

# 清華校長建議大學新鮮人 每日獨處15分鐘



國立清華大學  
NATIONAL TSING HUA UNIVERSITY

2018首頁故事

## 清華校長建議大學新鮮人 每日獨處 15 分鐘

9月初是大學開學的日子，本校賀陳弘校長對大學新鮮人提出了5項建議，其中很重要的一項就是「獨處」(Be Alone)。他建議新生在大學熱鬧的生活中，不忘每日放下手機、不受干擾地獨處15分鐘，「獨處是令思想深刻的關鍵，如果你永遠浮沈在眾人之間，就難超越眾人，或培養出領導眾人的深度。」

本校於9月4日起連兩天舉辦新生領航營活動。賀陳弘校長給今年入學2千多名新生的5項建議除了懂得獨處，還包括深度參與社團、善用寒暑假、選讀經典、向不同的人請益。

### 懂得獨處之必要

賀陳校長說，現在的大學生每天花一、兩個小時與朋友相處、經營社群，是很正常的事，也有其必要性；但每天留一點時間給自己、與自己相處，也一樣重要。

「獨處的時候，不受打擾，不用手機，只做自己，與自我對話。」賀陳弘校長說，如此一來，才能將一日所學消化吸收，沈澱成為自己的東西。

獨處的時間不必長，賀陳校長建議，15分鐘也就夠了。他讀大學的時候，常喜歡在傍晚時分坐在湖畔，望著日影西斜、波光粼粼、永無休止，帶給他啟發與感動，幫助他思考更深的層面。

### 向不同的人請益

賀陳弘校長建議新生主動向學校的師長、校友、甚至社會人士請益，「如你從媒體上看到某個人有個很有趣的想法，就可以找二、三位同學作伴，提出邀請，請他吃個簡單的午飯。」

賀陳校長認為，向與自己同齡以外的人請益，能得到想法、觀點上的超越，「內力一定因此增進。」

有趣的是，賀陳弘校長建議新生請益的對象不一定是自己欣賞的人，「甚至是那些你聽到他公開發言，還會懷疑『怎麼有人這樣想？』的人。」如此交流絕對能開拓自己看事情的角度。

### 選讀1至3本經典

賀陳弘校長也建議學生選 1 至 3 本比較深、不易讀的經典，好好花一段時間，例如用一個暑假讀完，「就算每天讀一兩頁也可以。」

當年的賀陳校長開給自己的書單是英國史學家湯恩比的「歷史研究」簡版，直到今天，其中「挑戰與回應」仍深深影響他面對挑戰及危機的回應方式。

賀陳校長也推薦本校名譽博士高通創辦人雅各布(Irwin Jacobs)所著的「通訊工程原理」，這本書雖已出版半世紀，但仍是通訊領域的聖經，「這類科學的經典絕對值得你花時間細讀。」

「有些政客常說社會公平正義，但何謂公平？何謂正義？甚至何謂社會？」賀陳校長建議同學有系統地深入研讀經典，提升思考判斷的能力，討論事情才不會淪於「嘴炮」。

賀陳弘校長表示，有時被認為不對的，其實是對的；被認為是對的，反而是不對的；但對錯無法生而知之，大部分人必須靠後天的學習，才能在面對重大問題時得到線索。

### 深度參與社團

大學的社團眾多，新生一進本校，就有一百多個社團向你招手。賀陳弘校長建議新生選擇一兩個社團，深度地參與，「即使倒社，也是千金難買的經驗；如果你將社團中興再造，更能有很不一樣的成長。」

賀陳弘校長讀大學時參加的是社會服務性質的社團——「國中服務隊」，當時正逢台灣退出聯合國、中美斷交的風雨飄搖時刻，年輕人都急著想做些什麼、把自己奉獻出去。賀陳弘校長在許多場合都曾提到大學這段經歷對他生涯的重大影響。

### 善用寒暑假

中小學生的生活多半受到學校行事曆的規範，即使是寒暑假，也還有暑假作業、課輔或補習。賀陳弘校長告訴新生，「大家即將迎來 4 個暑假日及 3 個寒假，也就是四長三短的假期，沒人幫你規畫，完全操之在自己手上。」如果想去單車環島或實習或讀一本經典，都可以好好規畫。

賀陳校長表示，他在清華教書三十載，這些建議都是他的親身肺腑之言，希望能對新生有所助益。



本校於 9 月 4 日起連兩天舉辦新生領航營活動，賀陳弘校長對大學新鮮人提出「獨處」(Be Alone)的建議。



本校賀陳弘校長對大學新鮮人提出了 5 項建議，除了懂得獨處，還包括深度參與社團、善用寒暑假、選讀經典、向不同的人請益。



本校南大校區阿卡貝拉巧拼人聲樂團於新生領航敬業表演，呼應賀陳弘校長(中)給新生們「深度參與社團」的建議。



本校於 9 月 4 日起連兩天舉辦新生領航營活動。