

# 告别“形容词堆砌”，2026毕业致辞观察 校长告别“爹味”，真诚打动青年

## “不敢祝福”为何刷屏：真诚是毕业典礼最温暖的底色

今年毕业致辞中，程乐松的发言迅速刷屏网络，成为现象级话题。“原谅我不敢用堆砌起来的一组形容词来祝福你们”——这句开场白，以一种近乎冒犯的坦诚，瞬间抓住了所有人的注意力。

程乐松的致辞之所以能够出圈，恰恰在于他抛弃了“演技”和“老登”的身份，胜在表述的坦诚姿态与内容本身的思想分量。他没有搬弄艰深拗口的哲学术语，没有摆出居高临下的说教姿态，而是以轻松幽默的口吻，把哲学的思辨智慧融入毕业生最关切的现实命题。他从年轻人的普遍困惑出发，点破多数迷茫来自错误的提问方式，拆解“急于看穿所有的人生清醒”其实

是心灵的怠惰和思想的懦弱；他用“葱茏的山谷、粗糙的地面”描摹生活本来的样子，认为“生活本就需要容纳适度的混乱和未经筹划的意外，完全无序与高度精确的生活都是无法想象的”。字里行间有对学子离校的不舍，更以良苦用心为学子走向未来注入精神力量。他的致辞之所以引发共鸣，正是因为人们从中既感受到了直率和真诚，也获得了一把解答人生困惑的思维钥匙——这种思维的力量，远比一堆华丽的形容词更持久、更有力。

近年来，毕业致辞已成高校毕业典礼的常规动作，却也渐渐陷入套路化窠臼：有的辞藻华丽却内容空洞，有的说

教味浓难掩傲慢，有的照搬模板千篇一律，难以与毕业生形成真正共鸣。

华而不实的演技，不该出现在毕业典礼的舞台；字里行间的真诚，才是毕业典礼最温暖的底色。真诚是高校“最后一课”的永恒主题，也是送给所有毕业生最珍贵的礼物。正如评论所言，在毕业典礼的庄重场合，曾经的致辞多是端庄范儿，视角也多是宏大的，而在互联网时代，小切口、接地气的风格多了起来，就连发表致辞或寄语的人，也不再只有校长、嘉宾、校友、食堂阿姨、宿管、保安等大学生生活守护者也都走到台前——“难过委屈了，千万别一个人扛着”，这些家常话，朴素但有力量。

### 校长金句

#### “别把思考‘外包’给大模型”

在人工智能时代，很多能力依然必须通过亲身训练、“走一遍艰苦的路”才能真正形成。做智能时代的引领者，人文情怀是底色。

把思考完全“外包”给大模型，看似简洁高效，实则可能导致认知能力弱化，丧失探索动力；唯有夯实基础，保持思辨的主动性，才能在人机协同中充分延伸自身能力的边界，成就无限可能。

——清华大学校长李路明

#### “敢于探索未知，敢闯无人区”

我希望同学们在这个变革的时代，做时代变革的引领者，“引领”这两个字从来都不是口号，而是提醒同学们作为国科大人，骨子里就应该有的品格和底气。

希望同学们以先辈为榜样，永葆青年人的锐气，敢于探索未知，敢闯无人区，以青春之力续写创新突破的时代篇章。

——中国科学院大学校长周琪

#### “允许自己有个‘不惊艳’的开局”

奋斗是一辈子的事，要允许自己有一个“不惊艳”的开局，坦然接受自己暂时“不知道、做不到”，这本身就是一种稀缺的定力。

人生是马拉松式长跑，不是百米冲刺，只要方向对了，慢一点不要紧，日耕不辍，唯实惟先，终将达到既定目标；笃行致远，功不唐捐，时间会证明一切。

——中国地质大学(武汉)校长李建威

#### “创造自己的人生‘时序’”

期待同学们创造自己的人生时序，不负韶华、自成锋芒，敢于突破、勇于创新。既有顺天应时的智慧，更有打破常规的勇气，主动书写属于自己的独特时序。

愿同学们读得懂国家的大气节，也守得住自己的小花期；既有顺时而耕的定力，也有敢为人先的胆识。尊重时序、顺应时序、创造时序，去创造属于时代的人生精彩！

——南京农业大学校长陈发棣

## 2026毕业致辞新风向：在AI时代呼唤“人”的主体性

纵观2026年多所高校的毕业致辞，一种不同于以往的新风尚正在形成。这股新风向的核心，在于从宏大叙事转向具体而微的体察，从空泛祝福转向对“人”本身的关切。

首先，致辞越来越注重与年轻人的真实困境共情。中国政法大学法学院院长雷磊的致辞便是典型。他以热播剧《主角》为切口，却跳出了鸡汤俗套。雷磊自嘲院长的日程“比民法典的条文还密”，借剧中“戏比天大”的台词给出法律人独有的判断：“没有任何一部戏比法条大，但没有任何一个法条比人生大。”——戏不比法条大，法条却不比人生大。他拆解“主角”的真正内涵，从来不是聚光灯下的光环，而是把淤青、倒影、挫折都活成人生的一部分。人生没有导演喊卡，没有替身补位，空白的剧

本落笔就无法抹去，主角身份要靠自己一场一场“唱”出来。

其次，致辞直面时代焦虑，鼓励毕业生挣脱“系统默认选项”，做人生的主角。雷磊“别把自己活成NPC”的表述，精准戳中当代青年的普遍困境。他点破很多按部就班的选择不过是“系统默认选项”：跟风留在大城市、盲从行业节奏，却从未追问自身真实意愿。在他看来，主角的评判标准从来不是世俗成功，而是选择权掌握在自己手中；无论是入职红圈所、考公、创业，还是选择间隔年，都无高下之分，保有人生的主体性，才是自己生活的真正主角。这种对“主体性”的呼唤，恰恰回应了毕业生最深层的精神渴求——在一个充满不确定性的时代，他们需要的不是被安排好的“最佳路径”，而是掌控自己人生的勇

气和能力。

这股新风也体现在对AI时代的深刻回应中。南京工业大学校长蒋军成的致辞尤为突出，他直击人工智能时代的核心焦虑：“当机器学习得比人更快、做得比人更好时，‘人’的学习，意义何在？”他给出的答案是，学习不是去和AI比拼知识储备，而是去完成三件只有“人”才能做到的事：一是成为“问题猎手”而不是“答案容器”，让大脑里的问号永远多于句号；二是学会在“交叉领域”生长，成为“超级链接者”；三是驾驭“硅基外脑”，捍卫“碳基灵魂”——让AI提供选项，把决策留给自己；让AI验证想法，把“灵光一现”留给自己。有校长同样提醒学子，“AI时代最危险的，不是机器越来越聪明，而是人越来越习惯于把自己的判断拱手相让”。

## 毕业生的集体精神需求：在众声喧哗中需要方向

毕业致辞新风尚的背后，折射出2026届毕业生独特的集体精神需求。这一届大学生，2022年秋天入学，恰好踩在一个时代的转折点上。四年里，生成式人工智能飞速发展，经济社会发展也迎来深刻变化。课堂上的知识体系还未来完全消化，就面临迭代；实习时接触的行业逻辑，可能正在经历一轮深刻洗牌。一个学计算机的学生，大二时还在钻研一套被业界奉为圭臬的开发框架，大四时，生成式AI已经能独立完成大部分基础代码。世界没有给这届学生一个可以按部就班的剧本，却为他们开设了另一门必修课：在流动中，学会锚定自己。

这种时代背景，使得毕业生需要的“最后一课”早已超越简单的祝福。他们需要的，是在不确定中锚定自我的定力。正如一位观察者所言，回望此前多届高校毕业生，他们面对的更多是赛道清晰、如何加速的命题，而2026届面对的则是赛道本身在重构、目的地在变化的全新情境。他们所需要的，不再是一味地更快奔跑，而是一种持续校准方向的能力。因此，程乐松鼓励他们在众声喧哗中坚定前行，雷磊鼓励他们挫折活成人生的一部分。中国矿业大学校长张吉雄也以该校杰出校友陈清泉院士数十年科研生涯屡败屡战的经历为例，

诠释“真正的坚守，从来不是一帆风顺的顺遂，而是屡败屡战的执着”。

毕业生也渴望卸下“完美”包袱，接纳真实人生的勇气。苏州大学校长张桥以“毕业盲盒”为喻，鼓励学生接纳瑕疵，把遗憾雕琢成自己的独有印记，并直言“这个世界不会奖励那些始终等待完美盲盒出现的人”。南京师范大学校长黄和则温和地宽慰：“即使方向不明，也不要焦虑，不妨把毕业这段时间当作自我探索的机会，在反思中积蓄力量。”而雷磊对毕业生“无悔青春”的祝福，更是彻底解构了“无悔青春”的神话，给予年轻人坦然面对选择与遗憾的自由。

更重要的是，毕业生需要将个人价值融入时代发展的使命感。这种使命感不再是空洞的口号，而是具体化为“把每一件小事做扎实”的行动哲学。南京大学校长谈哲敏以李四光归国奠基地质事业、程开甲隐姓埋名为国铸盾、胡福明叩响思想解放大门、“羲和号”奔赴探日征程等一代代南大人的故事，勉励学子心系“国家事”、肩扛“国家责”。这代人的务实不是消极，而是一种清醒的行动主义——他们从具体的事做起，做好手头的项目、改善身边的小环境、在一个个具体岗位上站稳脚跟。

灯光会熄灭，集市会收摊，草坪上

“原谅我不敢用堆砌起来的一组形容词来祝福你们”。北京大学哲学系主任程乐松今年的毕业致辞，火了。据报道，在致辞中，程教授先自嘲是“演技纯熟的老登”，调侃这种“年度作文”一向内卷，暗示演讲者的胜负欲、少不了形容词的堆砌。接着，程教授以哲学家特有的浪漫与思考，希望毕业生在今后的生活中完成“人间是否值得”的论证，在众声喧哗中坚定前行。没有套路的祝福，没有爹味十足的说教，这篇毕业致辞迅速刷屏网络，引发网友共鸣。

又是一年毕业季。2026年盛夏，全国高校毕业生即将走出校园，奔赴人生新程。临别之际，大学教授的毕业致辞，向来被视为留给学子的“最后一课”，既饱含深情祝福，更蕴藏深刻洞见。

### 声音

#### “老登自嘲” 比一万句祝福都有力量

◎ 张峻樾

毕业季又至，满屏的“前程似锦”几乎让人审美疲劳。在这个“祝福通胀”的时代，为什么北大程乐松教授一句“原谅我不敢用堆砌起来的一组形容词来祝福你们”，反而瞬间刷屏了？

答案就藏在“原谅”二字里。这是一种敏锐的问题意识：程式化的祝福，早已沦为一种“年度作文”的内卷。华丽的辞藻背后，是演讲者的安全牌和胜负欲，唯独缺了与毕业生共情的真诚。当程教授自嘲为“演技纯熟的老登”时，他做的第一件事，不是输出道理，而是拆掉讲台。这种谦卑的姿态，恰恰是对年轻人最深沉的尊重——把他们当作平等的对话者，而非等待填充的容器。

这届毕业生真正的精神需求是什么？不是一套关于“成功”的标准答案，因为他们面对的，本就是一个赛道在重构、答案在流动的时代。他们需要的，是思维方法的赋能。程乐松点破“急于看穿一切是心灵的怠惰”，中国政法大学法学院院长雷磊提醒“别把自己活成NPC”，其他校长讨论如何用碳基灵魂驾驭硅基外脑——这些洞察，远非一堆形容词能承载。它们提供的是锚定自我的定力，是直面“人生不完美”甚至“有悔但死不悔改”的勇气。

这才是大学“最后一课”不可替代的价值。它不再许诺一个光滑如镜的未来，而是教会毕业生如何在粗糙的地面上行走。与其堆砌祝福，不如交给他们一把能在纷繁世间独立思考的钥匙。当致辞者放下爹味的剧本，学生们才能接住真实的人生。这，或许就是教育的终极浪漫。

