服的显贵们都是通过读书才获得了这样的地位。学问是要通过勤奋才能得到的，需要像车胤那样在萤光照亮的窗前苦读万卷书。经

过几个冬天（几年时间）的勤奋学习，学问就足够用了，到时候谁还会笑话你肚子里没有学问呢？人从小就应该多才多学，要有高远的志向。别人身上带着宝剑（靠武力），而我有笔就如同有宝剑一样（靠文才）。早上还是一个乡村的穷小子，晚上就可能登上天子的殿堂（指通过科举考试取得功名）。王侯将相本来就不是天生的，男儿应该努力自强，去争取功名和地位。

赏析

这首诗节选自《神童诗》，旧传为北宋汪洙撰，后人又经增补。《神童诗》是一本蒙学读物，全书辑诗数量不一，有34首、44首、48首、60首等版本，皆为五言绝句，主要内容为劝学励志、金榜题名以及描写四时景致等。《神童诗》影响广泛，诗中提倡的“少小勤学”“男儿当自强”精神在今天仍然是值得提倡的。

（二）言志诗

明·杨继盛

读律看书四十年，乌纱头上有青天。
男儿欲画凌烟阁，第一功名不爱钱。

助读材料

译文

阅读书籍长达四十年之久，在戴上乌纱帽（指为官）之后，要时刻意识到头顶之上有青天在看着自己，接受上天和百姓的监督。男子汉大丈夫如果想要像那些功臣一样把自己的画像挂在凌烟阁上（凌烟阁是唐代为表彰功臣而建的、绘有功臣图像的高阁，这里代表获得极高的荣誉和功绩），那么首要的一点就是，在追求功名的过程中不能贪恋钱财。

赏析

本诗出自杨继盛的《杨忠愍公集》。杨继盛（1516—1555），明代著名谏臣，明正德十一年（1516）生于直隶保定府客城（今河北容城县）。他白

天放牛，晚间访师问友，深夜秉烛长读，终在嘉靖二十六年（1547）中进士，官至兵部员外郎。该诗体现了杨继盛苦读多年，渴望做清官，一展抱负，以及不爱钱财、重视功名的志向，也反映了其刚正不阿的性格特点。

二 名人故事

（一）文天祥少年立志

1236年，文天祥出生在“文章节义之邦”的江西吉州庐陵（今江西吉安）。庐陵是人杰地灵之邦、忠贞义勇之地，家乡的“三忠一杰”对文天祥有着深刻的影响。第一位是一代文豪欧阳修（1007—1072）。欧阳修是“唐宋八大家”之一，引领北宋诗文的新风，开启大宋文章的盛景，奠定了全宋文化盛世的基础。他居高不傲，怀才不恃，坚守大节和尊严，勇于革新，敢于担当，留下了千古芳名，死后追谥“文忠公”。第二位是宋廷南渡时担任建康（今江苏南京）通判的杨邦乂（1085—1129），在宋朝重臣、建康留守杜充投降金兵的情况下迎难抗敌，因寡不敌众被俘，面对金兵的高官厚禄劝降，咬破手指写下“宁作赵氏鬼，不为他邦臣”，毅然以头撞堂柱。金兀术恼羞成怒，命刽子手割其舌头、开其胸膛、剜其心脏。杨邦乂被谥“忠襄公”，今天的南京雨花台烈士陵园祭有“杨邦乂剖心处”。第三位是与杨邦乂同时代的忠节义士、南宋资政殿学士、抗金英雄胡铨（1102—1180）。1138年，金朝使者到南宋朝廷谈判，态度傲慢、气焰嚣张，而秦桧等人对金人卑躬屈膝，一味退让讲和，引起满朝文武大臣的愤怒。胡铨上书赵高宗，力斥卖国求荣行径，请求朝廷立斩秦桧与参政孙近等，从而声振朝野，吏民争睹，连金人都大惊失色，连呼“南宋有人”“中国不可轻”。但胡铨遭到宋高宗的贬斥和秦桧的迫害，后在宋孝宗时期受到礼遇，去世时仍寄望于皇帝牢记家仇国恨、收复失地，死后被谥“忠简公”。少年文天祥曾面对三位同乡先贤的画像，立志要像他们那样立德、立功、立言。

——选自刘汉俊《在江之南》（浙江文艺出版社）

（二）林则徐以对联立志

老师带着学生们游福州城外的鼓山，林则徐跟随大家登上了顶峰，山下就是茫茫的大海。老师命学生以“山”“海”开头作七言对联，林则徐朗朗地诵读：“海到无边天作岸，山登绝顶我为峰。”林则徐年龄不大，他的对联让老师觉得很有新意和气魄，气势不亚于庄子的“独与天地精神往来”，他那开阔的胸襟和高超的志趣在此时可见一斑。林则徐不仅敢于立志，而且读书刻苦，长大后成就了一番大事业，受到了后世的敬仰。

——选自皮波人物国际名人研究中心《林则徐》（国际文化出版公司）

（三）陈平忍辱苦读书

陈平是阳武县户牖（yǒu）乡人，也就是今河南省新乡市原阳县人，是刘邦的重要谋士之一，后来做了汉朝的丞相。年轻时，陈平跟着哥哥陈伯过日子，家中不是太富裕，仅有薄田三十亩。为了能够改变命运，陈平特别喜欢读书，经常手不释卷。哥哥陈伯看陈平如此好学，有理想，有抱负，便把家里的农活全揽下来，任陈平四处求学。而嫂子很看不惯，经常会挤兑陈平。陈平身材高大，面色红润，相貌堂堂，又天天看书，给人气质高雅、一表人才的感觉。在那时的农村，擅长种地才叫有才华，其他都算不务正业，所以当时陈平被认为是绣花枕头，中看不中用。一天，陈平又在院子里摇头晃脑地读书。村里有个人路过，故意戏谑道：“小陈啊，又在看书呢？真奇怪了，你家里也不富裕啊，你嫂子都给你吃了什么，怎么会把你养得白白胖胖的、还那么帅？”陈平知道人家在取笑他，翻了一下白眼，懒得搭理，仍然低头读书。陈平的嫂子正好从屋里走出来，她平时最痛恨陈平有事没事就抱本书在那里“之乎者也”，像个书呆子，不给家里赚钱，不从事劳动生产，白吃白喝，就冷嘲热讽道：“我哪里有好吃的给他，也不过吃糠咽菜罢了。长得帅有什么用，又不能当饭吃！有这样的小叔子，还不如没有！”

事有凑巧，陈平的哥哥陈伯从地里干完活回来，听到老婆这样讥讽弟弟非常生气，认为老婆离间了他们兄弟之间的关系，当即写一封休书赶走了陈平的嫂子。

——选自历史不是僵尸《安邦定国》（浙江人民出版社）

（四）岳飞学艺

民族英雄岳飞生逢乱世，自幼家贫，在乡邻的资助下拜陕西名师周同习武学艺，其间目睹山河破碎、百姓流离失所，萌发了学艺报国的志向，克服了骄傲自满的情绪。经过几个寒暑冬夏，岳飞苦练不辍，掌握了周同的射箭技术，能左右开弓。同时，岳飞年少时就胸怀气节，沉默忠厚，喜爱研读《左氏春秋》和孙吴兵法，为其后来的军事生涯奠定了基础。

——选自《宋史·岳飞列传》

（五）陆羽弃佛从文

陆羽不知父母是谁，被僧人收养。小时候，师傅教他读旁门左道之书，他认为不能尽孝而拒绝，于是师傅惩罚他做苦役、放牛。他在牛背上写字，因得到《南都赋》不会读而模仿学童诵书被师傅抓去除草，后来不堪鞭打而逃跑，做了杂戏演员并创作戏谑文字，后得太守李齐物赠书，在火门山结庐读书。

——选自《新唐书·陆羽传》

（六）唐伯虎潜心学画

唐伯虎是明朝著名的画家和文学家，小时候在画画方面显示了超人的才华。唐伯虎拜在大画家沈周门下，学习自然更加刻苦勤奋，很快就掌握了绘画技艺，深受沈周的称赞。不料，沈周的称赞使一向谦虚的唐伯虎渐渐地产生了自满的情绪。沈周看在眼里，记在心里。在一次吃饭时，沈周让唐伯虎去开窗户，唐伯虎发现窗户竟是老师画的一幅画，感到非常惭愧，从此潜心学画。

——选自云青《增广贤文》（万卷出版公司）

（七）叶天士拜师谦学

乾隆时的名医叶天士信守“三人行必有我师”的古训。不管什么人，只要遇到比自己有本事的，他都希望拜他为师。这样，他的老师有长辈，有同行，有患者，甚至

有和尚。当打听到某人善治某病时，他就欣然前往，待学成后才离去。从十二岁到十八岁，他除继承家学外，先后踵门求教过的名医有十七人。叶天士虚心求教，“师门深广”，确实令人肃然起敬。

——选自王友亮《叶天士小传》

三 佳作赏析

书 巢 记

作者简介

陆游（1125—1210），字务观，号放翁，汉族，越州山阴（今浙江绍兴）人，尚书右丞陆佃之孙，南宋文学家、史学家、爱国诗人。陆游生逢北宋灭亡之际，少年时即深受家庭爱国思想的熏陶。陆游在宋高宗时参加礼部考试，因受秦桧排斥而仕途不畅，在孝宗时赐进士出身。陆游中年入蜀，投身军旅生活。嘉泰二年（1202），宋宁宗诏陆游入京，主持编修孝宗、光宗《两朝实录》和《三朝史》，官至宝章阁待制。

陆游晚年退居家乡。陆游创作诗歌今存九千多首，内容极为丰富，著有《剑南诗稿》《渭南文集》《南唐书》《老学庵笔记》等。陆游一生笔耕不辍，诗词文都有很高成就，其诗语言平易晓畅、章法整饬严谨，兼具李白的雄奇奔放与杜甫的沉郁悲凉，尤以饱含爱国热情对后世影响深远。

题解

本文选自《渭南文集》卷十八，为孝宗淳熙九年（1182）作者家居山阴时所作。作者当时已经五十八岁。本文以回答客问的形式描写了作者在既老且病又罢官家居的情况下刻苦读书的情景：屋子从里到外都是书，“饮食起居，疾病呻吟，悲忧愤叹”，无不与书相关；为读书，“宾客不至，妻子不覿，而风雨雷电之变，有不知”。读书读到如此入迷的地步，当然不是为了排遣心中

的郁闷，更不是为了消磨时光，而是为了“造夫道之堂奥”，也是为了追求真理而读书。这正是陆游读书区别于他人读书的最宝贵之处，因而是最值得其他读书人学习的地方。

原文

陆子既老且病，犹不置^[1]读书，名其室曰书巢。

客有问曰：“鹊巢于木，巢之远人者。燕巢于梁，巢之袭^[2]人者。凤之巢，人瑞之^[3]。泉^[4]之巢，人覆之。雀不能巢，或夺燕巢，巢之暴者也。鸠不能巢，伺鹊育雏而去，则居其巢，巢之拙者也^[5]。上古有有巢氏^[6]，是为未有宫室之巢。尧民之病水者^[7]，上而为巢，是为避害之巢。前世大山穷谷中，有学道之士，栖木若巢，是为隐居之巢。近时饮家者^[8]流，或登木杪^[9]，酣醉叫呼，则又为狂士之巢。今子幸有屋以居，牖户^[10]墙垣，犹之比屋也^[11]，而谓之巢，何邪？”

陆子曰：“子之辞辩^[12]矣，顾未入吾室。吾室之内，或栖于椳^[13]，或陈于前，或枕藉^[14]于床，俯仰四顾，无非书者。吾饮食起居，疾痛呻吟，悲忧愤叹，未尝不与书俱。宾客不至，妻子不覿^[15]，而风雨雷雹之变，有不知也。间^[16]有意欲起，而乱书围之，如积槁枝，或至不得行，则辄自笑曰：‘此非吾所谓巢者邪？’”乃引客就观之。客始不能入，既入又不能出，乃亦大笑曰：“信乎其似巢也。”客去，陆子叹曰：“天下之事，闻者不如见者知之为详，见者不如居者知之为尽。吾侪未造夫道之堂奥^[17]，自藩篱^[18]之外而妄议之，可乎？”因书以自警。淳熙九年九月三日，甫里陆某务观记。

注释

[1] 不置：不停。

[2] 袭，接触。

[3] 瑞之：把它当作吉祥的征兆。瑞，祥瑞。

[4] 梟(xiāo): 猫头鹰, 旧传为不祥之鸟。

[5] 拙: 笨拙。

[6] 有巢氏: 传说远古发明巢居的人。其初, 人们穴居野外, 有巢氏教民构木为巢, 居住在树上, 避免野兽的侵袭。

[7] 尧民之病水者: 传说尧为帝时, 洪水横流, 泛滥于天下, 百姓为避水患, 只得于高处筑室而居。病: 苦, 困。

[8] 饮家者: 饮食家。

[9] 杪(miǎo): 树梢的细枝。

[10] 牖: 窗。户: 单扇的门。

[11] 犹之比屋: 好比屋舍。牖户墙垣, 犹之比屋也: 这两句的意思是, 你的书巢同屋舍一样, 门窗、墙壁一应俱全。犹: 相同。比屋: 屋舍。

[12] 辩: 辩才。

[13] 椳: 木柜。栖于椳: 放在木柜上。

[14] 枕(zhèn)藉: 纵横相枕而卧, 指床上放满了书。

[15] 觐(dí): 相见。

[16] 间(jiàn): 有时。

[17] 吾侪(chái)未造夫道之堂奥: 吾侪, 即吾辈, 此为陆游自称。造: 及于, 到达。堂奥: 堂的深处。入门先升堂, 升堂而后入室, 室的西南角为奥, 引申为深奥的道理。

[18] 藩篱: 用竹木编成的篱笆, 为房舍的院墙。比喻道的外面。

译文

陆子已经年老且多病, 仍不放弃读书, 把自己的居室取名叫书巢。

有客人问我: “喜鹊在树木上筑巢, 它的巢远离人群; 燕子在屋梁上筑巢, 它的巢常常接触人群。凤凰的巢, 人们认为它吉祥; 梟的巢, 人们都想毁坏它。麻雀不能筑巢, 有的夺取燕子的巢窝, 这是残暴地(夺取)巢; 斑鸠不能筑巢, 它等待喜鹊养育小雏离去之后, 就居住在鹊巢中, 这是(斑鸠)不善于筑巢。上古有有巢氏, 那是因为当时还没有宫室那样的房子。尧的百姓担心水患, 因而在水的上面筑巢, 那就是避免灾害的巢。前世在大山深谷

之中，有学道的人，他们住在树洞之中如同巢穴，那是隐居者的巢；近来那些狂饮酗酒者，有的登上树梢大醉号叫，这又是癫狂之人的巢。现在您有幸有屋子居住，屋子有门窗、墙壁，还可以连接其他的屋子，可是你却称它为巢，这是为什么呢？”

陆子说：“您的话很有道理，只是您没进过我的屋子。我屋子里（的书），有的藏在木箱里，有的陈列在眼前，有的排列在床头，俯仰观看、环顾四周，都是书。我的饮食起居、疾病呻吟、悲伤忧虑、愤激感叹，没有不和书连在一起的。客人不来，妻子和儿女都不相见，连天气风雨雷霆的变化，也都不知道。偶尔想站起身，可乱书围着我，如同堆积的枯树枝，有时甚至到了不能走路的地步，自己笑着说：‘这不就是我所说的巢吗’？”于是带领客人进屋观看，客人开始不能进来，进来了又不能出去，于是也大笑说：“确实像巢一样啊。”在客人离去之后，陆子叹息说：“天下的事，听说的不如看到的了解得详细，见到的不如身居其中的了解得详尽。我们这些人如果没有从精微之处去考察、研究，却在藩篱之外胡乱议论，那可以吗？”于是写下这篇文章来自警。淳熙九年九月三日，甫里陆某务观记。

四 实践指导

一、确立学习目标的方法

1. 自我评估

自我评估是指对自己的知识水平、技能掌握程度，以及对性格特点等进行全面深入的剖析。自我评估的方法如下：

（1）回顾学习经历。仔细回想过去在不同学科、课程或培训中的表现，哪些学习内容让你感到轻松和愉快，哪些学习内容让你感到困难和痛苦；思考在不同的学习环境中（课堂、实验室、小组讨论等），你的表现和感受有何不同。

（2）观察学习行为。留意自己学习新事物的习惯，是倾向于先阅读相关资料还是直接动手实践？注意自己在学习过程中注意力的集中方式，是通过听讲解、看视频、做笔记还是通过与他人交流来保持专注。



视频
《少年中国说》

(3) 尝试不同的学习方法。主动尝试多种学习方法,如思维导图、记忆宫殿、费曼学习法等。记录每种方法的学习效果和自己的感受,从中发现哪种方法最适合自己。

(4) 分析学习成果。比较在采用不同学习策略时所取得的成绩和收获。例如,在准备考试时,采用背诵的方式和理解概念的方式,比较哪一种方式能让你获得更好的成绩。

(5) 考虑兴趣爱好。思考自己在业余时间的兴趣爱好中所展现的学习特点。例如,如果喜欢摄影,你是更喜欢拍摄过程的学习还是喜欢受后期处理的学习?根据对兴趣爱好的学习方式和偏好,推断在正式学习中存在的可能倾向。

(6) 倾听他人的评价。向同学、朋友、家人请教,让他们观察你在学习中的表现,并给出他们认为你可能表现出的学习偏好。但是,要对他人的评价进行客观分析和筛选,结合自身的实际情况进行判断。

(7) 依托心理测试和问卷。利用一些专业的心理测试和学习风格问卷测评个体的学习风格类型,如 VARK^① 学习风格测试量表等,将测试结果作为参考。

(8) 反思学习情绪。要注意学习过程中的情绪反应。对某种学习方式,如果感到焦虑或产生抵触,则可能不是你偏好的;如果感到兴奋和投入,就很可能适合你。

2. 明确长期愿景

(1) 闭上眼睛,想象未来五年、十年甚至更久之后自己过着怎样的生活。是在一个充满挑战和创新的工作环境中,还是追求一种宁静平和的生活方式?是成为某个领域的专家,还是拥有广泛的人际关系和丰富的社交生活?尽可能详细地描绘出理想生活的画面,包括工作内容、居住环境、家庭状况等。

(2) 思考自己想要在社会中扮演的角色及其产生的影响,如是希望通过科技创新改善人们的生活,还是致力于公益事业,帮助弱势群体?明确自己的社会价值追求,将有助于确定更有意义的学习目标。

(3) 制定人生清单,列出一生中想要实现的重要梦想和愿望,如环球旅行、学习一门新语言、出版一本书等。然后分析这些梦想和愿望与学习目标之间的联系,为学习找到更强大的内在驱动力。



图文
《为中华之崛起而读书》

① VSRK 是 visus (视觉)、aural (听觉)、read (阅读) 和 kinesthetic (动觉) 的首字母。

3. 分解大目标

假如你的长期目标是在五年内成为一名资深的软件工程师，那么可以将其分解为每年需要掌握的技术和完成的项目：第一年学习编程语言基础知识，第二年参与小型项目的开发，第三年负责中型项目的模块设计，第四年主导一些关键项目的技术架构，第五年成为团队中的技术骨干。

为每个小目标设定具体的衡量标准。例如，学习编程语言的目标可以具化为在某个时间段通过相关的认证考试，或者完成一定数量的编程练习项目。

为每个小目标设定合理的时间限制，这不仅有助于提高效率，还能让你及时评估进度，调整计划。例如，规定在一个月內掌握某个软件工具的基本操作。

4. 结合实际情况

(1) 评估当前可用于学习的时间。如果同时被工作或其他事务缠身，你就需要合理安排学习时间，避免学习目标过于繁重而导致无法完成。

(2) 考虑现有的学习资源。例如，学校的图书馆、在线课程平台、学习社群等。根据资源的可用性制定学习目标，确保能够充分利用这些资源来支持学习。

(3) 分析自己的学习能力和精力状况。如果学习新知识的速度较慢，那么在制定学习目标时就要适当降低难度和进度，以免给自己造成过大的压力。

5. 参考他人的经验

主动与老师、学长交流，了解他们在学习过程中遇到的困难及其解决方法，以及他们是如何确立并实现学习目标的。例如，可以请教一位已经在某领域取得成功的学长，了解他在大学期间是如何规划学习和实践活动的。

阅读相关领域的名人传记、成功案例和励志故事，从中汲取经验和智慧。这些案例可以帮助你拓宽视野，发现更多可能的学习路径和学习目标。

参加行业论坛和讲座，与同行交流心得，了解行业的发展趋势和对人才的要求，从而调整自己的学习目标。

6. 定期反思与调整

每周或每月安排专门的时间来回顾学习目标的完成情况，分析已经实现了哪些目标、对哪些目标还需要努力，以及出现这样结果的原因。



图文
劝学——明智

如果发现目标过高或过低，要及时调整。例如，原计划在一个月内读完一本专业书籍，但实际进度较慢，那么可以适当延长读书时间或调整阅读方法。

当外部环境发生变化时，如行业政策调整、新技术出现等，要相应地调整学习目标，以保持与时代同步。

7. 设定优先级

将多个学习目标按照重要性和紧急性进行排序。例如，如果即将面临考试，那么复习相关知识的目标就应排在首位；如果准备求职，那么提升职业技能的目标就更为紧迫。

在资源有限的情况下，要优先集中精力完成高优先级的目标，这样可以确保在关键时期取得重要成果，为未来的发展打下坚实的基础。

8. 做书面记录

准备一个专门的笔记本或使用电子文档，将学习目标清晰地记下来，包括目标的具体内容、实现步骤、时间安排和预期成果等。在记录学习目标的同时，可以写下自己的决心和动力来源，以及为实现目标愿意付出的努力。还要定期翻阅书面记录，提醒自己不忘初心，坚定地朝着目标前进。

二、制定学习目标应遵循的原则

1. 明确性

学习目标应该清晰且具体，避免模糊和笼统。例如，“提高英语水平”这个目标就不够明确，而“在本学期末通过大学英语四级考试”目标较明确。



视频
总书记引用的
“劝学”古语

2. 可衡量性

学习目标应能够用具体的标准和数据来衡量其完成程度。例如，“本学期数学成绩提高 10 分”就是可衡量的。

3. 可实现性

学习目标要在个人能力和资源范围内是可以实现的，但也应具有一定的挑战性，以激发潜力。目标不能过高，让人望而却步；目标也不能过低，没有激励作用。

4. 相关性

学习目标应与个人的长期规划、兴趣爱好、职业发展等相关联，具有实际的意义和价值。

5. 时限性

为学习目标设定明确的时间限制，如“在一个月内读完一本专业书籍”，这样有助于提高效率和紧迫感。

遵循以上这些原则可以使制定的学习目标更加科学、合理，提高实现的可能性，并为学习提供有效的指导和动力。