附件：

学习材料 1

【荐读】沉睡中的大学生：你不失业，天理难容！

来源：人民日报 2017-07-07

不知道从什么时候开始，“学霸”、“学渣”、“学弱”（有学霸的心，但总取得学渣般的成绩）等一些名词开始流行。那些年，你认为高考分数将决定你一生的命运，于是你拿着自己的高考成绩寻找自己梦想的大学，把分数当做赌注，与梦想一决高下。可是后来，怎样了呢？

这些场景你是否觉得熟悉

上课时

清醒没有发呆的多，发呆没有睡觉的多，睡觉没有玩手机的多；下课时，自修没有吃零食多，吃零食没有看连续剧多，看连续剧没有游戏多。如此这般，就业时的失败怎能不比成功多？

考试时

不给范围就不会考试，给了范围也只是复印同学准备的答案。你如果是老板，会雇用你自己这样的员工吗？

毕业前

上大学前填报志愿，你说不知道自己的兴趣特长，好吧，大学毕业找工作了，同样不知道自己的兴趣特长。自己都不认识自己，还有谁能认识你？

专业课

学技术不肯动手，学理论不肯动脑。等待你的除了失业还能是什么？你说，你修完了《计算机基础》，但真实水平却连个 PPT 都做不好。你的竞争力在哪里？

你说，你修了两年英语，然而，你的水平却连与外国人日常对话都打怵。有哪家用人单位需要你？

你说，你修了《思想修养》，但你根本就没听。你敢说，除了课堂上睡眠的抗干扰能力得到提升外，在思想修养和道德品德方面，得到了应有的提升吗？

你说，你修过《阅读与写作》，但你读的是手机，你写的是微信。对语文，自己都没信心，你还想指望别人对你有信心？

这些话是否直戳你的痛点

实习要让父母开假证明，评先进要让父母找关系，补办证书要父母跑学校。找工作的时候，你能有一分坦然和自信吗？

双休日你起来吃早饭吗？连吃饭都不会，还有谁会相信你会干活？军训的时候叠过被子，军训过后还叠过几次？

唯一投入的是游戏，耗时最多的是游戏，而你的自荐信对此又只字不提。自己做的连自己都不认可，世界上，还有谁会认可你？

讲大道理的时候你口若悬河，伸手要钱的时候你撒娇耍赖。你可以欺负你的父母亲，世界也能任由你欺负吗？

离开了电脑你还能做什么？离开了游戏你还喜欢什么？离开了家你还能到哪里去？离开了父母还有谁会给你送水端饭？对于这些问题，你都找不到答案，你还想找到前程吗？

图书馆里没有你的人影，运动场上没有你的人影，公益场上更没有你的人影。你退化的不是肌肉，你退化的不是责任感，你退化的是最基本的生存能力。

找工作时，在工作岗位上的最大价值在于不可替代。责任心、吃苦精神、写作水平、做事能力、专业修养、操作技术、学问素养、人际处理，有哪一方面是你的看家本领？有哪一点是他人不可替代的？你不失业谁失业？

有没有想过

当年那些不如你的人，

也许有一天会超过你

L 同学本科就读的大学是一所普通得不能再普通的高校。上大一的时候，身边大部分的同学都是挣脱出高考枷锁的飞鸟，渴望自由。大学对于他们来说，就好像是进了一个没有人管的”游乐场“，一进了”游乐场“的大门，他们便飞奔进去，奔向各自想要玩的游乐项目。

他们参加各种各样的社团，又或者去光明正大地恋爱。只是，课本知识对于他们来说，只要不挂科，大学便是圆满结束了。

你们是不是也有过这样的经历，也有过这样的同窗。

谁会偶然给你高薪?

又偶然让你过上想要的生活

但总有一些人进了”游乐场“，不是选择先玩耍，而是选择先苦练技能。而我们常常嘲笑这样的人。L 同学就是这样的姑娘。从刚踏入校园的那一刻开始，她就和图书馆紧密相连。总之，在学校里见到她的时候，不是在教室的前排，就是在图书馆。

虽然她每一次都坐在第一排，但是很多科目，她常常没有那些进了游乐场就疯玩的人强。同学们甚至会偷偷嘲笑她，花了那么多的时间，不过是和大家差不多的分数，甚至还不如耍小聪明的同学。

“也许，看上去花了这么多的时间，最后出来的结果相差并不太大，甚至看不出什么差别，因为考试的偶然性很大。但是，我们不仅仅这一次考试，如果我们考一次试追求小聪明、考研也追求偶然性、找工作要偶然通过，那么谁又会偶然给你高薪，偶然让你过上你想要的生活呢？”

明明一同起跑，

却走向了不同的人生旅途

有时你会突然发现，当时看上去和你差不多的人，甚至是不如你的人，原来蕴藏着如此巨大的能量。

而这样的能量，是无法用一次的考试成绩，用她所在的大学，甚至用她的智商来衡量的。

而其他人，那些还在“游乐场”里疯玩的孩子，等到游乐场打烊，等到灯光都熄灭的时候，甚至还没回过神来，究竟发生了什么。

L 同学如愿考上了名牌大学的研究生，终于去了她想要的学校，过她想要的生活。再后来，硕士毕业，她找到了一份给应届生的 special offer，刚入职年收入就有 30 万。

很多本科的同学都惊呆了，看着普普通通只知道死读书的她，究竟是怎么有了这么大的能量，在四年后、六年后与其他人走向了不同的人生旅途。

熬过的辛苦最后都换成了幸福。

有人说，大学是一场长跑，这四年时光，有的人从一开始就踏上了其他跑道，也有人挤到了前面的队伍，是时间让大家变得不一样。

最后一段话送给所有的年轻人

1、热爱你的工作，它会让你更值钱

工作不养闲人，团队不养懒人。一定要全心全意地热爱你的工作，积极投身其中，它让你大半生有事做、有饭吃，也会让你更值钱。

2、不要总认为自己比别人做得好

即使你很出色，也不要认为自己每件事都比别人更好。做事方法有多种，没有完美的途径，遇到困难不妨试试别人的建议。谦虚一些，人们的眼睛是雪亮的。

3、无论走到哪里，都该喜欢那一段时光

喜欢那一段时光，完成那一段该完成的职责。保持微笑，珍惜美好年华。别人拥有的，不必羡慕；只要努力，时间都会给你。

4、与其担心未来，不如现在努力

人生路上，只有奋斗才能给你安全感。不要轻易把梦想寄托在某个人身上，也不要太在乎身旁的耳语，因为未来是你自己的。

5、人生的高度，是自信撑起来的

我们不是欠缺成功的筹码，而是欠缺自信。所有的路，只有脚踩上去才知其远近和曲折。自信是人最大的潜能。

6、新鲜的皮肤，才是最美的衣服

如果你的体重不因懒惰而增加，你的容貌也没因岁月而减少生动，那么你就在某种程度上，保存住了青春、快乐和健康。

7、那些折磨你的，都是激励你的动机

人生之路不会一帆风顺，在所有成功路上折磨你的，背后都隐藏着激励你奋发向上的动机。

8、读书，不是只为了拿文凭或发财

决定你未来的，不是学历，而是不管在什么环境，你都知道要成为哪种人。好好读书，它会让你成为一个有温度、懂情趣、会思考的人。

9、把时间分给靠谱的人和事

经常把周围的人过滤一遍，缩小朋友圈，把时间留给真正关心你的人、感情真诚的人、做事实在的人、能对你有所教益的人。

学习材料 2

别用“退而求其次”过将就的一生

来源：新华社 2020-11-13

“凡事往往不得已而求其次，‘鸿沟’ 上没有 ‘桥梁’，只好 ‘绕道’了。”意思是说，既然最美好的愿望无法达成，那就只能主动降低自己的标准，求个“相对圆满”了。

生活中，每个人都做过“退而求其次”的选择，后来发现在每件事上都妥协一下，最后竟将就了一生。

很多时候，我们都以为，妥协一下，就会收获一个比较圆满的结果。但后来才发现，降低一次标准，就像推倒了多米诺骨牌，只会一个接着一个地失去，一点点地将想要的东西推得越来越远。

有人说：“既然要做一件特别的事，就不能妥协、不能折中、不能退而求其次。”

因为没有任何一种想要的生活，是靠“退而求其次”而得来的。任何事情，往往都是想要最好的，却只能得到中等的；想要中等的，却只能得到下等的；当标准变成了“下等”，最后很有可能就什么都得不到。

你降低的是标准，得到的是越来越失望的结果。

有人分享了他的故事。某 985 高校毕业后，他本来有可以出国深造的机会。但他想到出国太折腾，费钱又费力，耽搁两三年留学回来，也不见得比现在多了多少优势。想着现在这样也挺好，于是便放弃了名额。找工作时，他想到自己顶着名校光环，即便不那么精心地准备面试材料，也会找到一份很不错的工作，因此也没有对面试的岗位抱有任何敬畏之心。

一步一步，乍一看似乎并没有对他产生什么样的影响。直到几年后的同学聚会，他发现当初和自己并肩的同学们，说着他听不懂的话，合作着曾经拒绝他的客户，他这才切实地感觉到，自己竟在不知不觉中被其他人拉开了差距。

有位校长说过这样一段话：“我听过你们谈论未来，我也知道你们担心收入，担心人生的意义能不能实现。但很多事情，只有试过了才知道。人生的路很长，总有时间去实施备选方案，不要一开始就退而求其次。”

在一开始就退而求其次，以后只能越来越差；一开始就降低底线，失去的只会越来越多。能做到最好，就不要劝自己“差不多行了”。

人生就是一个不断升级打怪的过程，规避困难或许是人的本性，可就是这份与本性对抗的能力，才会区分一个人在走上坡路还是下坡路。

不断突破瓶颈、克服阻力，才能拥有更开阔的视野；逼自己一把，就能改写以后的命运。就像很多人熟知的那句话：“虽然辛苦，我还是想选择滚烫的人生。”

有人因为一时好看，买了一双小码的鞋子；有人因为怕麻烦怕折腾，选择了一条自己不想要却安逸的路。前者在磨破了脚后，才下定决心将鞋子扔掉；后者蓦然回首，发现自己搭上了一生。

心理学上有一个概念叫做“吸引力法则”。意思是，当你对一件事情的渴望值达到一个巅峰时，整个宇宙都会帮助你实现这个愿望。相反地，如果你仅仅因为它难以实现，就轻易将目标更改为更容易实现的那个，就意味着你主动选择了与“最好”失之交臂。

一个人最好的状态，就是“能享受最好的，也能承受最坏的。” 命运从来不会亏待那个总是拼尽全力、走路带风的人，要享受最好的，从一开始就要坚持下去。

每个人都是生活的创造者，每一次的“退而求其次”，放弃的不仅仅是更好的可能性，还有你高昂的状态和雄心。

不要过打折的生活，人生很长，只要足够努力，每个人都可以变成自己最想要的样子。