北大校長王恩哥送給畢業生的十句話

**第一句話，結交“兩個朋友”**  
一個是運動場，一個是圖書館。到運動場鍛煉身體，強健體魄；到圖書館博覽群書，不斷地“充電”、“蓄電”、“放電”。

**第二句話，培養“兩種功夫”**   
一個是本分，一個是本事。做人靠本分，做事靠本事，靠“兩本”起家靠得住。

**第三句話，樂於吃“兩樣東西”** 一個是吃虧，一個是吃苦。做人不怕吃虧， 做事不怕吃苦。吃虧是福，吃苦是福。

**第四句話，具備“兩種力量”**   
一種是思想的力量，一種是利劍的力量。思想的力量往往戰勝利劍的力量。這是拿破侖的名言。一個人的思想走多遠，他就有可能走多遠。

**第五句話，追求“兩個一致”**   
一個是興趣與事業一致，一個是愛情與婚姻 一致。興趣與事業一致，就能使你的潛力最大限度地得以發揮。恩格斯說，婚姻要以愛情為基礎。沒有愛情的婚姻是不道德的婚姻，也不會是牢固的婚姻。

**第六句話，插上“兩個翅膀”**   
一個叫理想，一個叫毅力。如果一個人有了 這“兩個翅膀”，他就能飛得高，飛得遠。

**第七句話，構建“兩個支柱”**   
一個是科學，一個是人文。這是大科學家錢學森一再強調的。一個大寫的“人”，必須由科學與人文這兩個支柱來支撐。   
**第八句話，配備兩個“保健醫生”** 一個叫運動，一個叫樂觀。運動使你生理健康，樂觀使你心理健康。我這個人沒有什麼別的興趣與愛好，就是幾十年來養成了兩個習慣：日行萬步路，夜讀十頁書。

**第九句話，記住“兩個秘訣”**   
一個是健康的秘訣在早上，一個是成功的秘訣在晚上。黎明即起，鍛鍊身體，強健體魄，爭取健康地工作50年。必要時晚上還要加班加點，主要用來讀書、思考、寫作。大科學家愛因斯坦說過：人的差異產生於業餘時間。業餘時間能成就一個人，也能毀滅一個人。

**第十句話，追求“兩個極致”**一個是把自身的潛力發揮到極致，一個是把自己的壽命健康延長到極致。現在人們的潛力一般才發揮到3%-5%據說如能發揮到10%，你就能背過120部英國的百科全書，所以要爭取把自己的潛力發揮到極致。