

尊敬的各位老师、家长，亲爱的同学们：

大家上午好！

首先，我要向即将毕业的各位同学表示衷心的祝贺，祝大家毕业快乐！能够分享你们人生中这重要的时刻，我感到十分荣幸，也不禁回想起三年前在国外拿到博士学位的时候。与你们一样，那时的我满怀兴奋、激动和对未来的憧憬。

读书时总有人告诉你，学生时代是一生中最幸福的时候，处理好和书本的关系就万事大吉。毕业后，你的人生会陷入一团乱麻，在三十而立的高压下艰难地完成各种社会身份的转变。这究竟是事实还是危言耸听，只有等你们经历了才能回答。今天，作为先行的经历者，我想和大家聊聊自己的体悟，算是对你们新征程的剧透，也希望有所裨益。

当你们走出校园，会发现自己离金钱的距离近了。实现经济独立将是你们中的大多数毕业后最直接的体会，这无疑是一件好事。但也请控制自己的消费欲，不要将“剁手”和“透支”奉为一种时尚。比起无底线地花钱，无底线地挣钱更为可怕。金钱所能带来的快乐是短暂的，如果因为这些稍纵即逝的感官刺激就抛弃了自己的底线，遗忘了自己的价值和人生追求，“一叶障目而不见泰山”，就得不偿失了。

当你们走出校园，会发现自己离有归属感的关系远了。我们一生将花费很多时间来处理人与人之间的关系，但真正使我们有归属感的关系却是很少的一部分。这类关系建立在互相爱护与珍惜的基础上，以亲情、爱情、友情的形式存在的我们的生活中，带给我们幸福，帮助我们找到生命的意义。但是，工作和社交将大量占据我们的时间，使我们常常忽略那些珍贵的幸福来源。如何在繁忙工作与关系经营之间找到平衡已成为社会热议的话题，我想这个问题并不容易解决，但不妨让我们从放下手机开始，好好珍惜与生命中重要的人相处的时间。

当你们走出校园，会发现自由自在的时间少了。你可能需要每天签到打卡，也没机会去完成一场说走就走的旅行。但是，仍然有很多方式能帮助你从繁琐的日常中抽离，比如读一首诗，听一首曲，赏一幅画，比如早起去等一场日出或者夜跑去感受城市的华灯初上。你可以穿越时间的阻隔与高尚的灵魂对话，也可以抛开禁锢感受自然和城市的脉搏。这些美好的事物不仅使你的灵魂自由，更将培养一种不落俗套的气质，创造一个富足的精神世界。

当你们走出校园，会发现自己被要求得更高了。在工作中你会接到很多令你手足无措的任务，在家庭中也更需要承担更多的责任，你可能会感觉挫败。但是，这也是你成长和自我完善的契机。近年来，斯坦福大学心理学教授 Dweck 提出的 growth mindset 也就是成长型思维广受追捧。这个理论强调人的能力不是天生的，只要投入精力，努力学习，就能获得任何特定的能力。在遇到困难或遭遇失败的时候，希望大家多提醒自己“再试试别的方法”，“我正在提高”，“我一定会做得更好”。用成长型思维模式去应对生活的难题，将“苟日新，又日新，日日新”变成一种习惯，成为一个更好的自己。

同学们，明天你们就要离开校园，像船将驶向更辽阔的大海。未来你可能遭遇惊涛骇浪，也可能看到瑰丽的奇景。人生的境遇不可预料，但母校永远珍藏着你们不老的青春。最后，我再次祝福大家收获幸福美满的人生，也希望你们常回来看看。

谢谢大家！