

安徽扬子职业技术学院学生学风建设

学训一百条

一、德

——成人成才德为先

(一) 德尚崇高

- 1、只有一流的品德、一流的境界、一流的精神，才能取得一流的成绩，成为一流的人才。
- 2、先做人，后做事。先成人，后成才。
- 3、世间最伟大的莫如人，人体中最伟大的莫如心。心好，一切都好！
- 4、什么都可以缺，但不可缺德。什么错误都可以犯，但损人害己的错误绝对不能犯。
- 5、待人以诚，执事以信。宁做诚实人，不做精明人。为人要高明、英明，不要精明。把别人当傻子，自己则傻过头了。
- 6、可悲之人，必有可恨之处。可恨之人，必有可悲之时。
- 7、毋以恶小而为之，毋以善小而不为。
- 8、人应像“人”字一样，永远向上而又脚踏实地，并大步向前走！
- 9、大人做大事，小人做小事。要做大的人，有大志向、大胸襟、大气魄。但做人不能卖大，“大”字头上多一点即为“犬”。
- 10、谦虚使人进步，骄傲使人落后。胜不骄，骄兵必败，成功是失败之父；败不馁，愈挫愈勇，失败是成功之母。
- 11、满招损，谦受益，稻子越熟头越低，竹子越高腰越弯。要自信，既不妄自尊大，也不妄自菲薄，更不自暴自弃。
- 12、活着就要有激情。可以哭，可以笑，可以流汗，但不可停下前进的步伐。
- 13、堂堂正正做事，正正派派做人。不要把低级当高级，不要把愚蠢当聪明，不要把落后当先进，不要把庸俗当高尚。做高尚事，成高尚人。

(二) 志存高远

- 14、人贵有志。梦想有多远，就能走多远。有志者事竟成。人因梦想而伟大！
- 15、人要立长志，不要常立志。只有坚韧不拔之志，方有坚韧不拔之力。立下愚公移山志，能破万重困难关。矢志不渝。
- 16、只有立大志，才能干大事！要以天下为己任，为中华崛起而读书。
- 17、对于扬子学生，成就事业虽不是理想的全部，但正如不想当元帅不是好士兵，不想成就一番事业也绝不是好学生。

（三）心有挚爱

- 18、人要有爱心。对社会和世间万物宽广的仁爱之心，即使得不到回报，也会变成涓涓细流倒流回，滋润你的心田。
- 19、做人的最大事情就是要爱国。在民族危亡中，用血肉之躯换取民族解放、国家独立是爱国；在经济全球化的今天，用心读书，将来用科学文化知识和技能保护国家和民族利益也是爱国。风声雨声读书声，声声入耳；国事家事天下事，事事关心。
- 20、学校是我家，爱院如爱家。热爱学校，维护学校形象。真正的好学生，应该是在学校内外赞美自己学校并能刻苦学习、不断进取的学生。贬损学校者，人人唾弃之。
- 21、作为家庭的一名成员，尽管你还是学生，你有一份责任；作为班级的一名成员，你同样也有一份责任。一花独放不是春，大家好才是真的好！只要人人献出一片爱，家庭、班级乃至学校、全社会就会充满温馨和欢笑。

二、勤

——一勤天下无难事

- 22、天道酬勤。勤能补拙。一勤天下无难事。
- 23、勤快勤快，一勤就快。
- 24、爱拼才会赢。不是欲望毁了人，而是懒惰、糊涂和无能。
- 25、书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。不经一番寒彻骨，焉得梅花扑鼻香。好学生就是苦行僧，舒舒服服不可能有好成绩。
- 26、你要人家服你，就得比人家努力三倍！吃苦是福。吃别人吃不了的苦，累别人累不了的累，烦别人烦不了的烦，忍别人忍不了的气，才能做别人做不了的事，取得别人取得不了的成绩。
- 27、业精于勤，荒于嬉；行成于思，毁于随。
- 28、多听则明，多看则清，多思则真，多干则成。
- 29、不能使自己太放松。弦绷得越紧，箭射得越远。人越努力越精神，越学越想学，越不学越不想学。无事必生非，无聊的时候、无聊的人必做无聊的事！人的堕落是从放松自己开始的，其轨迹是：放松→放任→放纵→放荡。
- 30、时光易逝，惜时就是惜命。一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。
- 31、合理计划自己的时间。学生之间的差别往往在于课余时间，要运用好自己的课余时间。别人都在玩的时候我更加努力学习，便可超越别人了。
- 32、努力就会有实力，努力就会有魅力，努力是成绩好的最大理由！一分耕耘，一分收获；一分努力，一分成绩。在自己正常努力的基础上，懈怠 15%，成绩会下降 50%；更加刻苦 15%，成绩则会上升 50%，结果正好相差 100%。

三、能

——优异的能力创造优秀的成绩

- 33、学贵有方。只有会学习，才能学习好。知识经济时代，能力的最基本方面是拥有最佳方法的学习能力。每个学生要不断探索、完善适合自己的最佳学习方法！善学者，事半功倍，从而奋进；不善学者，师勤而功半，从而怨之。
- 34、学习必须有两种精神：一是拼命精神，勤奋刻苦，百倍投入，千倍执着。一是进取精神，不断地在能力、方法上否定和超越自己，永远走在别人前面。
- 35、学习要勤学好问。学问学问，就是既要勤学又要好问。知之为知之，不知为不知，不要强不知为知。世上最卑劣的谎言就是自己欺骗自己。
- 36、天才在于积累，聪明出于勤奋。要勤动脑、动嘴、动眼、动耳、动手。好记性不如烂笔头，要勤做笔记，随时记，时时记！每门课、每堂课都要养成随时做笔记的好习惯，把老师讲的、自己看到和学到的东西记下来，多温习、多练习，成绩自然就会稳步提高。
- 37、知识就是力量。基础知识是能力的基础。基础知识越多，能力的基础就越厚实。
- 38、知识越多，不一定就学得越好。只有把知识组织起来，使之得到很好地运用，活学活用，融会贯通，才能产生力量。读书是学习，运用也是学习，而且是最重要的学习。但运用千变万化，万变不离基础知识之宗。
- 39、学习要苦干加巧干，懒不如勤，勤不如巧，既要勤读书，又要把书读活；既要能认知，又要能理解；既要会运用，又要会创新。
- 40、要不断产生学习上新的思路、好主意、好办法、好做法。只要你多动脑筋，你就能与众不同。善动脑就是英雄！想别人没有想到的就是创新，做别人做不到的就是发展。要多角度、立体地看问题，做到有广度、深度、高度、远度、活度、新度。
- 41、学习必须用心专一，最忌想入非非。千万不要让任何其他事情影响学习。
- 42、接受能力来自聚精会神地看和听。要用聚精会神和科学的学习方法提高学习效率。提高课堂的学习效率是提高学习成绩和技能的关键。
- 43、独学而无友则孤陋寡闻。1+1>100。与同学交流看法、学法，往往比独学更有益，更能产生新东西。
- 44、学习贵在自觉，将学习变成一种爱好。学习要自己学，在学习的道路上老师是向导，到达目的地的每一步都要靠自己走。
- 45、强者自强，拉着直不如伸着直。变“要我学”为“我要学”。现代社会需要和欢迎有强大内在驱动力的人，他会自觉地做好自己的每件事，不需要别人监督，更不需要像磨子一样别人推一下才会动一下！自己管好自己，自己成就自己！

- 46、学习要循序渐进，张弛有度，稳扎稳打，踏踏实实，不拔苗助长。树木生成过快，木质必然稚嫩；人体发育过快，身体必然缺钙！
- 47、学习要均衡，既要注重文化课，又要加强实践操作，全面学习，全面提高。
- 48、要善于总结学习中的经验，吸取学习中的教训。一个人的成熟不在于他有多少经验，而在于他经历了多少教训。谨记教训，经验往往使人聪明，教训却能使人成熟，使人更聪明！
- 49、不是所有学习中的教训都要自己经历才吸取。聪明人总是把别人“血”的教训作为自己的教训来吸取，把别人的错误当成是自己的错误来校正，不要犯跟别人同样的学习错误，更不要学着别人去犯错误！

四、绩

——日日有收获，月月皆提升

- 50、好好学习，天天向上。作为一名扬子学生，每上完一节课都要想着，这一节课我学到了什么？每一天下来都要想着，我今天有哪些收获？做到每天都有进展，每天都有进步。要一天学的比一天好。今天要比昨天好，明天要比今天强。
- 51、关键要加强自身学习的动力，而且每天都要加强。要自我加压，每天滋养对好成绩的强烈渴望，使之强烈到成为潜意识的一部分。
- 52、好成绩始于希望，关键在于你是否敢想，肯学，敢做！没有人能够绝对保证好成绩，但如果不去努力，你永远不会有好成绩。事非经过不知易。
- 53、好与坏往往只有一点点差别，成功与失败往往只有一步之遥。只要目标正确，义无反顾地向前迈进就会有好成绩。世界上没有比持之以恒更有价值的东西。坚持就是力量，坚持就是胜利。不计失败求得成功，浅尝辄止会一事无成。
- 54、功夫不负有心人，铁杵磨成绣花针。学习就是一场马拉松。只要多一点对自己的劝服，多一点动力，多一点坚持，再多一点压力，你就会完成更多的事情，取得更好的成绩。一步一步地走，这种方式缓慢而费力，似乎无法一日千里，然而，只要不放弃，你一定可以爬升到自己都难以想象的境地，取得你意想不到的好成绩。
- 55、积土成山，积水成渊，积沙成塔。学习贵在坚持不懈，持之以恒，日积月累，变无知为知，变知之甚少为知之甚多。一两次的成绩好不算好，要一次比一次好，保持上升势头并不断创造好成绩。

五、处人

——会处人才能成大器

- 56、一流的人才注重人缘！只有注重人缘的学生才能成为一流的人才！

- 57、一个好汉三个帮，一个英雄三个拉！一个学生要想成绩好，要想有成就，就必须善于借用他人的智慧、优势和力量。要以学习为中心，内求素质，外求支持。尽量团结好周围人（教师、同学、家长），以此为动力把自己的学习搞好。勾心斗角的害群之马必学无所获，一事无成。
- 58、虚心听取别人的意见，不害怕向教师、同学、家长寻求帮助，是学习进步的两大秘诀。人在世上哪个不求人？只有会求人，才会有进步，进而才会被别人求！一个学生能否成绩好，一个人能否有成就，关键之一是看他是否会求人，会争取各方面、很多人的帮助。人们总是被毅力所打动。他们如认为你是个很努力的人，便最终会彻底地帮助你。如果你有一而再、再而三的缠功，人们不帮助你都会不好意思。
- 59、学生、教师、家长一家亲。每一位学生要为学校创一流的学生、一流的教师、一流的家长作贡献。为了学生的成才，学生、教师、家长必须密切配合，齐心协力。
- 60、父母给我身体、给我爱，孝顺父母是做人的最基本道理，也是人区别于动物的一个重要标志。贫困不要自卑，自古贤士出寒门；富裕不要优越，优越使人颓废。学生时代，好好学习，不给父母额外增添精神和物质上的负担，就是孝顺了，反之则大逆不道。学生不好好学习，是最大的不孝。
- 61、寸草尚知报春晖，为人应懂报师恩。老师教给我知识、技能和道理，他们是可近、可亲、可敬、可爱的。厚爱难相忘，回报无尽日。知恩不报非君子，万古千秋作骂名。
- 62、学校是个和谐的大家庭，同学来自四面八方，都是兄弟姐妹，应该相互关心，相互爱护，相互帮助。事实表明，毕业后同学之间的亲情比兄弟姐妹还亲！
- 63、跟人相处，首先要自知，其次是知人，再次是采取适当的方法。
- 64、近朱者赤，近墨者黑。择友不可不慎。你有什么样的朋友，决定了将来你会成为什么样的人。一个促人上进和进步的朋友是人生最宝贵的财富。要向最棒的同学学习！不要与消极者、不良者为伍，其不积极的不良心态会影响你。要把自己接触的人分为三类：“必须接触的”，否则不利；“可接触也可不接触的”，无关紧要；“不能接触的”，否则有害。与强者合作，方能成强者。多与最强者打交道，你必然很成功。
- 65、以学习和关心交朋友，不用金钱和吃喝交朋友；以自己的真心与人相交，不用父母的血汗钱相交。以利交友，多交恶人；以诚交友，多交知心。始交不慎，后必成仇。
- 66、爱人者，人恒爱之。敬人者，人恒敬之。要想别人尊重你，你得首先尊重别人。讲文明礼貌的人定受别人尊重；知书达理，嘴甜的学生没亏吃。见人微笑，开口问声好，啥事都美好。
- 67、坦诚相待，守信相处。待人要非常诚恳，对方即使会吃亏，也会接受，这就是人情。
- 68、乐善好施是做人的原则，对己节俭，对别人慷慨，朋友越处越亲密。

- 69、人心换人心，关心别人等于关心自己，帮人就是帮自己。但对小人，你敬他一尺，他欺你一丈，不宜深交。
- 70、严于律己，从他律走向自律。律己、管好自身是处人的前提和根本。调皮不捣蛋。身不善而怨人，不亦反乎？
- 71、宽以待人，待人要懂温、良、恭、谦、让。吃亏是福，吃亏就是讨便宜。对爱自己的人心存感激，对恨自己的人并不耿耿于怀。
- 72、人要有个性，但不要任性。做事要动感情，但不要伤感情。和为贵，喜争好斗则自取其祸。己所不欲，勿施于人！
- 73、宽容是一种美德，宽容能使更多的人和你相处。与同学发生矛盾、纠纷、冲突时，学会宽容，正确的解决方法是“矛盾—自我批评—团结”，先检查自己，不要一味指责对方，这样问题便会迎刃而解，否则小事会闹成大事，于人于己都不利。凡事都要留有余地，不要把事情做得太绝！
- 74、解决同学之间矛盾的一个高招是，心字头上一把刀——忍！如果你自己不出手，是没有人能够打倒你的。同学面前逞“英雄”，其实是“狗熊”。生气不如争气。往往失去的是面子，得到的是尊严！反之，伤害别人的尊严，其实正是丢失自己的尊严；践踏你的同类，也是践踏你自己。
- 75、对讲道理人的讲道理，以理服人；对不讲道理的人要耐心地交谈，慎待之。善以待人，不把别人往坏处想。最大的敌人是自己。解决敌人的最好办法是将敌人变成朋友。
- 76、吾日三省乎己，则知明而行无过矣。注意检点自己的言行可以使自己少做错事。闲时多思己过，莫言他人之非。做自己正确的事，不管别人怎么说，但也不去说别人。
- 77、明辨是非，不要对别人之间的纠纷过于“热心”！无原则的义气，过于“热心”别人的纠纷，必害人又害己。
- 78、处人要自立、自重、自强，不人云亦云，在与人打交道中不可被人左右而失去自我。上帝支持强者。只要你做得好，做得强，就可能有很多的朋友、很多的支持者。

六、处事

——善处事方能铸辉煌

- 79、做合理的事比合理做事更重要。要树正气，办正事，将正确的事做正确。
- 80、先思索，后埋头苦干。
- 81、一切应尽最大的努力。该说的一定要说到，说到的一定要做到，做到的一定要做得更好！“说干就干”，“干就干好”！
- 82、做一个不轻言放弃的人。要有坚韧不拔的钢铁般的意志。一着手的事就一抓到底，不达目的决不放手。一旦认准了的事，不成功就绝不罢休。

- 83、办法总比困难多。对强者而言，困难只是一种意志的添加剂。没有解决不了的困难，没有迈不过的坎。路上有障碍，只要心中没障碍，障碍便没有了。
- 84、作为扬子学生，可以说“我不会”，但永远不能说“我学不会”。对于任何事，永远也不能说干不了的话，不要有畏难情绪和“可能会失败”、“恐怕办不到”的念头，而要有“做的话一定能成功”、“失败的话也能从中吸取教训”的积极热情。未能成功的原因是成功的证据。第一次事情未做好而不放弃，会找到更好的办法；第二次事情未做好，会通向比一开始就做好更大的成功。100/100 的努力可以使 1/10000 的希望变成现实。
- 85、人是不能退却的。学习如逆水行舟，不进则退。在关键时刻，一步都不能退。进一步海阔天空，退一步万丈深渊。
- 86、彩虹总在风雨后！烦恼是金。烦恼和忧心，蕴含着无限生机，刺激出新的动力。不经过迷惑，你总不会聪明；不经过烦恼和忧心，你总不会成功。生于忧患，生于曲折；死于安逸，死于顺利。在这世上，没有十全十美的事。一旦十全十美，就有事情来了。
- 87、视烦恼为必然，视不顺利为顺利的条件。要化不利因素为有利因素，化坏事为好事，化不可能为可能。要善于逆向思维，从不利中看到有利的因素，从逆境中看到转化为顺境的可能，从困难中看到机会的来临。解决坏事的最好思路就是将坏事变成好事。
- 88、把自己准备做的事情分清轻重缓急，重事、急事先做。此外，还要按先后次序分为四类：“必须做的”、“应该做的”、“能够做的”、“不宜做的”。不仅必须做“必须做的”、“应该做的”事情，而且必须不做“不宜做的”事情。不该看的不看，不该听的不听，不该说的不说，不该做的不做！
- 89、事情不仅有轻重缓急之分，还有时间、场合之别。切莫在特定的时间和场合做不适当的事情。
- 90、应该向“大事”挑战，小事不能使人进步。应该向“难事”挑战，克服了就会有进步。做最艰难的事方能锻炼自己，发展自己。专挑容易的事做没出息，人人都能做。
- 91、不要把事物看得过于复杂化，要有化繁为简的本领！很多人的麻烦在于把小问题看得太严重，很多高手都会把复杂事情越做越简单。
- 92、与时俱进，对于新事物、新知识、新理念要有一种特殊的敏感。闻新则喜！
- 93、1000-1=0。专注做好每件事！原则的事来不得半点含糊。关键的时候、关键的事千万不可懈怠。
- 94、不谋全局不足谋一域，不谋万世不足谋一时。一个成功的人只往前看，有超前思维、超前意识，决不生活在过去中。
- 95、人无远虑必有近忧。要走一步，看三步。手中做着小事，胸中装着大事，而眼睛观着前方。永远立足现在，着眼未来。预测未来的能力在于今天持续不懈的努力。

- 96、凡事预则立，不预则废。要年年有计划，月月有打算，日日有安排。有条不紊是做好事情的基本保证。
- 97、一日之计在昨夜，第一天晚上要将第二天的事筹划、安排妥当。
- 98、当日事当日毕。别把麻烦留给明天。
- 99、好不如快。要快，而不要慢；要争为人先，不要落于人后。我们要大胆去做，必须只保留最好的，而革新其余的。
- 100、凡事，要找出规律，不能头痛医头，脚疼医脚。处事，要有妙招、高招、绝招，招招见效。干事，力求精益求精，务必不断创新。