## 我的大学学习路

进入大学后，我迅速熟悉了学校环境，课堂氛围，对周围一切的快速熟悉成了我把大学当成高中的铺垫。在我感受了一把各科课堂氛围之后，我走上了我自己的高中学习目的和评价方式的学习道路。基于我高考数学的失利和对大学课堂的不满，对老师讲课质量的不满，对自己在初中高中只会听老师讲课，死记硬背老师讲的公式模版，受限于老师的思维之下，让我高中数学学习并不是很愉快，高考数学失利更是让我备受打击。加上我在高中利用假期在网上自学一些数学知识，以另一种方式看待数学，学习数学，以及在自学数学时对问题一点一点的抽丝刨茧的思考，对数学知识系统化的总结，对难题一点一点的奇异思路的探寻，这些无不激荡着我对学习的热情和对学习的快乐的探寻。所以进入大学，我果断从只会听老师讲课的乖乖学生转变为啥也不听，我自己看书学的。。。

总体而言，这个学习方式是走向了另一个极端，无论是高等代数有高中导数基础知识加持，还是C语言我在暑假自学了一部分，完全凭自己自学这些数学和计算机科目，还是十分吃力的，需要付出的时间是加倍的，课上自己看一遍，课下自己捋一遍，嗯，自己捋一遍的过程，一点一点勾画出这个知识点的全貌，一点一点的推理出这个公式，一点一点的将这几节，这个章节，不同章节的内容联系起来，这种无知而艰难的探索，总体上讲还是很酣畅的，虽然有时吧，因为把握不到重点，因为用的思路太过于超前，实在是一点头绪都没有，太痛苦的放弃了。另一方面，同样，心中不太自信，受初高中和家庭的体制化的枷锁和过去的严格管束，我自学的同时在和老师拼进度，要学的至少跟上老师讲的进度，唯恐自己学的落后了，作业做不了了，等等。可，拿线性代数来讲，我用的书就和学校统一用书不一样了，进度要赶起？太难太难了。

## 大学的老师从来不喂食。

在高中，我们眼前就那么一个事情，高考考个好学校，没人问为什么，没人想为什么，人人在社会，学校的氛围下，盯着的只是眼前的高考。高中我们被强塞的理想就是考上名牌大学，考上之后呢？光明的未来？很好的前途？我们的眼前，我们的世界大部分时间都是那几个科目，没有什么拓展性的学习和活动。

回顾高中的压抑学习，我们的心受到摧抑，我们的思维，我们的认知，我们的眼界，统统为了高考这一外在的，强塞给我们的目标而局限，而我们的知识面，

知识面，

好奇心

学习方式

第一点， 不知何时起，高中和本科的课程趋于简单化。考试的题目无非是老师课上所讲内容的简单重复。在此过程，学生们要做的就是机械化地不断重复再重复。长期以往，一旦学生面临超出书本内容时便会变得不知所措。书本上的路走不通时，自己无法找别的路去走。 第二点，因为现在物质生活的优越和教育的简单化，学生们实际上很少遇到让自己suffer的状况，各种东西的得到似乎都是非常的easy。因此，当这些学生在这门课上面临自己的不足试图去改变时，他们之前没有建立起可以长期为此奋斗的心性。人的改变绝非一朝一夕，是长期一点一滴积累的结果。在此过程，一刻的放弃便会迅速得退回原地。没有坚韧的心性，是无法走到最后的。当然，人对自己的改变是困难的。如果没有可以仰仗的信念或者足够的才智，中间很容易就会放弃

我相信费曼的本意是反对机械化的应用解题步骤，而不是解题步骤本身，老师让同学们遵循一定的步骤去解题显然是没错的，但是不让同学们去思考那些步骤背后的含义与原理是错误的。的确，作为普通人，在没有费曼这种思考能力的时候应该循规蹈矩，至少不要犯错误，但是不应该让自己止步于熟练执行步骤的满足，而是时不时的去思考背后的含义。对于明确理解自己在做什么的人，是否遵循固定的步骤就不重要了。

高中的学习，对我们学习方式（我们只等老师投喂，自己蛮干），思维方式（高中习惯的顺延，功利体系的用与避），人生意义（是个比较大，比较长远的话题，很难说什么时候找到了，很难说什么叫找到，很难说我不停的追着问就能找到，），没有时间去思考我将来要做什么，去开拓眼界，去感受人世，去感受人类的文明的高度，去感受这个世界，我们的内心受到压抑，我们的思想受到禁锢，我们的自由，自主受到枷锁。

由于高中的制度，我们会按照学校要求，乖个大一，后面慢慢就想干嘛就干嘛了，娱乐。

除去我们不能以高中老师的标准对标大学的老师，除去我们不能以某一标准评估不同的老师，老师的个性化是我们学习的好方式，对于不同的老师，我们可以采取不同的学习方式，感受不同老师的讲课风格，性格等等，这本身也是我们对世界的认识，对人的认识的增加。

对于大学课堂，我们现在普遍知道，老师讲的课是真的不行，目前来看，无论是高等代数，数据结构等专业课，重点课，还是思维与写作，近代史纲要等文化课，学生大部分已经开始厌学了，至少课堂上是不再认真听讲了，能认真听讲完整整两节课的人很少很少了。要我讲，一，课堂质量不行，二，老师除了不能将学生引入这门课的体系之中，甚至讲的还让学生对这门课感到厌烦。最典型的莫过于是上心理健康课给学生上的“心理不健康”。

大学课堂具体什么样，大家都有感受到，跟着老师学，老师讲不清楚，道不明白。

高中思维没改变，不会/不愿向老师提问请教，。

自己学，没有自由，没有自主选择权，要先破除心中长久以来的体制化的枷锁，同时，又要完成老师的平时作业，跟上老师的步子，以及自己学习方式的探寻，自己学习资源的寻找，遇到问题自己解决不了，是死磕自己解决，还是寻求他人帮助，且能不能找到帮忙的人，是同学还是老师，自己的状态调整。

## 人生路很长

好，把学习的事大体上搞定了，那下一个问题是，我想要学什么呢？学这些有用吗？不，不，在往上回溯，我们将来要做什么，就业，考研，出国，考公，这些大家都能看到的路，我们要选哪一条，其中每一条路又有很多分支，我们能选择一个不说理想的路，就说适合我们的路吧？能吗？我们是空凭想象，网络和他人的言谈做选择？我们是目光短浅吗？不，不，我们是没那环境，没那条件，不比别人家的富二代，官三代一般，我们没有人给我们提供资源，打破信息差，给我们更宽广的世界，更多的认知渠道。对，是渠道，认知是要自己经历的，再怎么说，自己不去经历是感受不到的，人无法完全地感同身受。所以，可怜的是什么，有时候我们都不知道有这条道路，更别说选择。

在往上想，我们选择的这些是出路，这些说到底是为了生活，为了更好的生活，可生活无非财米油盐，现在怎么也不会缺衣少食吧。说到底是外在的世俗的功利的评价准则，我们被外在的评价标准衡量的还算少吗？从小学到初中，到高中，到大学，到工作等等，这个资本的时代缺的永远不是KPI绩效考核。我们是这样永远的被外在的评价着吗？那我们过的人生，过的生活是为谁过的？所以，真正的成功是自己来决定的，不是外在的标准。而这个决定，是怎样的呢？是怎样建立的呢？是什么能让我们不顾外在社会体系的评判而坚持做下去并感到有意义的呢？这个是我们的人生意义吗？是吗？人生意义这个词，是真的空，它不是空想想来的，我直观的感受是我听完马克思哲学革命及其当代意义的课程之后，我直接的领会到，哦，我的价值和意义，做的事的意义，终究还是要为人民，为他人的，在社会中体现，为人类的文明发展和前进做出贡献的，很大吗？不，这大于个人身上是要化成小的，如科学家，是不是有很多领域的？如行政人员，是不是有从中央到地方的？我们个人能做的事，终究是小的，是有限的，是受命运安排的，是要根据个人情况来决定的。中国社会上有很多问题吧？比如基础教育全盘应试化成考试，比如我们没目标没方向吧没引领吧？讲个我的例子，我在高中时候，心理一度十分抑郁，有一段时间我就是把自己当成机器看待，空空荡荡，做事学习全是有指令在下达让我去做的。可我是人，不是空洞的容器，我的心一直都在的，我在探索，我在前进，我不甘于这样的被操纵，虽然一开始很傻，只是自己空想，没错，就是连正常的交际都做不到，我在空想这个世界，但是我之后遇到了心理学，我知道了哔哩哔哩这个平台，那真是打开了我的眼界。我的思想很繁杂，我的视野不断地开拓着，我的心灵反复的被震撼着，我的思想一次次的闪烁着，我每每看到听到那，，，我精神万分，觉得像是发现了不得了的事。我在高中的压抑抑郁下，我想，我或许还能找到一条出路，因为那时看了心理学，觉得自己是很牛的，这也是书读的少，路走的少的一大弊端，稍有点前进便自傲自得。但是，我的妹妹呢？其他人呢？其他的孩子呢？难道这么多孩子就这样继续被学校毁着？想到这里，我内心很触动，我突然觉得有种使命加在了身上，有种我不得不去做的事了。之后，我选择志愿，没有优先，想的就是心理学，去学心理学，去帮帮孩子们。我的叔叔说，不行，心理学不行，做心理咨询师更不行，他是从现实就业和利益角度讲的。我不想放弃，我觉得我就算考了其他

后来嘛，我高考考的远远低估我的预期，甚至是老师的预期吧，反正是考砸了。

可是吧，我具体要做什么事呢？我现在还在学习呢？还在上着大学呢？我学习的内容能让我从事什么造福他人的事呢？那我自己的生活呢？我自己的生活会过成什么样呢？没有具体的事，真没有。我们现在能做什么事呢？打工？兼职？那是为了养活自己或让自己过的舒服些，让自己去体验不同的世界。我们现在学的内容，可以说什么也做不了。

# 资本与技术的时代让我们异化为机器，我们裹挟在时代的意义标尺中

我大学的出路是什么呢？就业，创业，考研，出国，考公？这些大家都能看到的路，我们要选哪一条，其中每一条路又有很多分支和方向，我能选择一个不说理想且光明的路，就说适合我们的路吧？能吗？我们是空凭想象，网络和他人的言谈做选择？这些路上的标准是谁给定的呢？

到了大学，我们普遍会进入一个迷茫状态吧，那么，我们的生活怎么过才有意义呢？如果简单的看，一个可能的答案是自我提升，做一些能够提升自我的事。那么，在这个资本的时代，我们的提升自我是否是时代规定的呢？福柯在晚年写了一种更具体的纪律形式，称为“自我技艺”，“人们借着这种行动不仅规定了自己的行为规则，而且寻求自我转变，改变自己的存在状态，把自己的生活变成一种具有某种审美价值及符合某种风格标准的作品。” 比如，这样的人可能会遵守严格的早起习惯，会洗冷水澡，并时常关注关于自我提升和自助的博客和刷相关的视频，而且他们可能为此感到自由和自豪。他们并不是被一些社会规则要求而遵守如此严格的惯例的，他们自由地成为了自己一直想成为的人。在我们这个时代和所处的现实社会中的隐性的规定，我们形成了我们提升自我的动力和意义，但是，我们实际上只是按照这个世界现实给我们的一种非常隐蔽的标尺，衡量着我们行为的好与坏，进步与退后，意义与否，这种提升自我实际上是把我们自己当成了一种工具。我们从这些方面的盲目的自我提升来让自己变得优秀，实际上我们并不真正知道为什么我们做这些自我提升的事的意义的，我们想要通过做这些自我提升的事，让自己变得更加优秀，但这优秀，为了所谓成为更好版本的自己，打造个人品牌和人设，以获得更多的社会认同，物质财富，让自己成为一个更有市场经济价值的产品，来达到社会定义的成功标准。

大学之前的中小学教育，即基础教育，我们刚刚从那片比起迷茫的大学，目标清晰的天堂走出来。那个天堂是怎么样的？我们的基础教育全面异化为应试训练，教育的目的变成了为了让学生上更好的学校，在这基础教育的异化中，老师被异化为应试教练，家长被异化为应试学习的陪练者和监督者，学生异化为被训练的考试机器，更流行的说法是“小镇做题家”。是吧，在中小学，我们除了做题还会做些什么，我们除了面对题目，我们还能看到些什么？这对我们意味着我们在老师，社会，家长的严格看守管教下，我们被当成了空洞的容器，我们失去了我们的好奇心和童心，我们的精神不再成长，我们的思想不再自由，我们生活在有限的应试知识的枷锁和“只能好好学习”的规则之下。

但是不难发现部分大学生难以应对与承受种种压力。长期在师长庇护下的学生进入大学以后，脱离了父母老师的管教，渴望实现自我，有着较强的自尊心，但是他们心智尚未成熟， 并且习惯了被安排好学习与生活，往往难以实现所谓的自我，在巨大的心理冲突之下， 部分大学生内心出现了病态化状态，并通过情绪与行为表现出来

# 从阳明心学中汲取精神力量

### 我的心有没有？我是不是别人操纵的机器？尤其是在这个资本的时代中。在我们中国人本身的自我压抑中

### 由学习方式推到理性和认知，到这个世界上有没有天理？我们遵循这天理行事便是替天行道？我们按着天理行事便一帆风顺？

### 我的人生意义在哪里？我来到这世上走一遭是为啥来了？

### 生命情感本真的问题，在事事物物当中，这个问题体现了，那么我们便自然的发问，自然的探寻与思考，自然的行动。

### 在事上磨炼，在人生的生命实践中感悟人生意义，克己克私，去得一份份急功近利的浮躁

心学是一脉贯通的功夫体系，这个功夫是致良知的功夫。一脉贯通，则是说心学的精髓“致良知”，“心即理”，“知行合一”是一回事。

“心即理”，非生物，非心理，1，恻隐之心，2，宇宙之心，3，

心即性，即人性

相信自己，相信自己所做的选择，承认命运的安排，我们能够见到自己的本心，我们能够在当今众欲汹汹中国找到自己的一份独有的天地，人是为活着本身而活着，而不是为了活着之外的任何事物所活着。

打破枷锁的禁锢，思想自由，不局于“自我提升”

致良知，我们的心便是良知，事事让良知到场，便是致良知

成为一个道德自觉的主体，，，面对迷茫不要怯不要逃

知行合一是致良知的功夫，知，若，在现代解读，便是知道，认知，行，便是做事，于是，知之不行不是知，，，困而知行，，知，在心学中，指良知，即是我们做事时，按我们的心去做，按我们的良知去做，也即是做事致良知。

山重水复疑无路，柳暗花明又一村。

这都是讲的知行合一。

上面这些，我们选择的这些是出路，这些说到底是为了生活，为了更好的生活，可生活无非财米油盐，现在怎么也不会缺衣少食吧。说到底是外在的世俗的功利的评价准则，我们被外在的评价标准衡量的还算少吗？从小学到初中，到高中，到大学，到工作等等，这个资本的时代缺的永远不是KPI绩效考核。我们是这样永远的被外在的评价着吗？那我们过的人生，过的生活是为谁过的？所以，真正的成功是自己来决定的，不是外在的标准。而这个决定，是怎样的呢？是怎样建立的呢？是什么能让我们坚持做下去并感到有意义的呢？这个是我们的人生意义吗？我们活着是为了什么？

作为大学生，我认为我们是最能感受到这么个事的群体，我们的一生好像不是为我们自己活着的，我们好像总是在为无穷的外在的标准奔跑。

大学之前的中小学教育，即基础教育，我们刚刚从那片比起迷茫的大学，目标清晰的天堂走出来。那个天堂是怎么样的？我们的基础教育全面异化为应试训练，教育的目的变成了为了让学生上更好的学校，在这基础教育的异化中，老师被异化为应试教练，家长被异化为应试学习的陪练者和监督者，学生异化为被训练的考试机器，更流行的说法是“小镇做题家”。是吧，在中小学，我们除了做题还会做些什么，我们除了面对题目，我们还能看到些什么？这对我们意味着我们在老师，社会，家长的严格看守管教下，我们被当成了空洞的容器，我们失去了我们的好奇心和童心，我们的精神不再成长，我们的思想不再自由，我们生活在有限的应试知识的枷锁和“只能好好学习”的规则之下。

到了大学，我们普遍会进入一个迷茫状态吧，那么，我们的生活怎么过才有意义呢？如果简单的看，一个可能的答案是自我提升，做一些能够提升自我的事。那么，在这个资本的时代，我们的提升自我是否是时代规定的呢？福柯在晚年写了一种更具体的纪律形式，称为“自我技艺”，“人们借着这种行动不仅规定了自己的行为规则，而且寻求自我转变，改变自己的存在状态，把自己的生活变成一种具有某种审美价值及符合某种风格标准的作品。” 比如，这样的人可能会遵守严格的早起习惯，会洗冷水澡，并时常关注关于自我提升和自助的博客和刷相关的视频，而且他们可能为此感到自由和自豪。他们并不是被一些社会规则要求而遵守如此严格的惯例的，他们自由地成为了自己一直想成为的人。在我们这个时代和所处的现实社会中的隐性的规定，我们形成了我们提升自我的动力和意义，但是，我们实际上只是按照这个世界现实给我们的一种非常隐蔽的标尺，衡量着我们行为的好与坏，进步与退后，意义与否，这种提升自我实际上是把我们自己当成了一种工具。我们从这些方面的盲目的自我提升来让自己变得优秀，实际上我们并不真正知道为什么我们做这些自我提升的事的意义的，我们想要通过做这些自我提升的事，让自己变得更加优秀，但这优秀，为了所谓成为更好版本的自己，打造个人品牌和人设，以获得更多的社会认同，物质财富，让自己成为一个更有市场经济价值的产品，来达到社会定义的成功标准。

### 在这样的迷茫和时代中，我们还是很容易问到这个问题的，我有没有心，我们心灵的家园在哪里？

### 我们心之本位失去了，讲心之大，我们的心如同宇宙般大，天理在哪？