

把握大学时光，拥抱另一个精彩的自己

校党委副书记郭玉良在经济管理学院 2015 级新生开学典礼上的讲话（摘要）

各位同学大家下午好，今天上午大家聆听了校长对我们的要求和教导，下午又聆听了学院院长、书记在学习、生活、专业等方面对大家的期望与建议。现在，我想从四个优势和跟大家分享我对大学的理解。即：学习的优势，同学的优势，年轻的优势和学校的优势。

四个优势从四个“别”开始，首先是发挥学习的优势，做到“别信”。别信高中老师善意的谎言——“你们高考前这几个月一定好好学，考上大学你们就可以轻松玩啦”，我想大家应该听过这句话。大家不要怀疑老师对我们的善良之心，但是这句话千万不要信，因为大学不是更轻松了，而是更精彩了。大学有很多人生的分界线，比如政治的、社会的、生理的等等，一个人的这些方面在大学时代都会产生很大的变化。大学里还有大学独有的文化。在迎新大会开始前，宣传片中出现了“大二病”这个词，那么什么是大二病呢？上大学后，很多同学挂科、翘课。他们说：“上大学，天上飘来五个字——挂科不是事”，但挂过后才发现，挂科还真是事。在解决这类困境的过程中就体现了我们所说的学习的优势。所谓学习的优势，就是要自己和自己去比，就是要分析我们自己的优势，就是要看我们今天做的事情是和明天、后天有关，还是和昨天、前天有关。比如挂科的同学，所做的事情很多就和昨天、前天有关。青春要盈科后进，但这些同学还在苦苦哀求“等等我”，可现实是：青春是不会等人的。记得还是在这里，2013 年毕业晚会的时候，有一位同学总结自己最得意和最遗憾的事情时说到：“我最得意的事情是自己通过努力考过了四级，最遗憾的事情是四级都过了，自己其实应该有机会当学霸的”。好在这位同学最后懂得了“学习的优势”这个道理，还是考取了咱们学校的研究生。所以学霸所做的事情，都是为了明天和后天，而学渣所做的都是在补昨天和前天的旧账。我们都有能力成为学霸，谁也不愿意做学渣，所以自己要想清自己的学习优势，为自己树立一个目标，把握好一年级这关键时光，别信“大学更轻松”这句话。

其次是“别听”，也就是发扬同学的优势。比如一些师兄学姐告诉咱们，用什么样的办法打 DOTA，学校有清考，大学考试不难等等。如果大家总是往下比，那么永远不会

优秀。大学不仅仅是学知识的地方，更是提高能力的地方。知识有可能会忘记，但是能力永远不会丢掉。任何一个知识，也许刚开始学，我们并不知道它有什么用，但是经过日积月累，一旦转化为我们的能力后，才能体会其中的奥秘所在，这是从个体方面来看。如果从群体方面看，就体现在宿舍氛围上。我们曾经有这样一个宿舍，4 个女同学，在毕业后全部考取研究生，可谓是四朵金花。我们也遇到



过那样的宿舍，几个男生整天围坐在屋里打 DOTA，四年后最想对同宿舍同学说的就是“感谢四年不杀之恩”。这

就是宿舍的力量，也是群体的力量。在宿舍相处的过程中，大家可以学学“乔哈里窗”，运用集体相处之道，消灭嫉妒、猜忌、依赖。如果宿舍中，出现一个“唐僧”似的人物，整体在你耳边唠叨你学习，那大家千万不要烦他。咱们学校今年毕业班有个男生宿舍，宿舍 6 个人其中 5 人考取研究生，另 1 个人高质量就业。还有好多宿舍，大家都有了很好的出路，这些宿舍有个共同的特点，就是大家通过相互监督、相互约束，才越来越进步。这就是我们说的同学的优势。

对于年轻的优势，想和大家说的是“别松”。人生是一场长跑，大家的潜力是无穷的。现在没有考上北大清华，并不能说明能力就比考上北大清华的同学弱。咱们有一个定律叫“万小时”定律，比如如果大家一点音乐都不懂，练到四千个小时的时候，大家就能做音乐老师，练到八千个小时的时候，就能成为专家，练到一万个小时的时候，便成为了世界级大师。很巧合的是，1976 年的比尔盖茨，在编程方面所花费的时间正好是一万小时，所以当时他离开校园创办了微软。同学们，咱们也可以问问自己，每天时间都花到哪里去了？有没有在某一方面坚持下来？

最后想和大家谈的就是咱们学校的优势，也就是“别样”。虽然咱们大学不是“985”“211”院校，但是咱们学校有最感人的教育精神——敦品励学。再看看我们可爱的老师，虽然我们学校不是全国、北京最好的大学，但是我们的目标是做对学生最好的大学。大家可以看看我们的食堂，排名仅次于北大、清华、北科，列第四位。还有我们高大上的澡堂、宿舍等等。除此之外，我们还为咱们同学量身定制了“OYTF”计划，即：我要腾飞。简单说就是同学们要有有目标、有动力。同学们，年轻的优势不是咱们精力旺盛、记忆力强、热血沸腾，而是咱们来得及，咱们有时间去攒那一万个小时。你们有了这样的优势，咱们北方工业大学才能发展的越来越好。

最后，给大家推荐三本书，《异类》、《当我谈跑步时，我谈些什么》和《论持久战》。希望大家把握好大学时光，可以在北方工大，发现、找到、拥抱另一个精彩的自己。

谢谢大家！

晨光里，我们遇见更好的自己

伴随着裹挟夏天未褪燥热的九月的风，背着行囊的我从远方来到北方工大，开启了我人生一段新的征程。2015 年 9 月 8 日，是我大学入学报到的日子！迎着第一缕阳光，走过天桥上长长的红毯，经过壮观绚丽的喷泉，我遇见了校园中最鲜亮的那一抹橙色，那是属于经济管理学院的颜色。在学长们热心的帮助下，我完成了一道报道手续。学长们如同晨光一般，为我这个小学妹揭开了大学生活的序幕。

初入经管这个温暖的家，我有喜悦，有激动，同时也有着懵懂与忙乱。我仿佛又成为了不谙世事的孩子，回到了新的起点上。而新生开学典礼上校党委郭玉良副书记的一席话，则犹如一阵清风，吹开了我们心中关于大学生活的团团迷雾，为我们指引了方向。通过四个“别”字，让我们了解到我们拥有着学习、同学、年轻和学校四个方面的优势；我们明白，“大二病”、懒惰、依赖等等词汇不应该

成为我们的标签；我们更坚信，“OYTF”计划定能助我们腾飞……最重要的是，郭书记的话让我们知道，大学的自由并不意味着放纵，它只是解开了我们翅膀上的束缚，给我们足够的空间去自由翱翔，而非漫无目的地“流浪”。

都说“一日之计在于晨”，所以在新学期的第一天，我们相约在早晨的第一缕阳光下，开启了我们的相约晨光。听着学长们唱着激昂的强军战歌以及赵洁老师精彩的发言，在激情满满的刘明阳老师的带领下，我们“相约晨光，斗志高昂”的口号无比嘹亮。每天早上，同宿舍的人总是精神饱满地走向操场，积极地签到、晨练，之后抓紧时间去晨读，教室里总是会传来朗朗读书声，仿佛是在宣告——“攻克四级，不负众望”不只是空谈！我们早已把它作为每天认真学习的动力，就像是一种信仰。

“集章卡”上一个个日渐积累起来的印章，是我们努力的见证，是一个个脚印，深深印刻了我们上下求索的轨迹。

一眨眼的功夫，我们便度过了两周的时光。课堂内，老师们不再是高高在上不可侵犯的模样，而是平等地和学生交流，耐心地为我们解答各种琐碎的问题，亦师亦友，让我们觉得无比温暖。课堂外，我们迎着刷楼的学长学姐，听他们讲学生会、社团里的种种趣闻，然后大家再凑在一起，纠结着究竟要何去何从，焦急地等待面试结果，最终尘埃落定或雀跃或失落，但无论如何，这个过程对于我们来说都是一种历练，让我们了解，原来自己还有如此之大的空间去成长。

无论怎样，我们开始慢慢明白原来大学并不比高中轻松，我们要学会的，不只是书本上的知识，还有许许多多待提升的能力。四年的时光才刚刚开始，我们对未来有憧憬也有迷茫，但至少，我们都奔跑在追梦的路上！就让我们约定每天在相约晨光中共同迎接清晨的第一缕阳光，在坚持中遇见更好的自己！

经管 15-6 张婉桥

坚守梦想，拥抱希望

回想着去年的 9 月，我初来到北方工大，一度被这里的风景、学习氛围所吸引。那个时候大学对我来说是多么新奇啊！于是自己心中暗下决心，我要在北方工业大学这个华丽的舞台上，展示最完美的自己，实现心中的理想。

随着大一结束，我的大学生活也渡过了四分之一。整整一年的时光，感觉与自己当初预设的目标逐渐偏离且似乎渐行渐远，我堕落过，失望过，和很多同学一样上课迟到、早退，每天手机不离手、电脑不离身。甚至，我一度产生了放弃自己的念头。

但在大一结束后的暑假军训中，学校启动了“Y 计划”。通过一场场的报告和讨论，我开始了解 Y 计划，走进“大二病”问题的探讨。原来自己在不知不觉中已犯了“大二病”：没有了刚来到大学时的激情，也开始放纵自己，对学习也失去了兴趣，更别提还有什么理想。但“Y 计划”的到来使我看到了希望。我渐渐明白“Y 计划”是一个科学的系统的成长计划，是克服“大二病”的法宝。从消灭“嫉妒、猜忌和依赖”三个敌人开始，再到“深海行动”和“相约晨光”，使我能够深切感受到了“Y 计划”给自己带来的改变。

军训结束后，我认真地反省了自己在大一时出现的各种问题，我开始尝试在“Y 计划”的指引下，努力让自己的大学变得更有意义。暑假一个多月的时间里，我按照“Y 计划”中的各种方法开始了我的“Y 计划”初体验。首先，我制订了一个暑期计划，主要是克服嫉妒、猜忌和依赖三个敌人，并认真完成老师布置给我们的作业。在暑假这一个多月里我自己也感受到了自己的改变，对大二又重新燃起了希望。

暑假结束后小学期开始了，小学期期间虽然课不是很多，但写实验报告、完成暑期社会实践实践报告可让我们很是头疼。周围的同学各种抱怨，自己心里也有不少怨气，但是“Y 计划”在这个时候发挥了作用，我努力告诉自己不能依赖，不能拖延，每天都挤出时间来写作业，天天如此，到最后发现一万多字的报告写下来也没有想象中的那么难。“Y 计划”在学习中帮了我很大的忙，同时也让我找回了属于我的自信——原来自己是可以把学习做得很好的。

我期待中的大二终于到来了！我要努力践行“Y 计划”，使自己的大学生活变得更加有意义。就像那句话所说的“我要把有意义的大学过得有意思”，现在的我每天六点半起床，

有时候去操场跑步，有时候去教室晨读，再也不像大一那样该上课了才知道起床，每天都是昏昏沉沉的。大二的专业课程也开始多了起来，我充分地利用起自己的时间，闲暇的时候去图书馆借书、读书，或者写写作业、看看书。现在的我，再也不会把电脑游戏当成自己大学生活的中心。“Y 计划”给我带来的不仅仅是改变，更是自己未来生活的动力和希望。

从听到“Y 计划”到现在，从大一的晨练到大二的晨读，每一步都在记录着自己的成长，我会一直坚持下去，充分地利用大学的宝贵时间，去做一些对自己以及将来更有意义的事。人生没有时间让自己挥霍，大学四年的积累将会是一个人以后生活的资本，碌碌无为会使你变得平庸，难道你自己甘愿浪费这宝贵的四年吗？也许你也曾迷茫过，也许你也心怀一份梦想，也许你不愿平庸地度过大学四年，那就开始你的“Y 计划”吧！为实现自己心中的梦想努力奋斗。也许路途坎坷，也许困难重重，但我们要心怀梦想，直至华丽绽放。

通信 14-4 代勇

这里，将见证我的改变 Here, I will witness the change



2015 年 9 月，北方工业大学又敞开怀抱拥抱了热血青春正当年的你们。看到你们一张张满怀活力、朝气蓬勃的脸，我们表示衷心的祝贺。

在这个不平凡的夏天，注定要有一番属于你们人生专属的独特记忆，你们用激情和汗水换来了你们一直憧憬和向往的大学。



踏进大学，你们即将开启属于自己一段新的旅程。你会发现，大学校园里各种各样的文化活动将为你提供了一片可以尽情发挥特长、锻炼才干的天地。其中，有一个关于梦想、关乎成长的“俱乐部”——“相约晨光”晨读晨练品牌活动。相约工大、晨光相守，每天自发的晨读晨练可以让你看到一个崭新的、更好的自己。“相约晨光”就是相约梦想，坚守那份追逐梦想的恒心，在奔跑的路上遇到更好的自己！



这一张张照片，化作一份份誓言，这些笑脸永远铭刻在历史中的北方工大，让它们见证着你们的进步，见证着大学生活带来的每一天改变。

相约晨光，只为成为那个独一无二的自己。在这条追逐梦想的道路上，希望你们能够为自己拼搏一把，为梦想坚持一次。

与每一天的晨光相约，让晨光见证你们的成长！

同学们！加油！



Make your change

让我们在“相约晨光”中开始

Let's start in the "meet the morning"



2015 年 9 月 14 日，2015-2016 学年的第一天，天气晴朗，阳光明媚。早上 6:30，学校里各个操场已经热闹非凡，同学们在校党委副书记郭玉良的带领下，开启了新学年的“相约晨光”晨跑活动。伴随着轻快的“相约晨光”主题曲，老师和同学们有的绕着操场一圈一圈慢跑着，有的在做简单的健身运动，有的结伴散步……大家尽情享受校园里美好的清晨。

电气与控制工程学院的 15 级辅导员李庚洋也是其中的一份子，他在晨跑之后还代表同学们与郭书记进行了交流。郭书记说得很好：“早上起来跑步也好读书也好，其实就是要看自己能相信自己多久，我们不乏理想，但是需要在理想的路上坚持。坚持下去，直到遇见下一个优秀的自己。”

同学们，约起来吧……

2014 级 Y 计划的感想

我们需要“Y 计划”

仍然记得，我的大一是如何度过的……

大一上学期的我，激情饱满，有严格要求自己的冲动，对未来充满干劲。一个学期上课之余，读着自己爱读的书，去自己想去的地方，快乐而充实。而下学期的时候，我开始不太相信一些东西，觉得不太努力学习成绩也似乎也没问题；想去锻炼身体，但是每每一想到去操场跑步太累，就算了。“就这样过吧”的念头时常萦绕在脑海。当初那种极力想塑造自己的冲动没有了，对待很多事情也不愿意再多努力一下了。期末考试结束后，一种莫名的颓丧感突袭而来。我也对自己失望到了极点。

带着大一结束时的颓废感，迎来了暑假军训。那时候的我在想一个军训又能带给我们什么呢？我又如何能坚持到军训结束？但是非常感谢的是，来到军训基地的第一天晚上我就改变了想法。

那天晚上，党委副书记郭玉良给我们开启了大二年级的“Y 计划”，他的报告《让有意义的大学过得有意思》深深打动了我。报告结束后很久，他的话还一直回荡在我的耳畔。我突然愿意摒弃过去、重新开始。我知道我还来得及！我非常认可郭书记所说的“如果我们度过保守、懦弱、退让的青春该多么遗憾”，我告诉自己不能就此屈服。从那一刻起，我就暗下决心告诉自己一定不能因为周围人的做法或者想法而影响了自我，忘记了自己原本的方向。我觉得对自己的认可是最令人感到快乐的，获得认可的过程中难免会有痛苦，但如若与收获相比，又是微不足道的吧。只有敢于面对痛苦的考验，最终才能成为自己的一笔人生财富，也才有可能因此成为一个富有的人。我也开始明白，一个人拥有缺点是非常正常的事情，我们不能因此对自己失去信心。现在回想起来，觉得“Y 计划”在我不知所措时告诉了我一条路，让我重新充满改变自己的渴望，不至于深陷挫败的泥潭。我开始尝试着自己定位。以前的我以为只要足够努力结果就一定会好，我以为自己的生活不需要考虑太多目标，我喜欢顺其自然。但是后来发现，这样的我禁不起挫败，很难支撑着走下去，可能随时找不到动力。于是我尝试给自己树立目标，我发现有了目标之后自己不会轻易地放弃，行动中有了更加明确的指引，也时常为自己所付出的努力而感到开心。从没想到“Y 计划”的一个定位可以带给我这么多全新的感受。很多时候我们做不好事情不是因为不知道做什么，而是因为不知道应该怎么做。“Y 计划”的出现帮了我大忙，让我不仅找到了方法，也重拾我曾经失去的勇气和执着。

其实，每个人都有想要成为的自己或者想要战胜的自己，当心中那么一点点的星火还不足够强大、明亮时，拥抱“Y 计划”吧！或许就是那么一刻，“Y 计划”给了你燃烧下去的勇气。因为在某种程度上，“Y 计划”可能只是一个帮你开启更好的人生的理由，让你去行动的理由。而我们，是多么需要这样一个理由啊！

郝祥虹 统计 14-1 班

“Y 计划”——我的大学福利

从进入北方工业大学，就感到很多的幸运——刚进工大，学校就不停地给学生们发放各种福利，校园流量从 5000M 涨到 10000M 再涨到 15000M，宿舍安了空调，浴室重新装修亮到惊呆了小伙伴，食堂的饭菜增设了试吃后再上架的环节……不过，我觉得最有利的莫过于学校提出的针对大二学生的“Y 计划”，如果说前面提到的都是物质上的福利，那么“Y 计划”则是精神上的福利。

军训中，学校正式开启了“Y 计划”。初听“Y 计划”时，我的第一反应是“Y 计划”是什么？当得知“Y 计划”是学校组织的活动时，抵触情绪油然而生，但是通过老师们的一个个的报告——“把有意义的大学过得有意思”，“成功从定位开始”，“改变心智模式，学会系统思考”和“消灭三个敌人”，我开始对“Y 计划”慢慢有了兴趣。我想要把有意义的大学过得有意思，不想加入“大二病”这一群体。我更想要实现梦想，做最好的自己。

“Y 计划”中感觉与我距离最近的便是相约晨光活动。起初参加相约晨光的动力很简单：听同学说早起参加晨读或者晨练可以拿到一张五元的早餐券。我们就开始行动了，每天早上六点起床，洗漱之后带着英语课本奔向早读地点，读上个三四十分钟去吃饭，然后进教室听会儿歌，上课铃响后开始一天的课程。

这是大一下学期早晨的情景。然而，大一上学期的我却从来都没有约过晨光，原因也很简单——困，起不来。起初我觉得是早餐券唤醒了我的早起基因，后来发现不是这么回事——因为后来不发早餐券了我一样能迎着晨光背单词。准确地说，是“Y 计划”唤醒了我的内心，是相约晨光让我知道了该如何行动。拿早读这个事来说，大一上学期刚刚进入大学时我就想过，因为我知道它的好处，但是上大学之后没有固定的班级，没有强硬的规定，我的执行力又不够强，所以多次未果。有了相约晨光以后从每天强迫自己起床跟上大部队，到形成习惯自然而然地就早起，这个过程就像被高中最严厉的老师“调教”了一番。不仅如此，在养成早起这个习惯的过程中我也有了另一个感悟——坚持很重要。我想，“Y 计划”和相约晨光就是两个无形的老师，一个在我们最容易迷茫的时候唤醒心灵，一个在我们最容易犯懒的时候激发身体的能量。

俞敏洪曾经说过要跟着牛人走，可能有很多同学没有参加过相约晨光依旧各方面都很优秀，但是看看我们身边的全能学霸，三分之二都会出现在每天的晨光里，或晨读，或晨练，那么，我想跟着他们走总没错吧。也许我永远不会成为学霸，但是做一个跟着学霸跑的人，也许有一天我就成就了自己。

最后真的想说，在我看来，Y 计划和相约晨光对于我这种思想不太堕落执行力又绝对不够强的人来说，确实是莫大的福利。

魏冰冰 通信 14-1 班



2014 级
学生军训
Military training