

【内部文件，严禁传播】



# 课程报告

---

课程主题：做最好的自己

授课专家：张立勇

授课时间：2023年2月3日



# 目录

## CONTENTS

平台介绍	/ 02
专家介绍	/ 04
现场直击	/ 05
课程金句	/ 07
课程大纲	/ 08
思维导图	/ 09
精品讲稿	/ 10



### 版权声明

课程报告属明德云内部学习文件

仅供VIP客户学习，请勿外传

内容仅代表专家观点

不代表明德云学堂立场



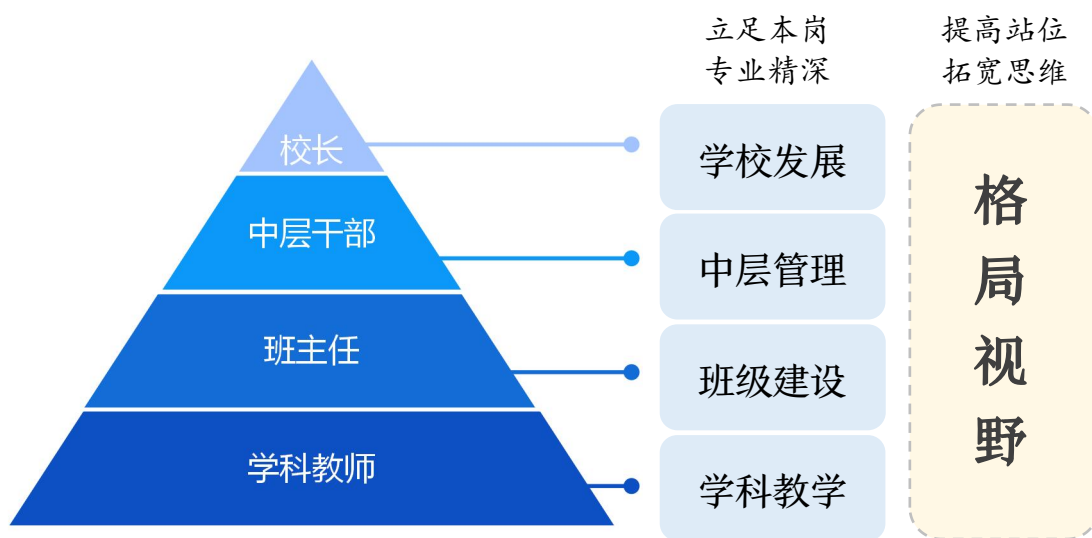
# 平台介绍

## 明德云学堂 教师专业成长智库

明德云以科技赋能教育，是教育数字化内容和平台提供商。

明德云学堂是明德云旗下专注教师专业发展的在线教育智库，聚焦前沿教育理念，秉承“助力教育数字化转型”的品牌使命，通过系统的培训体系、高端的培训内容、精细的培训服务与在线学习平台有机结合，推出“个性选课，集中学习；线上内容，线下服务”的特色师训学堂，以面向未来的培训理念和方式，致力于打造优质前沿的线上教师培训平台与教师终身学习平台。

### · 课程架构



双线发展：“专业精深”与“格局视野”双线学习路径，培养复合型教师人才

分层分类：构建分层分类系统化培养体系，加强专业纵深，助力全员持续成长

## · 课程内容

明德云学堂抛弃浮躁的碎片式培训和短期式培训，坚持系统性、持续性的课程编排，以“线上直播，名家引领，分层学习，集中研讨”的教学模式，提供50节高水平优质课程。

主题一 格局 视野	1	最新国际形势
	2	当前经济形势
	3	如何提高心理免疫力
	4	2022 全国两会看教育
	5	中共二十大精神解读
	6	教育数字化转型
	7	传统文化传承
	8	双减政策落地
	9	五育并举（体育）
	10	五育并举（美育）
	11	五育并举（劳动）
	12	芬兰的现象式学习

主题二 办学 治校	1	学校规划管理与校长领导力
	2	课程与教学领导力
	3	学校德育管理策略
	4	自媒体时代舆情应对
	5	学校法律风险防范
	6	学校校园安全管理
	7	教育评价体系构建
	8	学校文化建设
	9	引领教师成长
	10	名校建设经验
	11	中层干部执行力
	12	中小学党建

主题三 德育与 班级管理	1	师德师风
	2	班级管理
	3	班级活动
	4	学生德育
	5	问题孩子教育
	6	打造魅力班会课
	7	积极心理教育
	8	名班主任实践
	9	家校共育

主题四 教学与 课程 建设	1	项目式学习（PBL）
	2	教师微型课题研究
	3	有效教学与有效学习
	4	校本研修
	5	课堂改革
	6	合作学习
	7	深度学习
	8	思维育人
	9	教育科研

主题五 新教师 培训	1	新教师基本功
	2	教师专业成长

主题六 教师职 称评定	1	论文写作与发表
	2	如何开展课题研究

主题七 学生 教育	1	励志教育
	2	生命教育

主题八 家长 教育	1	“双减”后如何做父母
	2	亲子沟通技巧

## 专家介绍

### 张立勇

- ◇ 青少年励志教育专家
- ◇ “中国榜样人物”、“中国十大年度新闻人物”等荣誉称号获得者
- ◇ 曾被清华大学师生尊称为“清华英语神厨”、“清华励志哥”
- ◇ 代表作品有《英语神厨》、《坚持的力量》、《刷牙英语——习惯的力量》，其中《英语神厨》获“冰心儿童文学奖”，被教育部、新闻出版总署、共青团中央评为“全国青少年最喜爱的图书”，并在港澳地区发行，深受广大青少年的喜爱。



**青少年励志教育讲座**  
——做最好的自己

**张立勇**  
青少年励志教育专家  
“中国榜样人物”“中国十大年度新闻人物”等称号获得者  
曾被誉为“清华英语神厨”、“清华励志哥”

**年度课程**  
大咖零距离 尽在明德云

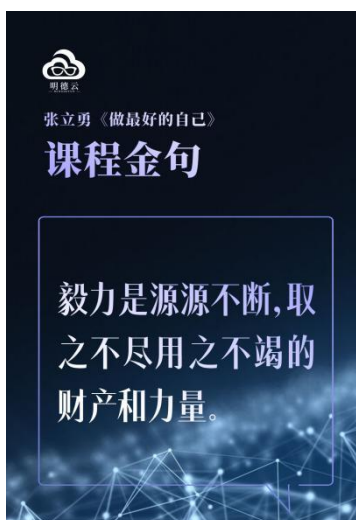
张立勇先生身穿深色西装，佩戴黄色挂绳和紫色证件，背景为蓝色。

## 现场直击





## 课程金句





## ■ 课程大纲

一、胸怀一颗心

二、有梦有“真勤”

三、练就两口气

（一）骨气

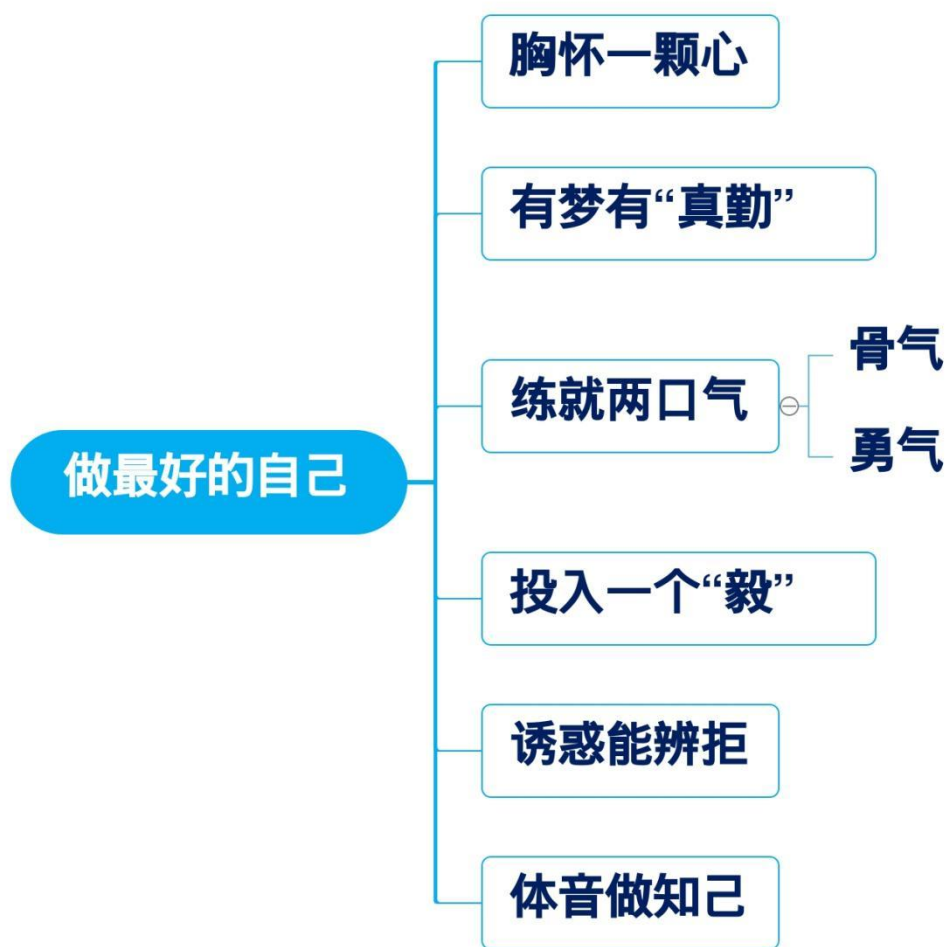
（二）勇气

四、投入一个“毅”

五、诱惑能辨拒

六、体音做知己

## ■ 思维导图



## 精品讲稿

### 张立勇：做最好的自己

青少年朋友们，同学们，大家新年好，非常高兴跟大家做一次交流。今天我们交流的主题叫《做最好的自己》。首先要向大家解释一下，我不是专家，我是一个普通人，是一个很平凡的人。我的强项并不是讲课，我最擅长做的事情是做饭。大家也别把我当老师看、当专家看，如果可以，你就把我当你的朋友看，或者当你的张师傅来看。我也不是给大家讲课，而是很荣幸地跟大家做一次聊天，聊天的主题就是《做最好的自己》。

怎么样做最好的自己？我在自己的成长过程当中，不断学习，不断工作，不断奋斗，不断总结。我认为青少年朋友们、中小学学生朋友们，在学校应如何把自己的学习做到一种最满意的状态，好在追逐梦想、奋斗的过程中达到自己想追求的目标呢？我总结了6句话送给大家。

**第一句话是做最好的自己，首先要胸怀一颗心，这颗心指的是信心。**做最好的自己，首先得相信自己，相信自己可以做到最好，相信自己可以越做越好。信心比黄金还重要。在我的成长过程当中，我深有感触，无论是在生活、学习、工作过程当中，我觉得信心是基础。我曾经有比较长的一段时间缺乏自信，没有信心，也就是胸怀一颗没那么自信的心。导致的结果就是学习效率很低，工作的效果很差。一个具体的表现就是老怀疑自己。学英语我能行吗？我能学好吗？在工作过程当中怀疑自己，领导布置一项任务，我没干过，我能干好吗？在跟别人合作的过程当中，我能跟他合作好吗？一直怀疑自己，怀疑来怀疑去，浪费了时间，也错失了机会。

后来我在清华大学开始自己的学习、生活和工作。我感谢自己，能够有这样的机遇进入到清华大学，即使我当初在清华大学里是一个在食堂烧火的职工。当

时清华大学还没有用天然气来做饭，而是要用煤块来做饭。我在清华大学的第一份工作就是在食堂烧火。烧得好，领导满意，食堂炒菜的大师傅们满意。大家都想是谁在后厨烧火烧得这么好，一看原来是江西的小张。大家都认为小张烧火都比别人烧得好。后来我有了更好的机遇，换了更好的工作。那时我烧完一天的火，全身都是煤灰，我那个时候很担心一点，如果长期干这样的工作，我能找到对象吗？后来我下定决心，既然在清华这所大学里面，我就要利用清华的环境来学习，来完成自己的大学梦想，我就必须把工作做到最好。光做好不够，还要做到最好。所以我把我的第一项工作——烧火做到了一定境界。

后来领导把我调到食堂里面来了，我不用烧火，我就开始刷碗。这是我在清华大学食堂里面的第二份工作——刷碗。青少年朋友们，你可能会觉得刷碗工作很简单，但是张叔叔告诉你，如果要把碗刷好，尤其在清华大学要把刷碗的工作做好也非常不简单。我们当时刷碗都要进行考试，就跟清华大学的学生一样，我们每年都有期末考试，在清华食堂工作的职工，每个人都要参加期末考试。

刷碗的烤刷碗，切菜的烤切菜，炒菜的烤炒菜，做包子的烤做包子，你做什么工作，你就考什么岗位。刷碗的工作我从来没有干过，我虚心地向师傅请教，认真地学习刷碗机的使用。所以刷碗的每一次考试，我基本上都是98分以上，或者是满分。我刷碗的工作做好了，我又有了更好的机会，我开始切菜，切得不错，我就开始炒菜，炒得好，我后来就成了食堂的值班经理。所以在工作过程当中，我曾自卑，但是通过自己的努力，通过自己给自己压力，我明确地知道一点，我来清华大学就是要完成自己未能实现的一个大学梦。

同学们，我在这还要跟大家解释一下，我情况比较特殊，我是地地道道的农民的孩子，我高中只上了3个学期，上完之后，为了减轻父母的负担，所以我上完高二的第一个学期之后，我就没有上学了。我主动地跟父母提出来我不上学了，因为我们那时候家里特别地困难。每当开学的时候，我比较紧张，因为我的父母要去问别人借钱帮我和我的弟弟妹妹交学费。小学的时候没感觉，但读初中的时候，再看到父母去问别人借钱为我们借学费，尤其借不到的时候，心里就懂



得了尴尬。所以那时候就在想能不能不上学。但是小学初中学习成绩实在是太好了，最后到了高中。读高中的时候，我就觉得我是个男子汉了，不能再让父母借钱借学费了，所以读完第三个学期之后，我就动真格了，我不想上学了，因为我觉得父母太艰难了。我到了广州深圳去打工。在广东打工，我做过建筑工人，给别人擦过皮鞋，在工厂做过搬运工，做过流水线上的工人。在广东打工的三年时间里面，我深刻地认识到学习有多么地重要，知识有多么地重要。

同学们，张叔叔的真实经历告诉你们，一定要珍惜当下在小学、初中、高中的学习时光。你现在可能会觉得在学校的教室里面学的那些知识，听的那些课没有用。但是你一旦像你张立勇叔叔一样走向社会，走向工作岗位，走向职场的时候，你就会感觉到文化文凭的重要，知识的重要。

同学们，有知识、有文化、有文凭，与没知识、没文化、没文凭是有区别的。包括在建筑工地，我就属于没有知识，也没有文凭，也没有文化，所以只能做最基础的搬砖、码砖、和水泥等等最底层的工作。但是在工地我也能看到一些朋友，一些工作人员，他同样跟我们在建筑工地上班，但是他懂建筑的设计，他能看得懂建筑的图纸，他能指导工地的工人怎么样去盖房子。因为他上了大学，学习了建筑方面的知识。我问了一下他，我们同样是在工地工作，但是他的收入比我的10倍还要多。同学们，这就是学习的力量，这就是专业的力量，这就是知识的力量。

我在建筑工地工作了一年多之后，我的一个朋友把我介绍到了一家中外合资的企业工作。我认为是朋友介绍的，我可能会做一些比较体面的工作，能被安排比较好的岗位，但是我错了。中外合资的企业首先问我，你有什么特长？你会电脑吗？你懂英语吗？你懂得玩具制造相关的工序和流程吗？这些我都不懂，所以我只能做最基层的工作，去做搬运工。

我在这家中外合资的企业，我遇到了和我一起工作的人。这是一家生产毛绒玩具的企业，这些玩具都是出口到欧美国家，所以经常有外国的客户来公司视察。有的时候我们正在装车，就是把玩具一箱一箱装到车上的时候，外国客户刚好过

来，他就会非常热情地跟我们打招呼，跟我们交流。但是外国客户说的那些话，我一句都听不懂，更加没有办法跟他进行交流。

我旁边有一位翻译，年龄比我们大一些，外国客人讲一句英文，他就翻译成一句中文，我们讲一句中文，他就把我们说的中文翻译成英文。通过他的这种桥梁的作用，我们跟外国客户有了交流。我后来非常好奇，我说你一个月拿多少工资？他刚开始不愿意告诉我们。我后来非常真诚地问他，请教他，他最后告诉了我。当他说出他的收入的时候，我感到非常地“surprise”和“amazing。”

这位翻译的收入差不多是我的收入的 20 倍。那天晚上我一晚上都睡不着，我在问自己为什么？为什么别人同样在公司工作，同样的工作时间，甚至他的工作时间比我们还短，但是他的收入为什么要比我们多近 20 倍？我失眠了。我有一点后悔辍学了。我真的应该像这位翻译一样，上完高中上大学，有了更扎实的专业，有了更多的知识，有了文凭，有了文化，我的收入跟他的差距不会像今天这么大。所以我再一次感受到了知识的力量，感受到了学习的力量。今天张叔叔跟大家交流的是做最好的自己，如何做最好的自己，有一个先决条件就是你们一定要珍惜当下，无论是在小学还是在初中，也许你现在正在上高中，要珍惜这些时光，在学校好好地把基础知识打扎实，争取上更好的大学，未来拥有专业的知识。

在广东打工 3 年之后，随着我不断努力，不断奋斗，我的职位也有一些提升，收入也有一些提高。但当薪水越来越高的时候，我越是觉得自己需要去学习，越是觉得自己要去完成自己上大学的梦想。所以我放弃了这家中外合资企业的工作岗位，我那时候做到了比较不错的职位了，但我仍然放弃了。我要去找一个能够适合自己学习，能够追求自己上大学的梦想的一个地方。当时我带着自己没有上完的高中课本到广东去打工。有一个问题是，比如说在建筑工地，我想看书，一天工作时间很长，工作完了之后回到宿舍很累。但是不管再累，我都会把自己的高中课本拿出来学，但是学不到 10 分钟就学不下去，为什么？我们宿舍面积很大，就是个地铺，没有床，里面住着接近 100 多人，大家住在一块非常地嘈

杂。工友们一起回来，有的唱歌，有的在打扑克，有的在下象棋，有的在听音乐，没有这样的环境来让你看书。到了中外合资的企业也一样，同样没有时间看书，没有地方看书。

所以我到了北京，并且非常幸运地进入了清华大学。在清华大学从零开始，从烧火开始，把最基础的工作做好了，烧火、洗菜、刷碗、切菜、炒菜，做到了食堂的值班经理。在工作过程当中给自己压力，我一定要好好干，因为只有在清华好好干，你才能够留在清华工作。能留在清华工作，我才能够利用环境好好学习。

我的一个总结就是叫“小事琐事烦心事，事事认真”，事事认真你就能找到信心，你就能把工作做好，就能把学习搞好，一步一步地找到信心。所以不要觉得烧火的工作不起眼，就可以随便干，就可以糊弄，就可以不认真。无论是烧火的工作，还是刷碗的工作，你能做到最好，你同样能受到别人的尊重。这就叫“小事琐事烦心事，事事认真”。

还有一句话叫“掌声笑声批评声，声声入耳”。在清华食堂工作过程当中，当我的工作做得好的时候，我的同事，我的领导给我鼓掌。我听到了掌声，但也听到一些笑声。因为大家都知道张立勇这个人很特别，他不仅到清华大学食堂里面来工作挣钱，他还有野心，他还要上大学。当时有少部分同事和朋友觉得这不可能，所以就有一些笑话，我就听到了笑声。在工作过程当中，我的领导给我的工作指出来哪里做得不好，甚至批评，所以我也听到了批评声。当你能听得进掌声，能够容纳得了笑声，特别是能听得进去，能消化、理解、反思别人给你的批评声，我觉得你就在朝着做最好的自己的这条道路上越走越好。所以叫“掌声笑声批评声，声声入耳；小事琐事烦心事，事事认真”，这是我在自己的工作过程当中总结的一个心得体会。我就在做普通工作的过程当中，不断地进步，有了越来越不错的机会，我也找到了一些信心。

回到我在清华大学的目標、任务和梦想，我还要上大学。我那时候就在观察清华的学生，我当时在想清华怎么样来上大学，有两点。第一是清华大学的学

生学什么我就学什么，我发现清华大学的学生在学微积分，在学线性代数，在学大学英语，在学马克思主义哲学，在学中国革命史等等，我下定决心我也要学。清华大学的学生考什么我也要考，只要政策允许我考的，我都要去尝试，我都要去考一考。所以我就先开始学大学英语。在学习大学英语的过程当中，我遇到了最大的挫折，就是没有信心。因为是自学，“study by myself”。在学大学英语的过程当中，我遇到了很多的困难，很多问题我都不懂。当问题越积越多的时候，就越怀疑自己学不好，那是非常痛苦的一段时间，因为没有信心。一篇课文看下来几十个生词，听的话听不懂，所以更加没法说，更加无法表达，这是非常痛苦的一段时间。但有一件事改变了我的看法，让我找到了信心。

有一天晚上下班之后，我就没有到教室里面去看书。因为看书看不进去，自己的基础太薄弱了，学大学英语学得实在是太吃力了，所以晚上不想学，就在校园里面转了一圈。我看到一则海报，叫“Foreign language club of Tsinghua University”。这是清华大学外语协会招收新会员，他们贴了一张海报。看到海报的时候，我就浮想联翩，在想我可不可以加入清华大学外语协会？一个人自学实在是太孤单了，太痛苦了，太寂寞了，有问题没地方问，也没人可以请教，所以我在想加入了外语学会后这个情况是不是可以得到改变？回到宿舍我就写了一封申请书，写到晚上12点多，又改了三次，差不多就凌晨1点了，改了三次之后，觉得自己满意了之后才休息。

第二天中午，我请了15分钟假。我到了清华大学外语协会招收新会员的地方一看，很多人排着长队想加入清华大学外语协会。我在旁边观察，这些人加入外语协会的程序很简单，把自己的学生证拿出来登记一下。我还发现跟外语协会的工作人员做简短的英语的“communication”，做英语的简短交流后，你就是能成为一个“member from language club of Tsinghua University”，清华外语协会的会员了。

同学们，青少年朋友们，我在招收新会员的现场观察了5分钟，我发现清华大学学生手中有有的一个东西，我没有。我没有什么？我没有学生证。我想没有



学生证肯定不可能了，算了回去吧，还有 10 分钟请假的时间就到了，所以就想回去。走出五六步之后觉得不对，昨天晚上写了一晚上的申请书，还没拿出来，我就又回来了。回来之后，等待看表，又过去 2 分钟，还有 8 分钟就要回食堂上班了，又过去 2 分钟，还有 5 分钟就要回去了。所以那个时候我不知道哪里来的一种勇气，就把自己昨天晚上写好的申请书递给一个外语协会的工作人员。工作人员打开一看，“厨师也要加入外语协会？很抱歉，我们的协会只招收清华的学生，你不是学生是不可以的”。

他这么一说，我特别地失落，但是我还不放弃。我说我交一点钱可不可以？他说不是交钱的问题，这是协会的规章制度。我说我交 50 块钱可以吗？同学们，50 块钱对我当时来说是比较多的。他又说不是钱多钱少的问题，这是规章制度，不可以。我又说以后我免费帮你们干活可不可以，义务帮你们干活，比如搬桌子，扫地，贴海报等等，那种脏活、累活、苦活，我义务帮你们干活可不可以？这位工作人员他有点小感动，有点打动他了，他说：“好吧，我回去把你的资料跟我们协会的领导汇报一下，你把你单位的电话号码告诉我。”我把当时我在清华大学第十五食堂的电话号码写给他。写完之后我就要赶紧回食堂了，走出 5 步之后又回来了，我觉得不对，我还需要他的电话号码，所以我又回去要外语协会的电话号码，要到之后，我就回食堂接着干活了。

等了一个星期之后加入外语协会这个事情没有任何的进展，我有点着急，所以拿起电话打外语协会的电话。接电话的人说我们把你的资料和你的情况向外语协会的主席汇报了，外语协会的主席同意你加入外语协会。我听到这一句话的时候，高兴得差一点把电话都给摔了。过了两三秒，接电话的人又说了一句话，说还要跟主管外语协会的老师汇报一下。我又有点小失落。

等了十多天之后又没有消息，我很着急，于是又打外语协会的电话。接电话的人说主管外语协会的老师同意你加入外语协会，但是我们还要向清华大学外语系的领导汇报，要向系主任汇报。我在想清华大学外语系的系主任、系领导这么忙，要主管清华大学全校的外语教学工作，他哪有时间和精力去关心一个清华食

堂的厨师加入外语协会这样的小事情。所以我不再打电话，我也不再抱希望了。

一个多月之后，有一个急促的电话打到清华大学十五食堂来，找张立勇，说张师傅，您下班之后，请来一趟清华大学外语协会办公室。下班之后，我骑自行车，迫不及待地来到了清华大学外语协会办公的地方。我看门口站着一排人，我还没有进门，就有一个年轻人紧紧地握着我的手，说“Congratulations! ”。什么意思？是热烈祝贺的意思，祝贺我成了清华大学外语协会有史以来的唯一的一位不是清华学生的会员。通过这件事，我终于找到了学习的信心，终于找到了追逐上大学的梦想的信心。所以，做最好的自己，就要做最有自信的自己。在看不到希望的时候，仍然相信光明会到来，黎明会出现，把不可能变成可能。

同学们，我找到了信心，信心给我力量。莎士比亚说信心是成功的第一步。我觉得这句话是真理，做最好的自己，首先相信自己。在《论语》中有一句话叫“犁牛之子骍且角，虽欲勿用，山川其舍诸”，这是孔子为了鼓励他的一个学生说的一句话，这个学生叫仲弓。

仲弓也是普通人，平凡人，而且他父亲名声不好。仲弓在孔子的班级里面学习缺乏信心，一天到晚唉声叹气，垂头丧气，学习的成绩一塌糊涂。孔子不愧为是伟大的哲学家、教育家和思想家，找他的学生做思想工作，说了这么一段话，叫“犁牛之子骍且角，虽欲勿用，山川其舍诸”。大概意思是仲弓你要忘掉你的出身，虽然你父亲名声不好，但不等于说在未来，你不能在学业上、研究上取得成绩。你首先要相信你自已，只要努力，只要奋斗，你也可以有像其他同学那么好的成绩。所以，英雄不问出处。孩子们，无论你是在重点中学还是普通中学，奋斗就是方向，这是我想跟大家讲的第一句话，叫胸怀一颗心。什么样的心？信心，要有绝对的信心。

**第二句话叫有梦有“真勤”。**梦想是伟大的。一个人是否有梦想，非常地关键，敢不敢想，非常地重要。比如我为什么能够在清华，在学习上、工作上取得一点小成绩，我就感觉我是一个有梦想的人。我非常明确我到清华来，是来继续上大学的，这就是我的梦想。梦想我认为是分阶段的，分小梦想、大梦想，也就

是每一个小目标组成的“和”就是梦想。

比如我到清华之后，我告诉我自己，我这个学期英语要背多少单词，我要学多少篇课文，我要学哪些课程，都写在一张纸上。那时候我能具体到每一天背几个单词。我最开始给自己的目标是我每天背 5 个单词，5 个单词完成之后我可以背更多的单词。后来给自己更大一点的目标，每天背 10 个单词。当我 10 个单词能背完之后，我给自己的任务又提高，我一天可以可不可以背 20 个单词。所以刚开始不要把目标定得太大，从小目标开始。小目标的完成，加起来的每一个小目标的总和成了大目标。一个大目标加另一个大目标的完成，你就有了梦想，你就实现了梦想。有了小目标，大目标，有了梦想，怎么样去实现？我们有梦想，我们还要动真格。

很多人问我，你的英语怎么学好的。当时央视、人民日报等等，很多媒体报道了我学习、成长的过程。有的观众看完我的电视之后给我写信，问的问题也是千奇百怪，但问得最多的就是“张老师，你的英语是怎么学好的？”。天津财经大学有两个大学生，头一天晚上看了央视的节目，第二天他们从天津到清华大学来找我，见面就提一个问题说张老师，你的英语是怎么学好的？我看这两个大学生比较紧张，所以我就比较风趣地回答他。我说英语学习太简单了，我 8 分钟就学好了。这两个大学生非常地惊讶，非常地好奇，说我们学这么长时间，你怎么 8 分钟学好的？我就告诉他我是怎么样 8 分钟学好英语的。

同学们，我当时在清华食堂里面工作，工作是非常繁忙的。我们作为食堂的工作人员，作为厨师，吃饭的时间都有严格的限制。每顿饭，午饭、晚饭、早餐，每顿 15 分钟的吃饭时间。我到了清华之后，我总是感觉学习的时间太少，时间老是不够用。有一个早上，我看到了我这一生在清华园里面最美的风景。

什么样的风景？那一天我要接早班，下着大雨，刮着大风，不到 7 点钟，我起床骑自行车，风雨无阻，要到单位去上班。风刮得太大，雨下得太大，雾太大。那天早上我骑自行车，结果走错路了，骑到半路上，我不敢骑了，因为我怕摔倒，所以我就推着自行车走。清华太大了，结果就迷路了，走到了清华大学

的图书馆。还不到早上7点钟，但是在清华大学图书馆的大门口，我发现排着长长的队伍。我观察这个队伍，那些排队的人全都是清华大学的学生。他们98%的人保持一个相同的动作，一只手打着雨伞，另外一只手拿着书，安静地等待着清华大学图书馆开门。在安静地等待过程当中，安静地学习看书。

看到这样美的画面，我掉眼泪了。这就是真正的清华精神。我原以为我是一个工作比较主动，比较勤奋的人，但是那个早上，那个画面告诉我，在清华大学，还有比你更勤奋，比你起得更早的人。更重要的是比你起得更早的人，比你更勤奋的人，他比你更成功。看到这个画面，我也明白一句话的真实含义叫“越努力，越幸运”。这是清华大学的学生给我的力量。从此我更加坚定要向清华大学的学生学习，向他们看齐。清华大学的学生学什么我就学什么，清华大学的学生考什么我就考什么，这就是我在清华的使命，也是我在清华的目标，也是我在清华的梦想。

我就在想，我能不能更勤奋一点。所以我做了一件事，我要锻炼我吃饭的速度。我们吃饭总共有15分钟时间，但是我吃饭的速度是比较慢的。食堂里面有一百多位员工，我是吃饭最慢的人之一。我进入清华大学的时候是21岁左右，跟清华大学的学生同样的年龄。所以我看到清华的学生，看到比我更成功的同龄人都那么勤奋地奋斗学习的时候，我没有任何理由不更加努力，更加勤奋地奋斗学习。所以我要练我吃饭的速度，提高我吃饭的速度。

食堂正中央有一面大钟，我就看着这面钟来吃饭，给自己吃饭记时间，今天有没有比昨天快，午饭吃饭的速度有没有比早餐吃得快。练了3个多月之后，我吃饭的成绩上去了。一努力，我一奋斗，我就成了整个单位吃饭的冠军。不是吃得多的冠军，是吃得快的冠军，我就成了全食堂吃饭速度最快的人。我有多快？我最快的时候3分钟左右，2分多钟左右我就能把饭吃完。我就用剩下的时间来上大学，学大学英语。我的师傅看到我吃饭那么快，他过来找我谈话，“吃这么快干什么？太快了对胃不好”。我永远感激我的师傅，我觉得他讲的是对的。所以我又放慢了一些时间来吃饭。我每顿饭规定自己在7分钟之内吃完，剩下的8

分钟，我就开始学大学英语。

我收集了清华大学学生用的大学英语的教材，叫“New English courses”，新英语教程，有5本这样的教材。拿着教材，我就躲在当时清华食堂后面有一排给学生放碗的柜子后面，我就开始学大学英语，在后面大声读，大声背。我的同事在前面吃饭，他们虽然看不到我，但是我读英语背英语的声音他们能听得到。他们听到我在后面大声大叫，他们也听不太懂，甚至根本听不懂。后来一看，是张立勇在学大学英语。少部分同事开始笑话我、质疑我，说“你一个做饭的厨师，你把饭做好就不错了，你学大学英语，你能学好吗？”，也有的同事质疑说，“你用吃饭的剩下的8分钟就能把大学英语学好吗？这不开国际玩笑吗？”。

当你听到别人质疑的时候，笑话的时候该怎么办？我当时也很痛苦，但是每当我感觉到痛苦，感觉到快要放弃的时候，早上我就早起10分钟，我骑着自行车要去一个地方。我特意路过清华大学图书馆。每一次路过清华大学图书馆的时候，我都能看到最美的风景。清华大学的学生已经开始奋斗了，已经在清华大学图书馆的门口开始排队学习了。看到他们，我没有任何理由放弃。不管别人怎么笑话，我始终坚持。一坚持就是整整5年。5年来，利用每顿饭剩下来的8分钟，我就背完了、学完了4本大学英语教材，里面的每一个大学英语单词全部拿下，每一篇重点课文全部背下。学完之后我去考大学英语四级，考过了，后来考大学英语六级，也考过了。

当我拿到六级证书的时候，我真的是特别激动。我年轻的时候也是比较爱慕虚荣，拿着六级证书，我就疯狂地跑出了清华大学文南楼。回到食堂，不经意地把自己的大学英语六级证书，包括其他的一些东西掉在食堂的地板上了。在奔跑的过程当中还摔了两跤，太激动了，因为我没想到自己真的能过六级。我想起了我一个清华大学的朋友，我在大学英语四级考完之后，他给我发一条短信说，“小张，祝贺你听说过大学四级了，加把油，争取过六级。你若大学英语六级考过，你的英语水平就像清华大学研究生的水平一样高了。加油，等你的好消息！”。我想起这位化学工程系的朋友给我发的这条短信，我非常地激动。我一个在清华

大学里面刷碗切菜卖饭的厨师，我的英语水平，按照那条短信的说法，已经达到清华研究生的水平了，所以我真的很激动。

我的证书掉到地板上，我的一个同事不经意地也捡到了我的证书，拿着我的证书在食堂就把这件事传开了。所以那天晚上下班之后，我比较尴尬，有个别的同事就在食堂的门口把我截住，把我拉到一个角落，问我说：“立勇，听说你大学英语拿到什么级别的证书了吗？是几级？”。我说是6级。他说真的吗。我说是真的。他说：“祝贺你，立勇你真了不起，以前我们讲了一些不太好听，你可千万别往心里去，我们都是跟你开玩笑的。”

同学们，当我看到那些曾经质疑笑话我的朋友，真诚地向我表达祝贺，真诚地向我道歉的时候，我发现了勤奋的力量。真实的勤奋，不是虚假勤奋，这种勤奋是扎扎实实、踏踏实实地，一步一个脚印的，每一天付出的努力的、辛苦的、堆积的勤奋给我的力量。是勤奋给我力量，是勤奋给我分数，是勤奋给我证书，所以有梦有“真勤”。

我们现在都说一个人要有情商，要懂得说话，懂得怎么样跟别人交流，怎么样跟别人相处。情商很重要，但是有一种“勤商”，勤奋的习惯，我认为同等重要，甚至比情商更重要。你一辈子有勤奋的习惯，你一辈子绝对错不到哪里去。有句话叫天道酬勤，我相信这句话。这是第二点，要做最好的自己，就要力争做最勤奋的自己。

**第三点是练就两口气。第一口气就是做人的骨气。**做人要有骨气，一个国家也好，一个民族也好，一个人也好，我们要有骨气。中华民族是有骨气的民族，过去别人都把我们叫“东亚病夫”，但是中华民族争气，中华民族有骨气，我们成功地举办了北京奥运会、北京冬奥会。在冬奥会也好，在2008年奥运会也好，我们的金牌数量在不断地增长，我们做到了扬眉吐气。国家、民族有骨气，人也要一样要有骨气。

我有一个好朋友，这位朋友是我在一个特别的场合认识的年轻朋友。我在清

清华大学食堂里面工作 8 年之后，我完成了大学的学习任务之后，我就调到学校机关工作了，算是学校机关的一名年轻的干部。每一年的 9 月份或者 8 月底，我要做一份特别的工作，叫迎新工作。什么叫迎新工作？就是迎接清华大学新同学的工作。有一年，我在清华大学东体育馆迎接当年考上清华大学的来自世界各地的新同学。我在给一位来自四川的同学办入学手续的时候，他的父亲无法控制自己的情绪，竟然在清华大学东体育馆嚎啕大哭。我很诧异，就上去劝他说，“家长朋友，马上就给你的孩子办学生证了，办完学生证后，你的孩子就是清华的正式的学生了，你该高兴不要哭”。我越劝他，他哭得越厉害。后来我了解了他的故事，他的故事让我感动。

这位年轻学生就是一个有骨气的年轻人。他曾经是一位打架专业户，最后成了一名清华的高材生。他在中学、高中学习都不是太好，尤其考上高中，开学不到一个月打了一架，差点被开除。考上高中的第二个学期，开学不到一个月又打一架，最后被学校开除了。严重地违反校规校纪被开除了，没地方上学了，高中不要他了。但是这位学生的家长是一位伟大的了不起的家长，为了自己的孩子能够继续上高中，就到隔壁的一个县去找学校，求学校的领导能不能给孩子继续上高中的机会。

父亲在学校附近的一个餐馆点了一桌饭菜，准备请一所学校的老师领导吃饭，约好了时间来的结果半天都没来，所以在餐厅非常的郁闷，非常的难过，生了不争气的孩子，越想越痛苦，越想越郁闷。最后没有老师来吃饭，学校的领导也没来吃饭，就自己边吃边喝，一喝喝多了，骑上摩托车回家，不到 10 分钟，被一辆卡车撞翻在地。这位家长那天晚上回家，是被三个人抬着回家。幸运地是没有出很大的意外，但仍然三个人抬着他回家。刚好是不争气的儿子开的门，一看父亲浑身是血，后来才知道是为了自己上学，差一点把命搭进去。就在那一瞬间，孩子觉得要争气了，不能再混下去了，要改变自己了。那天晚上，他也下了一个决心，只要还有机会上高中，就要开始改变自己，就要努力奋斗，一定要考上一所重点大学，只有考上重点大学才能对得起自己的父亲。

这场交通事故被隔壁县的那所中学的老师知道了。老师首先觉得内疚，约好了去没有去，应当向别人道歉。其次是这样的家长太了不起了，要给家长机会，所以和家长说把孩子带来到学校来试读一个月，表现好就留下来，表现不好他们也不要。所以孩子重新有了机会读高中。孩子也格外地重视，说到做到，真的在开始改变自己了。改变的道路是艰难的，但是骨气给了他力量。要为父亲争一口骨气，要有这份骨气，所以必须考上重点大学。但是由于自己的基础不好，大家都知道他是被开除的学生，最开始他内心是无比痛苦的。一个班 50 多人，没有一个人愿意跟他一起吃饭，没有一个同学愿意跟他一块打篮球，他无比痛苦。但是后来他用自己的实际行动改正自己，改过自己，不断地奋斗，开始做一些公益的事情。他用学雷锋做志愿者，做公益活动，改变了老师和同学们对他的看法。班里面的脏活累活主动干，抢着干，在宿舍甚至包了所有的打扫卫生，帮同学打开水，甚至帮同学洗衣服。他说 5 个多月之后，终于有同学愿意跟他一块坐下来一起吃饭，愿意跟他一块打球了。

他为自己赢得了一个好的学习环境，他跟同学和老师的关系非常地融洽，为自己赢得了学习的空间和时间。他有了一个阳光的心态，这种心态的改变直接带给他的就是学习成绩的改变。每一次小考 1 分 2 分的增加，每一次单元测验 3 分 4 分的增加，每一次期中考试 5 分 8 分的增加，每一次期末考试 10 分 15 分的增加。他用四个学期彻底地改写了自己的人生，最后高考被清华大学录取，成了一名清华大学的高材生，读完本科保送上研究生，最后读了博士，清华博士毕业。他是一个有骨气的人，骨气给了他力量。所以同学们练就两口气，我们要练的第一口气就是做人的骨气。

**第二口气是勇气。**做学问、做事业的勇气是非常关键的。为什么这么说？在我学外语的过程当中，包括学英语、学德语、学日语，我最难的就是口语的学习。第一，我是农村出来的，没有胆量，没有勇气说。第二，发音的基础极差，这成了我的老大难的问题。所以当我的英语学到第三年的时候，我的分数越学越考分越低。因为突破不了“speaking”的环节是非常痛苦的。还好，我感谢自己在



清华，是清华给了我勇气。

我有一天在给清华的学生卖饭，刚刚走到自己卖饭的窗口，来买饭的同学也不多。有两个学生到我的窗口买饭，他们给我讲了两句话改变了我。他指着一个菜说：“How much is this one?”我很纳闷这讲的是什么意思，我没有反应。他又说：“Excuse me, How much is this one?”条件反射五六秒之后，我反应过来，他讲的是英文。他用英文问我菜多少钱。

这两个学生来的比较早，还没有到卖饭的时间。于是这两个人就在我们食堂坐了下来。有个英文词组叫“Real debating”，他们在用英语辩论。十多分钟之后，可以买饭了，他们俩就到我的窗口来买饭，条件反射讲英语。他们一直在用英语讨论问题，讲出惯性了，忍不住买饭的时候也跟食堂的师傅，也就是我说英文。我反应过来之后，我就用英文回了他一句说“This is two Yuan five jiao”。这两个学生第一反应是自己错了，不应当跟食堂师傅讲英语。然后他俩也很惊讶，抬头一看说：“师傅，你也会讲英文呐？”

我一直想练口语，口语一直上不去。没办法，食堂有一百多名员工，但没有一个人学英语，我跟谁说，跟谁去交流，跟谁去练口语？这真是很痛苦的一件事。但今天中午竟然有两个清华的学生主动找上门来，说要跟我一起学英语。同学们，试想一下，假如你们是我，你觉得这样的机会要不要抓住？我抓住了这个机会，我去调动所有我能说的句子、单词，我磕磕巴巴，我不怕他笑话了，我豁出去了，我抓住这个机会，试着多跟他们说几句，多聊几句。

“What is your major?” “Which department come from?” “My major is WE. WE means electronic engineering.”我跟他们聊了五六分钟，了解了这两个学生原来是电子工程系的学生，了解了他们是英语的狂热爱好者。虽然聊了只有五六分钟，但那个晚上我一晚上睡不着。我在想，是不是以后每天卖饭的时候，都能像今天中午这样，用英语跟清华的学生进行交流。第一，我想通过这件事彻底地提升自己的勇气。第二，清华大学学生的英语水平都比较高，我可以免费地从他们身上学到英语，锻炼好口语。所以我想以后卖饭就讲英

语。第二天卖饭，站在自己的窗口有讲英语的冲动，但还是不敢，没有这样的勇气。

过了一个多星期之后，这两个电子工程系的学生又到我的窗口买饭，他们知道小张师傅也是英语爱好者，他们俩又主动地用英文跟我交流了一次。这一次交流就坚定了我的决心。从下个星期一的午饭开始，只要清华的学生到我的窗口来买饭，我就用英语接待他。我动真格了。学生来了，我说，“Welcome, would you like?” “Would you like something to drink?” “Anything else?” 吃点什么？喝点什么？还需要别的吗？我全用英文。清华大学的学生好奇了，把这个消息传出去了，说在清华十五食堂有个厨师用英文卖饭。所以我卖饭的窗口一下子火了，排队的人越来越多，队伍越排越长，我的生意越来越好。

同学们，我沉醉于这样的学习状态，我能感觉到我的勇气越来越大，我的口语越来越好。在我奋斗学习的过程当中，同样又有人站出来质疑，笑话我，说这张立勇吃饭的时候不吃饭，在后面大声大叫背英语，现在卖饭，他又在讲英语。有的人就评价说张立勇大脑肯定有问题，最好建议他到医院去检查一下。我那时候就坚定这条路，我一定要奋斗。所以我不管别人怎么笑话，不管别人怎么质疑。但丁先生讲的一句话叫“走自己的路，让别人去说吧”。我坚持了9个月用英语卖饭。我练出了勇气，我拥有了勇气。从此，我再也不害怕用英文跟别人进行交流。我开始跟研究生用英语交流，逐步过渡到跟博士生用英语交流，跟清华的教授用英语交流，跟清华大学美国教授用英语交流，跟他们用英语辩论等等，这是勇气给了我力量。

勇气就是运气。同学们，你们不要抱怨自己运气不好，所以高考没考好，不要抱怨自己运气不好，所以中考砸了。叔叔告诉你们运气面前，人人平等，梦想面前，人人平等。什么是运气？勇气就是运气，只要你勇敢起来，你终有一天会获得运气。勇气给了我运气。2008年北京奥运会召开，我的工作场所变化了，从清华的食堂搬到了北京的鸟巢，当然不是在鸟巢做饭。2008年北京奥运会召开，我就在鸟巢接待外国的运动员，接待外国的部分体育部门的官员，为他们提

供翻译的工作，为他们提供接待的服务。面对任何一个国家的运动员，我们始终做到一种工作风格，叫不卑不亢，用自信、勇气圆满地完成了国家交给我们的奥运接待任务。

什么是运气？勇气就是运气。勇敢地向困难挑战，勇敢地向错题挑战，勇敢地向别人承认错误。你勇敢起来的时候，运气、勇气就在一步一步地向你靠近。这是我跟你们交流的第三点体会。

**第四句话是投入一个“毅”。**学习也好，创业也好，我们是要花钱的，是要投入的。那投多少钱够呢？通过计算，我觉得投入1个“毅”就够了，不多。你可能会说哪有一个亿啊？别害怕，你有，我也有，因为这个“毅”是毅力的毅。“毅”万资产远远大于亿万资产，毅力是源源不断，取之不尽用之不竭的财产和力量。

我特别喜欢哈佛的一句话叫“Please enjoy the pain Which is unable to avoid.”什么意思？“请享受人生当中不可避免的痛苦和困难”，这句话贴在哈佛大学的墙上，告诫鞭策哈佛大学的学生，你不要觉得你是哈佛的学生，你走出大学校门，事业、人生就会一帆风顺了，这是不可能的。为什么？“Because the pain is unavoidable”，因为困难和痛苦是不可避免的。人生不可能一帆风顺，学习也好，事业也好，甚至我们未来的爱情也好，都不可能是一帆风顺的，总有一些磕碰、挫折和困难。但遇到了怎么办？我觉得哈佛的做法就很好，叫“Please enjoy”，请享受。

我的学习也好，生活也好，工作也好，真的是遇到了很多痛苦和困难。我为什么可以化解这些困难，战胜这些困难？因为我有“毅”万资产，我有源源不断的毅力。这个毅力让我在任何困难面前坚持，坚持就是胜利，坚持才能胜利。

生活遇到太多困难了，曾经上学交不起学费，在学习过程当中我也遇到很多困难。我是按照一个清华学生的标准来严格地要求自己，清华学生学什么我学什么，清华学生考什么我考什么。当我考完大学英语四级、六级的时候，我向更高

级别的考试进军。所以在 2001 年，我参加了一个考试，叫托福考试。凡是要到美国留学的学生都要参加托福考试。我当时在英语角跟清华学生用英语聊天，练口语，他们参加了一些考试，如 GRE、GMAT、托福等等。我说这是干什么用的？为什么要参加这些考试？他们告诉我们，要到美国去留学，所以要考托福。

我在想，我能到美国去读书吗？我能到美国去读研究生吗？不太现实，但是这样的考试我也要考一考，我要证明自己，清华学生能考的我也能考，他们能考好的我也能考好。所以 2001 年我也报考了托福考试。

1 月份报的名，10 月份考试。报完名之后，我就买了大量的托福考试的资料，试卷买了六十多套，磁带买了一大堆，每天按照自己永不动摇的时间表来准备这次托福考试。而在准备这次托福考试的过程当中，就验印了哈佛的这一句话，“痛苦和困难是不可避免的”。

我遇到了什么困难？我在做模拟试卷的时候，在第一部分，“Listening comprehension”，听力部分的时候，我遇到了重大的挑战。为什么是重大的挑战？3、4 个听力题目我能听懂、能做对的最多 2 到 3 个题目，甚至一张试卷，一个听力题目都做不对，都听不懂。我开始焦虑，完蛋了，这次考试要砸了，交了一千多块钱的报名费，还有这么多资料费，肯定打水漂了。每天听都是这个结果，每天练模拟试卷的时候都是这样的结果。后来就给自己找借口，算了吧，反正自己不到美国去读书，托福考试不考还不行吗？为什么要把自己折腾得这么痛苦？每当我路过清华大学图书馆的时候，看到比我成功的年轻人，看到比我成功的同龄人，他们每一天都在坚持奋斗，我告诉我自己，我没有任何理由放弃。我想起了我来清华的目标，我想起了我在清华这片土地的梦想。我必须坚持，不能放弃。我逼我自己把听英语听力的耳塞子塞到耳朵里面去听，听不懂也要听，做不对也要做，做不对也要坚持练。5 个多月过去了，原来听不懂的那些托福考试的听力题目，一下子全部都听懂了。

我的总结是，不是说美国人出的题目就难，更加不是你自己笨，而是你能不能坚持到底地听，能不能坚持到底地练，能不能坚持到底地学。你有没有 1 个

“毅”的资产，你有没有真正的毅力是非常关键的。所以在做最好的自己的这条道路上，很重要的一个因素就是毅力，就是坚持。所以是坚持给我力量，是坚持给我分数。所以我没有放弃这次托福考试，如期地走进了北京林业大学的托福考试的考场。很巧，在同一个考场竟然有3个人非常面熟。他们都是来自清华大学的学生，他们看到我也很惊讶，说小张师傅，你也要到美国去读书吗？我说没有，我就是考一考。

考试成绩出来之后，我们四个清华的考生在清华英语角练口语又相逢了，各自就说了说自己当年考托福的分数和成绩。我记得第一个考生是清华大学自动化系的一个学生，他当年的托福考试成绩是550分。第二个考生是来自清华大学法学院的一个研究生，他当年考了600分。第三个考生是来自清华大学人文学院的一个学生，他当年考了620分。第四个考生，也就是来自清华大学第十五食堂的小张师傅，他当年考了630分。

通过这次考试，我感受到了毅力的价值，感受到了坚持的力量。毅力让我证明了自己，只要你努力，你可以超过在你看来比你优秀和卓越的人或事情，只要你持续地付出和奋斗，你就可以做最好的自己。所以，做最好的自己，就要力争做最能坚持的自己。这是我跟大家分享汇报的第四点。

**第五句话是诱惑能辨拒。**这是一个物质极大丰富的时代，是一个科技高度发达的社会和时代。物质越来越丰富，科技越来越发达。随着科技的发展，我们有了电脑，电脑游戏诞生了；有了手机，手机游戏诞生了；有了QQ，QQ游戏诞生了；有了网络，网络游戏诞生了。我们身边充满了各种各样的诱惑。

同学们，我的成长经历告诫我自己，在做最好的自己的这条道路上，首先要做到一点，就是要能辨别诱惑，辨别那些对我们生活、学习、工作、事业没有帮助甚至有危害的诱惑。在辨别这些诱惑的基础之上，我们还要做到第二点，我们要拒绝这些对我们的人生，对我们的成长，对我们的学业、事业没有帮助甚至有危害的诱惑。只有拒绝这些诱惑，你才能够真正地轻松上阵，真正地以一种安静的心态，脚踏实地的步伐，朝着自己的梦想目标一步一个脚印朝前走。

这些年我到很多大学讲课，也到很多中学讲课，接触了大量的大学生、中学生朋友。他们都值得我学习，但是他们个别人的成长经历也值得我去反思。

我记得有一次我在北京的一所郊区的高中讲课，讲完之后，有一个学生就冲到主席台上找我签名。签完名之后他还不放过我，要跟我交流，说张老师你能不能帮帮我。当时他手里拽着一个手机，他说他还有两年左右的时间就要高考了。他跟我交流了不到5分钟，我就非常地生气。为什么？我刚才说他手里面有个手机，他跟我交流的过程当中，不停地看手机，手机一响就看手机。他问我该怎么样来学习、复习，他就想考一所重点大学。手机响了，他看一下手机。他说他非常难过，爷爷奶奶都生病了，他真想为爷爷奶奶争口气。手机又响了，他就又看手机。

交流不到5分钟，看手机6次。我说孩子，你是真想考重点大学，还是假想考重点大学？他说他真想考。手机又响了，他又看手机。我说好吧，先把你的手机给我。他好像听懂了我的话，他做了一个动作，让我非常地惊讶。他当着我的面，在他们学校报告厅的后门，“啪”的一声把自己的手机摔得粉碎，从此开始真正地准备考重点大学。他奋斗了两年，考上了一所重点大学。他考上了北大。

一个北京郊区的高中孩子考上北京大学是非常不容易的。北大的录取通知书快递到他们村庄的时候，他爷爷奶奶的病好了。其实他爷爷奶奶没有任何的病，但是自己的孙子太不争气了。他上初中要走路半小时，每个周末回到家里，旁边的邻居就跟他爷爷奶奶说，你看你孙子又回来了，你孙子一天到晚不好好学习，进网吧打游戏，带着我孙子也进网吧打游戏。所以爷爷奶奶在整个村里面没有任何地位，因为孙子不争气。但是在高二那个学期开始，他听了张老师的课，通过张老师的交流和鼓励，他真的开始拒绝了手机的诱惑，拒绝了游戏带给他的那种虚拟的成就感和兴奋感，回到现实社会，回到现实的教室、学业和课堂当中，朝着一个目标考重点大学。两年的时间，他实现了这个梦想。他拒绝了那些诱惑，他就有了收获。送给大家两句话，叫“管住自己，所向披靡；战胜自己，天下无敌”。这是跟大家交流的第五点。

**最后一点叫体音做知己。**现在的中小學生朋友们，高中的朋友们，我知道大家非常辛苦，学业比较繁重。怎么样来缓解自己学业繁重的焦虑和压力呢？张叔叔在清华生活工作十多年，我永远感谢清华的一句体育方面的校训，叫“为祖国健康工作 50 年”。这句话在清华大学东操场用非常大的字体镌刻在非常显眼的地方。这句话给了我教育，所以我在清华也热爱上了体育。

清华大学是非常重视体育的。我 90 年代中期来到清华。下午在某一个时间段，清华的教室是锁门的，清华的实验室是锁门的，清华的图书馆是关门的。这是要把学生全部赶到操场上去锻炼身体。最近我跟清华大学的老师聊天，清华对清华学生体育有了更高的要求。想在清华大学毕业，拿到清华的毕业证书，体育每一项考试都要及格。现在加了一条就是在清华读 4 年书，你必须游泳及格才能够毕业。我觉得这种做法非常好。

我在清华就一个爱好，天天坚持体育锻炼，跑步，打球。尤其是跑步，无论是刮风下雨下雪，每天必须坚持跑步，有的时候是在晚上，有的时候是在早上。跑步的过程当中，戴上耳机听英文。体育给了我力量，体育给了我一个比较健康的体魄。在我面对工作，无论是压力大，还是工作量的繁重，我都能够保持一个振奋的精神。因为我有体育锻炼出来的比较好的身体基础。

孩子们，当你学习困的时候，当你学习累的时候，当你学习迷茫的时候，当你学习找不到方向的时候，当你生活遇到挫折的时候，当你受到老师、家长批评的时候，去跑步吧，去打球吧，到操场上锻炼去吧。出一身汗，休息一会，洗个澡，什么样的困难困惑都可以过去。体育是你最好的朋友。

我在清华也喜欢上了音乐。清华大学每年都举行清华的十大歌手大奖赛。清华几万的学生，本科生、研究生、博士生都可以参加。我刚到清华的时候，我到清华大学大礼堂去看演出，我听到这种优美的音乐，听到这种沁人心脾的吉他声、琴声，我一天工作的苦恼、疲惫都在一分钟一分钟地消减。我觉得音乐的力量太厉害了。音乐就是力量。

所以青少年朋友们，我真诚地期待你们能够热爱上体育，能够热爱上音乐。当全世界都背叛你的时候，你的两个朋友绝对不会背叛你。一个体育，另外一个就是音乐，他们永远不会背叛你，永远陪伴你。无论学习有多忙，工作有多累，要用体育和音乐来调节，用音乐和体育在学习过程当中找到奋斗的快乐也是非常重要的。

今天非常感谢老师们、同学们、朋友们给了我这样一个向你们学习的机会，给了我这样一个向你们汇报的机会。谢谢大家！





## 校长内参

一个好校长就是一所好学校



## 明德云学堂

大咖零距离 尽在明德云